

Ruediger Dahlke

KÖRPER
GEIST
SEELE
DETOX

Wie wir uns rundum von Ballast befreien
und neue Energie schöpfen

Mit Heil-
meditationen
zum Audio-
Download



arkana

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie »Peace Food« und »Die Hollywood-Therapie« wieder, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark.

Ruediger Dahlke
unter Mitarbeit von Simone Veters

**KÖRPER
GEIST
SEELE
DETOX**

Wie wir uns rundum von Ballast befreien und neue
Energie schöpfen

Mit Heilmeditationen zum Audio-Download



Teile dieses Buches erschienen erstmals 2002 als Begleit-Booklet zur Audio-CD mit dem Titel »Entgiften – Entschlacken – Loslassen«. Unter dem gleichnamigen Titel sind auch die Heilmeditationen zum Buch als Audio-CD separat erhältlich.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2019 Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek
Umschlagmotiv: © Kelly Knox/Stocksy United
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering
ISBN 978-3-641-19594-6
V002
www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung: Detox in einer giftigen Welt

Detox für Körper, Geist und Seele: entgiften, entschlacken, loslassen

Was sind Gifte, was Schlacken?

Die Hierarchie der Gesundheitsmaßnahmen

Krankheitsbilder-Deutung: Die Sprache des Körpers verstehen

Die Lehren der traditionellen Medizin

Die Rangfolge der Heilbehandlungen

Meditation als höchste Stufe der Detox-Maßnahmen

Spitzenmedizin statt ABM-Maßnahmen für Ärzte

Gesundheit in eigener Verantwortung und auf höchster Ebene 5

Den Tag zurückerobern

Filmabende und traumreicher Schlaf als Detox-Maßnahmen

Regeneration als Detox-Maßnahme

Sisyphus in einer giftigen Umwelt

Detox für Körper, Geist und Seele am Beispiel des Fastens

Detox auf der Ebene des Bewusstseins

Detox auf der Emotions- und Gefühlsebene

Seelisches Loslassen als Detox-Maßnahme

Detox mit körperorientierten Methoden

Loslassen als Problem dreier Ebenen

Detox auf Körperebene

Entgiftung und Entschlackung mittels innerer Wärme

Entschlackung durch aktives Schwitzen und umfassendes Loslassen

Ausdauersport und Kondition

Ausdauersportarten mit Detox-Effekt

Herz-Kreislauf-Training

Gewichtsprobleme und Verbrennungshindernisse

Kondition und Loslassen

Entschlackung durch passives Schwitzen

Entschlackung durch richtiges Trinken

Entschlackung durch verbundenen Atem

Entgiftung und Entschlackung durch gesundes Essen

Die Peace Food Keto-Kur

Teil- und Kurzzeitfasten

Blut- und Darmreinigung

Leber- und Nieren-Detox

Bitter hilft

Die Nierenentgiftung

Die Entgiftung über die Haut

Detox aus der Perspektive der Elemente

Feuer

Die – fast unbemerkte – (Kunst-)Lichtvergiftung

Wasser

Luft

Erde

Eigenurin- und Eigenblutkuren

Entsäuerung

Entstrahlung

Klassische Homöopathie und Loslassen

[Ausblick](#)

[Anhang](#)

[Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke](#)

[Nützliche Adressen und Download-Link](#)

[Vom Autor empfohlene Produkte und Präparate sowie Bezugsquellen](#)

[Anmerkungen](#)

