

**Dr. Angela Fetzner**

# **Die Lymphe**

**Wächter über  
Gesundheit  
und  
Vitalität**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographi-  
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2022 by Dr. Angela Raab geb. Fetzner  
**5. Auflage 2022**

**Herstellung** BoD - Books on demand - 22848 Norderstedt

**Herausgeber & Vertrieb:**



Gartenstr. 10 - 56462 Höhn

**Covergestaltung:** ZERO Werbeagentur, München  
unter Verwendung von Motiven  
von shutterstock.com

**Cover-Foto:** © IvaFoto  
shutterstock.com

**ISBN 9783986680114**

## **Inhaltsverzeichnis**

Entgiftung über das Lymphsystem	11
Was bringt eine Entgiftung des Körpers?	17
Entgiftung als Basis der Gesundheit	21
Warum ist Entgiften nötig?	23
Was ist Heilung?	25
Wie funktioniert Entgiftung?	28
Entgiftung entspricht dem natürlichen Instinkt aller Lebewesen	29
Modell der überlaufenden Mülltonne	31
Wie kann die Entgiftungsfunktion des Körpers gesteigert werden?	35
Was vergiftet den Körper?	37
Chronische Vergiftung durch Schad- und Giftstoffe	40
Schad- und Giftstoffe in Lebensmitteln	40
Schadstoffe in Textilien	43
Wohnraumgifte	44
Chronische Vergiftung durch Amalgam	48
Die natürlichen Entgiftungswege unseres Körpers	50
Leber	51
Darm	52
Nieren	53
Haut	54
Lymphsystem	56
Lunge	57
Entgiftung über das Lymphsystem	59
Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms	63
Das Lymphsystem	64
Lymphe	68
Lymphknoten	71
Das lymphatische System – Aufbau und Funktion	74
Lymphatische Organe	75
Lymphozyten	76
Hinweis	79

Die Lymphe flüssig halten	81
Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden	82
Minitrampolin	84
Seilspringen	86
Detox-Yoga	87
Spezielle Gymnastikübungen zur Aktivierung der Lymphe	89
Bewusste Atmung putzt das Lymphsystem	90
Die richtige Atmung kann wahre Wunder bewirken	91
Die Bedeutung des Atems	94
Bewusste Atmung - Die Heilkraft des Atems	95
Die Feueratmung	102
Lymphmassagen zur Entgiftung des Körpers/ Lymphdrainage	104
Entgiftungs-Turbo Schröpfen	107
Akupunkturmassage nach Penzel	109
Trockenbürstenmassagen	110
Wechselduschen und -bäder	115
Wassertreten	118
Kalte Güsse	120
Basische Bäder	123
Sauna – Heißkaltes Ritual zur Entgiftung des gesamten Körpers	124
Meiden Sie einengende Kleidung	127
Tragen Sie Kompressionsstrümpfe	128
Vorsicht bei der Verwendung von Deos	129
Sonstige Tipps zur Aktivierung des Lymphsystems	131
Übersäuerung führt zu Lymphstau	132
Zu viel Eiweiß und Fett – Gift für die Lymphe	135
Basismittel zur Regulation des Lymphsystems	137
Steinklee	138
Storchschnabel	141
Roskastanie	143
Löwenzahn	145
Schachtelhalm	148

Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms	151
Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	152
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken der Lymphe	157
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken der Lymphe	162
Allgemeine Maßnahmen zur Entgiftung des gesamten Körpers	168
Sulfur – Universelle Entgiftung des Körpers	171
Birke – Weckt alle Lebensgeister	172
Ingwer – Intensive Wärme entgiftet	173
Ernährung als Heilmittel	176
Frühstück – Die wichtigste Mahlzeit des Tages	181
Gesunde Ernährung im Einklang mit der Natur	184
Man ist, was man isst	185
Ernährung heute - Mangel im Überfluss	187
Ernährung damals - Unsere Vorfahren machten es richtig	189
Geschmack kann man trainieren	190
Welche Lebensmittel Sie lieber meiden sollten	191
Auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten	196
Säurebildende Lebensmittel	197
Bestimmung der Säurebelastung im Körper	201
Reichlich trinken entgiftet die Lymphe	204
Am besten Wasser – Denn ohne Wasser kein Leben	204
Genügend Wasser zuführen	204
Mineralwasser mit oder ohne Sprudel?	205
Getränke - Sorgen Sie für Abwechslung	206
Grüner Tee - Gesunder Genuss aus Fernost	206
Säfte - Unkomplizierter vitaminreicher und basischer Genuss	207
Ausreichender Schlaf hält gesund und entgiftet den Körper	208
Stress wirksam abbauen	210
Stress – Ein Phänomen unserer heutigen Zeit	210
Achtsamkeit	213
Entspannungstechniken	215
Eselwandern	215
Yoga	217

