



Bernadette Ensfellner



# Heilkunde der inneren Körperreinigung

Unsere Lebensuhr läuft

### > Hinweis

Die diesem Buch zugrunde liegenden Empfehlungen für eine natürliche Regulation des organischen menschlichen Körpers sind keine medizinischen Ratschläge und können somit keinen Arztbesuch ersetzen.

Der folgende Text wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus denen im Buch vorgestellten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## Widmung

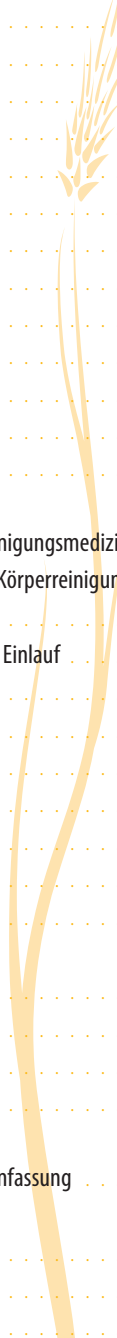
Meinen aufrechten und herzlichen Dank richte ich an meinen Vater, der mir durch seine natürliche und überaus gesundheitsbewusste Lebensweise aufgezeigt hat, wie man ein langes Leben in voller geistiger und körperlicher Frische erreichen kann, ohne sich dabei selber zu verlieren.

Diese Disziplin und seine verantwortungsbewusste und gesunde Einstellung zum eigenen Körper haben nicht nur mein Leben geprägt, sondern mir auch geholfen, den beruflichen Zugang zu diesem bedeutungsvollen Thema zu finden.

*Dieses Buch widme ich daher meinem geliebten Vater Johann Ensfellner.*

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Allgemeine Einführung	9
2.1	Innere Körperreinigungs-Medizin	9
2.2	Die Naturheilkunde und unsere moderne Zeit	10
2.3	Entstehung und Ursache von Krankheit	13
2.4	Früherkennung gesundheitlicher Probleme	17
3	Entstehung und Auswirkung von Übersäuerung, Verschlackung und Vergiftung	21
3.1	Unser Stoffwechsel und sein Ausscheidungssystem	21
3.2	Das Wesen der Übersäuerung	22
3.3	Was sind Säuren, Schlacken und Gifte?	25
3.3.1	Welche Nahrungsmittel erzeugen welche Säurebelastungen?	25
3.3.2	Schlacken (Ablagerungen, Plaques)	26
3.3.3	Schwermetallbelastungen	27
3.3.4	Gifte und andere chemische Stoffe in Nahrungsmitteln	27
3.3.5	Stress, Ärger, Kummer, Sorgen	28
3.4	Eingeschränkte Entgiftungskapazität	29
3.5	Die Wichtigkeit der Säure-Basen-Verhältnisse	29
4	Nährstoffwechsel	33
4.1	Nahrung hat die größte Auswirkung auf unseren Körper	33
4.2	Die Materie Mensch ist ausschließlich aus Nährstoffen aufgebaut	36
4.3	Die Zellmembran und ihr Nährstoffbedarf	41
4.4	Der Energiestoffwechsel (Kalorienverbrauch)	42
4.5	Unsere Verdauung	43
4.6	Belastende Nahrungsmittel	49
4.6.1	Zucker ist nicht gleich Zucker	49
4.6.2	Kohlehydrate (konzentrierte Stärke)	50
4.6.3	Tierisches Eiweiß	51
4.6.4	Kuhmilchprodukte	53
4.6.5	Transfette	54
4.6.6	Diäten und ihre Auswirkungen auf unseren Körper	56



5	Organfunktionen des Körpers	59
5.1	Bauchgehirn	59
5.2	Organe und ihre Aufgaben	61
5.2.1	Die Leber	61
5.2.2	Die Milz	63
5.2.3	Die Bauchspeicheldrüse	63
5.2.4	Der Magen	65
5.2.5	Der Dickdarm	66
5.2.6	Das Lymphsystem	75
5.2.7	Blut und Blutkreislauf	77
5.2.8	Die Niere	78
5.2.9	Immunsystem	79
5.2.10	Die Haut	82
6	Maßnahmen der inneren Körperreinigungsmedizin	87
6.1	Entlastungsmaßnahmen während Körperreinigungskuren	93
6.1.1	Darmreinigung	94
6.1.2	Der ungeliebte, aber heilbringende Einlauf	95
6.1.3	Colon Hydro	100
6.1.4	Basische Körperpflege	103
6.1.5	Nahrungsergänzungen	109
6.1.6	Ballaststoffe	112
6.1.7	Aderlass	112
6.1.8	Bewegung	113
6.2	Heilkrisen	113
7	Allgemeiner Ernährungsratgeber	116
7.1	Vitalküche	117
7.2	Rezeptteil Vitalküche	129
7.3	Säfte	145
8	Abschlussbetrachtung – Zusammenfassung	146
	Anhang	148
	Therapeutenliste	148
	Literaturverzeichnis	149



## 1 Einleitung

*„Du öffnest ein Buch – das Buch öffnet dich.“* Chinesisches Sprichwort

**D**urch meine berufliche Tätigkeit als langjährige Entschlackungs- und Fastenberaterin musste ich immer wieder feststellen, dass viele Menschen eine latente Unsicherheit und große Zweifel im Umgang mit dem eigenen Körper plagten. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, mit diesem Buch eine Hilfestellung für all jene zu geben, die die Zusammenhänge von Ernährung und Lebensweise und der Entstehung unserer Zivilisationskrankheiten verstehen wollen und eigenverantwortlich ihr Leben und ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten. In diesem Sinne hoffe ich, dass meine Zeilen Ihr Bewusstsein für eine gesunde und heilbringende Ernährung und Lebensweise öffnen.

