

Leseprobe aus: **Azidose-Therapie** von Barbara Simonsohn.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
[>> Azidose-Therapie](#)



Mit einem Vorwort von
Ruediger Dahlke



BARBARA SIMONSOHN

AZIDOSE- THERAPIE

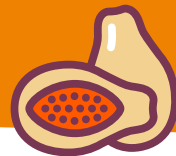


Wie Sie Ihren Körper
natürlich entsäuern





INHALT



DANKSAGUNG	5
------------------	---

VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE	5
---------------------------------------	---

EINLEITUNG ODER: WIE ICH ZUR AZIDOSE-THERAPIE KAM.....	9
Renate Collier: ein Leben gegen den Strom.....	12

AZIDOSE, WAS IST DAS?	17
Zur Geschichte der Azidose-Therapie – wie alles begann	24
Mineralstoffmangel, eine der Hauptursachen der Übersäuerung.....	27
Der Darm, ein Wunderwerk.....	31
»Die Milch macht's«? Milch und Azidose.....	35
Allergien austesten	40

DIE AZIDOSE-KUR ZU HAUSE	41
Fasten zu Hause – geht das?.....	41
Plan für die Fastenzeit.....	44
Was, wenn Fasten nicht infrage kommt?	47
Der Bittersalztrunk – ein Einlauf von oben.....	49
Massagen – Säuredepots im Bindegewebe lösen.....	53
Die Rolle des Bindegewebes in der Azidose-Therapie.....	53
Sinn und Zweck der Azidose-Massage.....	57
Die Bauchselbstmassage	60
Die Kopf-Nacken-Selbstmassage	67
Die Beinselbstmassage.....	72
Die Rückenselbstmassage.....	79
Die Rückenmassage bei anderen	81

Die Rolle der Bewegung in der Azidose-Therapie	86
Warum Entspannung und Schlaf so wichtig sind.....	89
Wickel – »mein bestes Pferd im Stall«	92

AZIDOSE-THERAPIE – BEI WELCHEN KRANKHEITEN

SIE HILFT, UND WARUM.....	96
Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt.....	101

BASENKOST – WARUM DIESE HEILNAHRUNG

SO WICHTIG FÜR UNS IST.....	104
-----------------------------	-----

SCHNELLPROGRAMM ZUM LOSWERDEN VON SÄUREN	114
--	-----

BASEN-POWER-REZEPTE	118
---------------------------	-----

ÜBER DIE AUTORIN	126
------------------------	-----

ADRESSEN.....	128
---------------	-----

LITERATUR.....	133
----------------	-----

Bücher.....	133
-------------	-----

Broschüren	135
------------------	-----

Aufsätze und Artikel	135
----------------------------	-----

BILDNACHWEIS.....	136
-------------------	-----



AZIDOSE, WAS IST DAS?

Übersäuerung oder Azidose ist zu einer Volkskrankheit geworden. Ärzte wie David Schweitzer² schätzen, dass aufgrund unserer säureüberschüssigen Ernährung sowie weiterer säurebildender Lebensinflüsse wie Umweltbelastung, Stress und zu geringer Ruhepausen 90 % der Bevölkerung mehr oder weniger übersäuert sind. Schon Paracelsus bezeichnete die Azidose als Grundursache aller chronischen Krankheiten.

»Das häufigste Grundleiden des Menschen ist ein Ernährungs-Verdauungs-Stoffwechselschaden.«

(Erich Rauch)

In der Medizin unterscheidet man zwischen akuter und chronischer Azidose. Eine akute Azidose ist ein lebensbedrohlicher Zustand und muss von einem Notarzt behandelt werden. Dieser Ratgeber handelt von der chronisch-latenten Azidose, einer dauerhaften und schleichenden Form der Übersäuerung von Organen und Körperzellen.

Viele schauen mich fragend an, wenn ich über Azidose spreche. Ihr Arzt hat ihnen noch nie davon erzählt, und viele Schulmediziner bestreiten schlichtweg, dass der Körper »verschlacken« oder »übersäuern« kann. Den Frauen schlage ich dann vor, mit stumpfem Kneifgriff – Fingernägel abgespreizt – in die Außenseite der Oberarme, Innenseite der Knie oder Außenseite der Oberschenkel zu greifen. »Aua«, heißt es da meist. Und ich sage: »Überall, wo es schmerzt, sitzen Säuren.«

Friedrich Sander prägte den Begriff »latente Azidose«. Er verstand darunter »eine Linksverschiebung des Säure-Basen-Haushaltes im Organismus, die sich noch nicht im Blute bemerkbar macht, bei der

.....