Detox-Yoga	221
Meditation	222
Tai Chi	225
Qi Gong	226
Musik, Bäder, Düfte	228
Entspannende Musik - Klänge für die Seele	228
Entspannende Bäder	229
Aromatherapie	230
Ölmassagen – Die angenehme Form der Entgiftung	231
Regelmäßige Bewegung zur Aktivierung der Lymphe	233
Bewegungsmangel	233
Ausreichend körperliche Aktivität	235
Ausdauersport	236
Laufen, Laufen, Laufen	237
Tanzsport	238
Schwimmen	240
Radsport	241
Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde	241
Ein Hund bringt das Leben auf Trab	242
Langlauf - Entlang der winterlichen Idylle	243
Epilog	244
Zur Autorin	246
Ein herzliches Dankeschön	247
Bücher von Dr. Angela Fetzner	248
Leseprobe	249
Die Nieren - Kraftwerk und Klärwerk	250

## **Die Lymphreinigung – Stiefkind aller Entgiftungskuren**

Während die Darmreinigung oder auch die Leberentgiftung ganz oben auf dem Programm jeder Entgiftungstherapie stehen, wird die Entgiftung des Lymphsystems oft allzu stiefmütterlich behandelt.

Eine regelmäßige Entgiftung des Lymphsystems ist jedoch von immenser Bedeutung, da ein funktionsfähiges Lymphsystem unabdingbar für die physische und psychische Gesundheit ist.

## **Das Lymphsystem – Kläranlage unseres Körpers**

Als Müllabfuhr des Körpers vernichtet das Lymphsystem schädliche und unbrauchbare Stoffe wie Krankheitserreger, Stoffwechselschlacken, Toxine und Zelltrümmer.

Das Lymphsystem ist daher ein überaus wichtiger Teil der Immunabwehr und der körpereigenen Entgiftung.

## **Die Lymphe – Saft des Lebens, Saft des Sterbens**

### **Die Lymphe muss im Fluss bleiben**

Das Lymphsystem muss regelmäßig gereinigt und entgiftet werden, um im natürlichen Fluss zu bleiben. Wird das Lymphsystem jedoch kontinuierlich mit zu viel Abfall überlastet, gerät der Fluss ins Stocken. Die Lymphe fließt nur noch sehr langsam und schleppend, bis sich schließlich ein Lymphstau entwickelt.

Infolgedessen können nicht mehr alle problematischen Stoffe vernichtet werden, es kommt zu einer schleichen Vergiftung des gesamten Organismus. Als Folge können sich zahlreiche chronische Krankheiten entwickeln.

## **Die ganzheitliche Lymphreinigung**

In diesem Buch werden alle natürlichen Therapien und Behandlungsmethoden geschildert, die sich als wirksam für eine grundlegende Entgiftung und Reinigung der Lymphe erwiesen haben.

Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung. Hierzu gehören alle Maßnahmen zur Entgiftung wie Heilpflanzentherapie, Homöopathie, Schüssler-Salze, spezifische Reinigung der Lymphe, Wasseranwendungen, Abbau von Stress, Ernährungsumstellung, moderate Bewegung usw.

Mit Unterstützung der vorgestellten, ausgewählten Entgiftungskuren werden Sie bereits nach kurzer Zeit wieder mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude verspüren.

Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit mehr als zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden.

**Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner**



## Entgiftung über das Lymphsystem

Während etwa die Darmreinigung oder auch die Leberentgiftung ganz oben auf dem Programm jeder Entgiftungstherapie stehen, wird die Entgiftung des Lymphsystems meist allzu stiefmütterlich behandelt. Dies rührt sicher auch von der Tatsache her, dass das Lymphsystem weitgehend im Verborgenen agiert und damit zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers gehört. Meist kümmern wir uns erst um das Lymphsystem, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist – wobei häufig gar nicht erkannt wird, dass viele Beschwerden auf einen gestörten Lymphfluss zurückzuführen sind.