Jeder Mensch möchte gerne ein langes Leben in Gesundheit und Vitalität führen. Das Älterwerden kann jedoch keiner verhindern, nur den Beginn des Alterns und der Krankheiten hat jeder einzelne selbst in der Hand. Die heutige Medizin betreibt einen enormen finanziellen Aufwand und investiert in Unmengen an Forschungsarbeiten, um dem Geheimnis eines gesunden und langen Lebens auf die Spur zu kommen. Dadurch lebt der Mensch heute zwar länger, muss dabei aber immer mehr Leid und Krankheit in Kauf nehmen.

Krankheit und das Aufhalten der Alterungsprozesse sind zu einem gewaltigen Geschäftszweig geworden, und der Fokus auf ganzheitliche und wirkliche Gesundheit ging dabei leider verloren. Nur wenige Ärzte fühlen sich motiviert, tatsächliche Aufklärung zu der Thematik zu betreiben und eine damit einhergehende Verhinderung von Krankheiten zu bewirken. Durch den Einsatz einer Vielzahl an chemischen Medikamenten und medizinischen Eingriffen konnte zwar das Ziel erreicht werden, dass der Mensch länger lebt, jedoch mit der unheilvollen Erfahrung, in einem bisher noch nie da gewesenen Ausmaß an Zivilisationskrankheiten zu leiden.

Meine langjährigen Arbeiten im naturheilkundigen Gesundheitsbereich haben aufgezeigt, dass unser vollkommenes körperliches System einzig und allein auf Leben ausgerichtet ist und nur durch unsere grundlegend falsche und belastende Ernährungs- und Lebensweise mit dieser Fülle an Krankheiten antworten muss. Seit nunmehr 15 Jahren widme ich meine volle Aufmerksamkeit und Forschungsarbeit der für mich wichtigsten Gesundheitsvorsorge, der inneren Körperreinigungs-Medizin. Aus diesen Erfahrungen kann ich bestätigen, dass ein Mensch dann gesund und grundsätzlich von allen Zivilis-



sationskrankheiten geschützt ist, wenn im Besonderen der Darm mit seinen sämtlichen Organen entgiftet ist und keine Infektionsherde mehr enthält, als auch das Bindegewebe von allen Säuren und Giften befreit ist. Dies zu erreichen und zu erhalten ist allerdings ein schwer erreichbarer Idealzustand, und es ist daher nötig, innere Körperreinigungs-Medizin regelmäßig durchzuführen. Wichtig ist, dass solche Therapien ganzheitlich ausgerichtet sind und den heutigen, noch nie da gewesenen Belastungen kompromisslos gerecht werden. Die gegenwärtige ungesunde Ernährungsweise ist der größte pathogene (krank machende) Faktor unserer heutigen Zeit. Fast alle bevorzugten Nahrungsmittel belasten unsere Verdauung, führen zu Ablagerungen von Stoffwechselrückständen und starker Säurebildung im Körper, die wiederum zu einer Vielzahl an Befindlichkeitsstörungen, zu Immunschwäche und schweren Krankheiten bis hin zu Krebs führen können. Hinzu kommen noch Faktoren wie Stress, psychische Belastungen, Sucht- und Umweltgifte, bedenkliche Impfungen, Unmengen chemischer Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln und der Zeitmangel an notwendiger Regeneration. Dieser für unsere Gesundheit äußerst gefährliche Cocktail bringt mit den Jahren sprichwörtlich jedes Fass zum Überlaufen und Krankheit entsteht. Leider ist der Prozess bis zur Entstehung unserer Zivilisationskrankheiten schleichend und wird daher nur selten mit der ungesunden Ernährungs- und Lebensweise in Verbindung gebracht. Hinzu kommt, dass auf Grund irreführender Werbeaussagen viele Menschen dem Glauben verfallen sind, sich gesund zu ernähren und daher über eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten weder nachdenken noch eine solche in Erwägung ziehen. Für die Vorsorge und Verhütung von Krankheiten ist dies aber unumgänglich und unbedingt nötig. Aus diesem Grund ist es mir ein besonderes Anliegen, Ihnen in diesem Buch viele Denkansätze für einen neuen, gesundheitsfördernden Zugang zu Ihrem Körper zu vermitteln, der mit einer Portion Entschlossenheit auch leicht gelebt werden kann. Mein Bemühen liegt darin, die Informationen auch für den Laien in möglichst verständlicher Form darzustellen und ich gehe davon aus, dass viele Leser nur ein ungenaues Wissen über die grundlegenden anatomischen und physiologischen Zusammenhänge des eigenen Körpers besitzen. Daher habe ich, wo immer es mir wichtig erschien, auch weiterführende Erklärungen eingefügt, da ich der Meinung bin, dass gerade im Gesundheitsbereich viel geschrieben wird, aber nur selten die Zusammenhänge ausführlich genug erklärt werden. Ich habe insbesondere solche Erkenntnisse in dieses Buch einfließen lassen, die ich aus jahrzehntelanger Erfahrung für gesichert halte.

