



Erschienen in der Reform-Rundschau

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Über das Abendessen und die Entstehung der Krankheitskaskade

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Von allen Fehlern, die wir in unserer Ernährung machen, ist wohl der wichtigste, dass wir an einer lieb gewordenen Gewohnheit festhalten: am Abend in Ruhe gut und reichlich zu essen. Wir glauben zwar, dass dieser Fehler nicht so groß sein kann, weil doch fast alle Menschen so leben. Und auch das Sprichwort "morgens zu essen wie ein König, mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettelmann" erscheint uns angesichts der Normalität des Abendessens nicht so wichtig. Dass dieses Sprichwort aber sehr wahr ist, möchte ich mit folgendem Hinweis begründen.

Bei den alten Chinesen gab es eine sogenannte Organzeituhr. Diese umfasst einen Zeitraum von 24 Stunden, in denen alle zwölf Organe des chinesischen Meridiansystems für zwei Stunden eine Maximalzeit und dem entgegengesetzt zwölf Stunden später auch für zwei Stunden eine Minimalzeit haben.

In der Maximalzeit arbeitet das jeweilige Organ besonders intensiv und wirkungsvoll. In der Minimalzeit soll es sich von dieser Arbeit möglichst weitgehend erholen. So hat das Herz seine Maximalzeit von ca. 11 bis 13 Uhr und dementsprechend seine Minimalzeit um Mitternacht von ca. 23 bis 1 Uhr. Auch bei unseren Organen muss in der Arbeit ein Gleichgewicht gehalten werden, genau wie auch sonst in unserem Leben (Bild 1).

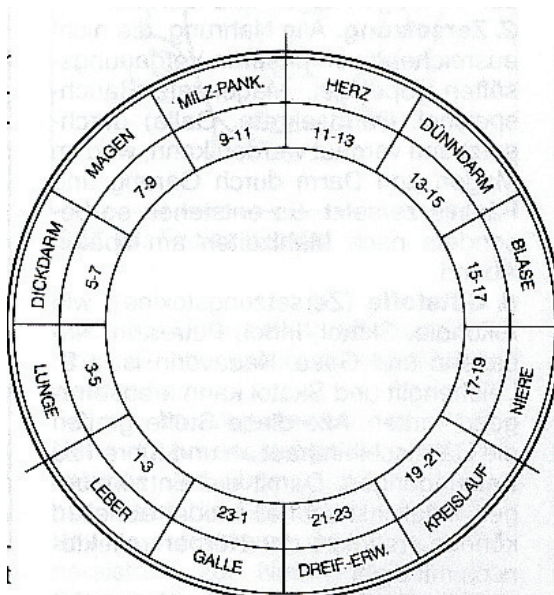


Bild 1: Die Organzeituhr.

Nun haben fast alle unsere Verdauungsorgane ihre Maximalzeiten am Vormittag und am frühen Nachmittag und demnach die Minimalzeiten am Abend und in der Nacht. Das heißt, dass in diesen Zeiten unsere Verdauung auch nur minimal arbeitet. Die Minimalzeit des Dickdarmes ist abends von 17-19 Uhr, des Magens von 19 - 21 Uhr, der Bauchspeicheldrüse von 21 - 23 Uhr. Danach kommt das Herz, wie oben schon beschrieben und nachts von 1 - 3 Uhr der Dünndarm.

Diese Zeiten sind für die angegebenen Organe die Haupterholungszeiten. Das heißt, sie sollten möglichst wenig belastet werden und sich ausruhen dürfen. (Bilder 2 und 3)

Maximalzeiten					
Galle 23-1	Leber 1-3	Lunge 3-5	Dickdarm 5-7	Magen 7-9	Pankreas 9-11
Herz 11-13	Dünndarm 13-15	Blase 15-17	Niere 17-19	Kreislauf 19-21	Hormon-System 21-23

Bild 2

Minimalzeiten					
Herz 23-1	Dünndarm 1-3	Blase 3-5	Niere 5-7	Kreislauf 7-9	Hormon-System 9-11
Galle 11-13	Leber 13-15	Lunge 15-17	Dickdarm 17-19	Magen 19-21	Pankreas 21-23

Bild 3

Wie sieht es nun im Allgemeinen bei uns aus?