Auch sind weiter alle darm- oder leberreinigenden Maßnahmen wirkungslos oder sogar kontraproduktiv, wenn das Lymphsystem bereits überfordert ist. Denn entsprechende Leber- und Darmreinigungen würden das ohnehin überlastete System noch weiter überfordern und dies ist einer der häufigsten und verhängnisvollsten Fehler überhaupt, der beim Entgiften gemacht wird.

Daher ist die Entgiftungsfunktion des Lymphsystems von immenser Bedeutung, da über diesen Weg die von körpereigenen Abwehrzellen isolierten Schadstoffe (Chemikalien, Medikamentenrückstände, Gifte, Schlacken, alte und unbrauchbare Zellen, Zelltrümmer, Krebszellen, Bakterien und Viren) zunächst vernichtet und anschließend zur Ausscheidung gebracht werden.

Deshalb sollte zu jeder Ausleitungstherapie stets auch die Anregung des Lymphsystems gehören - Denn durch die Anregung des Lymphflusses werden vermehrt Stoffwechselendprodukte, Toxine und Krankheitserreger zur Ausscheidung gebracht.

Man kann das Lymphsystem mit Fug und Recht als die Kläranlage unseres Körpers bezeichnen – wenn diese Kläranlage und dieses ausgezeichnete Filtersystem jedoch nicht mehr reibungslos funktionieren, wird der Körper mit Giften, Bakterien, Viren, Pilzen, Zelltrümmern, Schlacken und entarteten Zellen überschwemmt. Dass dies der Beginn zahlreicher akuter und chronischer Krankheiten ist, braucht angesichts der drohenden Schadstoffflut in unserem Körper nicht näher erläutert werden. Dazu kommt noch, dass die Zellen aufgrund des Lymphstaus nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden können.

Eine ganzheitliche Lymphreinigung ist also eine der wichtigsten Maßnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Krankheiten aller Art – denn nur durch kontinuierliche Klärung wird das Körperwasser wunderbar sauber und gesund gehalten.

Man muss es dem Lymphsystem auch hoch anrechnen, dass es sich v. a. auch des groben und unhandlichen Abfalls annimmt: So nehmen die Lymphkapillaren Bakterien, Bakteriengifte, Viren, Pilze, Schwermetalle, Chemikalien, Zelltrümmer, funktionsuntüchtige und entartete Zellen auf und transportieren diesen hochgiftigen Müll, der in der Lymphflüssigkeit schwimmt, zu den Lymphknoten.

Die Reinigung der mit Abfall schwer beladenen Lymphe findet schließlich in den Lymphknoten statt, welche als Filter- und Entgiftungsstation des Lymphsystems fungieren. Denn die Lymphknoten schnappen sich alle Arten von Schadstoffen und machen diese unschädlich - die gereinigte Lymphe wird anschließend in den Blutkreislauf übergeben. Dass unsere Gesundheit also maßgeblich von der Leistungsfähigkeit des Lymphsystems abhängt, darf nicht wundernehmen - ist doch das Lymphsystem geradewegs die Polizei und der Wächter für unsere Gesundheit.

So sind die Lymphknoten vollgepackt mit Fresszellen und Lymphozyten, welche mit großem Appetit Bakterien vernichten und Krebszellen buchstäblich auffressen. Kein Wunder, dass das Lymphsystem bei einer derartigen Leistungsfähigkeit von allen Seiten pausenlos mit Abfällen aller Art wie Giftstoffen, Bakterien, Viren, Parasiten, Pilzen, Schlacken, Verschleimungen und entarteten Zellen überhäuft wird. Gerade auch der Abfall, der für die anderen Entgiftungsorgane zu grob, zu sperrig oder einfach zu giftig ist, wird vom selbstlosen Lymphsystem ohne Murren übernommen.

Wird das Lymphsystem aber kontinuierlich überlastet und wird weiter die Lymphtätigkeit nicht genügend angeregt, so lässt die Leistungsfähigkeit der Lymphknoten bzw. der darin befindlichen Abwehr- und Fresszellen nach. Die Lymphe fließt nur noch sehr langsam und schleppend, bis sich schließlich ein Lymphstau entwickelt.