## 2 Allgemeine Einführung

### 2.1 Innere Körperreinigungs-Medizin

**E**ntschlackung, Darmentgiftung, Fasten – diese Begriffe bezeichnen und Erklären die innere Körperreinigungs-Medizin. Viele Menschen haben bereits Erfahrungen mit dieser Form der „inneren Reinigung“ gemacht. Eine Tatsache, die kaum verwundert, wenn man bedenkt, dass diese Art der Medizin doch zu den ältesten und wichtigsten Heilmethoden zählt. In jeder Kultur und Epoche war die innere Körperreinigungs-Medizin fester Bestandteil einer hohen, geistigen sowie körperlich gesunden Lebensführung. Die heutige Lebensweise bedarf mehr denn je solch essentieller, gesundheitsfördernder, innerlicher Reinigungen, jedoch erfordert unsere langjährige stark krankmachende und belastende Lebensweise andere Ansprüche an diese Natur-Medizin als noch vor 100 Jahren.

Das größte gesundheitliche Risiko entsteht heute durch unsere Ernährungsweise, die ein Übermaß an belastenden, ja sogar giftigen Substanzen enthält, toxisch wirkende Medikamente und einen enormen Mangel an gesundheits- und lebenserhaltenden Nähr- und Vitalstoffen. Dadurch überfordern wir unseren Organismus in einem überaus gesundheitsbedrohlichen Ausmaß. Gesundheit und Krankheit stehen in direktem Zusammenhang mit unserer geführten Ernährungs- und Lebensweise. Im Laufe meiner langjährigen Arbeiten setzte ich mich intensiv mit Ernährung, Entschlackung, Entgiftung und Darmreinigung beziehungsweise Sanierung des gesamten Magen-Darm-Traktes auseinander. Dabei bestätigte sich ausnahmslos, dass jede Art von Krankheit und Missbefindlichkeit sich kontinuierlich oder zu einem großen Teil sogar rasant besserte, als begonnen wurde, den gesamten Organismus mit seinem Magen-Darm-Trakt zu entgiften und zu reinigen.

#### *Die Merkmale unserer modernen Wohlstandsgesellschaft:*

Wir leiden trotz Überfluss an Mangelernährung, weil unser überdimensionales Nahrungsangebot leider fast zur Gänze aus wertlosen Kalorien besteht, die zu Ablagerungen, Giftbelastungen, Übersäuerung, Verschlackung und letztendlich zu Krankheit führen.

Wir haben heute eine weltoffene Situation, jeder kennt jeden und dennoch leidet die Mehrheit der Menschen an Einsamkeit. Viele schlittern dabei oftmals verzweifelt in Süchte und Abhängigkeiten und glauben dadurch eine Lösung für diese Probleme gefunden zu haben.



Wir haben das aufwändigste und teuerste Gesundheitssystem seit Menschen-  
gedenken. Trotz dieser Tatsache nimmt jede Art von Krankheit rapide zu,  
sowie sich auch immer mehr junge Menschen und Kinder mit ernsthaften  
gesundheitlichen Problemen konfrontiert sehen.

Nur auf Basis eines sauberen, unbelasteten Organismus kann man sich  
Gesundheit und vitale, jugendliche Frische erhalten. Geht diese essentielle  
Grundlage verloren, so schafft nur eine gezielte Ernährungsumstellung,  
begleitet von einer inneren Körperreinigungs-Medizin, dass die Selbst-  
heilungskräfte mobilisiert werden und sich stabile Gesundheit, Vitalität,  
Widerstandskraft und strahlendes Aussehen wieder einstellen können.  
Jahrelang beschäftigte ich mich intensiv mit der Thematik unzähliger ver-  
schiedener Ernährungsmethoden sowie einer Vielzahl an Entgiftungs- und  
Entschlackungsarten, bis ich ein eigenes, ganzheitliches, auf die heutige Zeit  
abgestimmtes, erfolgreiches Konzept fertiggestellt hatte, welches all meinen  
Ansprüchen gerecht geworden ist. Meine Anregungen und Empfehlungen  
dazu sind speziell auf die vielschichtigen Belastungen und gesundheitlichen  
Probleme der heutigen Zeit abgestimmt und unterstützen den Organismus  
in besonderer Weise, um wieder in seine ganzheitliche Balance zu gelangen.

## **2.2 Die Naturheilkunde und unsere moderne Zeit**

**Z**u viele Menschen sehen heute in der Naturheilkunde nur ein veraltetes und  
nicht mehr brauchbares System. Angst vor Eigenverantwortung und Un-  
wissenheit sind die Ursache für diese, für mich äußerst fehlerhafte Einstellung  
zur Naturheilkunde und wir verstricken uns dadurch in immer mehr und immer  
größer werdende Probleme im natürlichen Umgang mit unserem Körper.