2 May-Ropers, C.; Schweitzer, D.: Nie wieder sauer. München: Herbig 2008.



also weder die Alkalireserve des Blutes – wie bei der ›kompensierten Azidose‹ – und noch weniger sein pH-Wert – wie bei der ›dekompensierten Azidose‹ – unter normale Werte abgesunken sind.³ Sander war auch einer der Ersten, die feststellten, dass das Bindegewebe der Ort ist, den der Organismus überwiegend als »Abladeplatz« für überflüssige und potenziell gefährliche Säuren nutzt. Außerdem erkannte er, dass ein kranker Darm mit unphysiologischer Bakterienflora eine der Hauptursachen der Azidose ist. »Als solche zusätzliche Quelle für saure Valenzen kommt in allererster Linie die Dysbakterie des Darmes durch säurebildende Gärungsbakterien infrage.«

Bei der Beschäftigung mit dem Säure-Basen-Haushalt befinden wir uns am Schaltpult aller Lebensprozesse im Organismus. Dieser Mechanismus sorgt für ein stabiles Milieu, in dem die vitalen biochemischen Stoffwechselfvorgänge optimal ablaufen können.

Die Abkürzung pH steht für *Potentia Hydrogenii* und bezeichnet die Konzentration von Wasserstoffionen in der jeweiligen Lösung. Je höher die Konzentration der positiv geladenen Teilchen, desto stärker ist die Säurewirkung. Der dänische Chemiker Sören Sørensen legte die pH-Wert-Skala 1909 fest. Sie reicht von 0 bis 14, pH-Werte unter 7 zeigen eine saure, Werte über 7 eine basische Lösung an. Ein pH-Wert von 7 gilt als neutral. Säuren sind Substanzen, die Protonen oder positiv geladene Wasserstoffteilchen abgeben, Basen dagegen Substanzen, die Protonen aufnehmen. Jeder Schritt auf der Skala ist zehnmal so sauer bzw. basisch wie der vorige. Eine Lösung mit pH 6 ist demnach zehnmal so sauer wie eine Lösung mit pH 7, und eine Lösung mit pH 5 ist bereits hundertmal saurer.

Den pH-Wert des Urins kann man mit Teststreifen aus der Apotheke selbst messen. Im Laufe des Tages erlebt man Säure- und Basenfluten. Die Nieren scheiden über den Harn Stoffe aus, vor allem Säuren, die sie nicht mehr benötigen. Machen Sie einmal folgenden Test: Morgens zum Frühstück nehmen Sie einen gestrichenen Esslöffel eines Basenpräparates zu sich. Testen Sie nun den pH-Wert des Urins

.....
3 Sander, F.F.: »Über Genese und Pathologie latenter Azidosen.« In: Der Deutsche Apotheker, 21. Jhg. Mai 1969. S. 1.



bis in den frühen Nachmittag hinein bei jedem Wasserlassen. Der morgendliche Basenschub müsste den Urin im Laufe des Nachmittags deutlich basisch machen. Ist dies nicht der Fall, ist das Säure-Basen-Gleichgewicht empfindlich gestört: Der Körper hat ein erhebliches Defizit und gibt die Basen nicht wieder her.

Lebensenergie wird durch die Verbrennung von Kohlenstoff aus Kohlenhydraten gewonnen. Bei dieser Verbrennung entsteht Kohlensäure oder Kohlendioxid ($\text{H}_2\text{CO}_3 \rightarrow \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2$). Kohlendioxid macht das Zellmilieu sauer und kann dadurch im Übermaß gefährlich werden. Der pH-Wert in den Zellen darf nur um wenige Zehntelgrad schwanken. Die Enzyme, die an allen Lebensfunktionen wie Atmung und Verdauung beteiligt sind, können ihre Wirkung sonst nicht entfalten, und all diese Prozesse würden um den Faktor 1000 verlangsamt ablaufen, womit Leben nicht mehr möglich wäre. Durch zu viel Säure kann die Zelle vergiftet werden und eingehen. Die Aktivität und Zusammenarbeit unserer etwa 60 Billionen Zellen erzeugt Lebensenergie, die Blockade der Enzymtätigkeit aber bedeutet den Zelltod. Renate Collier schreibt: »Die Kohlensäure ist das Zellgift schlechthin.«⁴ Ich ergänze: Nur gesunde Zellen können Gesundheit schenken. Zellgesundheit ist unser wahrer Wohlstand.