Man kann den Lymphstau ohne Weiteres mit einem stehenden Gewässer vergleichen, in das Gift geleitet wird - da der Fluss des Gewässers behindert ist, können Gifte nicht mehr abtransportiert werden, infolgedessen stirbt der Fluss ab. Das drastische Bild des abgestorbenen Flusses kann man durchaus auf unser Lymphsystem übertragen: Bei Überlastung des Lymphsystems können Gifte und Schlacken aus der Lymphflüssigkeit ins Blut gelangen und auf diese Weise eine schleichende, aber verhängnisvolle Vergiftung des Körpers herbeiführen.

Ein Lymphstau kann zahlreiche Beschwerden wie geschwollene Augen, dicke Beine und Hände sowie Cellulite nach sich ziehen. Auch unerklärliche und bleierne Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, chronische Kopfschmerzen sowie andere Schmerzen, Anfälligkeit für Erkältungen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Halsentzündungen, Allergien, Akne und Menstruationsbeschwerden können Folge eines Lymphstaus sein. Langfristig können sogar schwere chronische Erkrankungen, bspw. auch Krebserkrankungen, resultieren.

Da das Lymphsystem außerdem nicht nur für die Entgiftung zuständig ist, sondern neben dem Darm der wichtigste Teil unseres Immunsystems ist, kann der ganzheitlichen Lymphreinigung gar nicht genug Beachtung geschenkt werden.

Daneben gibt es noch ein besonders Merkmal des Lymphsystems, welches dessen regelmäßige Entgiftung umso wichtiger werden lässt. Die Gefäße des Lymphsystems verlaufen parallel und benachbart zu den Blutgefäßen. Dennoch gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen dem Blutkreislauf und dem Lymphsystem: Während der Blutkreislauf von der Pumpe des Herzens angetrieben wird, hat das Lymphsystem keine derartige Pumpe und damit keinen Antrieb, um die Flüssigkeit zirkulieren zu lassen. Deshalb ist das Lymphsystem auf eine Aktivierung von außen angewiesen, welcher wir ausreichend Aufmerksamkeit schenken müssen.

Ein ausreichender Lymphfluss ist auch deswegen sehr wichtig, weil die Lymphe nur sehr langsam fließt – innerhalb eines Tages werden nur 1,5 bis 2,5 l Flüssigkeit durch die Lymphgefäße transportiert. Zum Vergleich: Die gesamte Blutmenge eines Menschen (ca. fünf Liter) wird in etwa einer Minute durch den Kreislauf geschleust.

### **Eine gründliche Lymphreinigung des gesamten Lymphsystems hat vor allem zwei Hauptziele:**

- Da die Lymphflüssigkeit nicht eigenständig zirkuliert, muss der Lymphfluss angeregt und aktiviert werden, damit die Lymphe rasch und ungehindert fließen kann - und somit auch Schlacken, Krankheitserreger, Krebszellen und Gifte schnell und effektiv aus dem Körper geschleust werden können. Durch die Anregung der Lymphtätigkeit wird auch der so gefürchtete Lymphstau vermieden.

- Auch die anderen entgiftenden Organe sollten entlastet und gereinigt werden, damit sich das Lymphsystem von Zeit zu Zeit der Regeneration widmen kann. Von einer Reinigung und Entgiftung von Leber, Darm und Nieren profitiert letztendlich auch das Lymphsystem - denn sind die anderen entgiftenden Organe mit Schadstoffen belastet, leidet auch das Lymphsystem, weil die anderen Entgiftungsorgane nur allzu gerne ihren anfallenden Müll an das Lymphsystem abgeben.

Bevor wir uns nun aber Klarheit darüber verschaffen, wie wir das Lymphsystem gesund erhalten, wollen wir einen allgemeinen Blick auf alle Aspekte der Entgiftung des Körpers werfen.

## Was bringt eine Entgiftung des Körpers?

Entgiften – also das Ausleiten von Schadstoffen aus dem Körper – blickt auf eine lange Tradition zurück.

Seit jeher haben Menschen den Wunsch verspürt, ihren Körper und auch ihre Seele in regelmäßigen Abständen zu reinigen und von allem überflüssigen und schädlichen Ballast zu befreien. Vielleicht entspricht dieses Bedürfnis dem instinktiven Spüren, dass die Reinigung eine große Entlastung für Körper und Seele bedeutet, die notwendig ist, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Gleichzeitig ist eine gründliche Entgiftung und Reinigung des Körpers Voraussetzung für alle tiefer greifenden Heilungsprozesse.