Einleitung: Detox in einer giftigen Welt

Im vor gut vierzig Jahren abgeschlossenen Medizinstudium habe ich noch nichts über Detox gehört, geschweige denn gelernt. Heute längst zum Modewort avanciert, war es damals noch unbekannt. Aber war unsere Welt vor vierzig Jahren weniger giftig? Was materielle Toxine angeht, wohl eher im Gegenteil. Wir wussten damals einfach nur viel weniger über die Gefahren von Holzschutzmitteln, die Schattenseiten von Pesti-, Herbi- und Fungiziden, das Gefahrenpotenzial von Autoabgasen und Feinstaub. Mittlerweile ist den allermeisten Zeitgenossen bekannt, wie kontaminiert die Zeiten geworden sind. Und das meine ich durchaus nicht nur im materiellen Sinne, diesbezüglich hat sich sogar einiges durch strengere Vorschriften und Kontrollen gebessert. Viele der schlimmsten Gifte sind verboten, Katalysatoren mindern die Autoabgasemission, nach dem Verbot der FCKW erholt sich die Ozonschicht in weiten Teilen, Industrieabwässer vergiften nicht mehr in dem Ausmaß ganze Flüsse, und das Bewusstsein für die Vermüllung unseres Planeten durch Plastik wächst zusehends. Trotzdem ist noch viel zu tun, und der »ökologische Fußabdruck«, der Auskunft darüber gibt, wie viel Land- und Wasserfläche eine Person zur Deckung ihres Bedarfs an Ressourcen benötigt, ist immer noch viel zu groß, sodass wir für diese Menschheit eigentlich über anderthalb Erden bräuchten ...

Soviel sich auch im Materiellen verbessert haben mag, verschlimmerte es sich im Immateriellen – und dies ist eher noch bedrohlicher. Die Kommunikation und der zwischenmenschliche Bezug wurden weiter toxischer und haben zuweilen beunruhigende Stufen erreicht. Will man jemanden in der Hierarchie einer Firma überholen, müsste man sich eigentlich entsprechend anstrengen und ihn durch Leistung überflügeln.

Stattdessen wird er nicht selten durch Beziehungsgeflechte oder intrigante Taktiken übervorteilt. Wir sprechen von Mobbing. Konzerne initiieren Maßnahmen gegen diese Art von geistiger Umweltvergiftung, allerdings installierte zum Beispiel die Autoindustrie ihrerseits Betrugssoftware, um sich mittels vorgetäuscht gesetzekonformer Abgaswerte auf Kosten der Umwelt und der Bevölkerungsgesundheit zu bereichern. Regierungen lancieren Umweltschutzprogramme, um die Wählergemüter zu beruhigen.

In Wirklichkeit tun sie kaum etwas, was die Konzerne empfindlich trafe und zu einer Änderung ihres parasitären Verhaltens veranlassen könnte.

Die trotz aller Maßnahmen immer noch erhebliche materielle Kontamination von Böden, Gewässern, Luft und Atmosphäre ist an sich schon ein Trauerspiel, die immaterielle Vergiftung der Atmosphäre zwischen den Menschen ist aber wohl noch weit schlimmer. Zumeist liegt der materiellen Umweltverseuchung bereits eine geistige zugrunde.

Der inzwischen weltbekannte norddeutsche Güllegürtel ist nur *ein* Symptom dieser weltweiten Vergiftung von Bewusstsein, Atmosphäre und Erdboden. An seinem Beispiel mag aber deutlich werden, wie sich Teufelskreise durch alle Ebenen und Länder ziehen und sich die Kollateralschäden der geistigen Vergiftung in vergifteter Natur deutlich mess- und damit objektivierbar spiegeln.

Wieso fällt ausgerechnet in Norddeutschland so unglaublich viel Gülle an und nicht etwa in anderen, auch ärmeren Ländern? In Norddeutschland stehen mehr Massen-Tier-Zucht-Häuser als in den meisten anderen Agrarregionen. Deshalb werden dorthin enorme Tonnagen von Tierfutter aus der ganzen Welt transportiert. Wirklich aus der ganzen Welt? Natürlich nicht, in Europa wird Tierfutter kaum produziert. Es kommt von weit her und verpestet auf diesen langen Transportwegen bereits Luft, Wasser, Erde und die Herzen der Menschen, die sich an diesen schmutzigen Geschäften beteiligen. Schmutzig vor allem auch deswegen, weil in den Herkunftsländern dieses »Futter« den Ärmsten als Nahrung fehlt. Nun wird aber aus den riesigen Kalorienmengen dieser Futtermittel in den Folterstätten der modernen Tierzucht durchaus nicht lauter Fleisch mit

gleichem Nährwert produziert. Die Ausbeute beträgt nur 10 Prozent, und das Fleisch wird vielfach auch noch wieder exportiert, was weitere Umweltverschmutzung bedeutet. 90 Prozent der eingeführten Produkte werden zu Kotgebirgen und Gülleseen, für die es keine umfassenden Entsorgungskonzepte gibt wie für die Ausscheidungen der Menschen, und das, obwohl die Masttiere diesbezüglich deutlich produktiver sind. Die Norddeutschen bleiben also im Wesentlichen auf dem Dreck dieser ärmsten Kreaturen sitzen, der in ihr Grundwasser, ihr wichtigstes Lebensmittel, sickert und dieses bis zur Ungenießbarkeit mit Nitrat verseucht. Die überwältigende Mehrheit der Menschen hat nur Nachteile von dieser Kombination aus Qualhaltung und Umweltzerstörung.