Es gibt im Körper Puffersysteme, um sich der potenziell gefährlichen Kohlensäure zu entledigen. Beim Ausatmen wird sie beispielsweise abgeatmet. Daher ist die tiefe Bauchatmung – die wir mit der Bauchselbstmassage wieder erlernen – für die Sauerstoffaufnahme, aber auch für die Entgiftung und Entsäuerung sehr wichtig. Innerhalb der Zelle werden die bei der Verbrennung entstandenen Säuren durch die Mineralstoffe Kalium und Natrium in harmlose Salze umgewandelt, die ins Blut abgegeben und über die Nieren ausgeschieden werden. Angesichts dieses Mechanismus kommt der Aufnahme von Mineralstoffen durch die Nahrung eine große Bedeutung zu, weil diese ständig verbraucht werden und ersetzt werden müssen. Natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kräuter und Salate enthalten genau die Mineralstoffe, die wir zum Ausgleich unseres Säure-Basen-Haushalts brauchen. Der norwegische Biochemiker Ragnar Berg forder-

.....

4 Collier, R.: »Der Säure-Basen-Haushalt – ein Basisgeschehen im Organismus.«



te von Gesunden, das Vierfache an diesen Basenbildnern zu essen wie an Säurebildnern. Das Verhältnis ist bei den meisten Menschen jedoch genau umgekehrt, und unsere stressige Lebensweise bringt den Haushalt zusätzlich aus dem Gleichgewicht. Was Säuren betrifft, stecken die allermeisten ganz tief in den roten Zahlen. Unser »Konto« ist massiv überzogen, und wir häufen immer mehr »Säureschulden« an. Wir sind zu sauer, und das hat Konsequenzen: »Am Anfang einer jeden Erkrankung steht ohne Ausnahme die Übersäuerung«,⁵ stellte Renate Collier in ihrer unnachahmlich direkten und undiplomatischen Weise fest.

Renate Collier unterscheidet drei Stadien der Übersäuerung entsprechend ihrem Schweregrad. Bei der »latenten Azidose« füllen sich langsam die Depots im Bindegewebe. Im zweiten Stadium, der »kompensierten Azidose«, läuft der Organismus auf Hochtouren, um über seine Ausscheidungsorgane Säuren loszuwerden. Es kommt zu Reinigungskrisen wie Erkältungen, eitrigen Entzündungen und Katarrhen. In diesem Stadium wird auch schon die Alkalireserve des Blutes angegriffen, ohne dass der pH-Wert des Blutes aber unter den höchst kritischen Wert von 7,0 sinkt. In der dritten Phase, der »dekompensierten Azidose«, ist die Alkalireserve des Blutes so weit aufgebraucht, dass sein pH-Wert unter 7,0 sinkt. Blut und Gewebe sind mit der Säureflut überfordert. Diese Vergiftung kann chronische Krankheiten hervorrufen und auch lebensgefährlich sein, etwa beim diabetischen Koma. Der »latenten Azidose« können Sie durch Maßnahmen wie eine Änderung der Ernährung, genügend Bewegung, ausreichend Ruhe und Schlaf, Lösung psychischer Probleme, Darmsanierung und Azidose-Massagen gut entgegenwirken – damit es zu Phase zwei und drei gar nicht kommt.





Ausscheidungskrisen wie Katarrhe oder auch Entzündungen sind der verzweifelte Versuch des Körpers, seine Säurelast zu mindern und seinen Säure-Basen-Haushalt zu sanieren. Das »Endstadium« sind dann chronische oder unheilbare Erkrankungen, quasi der Zusammenbruch des Organismus. Daher ist es so wichtig, noch vor dem Ausbruch von Krankheiten den Säuregrad des Körpers kennenzulernen und wirksame Abhilfe zu schaffen. Alle unsere Zivilisationskrankheiten können nur auf einem »sauren Boden« gedeihen. Die Azidose-Therapie nach Renate Collier wirkt daher grundlegend und ursächlich vor allem als Prophylaxe gegen Krankheiten jeder Art.