Die Maßnahmen zur Entgiftung dienen v. a. auch dazu, die Selbstheilungskräfte des Körpers in Gang zu setzen. Denn erst durch eine tief greifende Befreiung von Schadstoffen wird vielen Krankheiten die Grundlage entzogen und Körper und Seele können wieder genesen.

Eine gründliche Entgiftung befreit Körper und Seele von unnötigem Ballast und schädlichen Stoffen – hierbei kann es sich um körpereigene Stoffwechselrückstände und Säuren handeln, weiter um Schimmel, organische Lösungsmittel, Schwermetalle, Formaldehyd, Dioxin, Radioaktivität usw. Natürlich macht uns seelischer „Müll“ gleichermaßen zu schaffen, hier kann es sich um traumatische Erlebnisse, Ängste oder um unverarbeitete Probleme handeln.

Da die Last der Schadstoffe uns unnötig beeinträchtigt, schwächt und am Ende krank macht, ist es vonnöten, Körper und Seele vom Joch der schädlichen Stoffe zu befreien.

Denn unzählige Umweltgifte und sonstige Schadstoffe vermindern die physische und psychische Widerstandskraft und machen so auf vielfältige Weise krank. Eine sorgfältige Entgiftungs- und Reinigungskur kann hier gezielt ansetzen – am besten gelingt diese mittels mehrerer Entgiftungsmaßnahmen, die in Kombination ein Vielfaches ihrer möglichen Einzelwirkungen erzielen können. Grund hierfür ist, dass ganz unterschiedliche Reinigungs- und Behandlungsverfahren tief und fein verzahnt ineinandergreifen und alle Behandlungen genau aufeinander abgestimmt sind. Die Reinigungsprozesse dienen ferner dazu, die Selbstheilungskräfte des Körpers in Gang zu setzen und fehlgeleitete Energien im Körper zu harmonisieren.

So ist es denn auch nicht verwunderlich, dass wir uns nach einer Entgiftungskur wie befreit und neugeboren fühlen. Denn Körper, Geist und Seele werden einem umfassenden Reinigungs- und Regenerationsprozess unterworfen, sodass wir nach einer gründlichen Entgiftung idealerweise tief entspannt, voller Lebensfreude und Vitalität sowie mit gesteigerter Leistungsfähigkeit in den Alltag zurückkehren. Wichtig ist, dass man der Entgiftungskur viel Zeit, Raum und die nötige Aufmerksamkeit schenkt, damit es zu tief greifenden und lang anhaltenden positiven Veränderungen kommen kann.



Viele chronische Beschwerden wie ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen und Energielosigkeit verschwinden völlig oder bessern sich nachhaltig. Auch der Magen-Darm-Trakt profitiert von einer umfassenden Reinigung des Körpers, so gehören Beschwerden wie Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen und Übelkeit bald der Vergangenheit an. Bei Allergien sowie bei Hauterkrankungen wie unreiner Haut, Ekzemen und schlecht heilenden Wunden erweist sich eine sorgfältige Reinigung des Körpers ebenfalls als sehr nützlich. Bei Erkrankungen der Gelenke, bei Schmerzen unterschiedlicher Ursache sowie bei jeder Art von Entzündung bringt eine Entgiftung weiterhin großen Gewinn. Auch der Psyche kommt eine gründliche Entgiftung zugute – Nervosität und innere Unruhe verschwinden häufig, während mit Depressionen und Ängsten belastete Menschen häufig eine starke Linderung ihrer Beschwerden erfahren. Eine Reinigung des Körpers führt ferner zu geistiger Frische - Konzentration und Merkfähigkeit steigen merklich an. Nicht zuletzt führt eine Entgiftung des Körpers häufig zu einem eindrucksvollen Abbau von Übergewicht. Aufgrund der Erneuerung aller Zellen profitieren Haut und Haare ebenfalls von einer Entgiftungskur, generell ist ein imposanter Verjüngungs- und Anti-Aging-Effekt festzustellen. Von dieser umfassenden Regeneration profitieren natürlich nicht nur Haut und Haare, sondern alle Organe. Insbesondere unsere Entgiftungsorgane, das sind hauptsächlich Leber, Nieren, Haut und Lunge, ferner auch das Lymphsystem, freuen sich über eine ausgiebige Reinigung – das positive Resultat ist eine Steigerung der Aktivität und Leistungsfähigkeit eben dieser Entgiftungsorgane.