Falsche Anschauungen, Fehlinterpretationen und Unwissenheit in Bezug  
auf unsere Ernährung, die Erhaltung unserer Gesundheit und den Einsatz  
bewährter Naturheilverfahren führen zum immer größer werdenden fehler-  
haften Umgang in der Vorbeugung von Krankheit, wie auch bei der Wieder-  
erlangung von Gesundheit. Dies ist für mich deshalb so erschreckend, weil  
es aufzeigt, wie sehr wir uns vom Verständnis unseres Körpers, der ihm in-  
newohnenden Selbstheilungskräfte und dem Vertrauen in die Natur entfernt  
haben. Doch die Tatsache, dass die Naturgesetze unumstößlich sind und  
die Natur nie unseren Gesetzen folgen wird, sondern wir den Gesetzen der  
Natur folgen müssen, gilt als gesichert. Die Spezies Mensch ist genauso Teil  
des ökologischen Natursystems unserer Erde wie die Tier- und Pflanzenwelt,  
und wir wissen mittlerweile alle, je unnatürlicher und brutaler wir in dieses

System eingreifen, umso heftiger müssen wir mit den daraus entstehenden Konsequenzen (Klimawandel, Naturkatastrophen, etc.) rechnen. Diese Gesetze gelten für die äußere Welt gleichermaßen wie für unsere inneren körperlichen Abläufe. Es ist ein weit verbreiteter Fehler des heilsuchenden Menschen, zuerst die Möglichkeiten der modernen chemischen Medizin auszuschöpfen und erst, wenn keine Besserung herbeigeführt werden konnte, Hilfe in der alternativen Naturmedizin zu suchen. Die moderne Medizin ist aber nur selten Ursachen-Medizin. Sie befasst sich fast ausschließlich mit den Symptomen und deren Folgen. Dies führt letztlich dazu, dass Krankheiten erst behandelt werden können, wenn sie bereits da sind. Gesundheitliche Probleme entstehen aber nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich über Jahre hinweg. Wichtige frühzeitige Warnungen und Reaktionen des Organismus, die auf die Notwendigkeit einer Änderung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten hindeuten, werden nicht erkannt oder oftmals ignoriert und mit Medikamenten unterdrückt. Dessen ungeachtet, dass jedem bewusst ist, dass Gesundheit überhaupt erst die Basis für Leben erschafft, scheint es so, als ob diese Tatsache dennoch keinen interessiert. Gelebt wird nur nach dem Motto „Was mich nicht umbringt, macht mich nur härter!“. Genussucht hat Vorrang, Ego ist angesagt. Aber die Angst vor Krankheit sitzt trotzdem im Nacken, sonst würde ein Großteil der Menschheit nicht regelmäßig Medikamente schlucken und laufend Gesunden-Untersuchungen durchführen und Impfungen über sich ergehen lassen. Wir belügen uns also tagtäglich selber! Begleitend zum täglichen Zigarettenkonsum lassen wir aus Angst vor Lungenkrebs die Lungenuntersuchung für die Krebsfrüherkennung durchführen. Parallel dazu essen wir immer mehr denaturierte Nahrungsmittel, konsumieren Süßigkeiten und Alkohol und begeben uns ständig in Stress-Situationen, die uns wiederum aus Angst vor Darmkrebs, Herzinfarkt und vielen anderen Krankheiten dazu bewegen, Darmspiegelungen und Blutuntersuchungen durchführen zu lassen. Sind die Befunde dann laut Medizin noch in Ordnung, ist dies leider erneut ein Freibrief für die Aufrechterhaltung dieser schlechten Ernährungs- und Lebensweise, bis nach Jahren das System kippt und scheinbar wie aus heiterem Himmel Krankheit diagnostiziert wird.

Für mich ist diese Vorgehensweise noch kränker als die Krankheit selbst. Wir belasten unseren Organismus mit allem Ungesunden und nehmen dessen ungeachtet an, dass die Gesunden-Untersuchung uns vor Krankheit schützen kann. Die moderne Medizin behandelt, wie schon erwähnt, nicht die Ursachen von Krankheit, sondern ausschließlich deren Symptome. Krank-

heit wird hier als ein „Defekt des Körpers“ betrachtet und kann dabei nur mehr mit einer massiv den Organismus belastenden Medikamentenflut behandelt werden. Diese Verfahren dienen jedoch nicht zur grundlegenden Heilung der Krankheit, sondern lediglich dazu, die Symptome auszuschalten. Wird aber die Ursache nicht abgestellt, besteht keine Chance auf Heilung. Das Gegenteil ist der Fall – die dadurch nötig gewordene Medikamentenflut führt im Laufe der Zeit unweigerlich zu weiteren gesundheitlichen Problemen und der nächste „lebenslang-chronisch-krank Patient“ ist entstanden. Wenn der Ursprung der Krankheit eine stark belastende Ernährung und Lebensweise ist, jedoch nur entzündungs- und schmerzstillende Medikamente eingenommen werden, kann sich der Krankheitsverlauf nur als chronisch und unheilbar präsentieren.