Der Grad der Übersäuerung lässt sich nur unzureichend mit Indikatorpapier im Harn nachweisen. Doch liegen die Werte auch tagsüber zwischen pH 4 und pH 6, sollten die Alarmglocken schlagen. Die sogenannten Basenfluten, die in der Regel ein bis zwei Stunden nach einer größeren Mahlzeit stattfinden, sollten sich im Urin mit Werten über 7 bemerkbar machen. Wenn dies nicht der Fall ist, ist auch das nach Renate Collier ein deutlicher Hinweis auf einen gravierenden und behandlungsbedürftigen Säureüberschuss. Anhand der Urin-pH-Werte kann allerdings weder eine Blut- noch eine Gewebeübersäuerung festgestellt werden, diese Methode ist nur ein Puzzleteil zur Vervollständigung des Gesamtbildes. Laut John van Limburg Stirum entzieht sich der Großteil der ausgeschiedenen Säuren der Messung.

Aussagekräftiger ist die Urintitration nach Sander und Gläsel. Dieser Test kann allerdings nicht zwischen einer kompensierten und einer dekompensierten Störung unterscheiden. Die Bluttitration gehört nach Ansicht von Experten zu den geeignetsten Verfahren zur Überprüfung der Pufferkapazität des Blutes. Dieser Test ist allerdings aufwendig und kostenintensiv und wird nur von wenigen Therapeuten durchgeführt. Die von Renate Collier entwickelten Azidose-Massagen sind nicht nur ein wirksamer Teil der Azidose-Therapie, sondern stellen auch eine gute zusätzliche Diagnosemöglichkeit dar. Wo das Gewebe fest und schmerzhaft ist, sind wir auf ein Säuredepot gestoßen. Die Dicke und Beweglichkeit der greifbaren Falte und die Beschaffenheit des tastbaren Gewebes geben Auskunft über den Grad



DIE AZIDOSE-KUR ZU HAUSE

Fasten zu Hause – geht das?

Menschen haben schon immer gefastet. »Fasten ist ein Ur-Heilmittel der Menschheit«, sagt Erich Rauch.²⁶ Fasten bedeutet den zeitweiligen völligen Verzicht auf Nahrungsaufnahme. Der Körper verbraucht dabei keine Energie mit Verdauung und Stoffwechsel und kann sich ganz auf die Aufgaben konzentrieren, die anliegen: Reparieren, Reinigen, Entgiften, Entsäuern und Heilen. Es gibt keine Religion, die ihren Anhängern nicht empfiehlt, jährlich zu fasten, weil nicht nur der Körper dabei gereinigt wird, sondern auch die Seele und wir wieder durchlässig werden für höhere Schwingungen, uns über unseren Alltag erheben und uns vielleicht neue, höhere Ziele im Leben setzen. Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, fastete selbst und verordnete vielen seiner Patienten Fastenkuren. Auch die Weisheitsschulen des Altertums wie Pythagoräer, Stoiker und Epikuräer wandten sie als eine Methode der Selbstbeherrschung und Selbsterforschung an.

»Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt, ist das Fasten für die innere.«

(Mahatma Gandhi)

Wer meint, durch Fasten dauerhaft abnehmen zu können, irrt. Wenn man seine Lebensweise nicht umstellt, kommt es wie bei jeder Reduktionsdiät zum Jo-Jo-Effekt, und es kehren nicht nur die verlorenen Pfunde zurück, sondern es kommen neue dazu, weil der Körper »denkt«, er müsse Reserven für die nächste Hungerperiode bilden. Die ersten Kilos, die man beim Fasten verliert, sind sowieso

.....
 26 Rauch, Dr. E.: Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr. München: Goldmann 2011. S. 71.



nur Wasser, weil man ja salzfrei lebt und 1 Gramm Salz etwa 1 Liter Wasser bindet. Hungern ist etwas völlig anderes als Fasten. Dabei handelt es sich um eine gefährliche und schädliche Unterversorgung mit Nährstoffen. Beim Fasten geht es um eine sinnvolle Schonung, Entsäuerung und Entgiftung des Verdauungsapparates, ja, des ganzen Körpers. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden zur Beseitigung krankhafter Prozesse mobilisiert. Man erlebt ein beglückendes Reinheitsgefühl und Harmonie auf allen Ebenen.

»Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.«

(Hippokrates)

Fasten hat sich bei einer großen Anzahl von Krankheiten bestens als Heilmethode bewährt, von Hautkrankheiten über hohen Blutdruck, Verdauungsprobleme wie Verstopfung, viele Erkrankungen der Atemwege bis hin zu vielen fieberhaften Erkrankungen und auch manchen seelischen Störungen. Wenn man bedenkt, dass Übersäuerung die grundlegende Ursache für alle Zivilisationskrankheiten darstellt, wird die Bedeutung des Fastens als Therapiemethode, aber vor allem auch als DIE Vorbeugungsmethode schlechthin deutlich. Dieser »königliche« Heilweg kann auch den Ausbruch zahlreicher Leiden verhüten, wieder mehr Lebensfreude und Lebenskraft schenken und uns auf allen Ebenen verjüngen.

Franz X. Mayr, der große Darmspezialist, führte dementsprechend auch Fastenkuren bei seinen Patienten durch. »Er war über die günstigen Auswirkungen so beglückt, dass er sich zeitlebens diesem Heilverfahren verschrieb.«²⁷ Bei der Mayr-Kur handelt es sich um eine Fastenform, die »Teefasten« genannt wird und bei der für einige Tage oder bis zu drei Wochen nur dünn gebrühte Kräutertees, eventuell mit etwas Honig und Zitronensaft, Wasser, Mineralwasser oder auch klare, frisch zubereitete Gemüsebrühe eingenommen werden.

.....
27 Rauch, Dr. E.: Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr. München: Goldmann 2011. S. 75.



Ideal ist es natürlich, eine solche Fastenkur in einer entsprechenden Kurklinik durchzuführen. Bei einer Mayr-Kur sind kompetente Darmspezialisten am Werk, die die Darmdiagnostik nach Franz X. Mayr beherrschen. Allerdings sind nicht alle von Renate Collier empfohlenen Massagen Teil des Behandlungskonzepts. Wenn man diese beherrscht, kann man natürlich mit einem/einer Freund/-in in Kur gehen und sich gegenseitig massieren.

Eine bis zu zehn Tage lange Fastenkur kann man auch gut zu Hause in Eigenregie durchführen. Menschen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden und Medikamente nehmen müssen oder die sehr erschöpft und seelisch/nervlich labil sind, sollten dies nur unter ärztlicher Aufsicht tun. Schwangere und Stillende dürfen keineswegs fasten. Am leichtesten fällt solch eine Entschlackungskur, wenn man sich dafür Urlaub nimmt. Meiner Erfahrung nach wird man vorübergehend sehr sensibel, und zum Beispiel Sticheleien von Kollegen und auch andere Stressfaktoren können einem sehr zusetzen. Durchs Fasten wird man »dünnhäutig«. Man ist eher introvertiert und erlebt manchmal unbekannte Stimmungsschwankungen, von »himmelhoch jauchzend« bis »zu Tode betrübt« – und das auch mehrfach am Tag.

Der Einstieg in die Fastenzeit ist genauso wichtig wie der Ausstieg. Daher schlägt man am Tag vorher beim Essen keineswegs noch einmal über die Stränge. Man isst wenig und leicht Verdauliches. Fastenbrechen ist schwerer als Fasten. Die erste Mahlzeit ist vielleicht ein reifer Apfel oder gedünstetes Gemüse. Wir kauen gründlich und essen ganz langsam. Es sind schon Menschen in der Klinik gelandet, weil sie die Fastenzeit mit einem Vier-Gänge-Menü beendeten. Magen, Leber und Nieren waren damit komplett überfordert.²⁸

.....
28 Im Standardwerk »Wie neugeboren durch Fasten« und dem Folgeband »Richtig essen nach dem Fasten« von Hellmut Lützner gibt es auch zum sogenannten »Abfasten« gute Tipps (beide München: Gräfe und Unzer, zuletzt 2013 bzw. 2015).



Massiert wird nur während der Ausatmung. Der Druck auf die Bauchwand bleibt stets gleich. Laut Renate Collier sind die Manipulationen am Darm umso wirkungsvoller, je zarter sie erfolgen. Die Handflächen ruhen wie »festgewachsen« auf derselben Stelle des Bauches. Es findet ausschließlich ein Verschieben der Bauchhaut gegen die Darmschleimhaut statt. Die Ellenbogen stützen Sie auf.



Abb. 1: Kontaktaufnahme: Legen Sie beide Hände locker auf die Bauchdecke, und spüren Sie einfach eine Weile, wie sich der Bauch bei der Ein- und Ausatmung hebt und senkt.