Eine gründliche Entgiftung ist überdies die Basis und Voraussetzung für Vitalität, Wohlbefinden und Lebenskraft sowie der wichtigste und erste Schritt zur Heilung von Krankheiten jeglicher Art – so besagt die Naturheilkunde, dass allen Erkrankungen eine Überlastung des Körpers und/ oder der Psyche mit Schadstoffen zugrunde liegt. Durch eine nachhaltige Entgiftung werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, der Organismus wird angeregt, selbstständig den Weg in Richtung Heilung und vollständiger Genesung einzuschlagen.

Eine Entgiftungskur ist vornehmlich jedoch auch für Gesunde angezeigt, um die Vitalität und Lebensqualität zu steigern. Ferner werden durch Reinigungsmaßnahmen Alterungsprozesse aufgehalten, außerdem wird die psychische und physische Widerstandskraft gesteigert. Nicht zuletzt wird auch das Immunsystem gestärkt, häufige Erkältungen und grippale Infekte können so in Schach gehalten werden.

Auch der Weg hin zu einer gesünderen Lebensweise kann durch eine Entgiftungskur geebnet werden, ebenso können verschiedene Laster wie Rauchen oder zu ausgiebiger Alkoholgenuss reduziert oder ganz aufgegeben werden.

## **Entgiftung als Basis der Gesundheit**

Eine gründliche Entgiftung des Körpers ist die Basis der Gesundheit sowie gleichzeitig die Voraussetzung für die Heilung von Krankheiten jeglicher Art. Wird der Körper nicht regelmäßig entgiftet, wird die Überlastung mit Giftstoffen und Schlacken mit der Zeit so groß, dass diese nicht mehr in ausreichendem Maß ausgeleitet werden können. Stattdessen lagern sich die Störenfriede im Körper an - in Organen, Gelenken sowie im Fett- und Bindegewebe werden gefährliche Depots für Gifte, Säuren und Schlacken eingerichtet, wo die Schadstoffe abgelagert werden. Dort ruhen sie dann gleichsam einer tickenden Zeitbombe, um im geeigneten Moment zuzuschlagen und schweres Unheil anzurichten.

Die natürliche Balance des Körpers wird durch die Anhäufung von Schadstoffen gestört, die reguläre Funktionsfähigkeit des einst intakten Organismus geht weitgehend verloren.

Denn zum einen kann die Flut von Schadstoffen nicht mehr im erforderlichen Maß vom Körper ausgeschieden werden, andererseits können aufgrund der hoffnungslosen Überladung mit Giftstoffen nicht mehr genügend Nährstoffe vom Organismus aufgenommen werden. Die betroffenen Organe können infolgedessen ihre vorgesehenen Aufgaben nicht mehr bewältigen, angesichts der Unmengen an Schadstoffen kapitulieren diese vielmehr regelrecht.

Aus diesem Grund sollte im Sinne der Ganzheitlichkeit jedes Therapieansatzes der kompletten Entgiftung des Körpers Vorrang vor jeder spezifischen Therapie eingeräumt werden. Eine spezifische, auf eine bestimmte Krankheit zugeschnittene Therapie, kann nämlich nur dann funktionieren, wenn der Körper zuvor umfassend gereinigt wurde.

Wenn der Körper jedoch mit Giftstoffen überlastet ist, sind die Selbstheilungskräfte des Körpers so geschwächt, dass eine Heilung von Körper und Seele nicht erfolgen kann. Allenfalls kann an den Symptomen herumgedoktert werden, eine vollständige Heilung ist aber nicht möglich, da sich Giftstoffe und Schlacken als Blockaden im Körper erweisen.

Vor jeder individuellen und punktuellen Therapie muss also der Körper stets angeregt werden, den Weg in Richtung Heilung selbstständig einzuschlagen. Häufig ist nach einer sorgfältigen Reinigung des Körpers eine spezifische Therapie gar nicht mehr erforderlich, da die Ursache der Krankheit häufig auf einer Überlastung mit Schadstoffen basiert bzw. der Körper sich nach Ausleitung der Giftstoffe selbst heilen kann. So lösen sich viele Erkrankungen nach einer intensiven Reinigung des Körpers häufig gleichsam in Luft auf, denn das Übel ist sozusagen an der Wurzel gepackt. Die natürlichen Regulationsmechanismen des Körpers sind wieder in Gang gesetzt und können wieder reibungslos funktionieren.