Habsucht hielt die noch wirklich christliche Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) für eines der schlimmsten Laster beziehungsweise Krankheitsbilder ihrer Zeit. Gier ist wohl auch die Hauptursache für die vorsätzliche Vergiftung der modernen Welt. Und wie der Volksmund schon längst weiß, stinkt der Fisch immer am stärksten vom Kopf: An der Spitze der Hierarchien sind natürlich auch die Möglichkeiten der geistigen und materiellen Vergiftung am effizientesten, unangenehmsten und folgenreichsten. Insofern müssen kollektive Detox-Maßnahmen auf dieser entscheidenden höchsten Ebene greifen. Und das gilt generell für alle nachhaltige Umwelt- und Innenweltentgiftung – also für den Körper von Mutter Erde und unseren eigenen, aber insbesondere auch für unser aller Bewusstsein.

Auf der Basis der *Schicksalsgesetze* und Spielregeln (siehe Veröffentlichungen im Anhang) haben wir nach dem zweitwichtigsten Gesetz der Resonanz oder Affinität genau diese Politiker und diese Situation verdient, die wir uns so offensichtlich gewählt haben. Und das wiederum liegt an unserem und dem kollektiven Bewusstsein. Hier gilt es also anzusetzen und viel zu bewirken. Projektionen auf von uns selbst gewählte Politiker machen natürlich nichts besser – das kann nie funktionieren. Jedenfalls ist die Vergiftung des Bewusstseins – oder ist es Verschlackung? –

am gefährlichsten. Und der Schlüssel zur Entgiftung unseres Bewusstseins und erst recht zum Loslassen liegt natürlich in diesem selbst.

Es ergeben sich immer bessere – auch wissenschaftlich belegte – Detox-Maßnahmen vom Fasten bis zur Darm- und Blutreinigung mithilfe etwa der chinesischen (Share-)Pflaume. Beides sind natürlich altbewährte Verfahren, aber Ersteres wird eben erst von der Wissenschaft in seiner ganzen Bandbreite erfasst und mittels Studien belegt, Letztere ist gerade von der westlichen Welt entdeckt worden und macht uns so vieles leichter und schöner, wenn sie zum Beispiel vielen den nicht so beliebten Einlauf beim Fasten erspart.

Trotz der ganzen Malaise sind unsere Aussichten also sehr gut! Wir haben es weitgehend selbst in der Hand, für uns und unsere Gesundheit zu sorgen und die Kontamination von Geist, Körper und Seele dramatisch zu minimieren: 93 Prozent des Gifteintrags über die Nahrung stammt allein aus Tierprotein, das so leicht und im Rahmen des neuen Lebensstils mittels pflanzlich-vollwertiger *Peace-Food*-Kost (siehe Anhang) zu vermeiden ist. Wer diesen Begriff ernst nimmt und auf Vollwertkost umstellt, reduziert die verbleibenden 7 Prozent weiter erheblich. Die daraus folgende gute Nachricht lautet: Wir können unseren Körper, unsere Seele sowie den Geist bewusst entgiften. Und nach der berühmten Gleichung »Mikrokosmos Mensch gleich Makrokosmos Erde«, der vom Ahnherrn der modernen Medizin, Paracelsus (1493–1541), stammt, leisten wir somit auch einen wesentlichen Beitrag dazu, unseren Heimatplaneten Erde zu dekontaminieren und weiteren Schlackenbildungen dauerhaft vorzubeugen.

Detox für Körper, Geist und Seele: entgiften, entschlacken, loslassen

Diese drei Begriffe sind aktueller denn je. Auch wenn sie schon seit Jahrzehnten bei den Patienten im Gespräch sind und hoch im Kurs stehen, fängt die Schulmedizin wie gesagt doch gerade erst an, sich ihnen zuzuwenden. Das stellt sie auf eine ungleich breitere Basis und fördert auch die tiefer gehende wissenschaftliche Untersuchung.