Abb. 2 und 3: Die Hände liegen jetzt locker auf der Bauchdecke, die Fingerspitzen sind leicht ineinandergeschoben. Beim tiefen Einatmen gehen die Fingerspitzen ein wenig auseinander, beim Ausatmen bewegen sie sich wieder aufeinander zu.



Abb. 4: Jetzt verschränken Sie die Hände auf der Mitte des Bauches. Die Finger bleiben zusammen. Durch die Ein- und Ausatmung entsteht ein leichter Druck auf die Darmnerven, der die Peristaltik anregt.



Legen Sie beide Hände auf den Bauch. Wer einen kleinen Bauch hat, nimmt nur eine Hand. Nur beim Ausatmen führen Sie von außen nach innen vibrierende Bewegungen – sanftes »Schuckeln« – auf dem Bauch aus.



Abb. 5: Verkanten Sie die linke Hand in der Leistenbeuge, am sogenannten Darmbeinkamm. Dadurch können die Gedärme nicht ausweichen. Mit der rechten Hand führen Sie beim Ausatmen entgegen dem Uhrzeigersinn kreisende Bewegungen aus.



Abb. 6: Jetzt kommt die andere Seite dran. Verkanten Sie die rechte Hand in der Leistenbeuge. Mit der linken Hand führen Sie kreisende Bewegungen entgegen dem Uhrzeigersinn aus. Hier verläuft der absteigende Dickdarm, der im After mündet.



Abb. 7: Wenn die Ausatmung einsetzt, verschieben Sie mit beiden Händen die Bauchwand kreisförmig zur Bauchmitte hin und wechseln über zu vibrierenden Bewegungen. Beim Einatmen bleiben die Hände ruhig auf dem sich vorwölbenden Bauch liegen.





Abb. 8 und 9: Legen Sie eine Hand mittig auf den Bauch. Dann verkannten Sie leicht die Kleinfingerkante in der Schambeinfurche. Mit der Ausatmung verschieben Sie den gesamten Dünndarm sanft kreisend herzwärts. Dieselbe Massage machen Sie anschließend auch mit der anderen Hand.



Abb. 10: Eine Hand legen Sie auf den Oberbauch, die andere auf den Unterbauch. Kreisen Sie während der Ausatmung mit beiden Händen mit sanftem Druck auf dem Bauch.



Abb. 11: Zum Abschluss der Massage umfassen Sie den Bauch von den Seiten her und drücken bei der Ausatmung den Bauch einige Male ganz sanft von außen nach innen.



Sie können alle Griffe wiederholen und dabei die Beine aufstellen. Dadurch erreichen Sie noch andere Stellen des Darms.



Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt

»Alle körperlichen und – das ist keine Übertreibung! – alle seelischen und geistigen Aktivitäten hängen von einer reibungslos funktionierenden Darmtätigkeit ab!«,⁵⁷ war sich Renate Collier sicher. Darmsa-

nierung und Azidose-Therapie wirken immer ganzheitlich auf die Ebenen von Körper, Seele und Geist. Wussten Sie, dass im Darm Neurotransmitter wie Serotonin gebildet werden? Dass dort mehr Nervenzellen angesiedelt sind als im gesamten Rückenmark? Und 80 % der Informationen vom Darm zum Gehirn gehen, nicht umgekehrt? Man spricht auch vom »Bauchhirn« oder Entscheidungen »aus dem Bauch heraus«. Diese haben oft länger Bestand als die kopfgeborenen. Menschen mit chronischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Reizdarm und Morbus Crohn haben meist auch psychische Probleme, wobei noch strittig ist, ob diese die (Mit-)Ursache der Darmprobleme sind oder umgekehrt. Durch eine schädliche Darmflora oder Verstopfung können alle Zellen und Organe Schaden nehmen, wobei die Nerven, Hormondrüsen und Sinnesorgane besonders empfindlich reagieren.