## Warum ist Entgiften nötig?

Unser Stoffwechsel funktioniert wie eine Fabrik ohne Ruhezeiten. Jeden Tag werden bei der täglichen Nahrungsaufnahme Stoffe aufgenommen, umgebaut, gespeichert und – wenn sie nicht mehr gebraucht werden – ausgeschieden. Abfallstoffe fallen somit auch bei der Verdauung an, Entgiftung ist hier ein natürlicher Vorgang, der ein wesentlicher Teil des Stoffwechsels ist. Für die Aufrechterhaltung der Gesundheit ist die Entgiftung ein wichtiger Prozess – zumal als Schadstoffe nicht nur Stoffwechselendprodukte anfallen, sondern unser Körper auch durch zahlreiche Umweltgifte, Viren und Bakterien belastet wird. Entgiftung ist also ein notwendiger und selbstverständlicher Prozess unseres Körpers – und nicht eine Erfindung der Naturheilkunde oder ein mystischer, nicht fassbarer Vorgang.

Viele Schulmediziner sagen, dass eine Entgiftung des Körpers nicht erforderlich sei, da der Körper sich selbst reinige. Dies ist nur teilweise richtig, denn der menschliche Körper wird aufgrund der zunehmenden Verschmutzung der Umwelt mit Schwermetallen, Giften, Chemikalien aller Art sowie radioaktiver Strahlung immer größeren Belastungen ausgesetzt. Dazu kommen Zusatzstoffe in der Nahrung und in Körperpflegemitteln – während auf der anderen Seite entlastende Faktoren wie gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressabbau im Allgemeinen zu kurz kommen.

Und während kaum jemand widersprechen würde, dass man täglich die Zähne putzen sollte und auch ausreichende Körperhygiene vonnöten ist, wird die viel wichtigere innere Reinigung des Körpers vielfach in Zweifel gestellt.

So weiß jeder um den Nutzen und die Notwendigkeit einer gründlichen Zahnpflege Bescheid – doch was ist mit lebenswichtigen Organen wie Leber, Darm und Nieren? Putzt und reinigt man diese in ähnlich akkurater und sorgsamer Weise wie die Zähne? Würde man diese Frage in den Raum werfen, würde man wohl in den meisten Fällen ein gleichgültiges oder ungläubiges Achselzucken als Antwort erhalten.

Wir gehen doch außerdem auch regelmäßig zum Friseur, zum Nagelstudio, pflegen weiter unsere Haut, die äußere Hülle, mit diversen Ampullen, Masken, Cremes und Seren. Warum nur vernachlässigen wir dann unseren Körper so sträflich, führen ihm schädliche und ungesunde Nahrung zu? Aus Nachlässigkeit, Bequemlichkeit, Gewohnheit oder mangelndem Bewusstsein?

Vermutlich aus einer Kombination von alledem. Vielleicht auch, weil Nachlässigkeit bei Frisur und Fingernägeln sofort sichtbar werden, unser Körper aber lange schweigt und Vernachlässigung allzu lange und beharrlich duldet, bis die ersten Befindlichkeitsstörungen oder gar Krankheitszeichen auftreten.

Uns und unseren Körper sollen wir aber pflegen und hegen wie eine zarte Pflanze, damit sie blüht und gedeiht und uns Freude bereitet - und nicht traurig und vergessen in einer dunklen Ecke ihr Dasein fristet und vor lauter Kummer die Blätter hängen lässt und unbemerkt verwelkt.

## Was ist Heilung?

Was ist Heilung? Am Anfang der Heilung müssen stets die Einsicht und der Wille stehen, alte Pfade zu verlassen und das bisherige Leben zu ändern. Schon Hippokrates formulierte in der fernen Antike eine Weisheit, die so aussagekräftig ist und mehr denn je Gültigkeit besitzt: **„Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“** Würde heutzutage ein Arzt seinen Patienten dieses Postulat unterbreiten - vermutlich wäre sein Wartezimmer leer wie ein verlassenes Haus und die Patienten würden schreiend Reißaus nehmen. Denn schon das Wort Patient, das aus dem Lateinischen stammt, und geduldig und erleidend bedeutet, drückt die Passivität des Zustands aus, in die der Erkrankte geraten ist. Er erduldet die Krankheit mit stoischer Ruhe, und wartet auf baldige Besserung seines Zustands.