Mittlerweile haben wir einiges zu dem Thema »Fasten und Heilen« sowie von dessen Chancen bei Krebs und psychiatrischen Krankheitsbildern erfahren, etwa über den gleichnamigen »Arte«-Film.¹ Und der Medizinstudentin Giulia Enders ist es gelungen, durch ihr Buch *Darm mit Charme*² eine große Öffentlichkeit zu sensibilisieren. Sie wurde zum neuen Star einer überfälligen »Darm-Renaissance«. So hat sich endlich auch die Schulmedizin der guten alten Darmflora der Fastenärzte angenommen und sie in »Mikrobiom« umgetauft. Was lange nur Naturheilkundlern Thema war, ist so in den Mittelpunkt des breiteren Interesses gerückt: Ein intakter Darm mit einer funktionierenden Darm-Blut-Schranke verhindert in beeindruckender Weise neuerliche Vergiftung und fördert andererseits Entgiftung und Entschlackung. Was wir naturheilkundlichen Ärzte schon lange als »Symbioselenkung« kannten, wird plötzlich zum letzten Schrei, und probiotische Nahrungsmittel überschwemmen die Grauzone zwischen Arznei- und Nahrungsmitteln.

Allein das Fasten wird nun seitens US-Forschern wie Valter Longo³ und Mark Mattson⁴ zu jener Art von Panazee oder Allheilmittel stilisiert, als das es Hildegard von Bingen schon vor Jahrhunderten sah – nun allerdings auf

wissenschaftlicher Basis. In den USA wird es parallel zur Chemotherapie zunehmend auch als flankierende Maßnahme bei Krebs empfohlen.

In Russland wird es bereits seit Jahrzehnten mit großem Erfolg bei psychiatrischen Krankheitsbildern eingesetzt, was bei uns von zumeist fastenunerfahrenen Schulmedizinern lange Zeit als völlig unverantwortlich hingestellt wurde. Dass im Immanuel-Krankenhaus der Charité in Berlin Prof. Dr. med. Andreas Michalsen⁵ tatsächlich Fasten als Therapieform erforscht und seine Wirkung bei Krankheitsbildern wie Rheuma und Multipler Sklerose (MS), aber auch zur generellen Abwehrsteigerung bereits belegte, dürfte den meisten Kollegen noch unbekannt sein.

Auf einem Ernährungskongress in Cremona anlässlich der Weltausstellung von Mailand im Jahr 2015 staunte ich über die Offenheit italienischer Professoren gegenüber der Ernährungsmedizin von *Peace Food* und vor allem auch gegenüber dem nächsten Schritt zu jener im Hinblick auf Krankheitsbilder orientierten Kost von *Geheimnis der Lebensenergie*. Beide Bücher erreichten rasch große Verbreitung; das heißt, immer mehr Menschen sind bereit und bestrebt, sich zu informieren und in eigener Regie viel für die eigene Gesundheit zu verändern.

Die Ernährungsmedizin, wie sie etwa in der *Peace Food Keto-Kur* zum Ausdruck kommt (später dazu mehr), stößt auf zunehmend offene Ohren. Dem Fettstoffwechsel beim Königsweg der Entgiftung und Entschlackung, dem Fasten, entsprechend ist sie als begleitende Maßnahme bei Krebs, neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, MS und Parkinson, aber auch beiderlei Diabetes und zum Abnehmen unbedingt empfehlenswert. Mit dem Abbau von Speicherfett geht natürlich eine Detoxifikation einher, wird Gift doch vorzugsweise im Fettgewebe abgelagert.