Sauer ist nicht lustig, denn sauer macht sauer. Ist jemand vergiftet, giftet er andere an, ist streitsüchtig und rechthaberisch. »Azidität (Übersäuerung) in den Zellzwischenräumen greift Nervenzellen an, die mit dem Gehirn verbunden sind.«⁵⁸ Wer übersäuert ist, fühlt sich oft erschöpft, ist leicht gereizt, reagiert aggressiv und leidet unter depressiven Verstimmungen. Diese Säuren können das Gehirn belasten und zu Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebsschwäche, diffusen Gedanken, Gereiztheit, mangelnder Impulskontrolle

»Sorgt für eure Gesundheit – ohne die kann man nicht gut sein.«

(Friedrich von Schiller)

57 Collier, R.: Wie neugeboren durch Darmreinigung. Gräfe und Unzer: München 1995. S. 17.

58 Neumann, H.: Stop der Azidose, Allergien und Haarausfall. Fürhoff: Starnberg 1994. S. 7.



und Stimmungsschwankungen mit Tendenz zur Depression führen. Wahrscheinlich sind viel mehr seelische Störungen auf Darmgifte und eine Übersäuerung des Gehirns zurückzuführen, als man denkt. Ein saures Milieu stimuliert den Sympathikus-Nerv und bringt damit den Organismus in Erregung, obwohl kein erkennbarer Grund vorliegt. Ist die Stoffwechsellage basisch, wird die Produktion des Gewebehormons Azetylcholin gesteigert und der Parasympathikus angeregt, was entkrampft und entspannt. Wer rechtzeitig entschlackt, entgiftet und entsäuert, reagiert daher bei Problemen nicht gleich sauer, sondern bleibt im seelischen Gleichgewicht. Probleme werden zu Herausforderungen, denen man sich gewachsen fühlt.

Der Drang nach Höherem, liebevolle Gefühle für sich und seine Mitmenschen sowie das Streben nach Idealen sind nur möglich, wenn die empfindlichen Nerven nicht durch Übersäuerung in Mitleidenschaft gezogen sind. Durch Azidose findet eine seelische Verflachung statt, der Mensch schaltet in den Überlebensmodus. Egoismus und Narzissmus werden Tor und Tür geöffnet.



Ist der Darm gereinigt, erleben Menschen, dass sich auch ihre Psyche aufhellt. Sorgen werden kleiner, die lang vermisste Lebensfreude kehrt zurück. Es gibt sogar das Phänomen der »Fasteneuphorie«. Durch die Nahrungsenthaltung und die Sanierung des Darms fühlt man sich beschwingt, fröhlich, wie »neu geboren«. Erich Rauch bestätigt: »Die Darmreinigung erfasst den ganzen Menschen und besonders in seinem seelisch-geistigen Bereich.«⁵⁹ In allen Kulturen und Religionen war bekannt, dass Reinigung und Fasten uns

59 Rauch, E.: Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr. München: Goldmann 2011. S. 131.



dem Göttlichen öffnen. Wir werden wieder durchlässig für höhere Schwingungen und entdecken unseren inneren Seelenreichtum. Wenn wir in einer solchen Kur unsere Prioritäten neu setzen, z. B. unsere berufliche Richtung überdenken, kommen wir vielleicht zu einer sinnvollen Tätigkeit, die uns mehr Erfüllung schenkt.

Nur, wenn wir unsere eigene Mitte finden, öffnen wir uns dem unvergänglichen Quell universeller Lebenskraft, die uns erfüllt und heilt. Viele Menschen erleben eine Neuorientierung, setzen andere Prioritäten im Leben und erleben Heilung im Sinne von Ganzwerdung. Im Rückblick sind viele Menschen dankbar, dass sie über körperliche Beschwerden dazu gekommen sind, ihr Leben grundlegend zu überdenken. Der Weg geht nach innen, sonst verlieren wir uns in der Welt. Das Wort »Krise« bedeutet in der chinesischen Kalligrafie »Chance für Neubeginn«!



KICHERERBSENPASTE

- » gekeimte Kichererbsen aus
1 Tasse Trockenerbsen
- » 1 Avocado
- » 1 Zwiebel
- » 3 EL Tomatenmark
- » 1 EL Olivenöl
- » Meersalz



Kichererbsen 10 Minuten auf kleiner Flamme dünsten. Abkühlen lassen und mit Sud und allen weiteren Zutaten im Mixer pürieren.

OLIVENCREME

- » 100 g entsteinte Oliven
(ohne Essig eingelegt)
- » 1 Avocado
- » 2 Tomaten
- » ½ Zwiebel
- » 250 ml Karotten- oder
Tomatensaft
- » 1 Bund Basilikum
- » 4 EL Hanf- oder Olivenöl
- » 2 EL Zitronensaft
- » 1 Prise Salz



Alle Zutaten klein schneiden und im Mixer pürieren.