Er tritt an den Arzt heran, mit der Absicht, diesem die Verantwortung zu übertragen und diesen **„machen“** zu lassen. Der Arzt, er wird es schon richten, und die Fehler und Sünden der Vergangenheit - die Ursache der Krankheit - ausbügeln. Und der Arzt ist scheinbar gewillt, diesen Wunsch zu erfüllen, scheint dies doch zunächst die einfachste Möglichkeit und entspricht dem Wunsch des Patienten. Eilig zückt der Arzt den Rezeptblock und verschreibt Medikamente, die rasche Heilung versprechen. Jedoch ist der einfache, schnelle Weg noch nie der beste gewesen, und hat selten zum Ziel geführt.

Um zu den Sternen zu gelangen, muss der harte und steinige Weg erklommen werden. Und der liegt zunächst in der Selbsterkenntnis, dass man sein Schicksal selbst in die Hand nehmen muss.

Der Arzt kennt uns nur flüchtig, unsere Vorgeschichte und unsere Lebensweise sind ihm kaum vertraut. Wir selbst aber wissen um unsere Vergangenheit - wer wir waren, wer wir sind und wer wir sein wollen. Mögen wir also den Arzt in uns selbst wecken! Unerkannte und unbändige Heilkräfte stecken in jedem von uns, wir müssen nur bereit sein, diese zu erkennen, und unseren Weg und die eingeschlagene Richtung ändern. Gewillt müssen wir sein, uns von alten Gewohnheiten, die auf uns lasten wie eine zweite Haut, oder wie ein Kostüm, das uns zu eng geworden ist, zu trennen. Wir müssen wieder vergegenwärtigen, dass wir uns selbst Aufgabe, Pflicht und Verantwortung sind.

Ziel ist die Heilung auf allen Ebenen, Harmonie mit uns selbst, ein Zustand des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Gesundheit ist aber mehr als das Fehlen von Krankheit und Leiden, sondern auch das Vorhandensein von Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Gesundheit bedeutet Einklang und eins sein mit sich und der Welt - ein Leben in Balance und im Gleichgewicht, der Zeiger der Waagschale schlägt weder nach oben noch nach unten aus. Weder eine Unter- noch eine Überversorgung mit Nahrung liegt vor, weder ein zu viel noch ein zu wenig an Bewegung. Weder Stress und Hast, noch Langeweile und Monotonie. Weder Überforderung und Zuviel an Arbeit, jedoch ausreichend und sinnvolle Aufgaben. Weder innere Anspannung und Aggression, noch Gleichgültigkeit und Depression. Ein Zustand der Freude und der Unbekümmertheit, der Schwerelosigkeit und des Freiseins von Ängsten und Kümmernissen - dies ist keine Utopie, sondern unser eigentlicher Idealzustand, in dem wir uns ständig befinden sollten.



Heilung ist immer ganzheitlich und auf den gesamten Menschen gerichtet, Intention ist eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. Nicht nur unser Körper, sondern auch unsere Seele und Geist schreien nach Heilung. Unser Geist will gefordert und gefördert werden und nicht durch tägliches Schauen in die Mattscheibe und stundenlanges Surfen im Internet gelangweilt, abgestumpft und in einen Zustand der Passivität versetzt werden. Unsere Seele verlangt indes nach Frieden mit uns und unseren Mitmenschen. Konkurrenzkampf und Neid sind Gift für unser seelisches Wohlbefinden. Mögen wir den Durst von Körper, Geist und Seele stillen und diesen die geeignete Nahrung und die passenden Heilmittel reichen. Eine Leichtigkeit ist der erstrebenswerte Zustand, der nicht nur erahnt wird, sondern unser ständiger Begleiter sein sollte.

Es gibt keinen Königsweg zur Heilung, die Wege sind verschieden und vielfältig, so wie jeder Mensch ein einzigartiges Individuum ist. Der Weg besteht aber stets darin, unser Fehlverhalten zu erkennen und zu ändern. Selbsterkenntnis ist bekanntlich immer der erste Schritt zur Besserung. Die Richtung, welche uns die Natur vorgibt, ist der ideale Kurs, hin zu einer naturgemäßen Lebensweise.

Denn je mehr wir uns von dieser ursprünglichen Lebensweise entfernen, desto kränker werden wir - allen Errungenschaften der modernen Medizin zum Trotz. Zurück zur Natur heißt also die Devise und das Zauberwort, wir müssen nur unsere Chance ergreifen, die wir jeden Tag aufs Neue und immer wieder erhalten.