Die Krankheits-Statistiken zeigen uns ein deutliches Bild: Jedes zweite Kind hat bereits gesundheitliche Probleme, jede Krebsart nimmt rapide zu, Missbefindlichkeiten jeglicher Art gehören zur Tagesordnung, Herz- und Kreislauferkrankungen wie auch Krebs zählen noch immer zu den Spitzenreitern der Todesfälle, dazu kommen noch Zuckerkrankheiten, Allergien und Übergewicht. Der Großteil der Menschen ist der Meinung, dass unser Organismus die vollkommene Fähigkeit hat, alles Schlechte und Unnützliche aus dem Körper täglich eliminieren und ausscheiden zu können. Ich kann aber auf Grund meiner jahrelangen, intensiven Erfahrungen mit innerer Körperreinigungs-Medizin behaupten, dass jeder Mensch unserer Zivilisation bis zu einige hundert verschiedene Toxine, Säuren und Stoffwechselendmaterialien in seinem Organismus abgelagert und deponiert hat. Diese schleichende, aber kontinuierliche innere Verunreinigung führt mit den Jahren zu einer immer größer werdenden gesundheitlichen Belastung und das auf Gesundheit ausgerichtete System beginnt zu kippen - Krankheit entsteht. Die von den Grundsätzen der modernen Medizin ausgehende Wissenschaft sieht leider in den Symptomen auch den Ursprung der Krankheit. Die Verschlackung und Verunreinigung des Körpers und daraus entstandene gesundheitliche Belastung wird völlig ignoriert und missachtet. Das Festhalten solcher Anschauungen und daraus entstandener Diagnosen führen dazu, dass Heilung nicht stattfinden kann und zu den bereits bestehenden und Krankheit auslösenden Toxinen und Schlacken (Stoffwechselendprodukte) auch noch Unmengen chemischer Medikamente eingenommen werden müssen, die das System zusätzlich belasten und wiederum neue Krankheiten fördern. Die Evolution hat glücklicherweise unseren menschlichen Organismus mit einem ausgezeich-

neten Immunsystem (Abwehrkraft) als auch mit einem enormen lebenserhaltenden Regulations-, Entgiftungs- und Ausscheidungssystem (Leber, Lymphe, Niere, Lunge, Darm, Schleimhäute, Haut) ausgestattet. Diese lebenswichtigen Regulationsmechanismen ermöglichen es, kurzfristige Ungleichgewichte, Gifte und Belastungen gut auszubalancieren. Um Leben überhaupt aufrecht erhalten zu können, ist dies von ungeheurer Bedeutung. Das Funktionieren dieser Regulations- und Ausscheidungssysteme ist aber auch zugleich ein Grund dafür, dass wir so viele gesundheits- und lebenszerstörende Einflüsse unserem Körper zumuten können und dabei anfangs kaum mehr als Unbehagen, Müdigkeit, Kopfweh, Kreislaufschwäche, Verdauungsprobleme, Allergien, Übergewicht oder anderweitige Missbefindlichkeiten empfinden. Die meisten Menschen ignorieren diese Signale, nehmen stattdessen Medikamente ein und führen die ungesunde Lebensweise uneingeschränkt weiter, bis nach jahrelanger Überlastung das System kippt und eine schwere Krankheit diagnostiziert wird.

Krankheit ist also kein Überfall aus heiterem Himmel, sondern vielmehr ein längerfristiger Prozess aus Verkettungen falscher Lebensführung und ungesunder Ernährungsweise.

Sobald eine Erkrankung diagnostiziert wird, beginnt bei den meisten Menschen die Sache noch mehr aus dem Ruder zu laufen, da am System nichts geändert wird. Im Gegenteil – der Organismus wird bei gleich bleibender falscher Ernährungs- und Lebensweise zusätzlich mit oftmals schweren Medikamenten belastet.

*Wie warnte aber schon Hippokrates damals die Heiler:*

**„Primum non nocere“ – „Zuerst schade nicht“.**

Nur durch stufenweise und ausdauernde, innere Körperreinigung kann erreicht werden, dass die Organe, ihre Schleimhäute, die Gelenke, Muskeln, das Bindegewebe und der gesamte Organismus wieder in ihre ursächlichen, gesunden Zustände zurückkehren und gemäß den Gesetzen der Natur wieder einwandfrei funktionieren.

### **2.3 Entstehung und Ursache von Krankheit**

**M**eine Erfahrungen haben eindeutig aufgezeigt, dass Krankheit immer einher geht mit Gesundheit. Krankheit ist die Reaktion unseres Körpers auf den Drang nach Leben. Das heißt, Krankheit ist die Antwort unseres le-

benswichtigen Immunsystems. Unser Körper will mit der Reaktion (die wir letztendlich als Krankheit bezeichnen) wieder gesund werden.

Hierzu ein paar Beispiele: Durchfall wird nur derjenige erleiden, bei dem sich Stoffe im Verdauungstrakt befinden, die schnellstmöglich entsorgt werden müssen, da sie ansonsten zu giftig auf den Rest des Körpers einwirken würden und das Leben bedrohen. Der Durchfall wird hierbei zwar als Krankheit verstanden, ist aber Teil eines funktionierenden Immunsystems und daher eine lebenswichtige Reaktion. Auch das Erbrechen nach übermäßigem Alkoholkonsum zeigt diese lebenswichtige Selbstregulation unseres Organismus auf, wobei mit dem Erbrochenen auch die Alkoholgifte mitausgeschieden werden, um den organischen Schaden durch den Alkohol so gering wie möglich zu halten.