Es tut sich aber auch einiges bis in die Schulmedizin hinein, was Hoffnung macht. In den fast vierzig Jahren meines Arztseins hat sich in letzter Zeit und mit zunehmender Geschwindigkeit schon so viel bewegt, wie ich es gar nicht mehr erwartet hätte und nun voll Freude im Zusammenhang mit meiner Arbeit erlebe. Die ganzheitliche Psychosomatik von *Krankheit als Symbol* hat sich nicht nur in vielen Familien verankert, sondern sie ist auch

seit über einem Jahrzehnt für die deutsche Ärztefortbildung anerkannt. Ich bilde inzwischen sogar Kollegen in »integraler Medizin« mit dem Zusatztitel »Arzt für Naturheilverfahren« aus. Am beglückendsten finde ich, wenn nun selbst die US-Wissenschaft anfängt, die schon so lange beschriebenen psychosomatischen Zusammenhänge mit Studien zu belegen. Forscher der Universität Austin, Texas, belegten etwa, wie gefährlich es für unsere Gesundheit ist, Emotionen zu unterdrücken.⁶

Auch bei uns entdecken zunehmend Ärzte und noch mehr Heilpraktiker den enormen Wert der modernen, von Prof. Colin Campbell, Dr. Caldwell Esselstyn und Dr. Dean Ornish sowie Dr. Neal Barnard in Gang gesetzten Revolution im Ernährungsbereich.⁷ Zwar ging beispielsweise der österreichische Fastenarzt F. X. Mayr (1875–1965) schon vor langen Zeiten gemäß Paracelsus und Hippokrates (um 460–370 v. Chr.) davon aus, dass der Tod im Darm sitze. Aber nun entdecken tatsächlich Forscher auf wissenschaftlicher Basis, dass wahrscheinlich Parkinson im Verdauungstrakt beginnt und Multiple Sklerose (MS) in stärkerem Ausmaß, als bisher vermutet wurde.

Wo viel Licht ist, ist allerdings auch einiger Schatten, und so wird der Darmreinigung nach dem früh verstorbenen Andreas Moritz (1954–2012) viel Positives nachgesagt, was ich weder bei mir persönlich noch bei meinen Patienten erleben konnte.⁸ Auch das Ölziehen zur Allroundentgiftung – eine ayurvedische Methode, bei welcher der Mund mit Pflanzenölen gespült wird, um dem Organismus Giftstoffe zu entziehen – hat bei Weitem nicht so viele Krankheitsbilder ausgerottet oder gelindert, wie ihm nachgesagt wurde. Aber immerhin tut es wenigstens der Mundhöhle und im Besonderen dem Zahnfleisch gut, vor allem wenn es mit Kokos- statt mit Sonnenblumenöl durchgeführt wird. Letzteres sollten wir wegen seines für uns heute völlig ungeeigneten Missverhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren überhaupt meiden, wohingegen Ersteres innerlich und äußerlich sehr zu empfehlen ist.

Große organisatorische Fortschritte ergeben sich für Entgiftung und Entschlackung auch noch durch die Online-Kommunikation

beziehungsweise Möglichkeiten des Internets. Habe ich mehr als drei Jahrzehnte lang im Durchschnitt knapp 300 TeilnehmerInnen im Jahr durch eine Fastenwoche begleitet, waren es 2017/18 schon über 7000, und das weiterhin mit steigender Tendenz. Manchmal träume ich geradezu davon, was geschähe, wenn es uns gelänge, die christliche Fastenzeit neuerlich zu beleben.

Das Thema Loslassen schließlich ist seit jeher das Zauberwort der Humanistischen Psychologie, die Abraham Maslow mit seinem Buch *Psychologie des Seins* begründet hat.² Wie sehr Loslassen mit den beiden anderen Körper-Geist-Seele-Detox-Themen zu tun hat, wird dieses Buch auf praktische Art belegen.

Was sind Gifte, was Schlacken?