Wir kommen oft zu spät und gestresst von der Arbeit zurück und freuen uns, endlich in Ruhe und mit Genuss mit unseren Angehörigen, unserer Familie essen zu können.

Vielleicht haben wir uns ein schönes Bierchen hingestellt und haben dazu unser Brot, die Wurst, den Käse. Es schmeckt uns und wir essen uns in Ruhe richtig satt. Danach sind wir sehr zufrieden, schauen uns im Fern-



sehen etwas an und gehen relativ bald zu Bett. Doch was macht unser Körper? Er muss alles, was wir gegessen haben verdauen und in den Stoffwechsel einführen. Das kann er natürlich am besten zu den oben genannten Maximalzeiten verteilt auf die verschiedenen Organe.

Dies ist logisch und sicherlich für jeden einsichtig. Und was machen wir? Wir muten ihm statt dessen zu den Minimalzeiten oft ein Maximum an Arbeit zu, indem wir abends viel essen, dazu oft noch Alkohol trinken und uns dadurch im Magen ein Gemisch, eine Maische wie die Bierbrauer oder die Winzer, schaffen, in der alles, was wir gegessen haben, vergärt oder eventuell auch verfault. Dies alles tun wir wissentlich unter Missachtung der natürlichen Abläufe unserer Verdauung und unseres Stoffwechsels.

Frühere Generationen konnten kein elektrisches Licht benutzen und waren deswegen auf die Einhaltung des Tageslichtes angewiesen. In der kurzen Zeit unserer Hochzivilisation konnte sich der Organismus bisher nicht an die neuen Zeitabläufe anpassen. Denn für eine solche Anpassung sind einige 100 Generationen notwendig und wir haben davon erst drei bis vier hinter uns gebracht.

Wie verhält es sich nun mit dem Abendessen und der daraus entstehenden Krankheitskaskade?

Dies soll in den folgenden 28 Punkten erklärt werden: Wir essen im Allgemeinen

1. zu viel, zu oft, zu wenig gekaut und vor allem zu spät. Dass abendliche Essen nach 18 Uhr kann oft nicht mehr richtig verdaut werden, denn die Verdauungsorgane legen ca. ab 18 - 20 Uhr eine Arbeitspause ein. Deswegen bleibt spätes Essen im Magen liegen und führt zur

2. Zersetzung. Alle Nahrung, die nicht ausreichend von unseren Verdauungssäften (Speichel, Magensaft, Bauchspeichel, Darmsekrete, Galle) durchsetzt und verdaut werden kann, wird im Magen und Darm durch Gärung und Fäulnis zersetzt. Es entstehen so besonders nach Mahlzeiten am späten Abend

3. Giftstoffe. (Zersetzungstoxine), wie Alkohole, Skatol, Indol, Putreszin, Kadaverin und Gase. Kadaverin ist z.B. Leichengift und Skatol kann krebserregend wirken. Alle diese Stoffe greifen die Darmschleimhaut an und führen zu Entzündungen. Damit die Entzündungen möglichst schnell wieder abheilen können, reagiert der Körper reflektorisch mit einer

4. Schonhaltung der Bauchmuskulatur. (Abwehrspannung um den Nabel herum) und des Zwerchfells, das sich bei der Einatmung nicht mehr so stark nach unten senkt, um auf diese Weise die Ausheilung der Darmschleimhaut zu verbessern. Die betroffene Körpermuskulatur der Bauchwand und des Zwerchfells nimmt also eine Schonhaltung ein, genau wie wir auch bei Entzündungen des Armes oder Beines diese Gliedmaßen schonen und die Muskulatur weniger bewegen, um die Ausheilungschancen zu verbessern. Die normale Bauchatmung wird dadurch vermindert

und damit auch die körpereigene Bauchmassage. Die Ausheilung der Schleimhautentzündung ist wichtiger als die tiefe Atmung, weswegen der Körper mit einer

5. Höherstellung des Zwerchfells (Hochstand) reagiert. Diese ist verbunden mit einer Anhebung der Rippenmuskulatur. Der Brustkorb wird breiter, das Herz etwas quergelagert, die Rippen stehen waagrecht, das Atemvolumen der Lunge wird dadurch vermindert. Der Winkel zwischen den Rippenbögen des Bauchraumes vergrößert sich bis zu 160 Grad – normal ca. 30 Grad. Wir gehen von der Bauchatmung mehr zur Brustatmung über. Dabei vergrößert sich der Abstand der Schulterblätter voneinander, die normalerweise nur 2 bis 3 QF voneinander entfernt sind (Bild 4).