Fieber ist die intensivste Aktion und Reaktion unseres Organismus, wenn es darum geht, unseren Körper wieder gesund zu machen. Mit der erhöhten Temperatur werden Viren, Bakterien, Keime usw. abgetötet und unschädlich gemacht, die sodann mit Hilfe von anderen körpereigenen Immunzellen weggeräumt und letztendlich durch Schwitzen und vermehrte Schleimproduktion zur Ausscheidung gebracht werden (Schnupfen, Husten).

Ohne diese Reaktionen wäre Leben, wie wir es kennen, nicht möglich. Sie sind die wichtigsten körpereigenen Regulatoren und verfügen über die stärkste Heilkraft. Krankheit ist also Teil eines aktiv arbeitenden Immunsystems, welches unsere enormen Selbstheilungskräfte aufzeigt. Die Tatsache, dass unser Immunsystem überaus wichtig ist, und dass wir es stärken müssen, wird heutzutage kaum jemand bestreiten. Die Wenigsten haben jedoch verstanden, dass Krankheit keinen Defekt unseres Organismus aufzeigt, sondern eine Reaktion des lebenswichtigen Immunsystems darstellt. Unser körpereigenes Abwehrsystem darf nicht bekämpft, sondern muss mit sinnvollen und natürlichen Maßnahmen unterstützt und entlastet werden. Das heißt, wenn unser Immunsystem mit Krankheit reagieren muss, ist dies immer ein Zeichen dafür, dass unser Organismus mit Schlacken und Giften überfüllt ist und einen Weg sucht, diese wieder loszuwerden. Anstatt nun diese präzise Selbstheilungsreaktion sofort mit Medikamenten zu unterbinden, wäre es für den Heilungsprozess besser, sinnvolle Entlastung, Regeneration und innere Körperreinigung durchzuführen. Die größte Chance einer Heilung erfolgt über die Unterstützung unserer Selbstheilungskräfte. Es fehlt uns an nichts – wir besitzen alle notwendigen Werkzeuge in uns. Das einzige Problem dabei ist, daß wir uns dieser Werkzeuge nicht bewusst sind oder ihnen kein Vertrauen

schenken. Wir verhalten uns dabei wie die sprichwörtlichen „Fische, die im Meer herumschwimmen und verzweifelt nach dem Meer suchen“.

Wenn der menschliche Organismus mit Krankheit reagiert, dann können wir die Ursachen meist bei uns selbst suchen – zu viel geraucht, zu wenig bewegt, zu viel Stress und Alkohol, ein Übermaß an säurebildenden und belastenden Nahrungsmitteln – es war einfach zu viel! Unser Immun- und Regulationssystem wird bei dieser Flut an belastenden Einflüssen früher oder später kapitulieren und der Körper reagiert mit starken Krankheitssymptomen. Bei einer genauen naturheilkundigen Betrachtung müssten wir aber auch hier noch genau hinterfragen, warum der betreffende Mensch so ungesund lebt und was ihn zu dieser krankmachenden Lebensweise bewegt.

### **Kraft oder Schwäche unseres Immunsystems sind auch ein Spiegelbild unserer mentalen Verfassung.**

Die Medizin jeder früheren Epoche erkannte diese tiefen Zusammenhänge von Krankheit und Überlastung des Immun- und Regulationssystems. Man kannte Maßnahmen der Entlastung: Schonkost, Aderlass, Auslaugebäder, Heilfasten, Massagen, Einläufe, Schwitzkuren, Bettruhe, Yoga, Akupunktur, Darmreinigungen, Schröpfen und, nicht zu vergessen, den Einsatz vieler, heute noch in alten Lehrbüchern beschriebenen Heilkräuter-Anwendungen, auch die von mir sehr geschätzte Homöopathie. Das Gegenteil ist aber heute bei uns an der Tagesordnung. Unwissenheit und Unvernunft führen zum Beibehalten der ungesunden Lebensweise, und gegen das körperliche Symptom werden Medikamente eingenommen. Diese oberflächlichen Versuche, die Symptome zu kurieren, führen unweigerlich zu noch mehr chronischen Krankheiten und der Patient hat mit einer angegriffenen Gesundheit zu leben.

Gesundheit definiert sich also nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit, sondern auch durch die Aktivität der körpereigenen Regulationssysteme und dem im Einklang befindlichen Immunsystem. Wenn diese Systeme versuchen, belastende, giftige Stoffe abzubauen und wieder loszuwerden, kommt es unweigerlich zu Ausscheidungskrankheiten. Entzündungen, Entzündungsherde, vermehrte Schleimbildung, Durchfall, Allergie, Akne, Fußschweiß, Neurodermitis, offene Beine, chronische Stirnhöhlenentzündungen, Hautprobleme, Ekzeme, Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, übermäßige Schweißabsonderung oder Menstruationsbeschwerden treten auf, um nur einige zu nennen. Alle schwer löslichen und belastenden Stoffwechselprodukte, die nicht ausgeschieden werden, werden abgelagert, und dies

zeigt sich letztendlich im Laufe der Jahre in Form von Ablagerungskrankheiten. Erhöhtes Cholesterin, Cellulite, Darmdivertikel, Bluthochdruck, Rheuma, Gicht, Arthrose, Gelenkprobleme, Muskelverhärtungen, Wassereinlagerungen, Übergewicht, Diabetes, Gallensteine, Nierensteine, Altersflecken, Alzheimer und viele mehr gehören dazu.