Bei wenigen Themen gehen die Meinungen so auseinander wie bei Giften und Schlacken. Viele Vertreter der Naturheilkunde sehen in ihnen ein großes Problem. Für einige stellen sie heute überhaupt das größte Thema dar. Während alternativ arbeitende Ärzte und Heilpraktiker und ihre Patienten sich intensiv mit diesem Aspekt des modernen Lebens beschäftigen, vertreten viele Schulmediziner dagegen noch immer den Standpunkt, es gäbe gar keine Schlacken. Die Existenz von Giften können sie zwar nicht leugnen, schließlich ist Sokrates vor Zeugen am Schierlingsbecher zugrunde gegangen, und es gab immer wieder spektakuläre Fälle, in denen eine Mahlzeit aus Knollenblätterpilzen mit dem Leben bezahlt wurde. Aber insgesamt überwog anfangs meist eine verblüffende Unschuldsvermutung, zum Beispiel im Hinblick auf die vom Sezieren schmutzigen Hände der Medizinstudenten, die das Kindbettfieber auf Gebärende übertrugen. Röntgenstrahlen hielten sie anfangs für so harmlos und ungefährlich, dass von den Zwanziger- bis in die Sechzigerjahre hinein Pedoskope in den Schuhgeschäften standen, mit deren Hilfe die Passform fluoroskopisch überprüft wurde, obwohl schon relativ früh nach Entdeckung der Röntgenstrahlung medizinische Erkenntnisse über deren gesundheitliche Gefahren vorlagen. Ganze Schulklassen wurden durch Röntgenwagen gezwungen, um sie mit hohen Dosen zu durchleuchten. Viele sahen die Gefährlichkeit und Bedeutung von Giften völlig anders und wiesen zahlreichen Substanzen – wie etwa lange Zeit dem Quecksilber in den Amalgamfüllungen – gar keinen Giftcharakter zu. Das war umso erstaunlicher, als Quecksilber bei industrieller Verarbeitung außerhalb unserer Münder ganz eindeutig als Gift klassifiziert

wird und nur geringe Dosen unter strengen Vorsichtsmaßnahmen zugelassen sind. Seit Juli 2018 dürfen immerhin Jugendliche unter fünfzehn Jahren und schwangere sowie stillende Frauen keine Zahnfüllungen aus Amalgam mehr erhalten, und eine Studie wird klären, ob Amalgam um 2030 ganz aus der Zahnmedizin verbannt werden soll.

Bei der Frage der Schlacken wird die Diskrepanz zwischen Schul- und Komplementärmedizin noch größer. Aussagen wie »Es gibt keine Schlacken im Körper« gehen wohl meist auf Missverständnisse zurück. Denn auch Schulmediziner erkennen an, dass Kalkablagerungen weder in Form von Arteriosklerose in die Gefäße gehören noch als Steine etwas in Nierenbecken, Harnleiter oder Blase zu suchen haben. Auch zwischen den Zähnen, in der Gallenblase oder im Darm sind sie fehl am Platz. Dass sie dort als Zahnstein oder als Gallen-, Nieren-, Blasen- und Kotsteine auftreten, hat offenbar damit zu tun, dass der Körper mit bestimmten ihm zugeführten Stoffen nicht so fertig wird, wie es wünschenswert wäre. Einerseits kann er manche aufgenommenen Stoffe nicht über die normalen Wege ausscheiden, und andererseits produziert er selbst Substanzen – im Rahmen seines Stoffwechsels –, die ihm zum Problem werden. Er lagert sie ab, und so kommt es eben zu dem, was wir hier »Verschlackung« nennen wollen. Über die Umbenennung oder die Neubenennung solcher Phänomene kann man zwar immer diskutieren, aber sie einfach zu ignorieren geht an den gesundheitlichen Interessen der Betroffenen völlig vorbei.

Ich schlage vor, sich einfach der Definition aus der Industrie anzuschließen. Wenn in einem Hochofen flüssiges Eisen erzeugt werden soll, muss man Eisenerz und Koks in bestimmter Schichtung in den Hochofen einbringen. Bei der hohen Erhitzung gelingt es, ziemlich reines Eisenerz abfließen zu lassen und die Rückstände zurückzuhalten. Diese nennt man »Schlacken« und verbringt sie auf sogenannte Schlackenhalde. Analog bezeichne ich als Schlacke, was bei Stoffwechselprozessen übrig bleibt und abgelagert statt ausgeschieden wird.

Das Motto »Fortschritt« lösen wir modernen Menschen der Industrieländer auf unterschiedlichsten Ebenen ein. Auch bei der Entwicklung von Arteriosklerose schreiten wir allen anderen voran. Diese wahrscheinlich gefährlichste Volkskrankheit nimmt ihren Anfang bei uns bereits im Anschluss an die Pubertät, obwohl wir erst viel später wirklich daran zu leiden beginnen. Denn erst wenn der Durchmesser eines Gefäßes weit über die Hälfte mit Kalk verschlossen ist, werden die Einschränkungen im normalen Leben spürbar, und auch das zuerst nur bei größeren Leistungsanforderungen, mit der Zeit aber sogar im Ruhezustand. Arteriosklerose ist nach unserer Definition ein eindeutiges Ergebnis von Verschlackung, selbst wenn noch einige andere Faktoren wie Entzündungsphänomene mit hineinspielen.