Durch stark säurebildende und sogar zum Teil giftige Ernährungs- und Lebensweise ist unser Stoffwechsel nicht mehr in der Lage, alle Belastungen rechtzeitig und schadlos abzubauen und auszuscheiden. Dadurch wird unser Organismus immer mehr gezwungen, die im Körper entstandenen Stoffwechselendprodukte sowie Gifte im Körper abzulagern und festzuhalten. Dies ist ein unbedingt notwendiges Übel, da der Organismus sich länger gesund erhalten kann, wenn er an und für sich ausscheidungspflichtige und die Gesundheit zerstörende Stoffe in nicht so lebenswichtige Regionen wie Fettgewebe, Muskeln, Gelenke, Gefäße und Schleimhäute deponiert. Würde unser Organismus diese nicht rechtzeitig ausscheidbaren Stoffwechselendprodukte und Gifte laufend im Stoffwechsel kreisen lassen, so könnten wichtige Organe und Organsysteme diesen enormen Belastungen nicht standhalten und wir würden früher erkranken.

Egal für welche Stoffwechselreaktion sich unser Organismus entschieden hat – ob zur Ablagerung oder zur überaktiven Ausscheidung – beides zeigt auf, dass sich unser Körper in einer Notlage befindet und alles unternimmt, um uns in einem bestmöglichen Gesundheitszustand zu halten. Dies hat zusätzlich zur Folge, dass der Körper ein Übermaß an Mineralstoffen sowie auch Vitalstoffen braucht und auch verbraucht. Werden diese mit unserer Ernährung nicht ausreichend zugeführt, so kommt es zusätzlich zu körpereigenem Mineralstoffraub, was dann nicht nur die so genannten Mineralstoffraubkrankheiten nach sich zieht wie Osteoporose, Parodontose, Arteriosklerose, Arthrose, Haarausfall, Krampfadern, Gewebeschwäche, etc. sondern auch wiederum unser Immunsystem immer mehr schwächt.

Gesundheit und Krankheit definieren sich also durch unsere Ernährungs- und Lebensweise und nicht, wie fälschlich angenommen, an der Häufigkeit der medizinischen Untersuchungen oder der Anzahl der eingenommenen Medikamente. Krankheit ist kein zufälliges Schicksal, sondern eine besondere Aufgabenstellung. Jede Krankheit, die uns trifft, hat auch immer etwas mit uns selbst zu tun. So lange wir Krankheit lediglich als einen momentanen körperlichen Defekt ansehen, der sofort und mit allen Mitteln behoben werden muss, bleiben wir an der Symptombekämpfung hängen und öffnen dadurch



weiteren körperlichen sowie seelischen Gesundheitsproblemen Tür und Tor. Eine Vielzahl der Menschen lebt ein gefährliches Leben. Gegessen wird nur, was schmeckt, egal ob gesund oder nicht, Quantität kommt vor Qualität – dazu gesellen sich Stress, Alkohol, Zigaretten, die Anti-Baby-Pille, Kaffee und viel Süßes. Durch wenig Bewegung und übermäßige Genusssucht wird die organische Belastung weiter vorangetrieben. Kann dann auch noch auf vorab gute Befundwerte verwiesen werden, gilt dies meist als Freibrief für das Beibehalten dieser stark krankheitsfördernden Lebensweise. Dies alles geschieht zwar meistens aus Unwissenheit, ist aber sehr gefährlich. Leider weist kein Mediziner auf diese riskante und leichtsinnige Lebensweise und Einstellung hin, die letztendlich in die großen gesundheitlichen Leiden der heutigen Zeit führen. Sie können mir glauben, Krankheit muss man sich genauso schwer erarbeiten wie Gesundheit, der einzige Unterschied liegt im Zeitfaktor. Der Krankheit bieten wir jahrelang die Ernährungs- und Lebensweise, die sie für die Entstehung benötigt, währenddessen wir für die Gesundheit selten bereit sind, 14 Tage Schonkost, Fasten, Entschlackung oder Regenerationszeit einzuräumen.

Hör in dich hinein, beobachte dich selbst, respektiere die gefühlten und zu sehenden Zeichen deines Körpers.

## 2.4 Früherkennung gesundheitlicher Probleme

Es ist ein gewaltiger Irrglaube zu meinen, die Ergebnisse der medizinisch Erarbeiteten Befunde zeigen zu 100% unseren Gesundheitszustand. Viele der so genannten Zivilisationskrankheiten beginnen oftmals 20 Jahre und früher, bevor dies laut Befund oder körpereigenem Empfinden anhand von Beschwerden festgestellt werden kann. Wenn man sich der heute üblichen Methoden der Diagnostik bedient, ist es fast unmöglich, Gesundheitsvorsorge zu betreiben, da die Krankheit erst dann erkannt wird, wenn der Zustand bereits bedrohliche Ausmaße angenommen hat.

Sie müssen wissen, dass beispielsweise die Niere und die Leber in den heutigen Untersuchungsmethoden erst dann als krank diagnostiziert werden können, wenn bereits mehr als 50% der Organzellen nicht mehr funktionsfähig sind. Dies zeigt deutlich, dass Laborwerte nie den tatsächlichen Gesundheitszustand aufzeigen können, und daher keinesfalls als Maß aller Dinge gelten können. Zu oft habe ich erlebt, dass Leute sich krank fühlten, jedoch die Laborwerte keinen auf eine Krankheit hindeutenden Befund ergaben, sodass der Patient nach der modernen Medizin nicht behandelt werden konnte, da

keiner wusste, was er behandeln sollte. Solange im Labor keine Befunde über die Krankheitssymptome vorliegen, muss man selber mit dem Problem klar kommen. Dies sind die Tücken der modernen Medizin, ohne Laborwerte geht gar nichts mehr. Der Organismus Mensch wird auf technische Daten reduziert und ganzheitlich ausgerichtete Diagnostik, wie sie früher Anwendung fand, wird als veraltet und nicht relevant abgetan und verhöhnt.

Heutzutage ist das Wissen über die Deutung der körpereigenen Signale, beziehungsweise wie diese erkannt werden, bevor eine ernste Krankheit ausbricht, verloren gegangen. Zusätzlich gelten hervorragende alternative Diagnoseverfahren wie die Dunkelfeldmikroskopie (nach Prof. Dr. Enderlein) oder auch die Irisdiagnostik als medizinisch nicht anerkannt und finden daher nur selten Anwendung bzw. praktizieren nur wenige Therapeuten mit guten Kenntnissen in diesem Bereich.

### ***Vorzeitig erkennbare gesundheitliche Körpersignale:***

Haut und Zunge sind einfache und wichtige Barometer zur Früherkennung von gesundheitlichen Störungen und Belastungen. Begutachten Sie selber regelmäßig Ihre Haut und Ihre Zunge, sie sagen Ihnen viel über Ihren gesundheitlichen Ist-Zustand.

### ***Haut - Spiegel der inneren Welt***

Die Blässe der Haut zeigt Störungen im Lungen- und Dickdarmbereich. Rötungen der Haut zeigen ein bestehendes Problem mit Yin Substanzen wie Zucker, Süßigkeiten, Fruchtsäften oder Alkohol an. Hautentzündungen im Kinnbereich deuten auf Unterleibsprobleme. Ablagerungen in der Haut wie dunkle Pigmentflecken weisen auf zu viel Zuckerkonsum hin, die Leber ist hierbei nicht mehr imstande, Fett und Zucker vollständig aus dem Blut herauszufiltern. Zwei senkrechte Falten zwischen den Augenbrauen zeigen eine Leberstörung auf und Nierenüberlastungen zeigen sich mit Schwellungen unter den Augen als auch in dunklen Augenringen. Extrem feuchtigkeitsarme, trockene Haut ist die Auswirkung von Übersäuerung. Darmgifte und Stress fördern allerlei Hautreizungen sowie die Neigung zu Allergien und Akne. Aber auch der Geruch unserer Haut ist ein wichtiger Barometer für die Früherkennung von inneren gesundheitlichen Problemen, speziell von Entgiftungsproblemen. Die Haut ist eines unserer größten Ausscheidungsorgane und nähere Zusammenhänge und begleitende Maßnahmen werden im Kapitel 6 noch genauer erläutert.



***Bernadette Ensfallner***

*Geb. 1959 in Österreich*

*Seit 1998 Fasten- und Gesundheitsberaterin*

*Produzentin biologischer Naturprodukte*

Die Autorin hat sich über Jahre ein enormes Wissen sowie umfangreiche Erfahrungen mit der Entstehung von Krankheit und der dringenden Maßnahme der inneren Körperreinigung aus naturheilkundiger Sicht angeeignet. Es ist ihr ein Herzensanliegen, vieles in diesem Buch weiterzugeben.

Die wichtigste Maßnahme, um ein Leben lang in Gesundheit leben zu können, sind die Prinzipien einer vitalstoffreichen, vermehrt säurefreien Kost zu beachten und bereits erworbene Verschlackung als auch Darm- und Giftbelastungen durch gezielte innere Körperreinigung abzubauen – das verdient die größte Beachtung. Innere Körper- und Darmreinigung bedeutet Freisetzung der Regenerationskräfte und Förderung der körpereigenen Heilungsprozesse. Die in diesem Buch dargestellten Einblicke werden jedem Leser aufzeigen, wie dringlich regelmäßige innere Körperreinigung und im Speziellen Darmentgiftung sind.

Aber auch zu einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise mit Hochgenuss führt Sie der Rezeptteil dieses Buches und bietet somit eine wertvolle ganzheitlich ausgerichtete Grundlage für eine gesunde, vitale Zukunft.