Auch bei Gicht oder rheumatischen Erscheinungen lassen sich die Zeichen von Ablagerungen bestimmter Materialien an Stellen, wo diese mit Sicherheit nicht hingehören, eigentlich nicht leugnen. Die Schulmedizin selbst hat den Zusammenhang zwischen den fürchterlichen Schmerzen, die im Gewebe abgelagerte Harnsäurekristalle zum Beispiel am Großzehen-Grundgelenk verursachen, und einer einseitigen, falschen Ernährung aufgeklärt. Dieses »Podagra« (wörtlich »Fußfessel«) genannte Krankheitsbild hängt damit zusammen, dass die Betroffenen mehr Harnsäure erzeugende Nahrung zu sich nehmen, als sie problemlos verstoffwechseln können. In seiner Not lagert der Körper die entsprechenden Kristalle im Bindegewebe ab, weshalb es Sinn macht, von einer Ablagerung und Verschlackung zu sprechen, da es sich ja um Abfallprodukte des Stoffwechsels handelt, ähnlich wie bei der Verhüttung von Eisenerz aus sogenanntem Abraum riesige Schlackenhalden entstehen. Diese wachsen umso mehr an, je unreiner die Ausgangsstoffe der Verhüttung waren. Ganz ähnlich liegen die Verhältnisse in unserem Organismus, wie immer das Phänomen letztlich auch benannt werden mag.

Wenn die Schulmediziner es schließlich anerkennen müssen, werden sie sicher einen ganz anderen und möglichst spektakulären Begriff wählen. Als sie zum Beispiel nur ein paar Jahrtausende nach den Schamanen den

Zusammenhang zwischen Seele und Abwehrkraft entdeckt hatten wie auch die Tatsache, dass geführte imaginäre Reisen und Meditationen wirken, nannten sie das nach ihrer Darstellung völlig neue Gebiet »Psychoneuroimmunologie«. Sei's drum, wir können froh sein, dass sie es schlussendlich entdeckt haben, so kann und darf es nun auch ihren Patienten zugutekommen.

Heute ahnen wir und können es größtenteils schon wissenschaftlich belegen, dass etwa Milchprodukte den Organismus verschleimen, Glutenhaltiges ihn verklebt, was die negativen Auswirkungen bei so vielen Symptomen und davon Betroffenen erklärt. Wir können also auch hier von Verschlackung sprechen.

Erst wenn es schon sehr spät und manchmal eigentlich schon zu spät ist, befasst sich auch die Schulmedizin mit Verschlackung, ja, sie verdankt ihr zentrale Einsatzgebiete. Sind die Herzkranzgefäße schon so verstopft und verengt, dass Herzschmerzen im Sinne der Angina Pectoris auftreten, gibt man als Notfallmedizin gefäßerweiternde Medikamente wie Nitroglyzerin. Dieser Sprengstoff kann immerhin die Schmerzen lindern, obwohl er das Problem nicht grundsätzlich beheben kann. Wenn das Ganze noch eine Stufe weiter eskaliert und beim Infarkt aufgrund eines kompletten Gefäßverschlusses ein Teil des Herzens abstirbt, ist der Notarzt selbstverständlich zur Stelle und versucht sein Bestes, wobei ihm jetzt aber leider nicht mehr viel möglich ist. Auch wenn sich die Arterien der Beine weitgehend arteriosklerotisch verschlossen haben und es zur Schaufensterkrankheit gekommen ist, bei der die Betroffenen sogar auf ebener Strecke nur noch kurze Distanzen zurücklegen können und dann vor jedem dritten Schaufenster verweilen müssen, werden Stents und Bypässe gelegt und Trainingsprogramme aufgestellt.

Wenn die Gehirngefäße dichtmachen und es zu Ausfallerscheinungen kommt, die an Alzheimer erinnern, verschreiben Schulmediziner eine Fülle von Mitteln, die im Wesentlichen eine große Gemeinsamkeit haben: Sie nutzen kaum gegen die Zeichen vorzeitiger Altersdemenz, aber umso mehr den Aktionären der entsprechenden Pharmafirmen. Die relevanteste