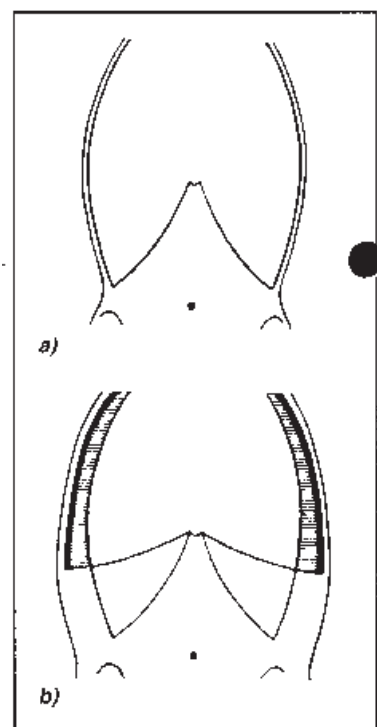


Bild 4: Zwerchfell und Rippenbögen
a) Normalzustand
b) Hochstand

6. Die Brustkorbatmung kann nur durchgeführt werden, indem die Brustmuskulatur vermehrt angespannt wird, wodurch es allmählich zu einem Spannungszustand dieser Muskulatur kommt, in die sowohl die Halswirbelsäulen- als auch die Lendenwirbelsäulenmuskulatur einbezogen werden. Dies führt neben anderen zu der bekannten, zum Teil hochgradigen, Verspannung der Rückenmuskulatur, weswegen wir uns so gerne am Rücken massieren lassen. Aufgrund der verspannten Muskulatur im Schulter-Halswirbelsäulen-Bereich verringert sich die

7. Kopfdrehung. Wir können den Kopf nicht mehr um 90 Grad nach links und rechts auf die Seite drehen, sondern evtl. nur noch um 45 Grad. Die Halswirbel stehen dabei ständig unter vermehrter Muskelspannung, verändern sich, bilden evtl. Randzacken. Auf diese Weise kann auch ein Bandscheibenschaden entstehen. Ähnliches ereignet sich im Lendenwirbelsäulen-Bereich. (Bild 5)



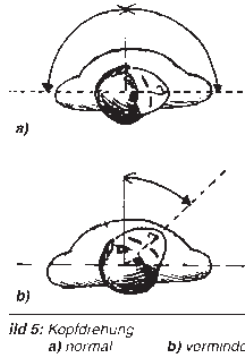


Bild 5: Kopfdrehung
a) normal b) vermindert

Bild 5

8. Essen wir bei diesem Zustand wie bisher normal weiter, dann wiederholt sich der gesamte Prozess: die Nahrung, besonders abends, wird nicht verdaut, sondern zersetzt. Es entstehen Giftstoffe, die zu einer zunehmenden Entzündung des Bauchraumes, zu einem Lymphstau im Bauchraum und häufig auch zu einer Lähmung von Teilen des Magens und Darmes führen. In diese Lähmung wird auch die Muskulatur von Magen und Darm mit einbezogen, wodurch es leicht zu einer Erweiterung der betroffenen Abschnitte kommen kann, wie bei einem ausgeleierten Fahrradschlauch. (Bild 6 a+ b) Wir verursachen dadurch

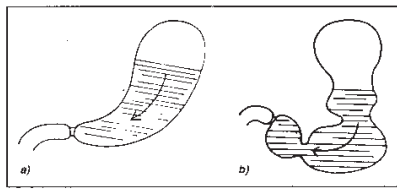


Bild 6: a) normal Magen b) Beginn Quar- und Senkmagen

9. eine Erschlaffung des Magens (z.B. Senk- oder Stierhornmagen) und auch eine Erschlaffung des Dünndarmes, der nach unten sinkt und schwerer wird aufgrund der darin enthaltenen Nahrungsreste. Natürlich werden auch diese Nahrungsreste nicht mehr richtig verdaut, sondern zersetzt und können wiederum Toxine bilden (Bild 7). Wenn der Dünndarm aufgrund der bleibenden Nahrungsreste nach unten sinkt, dann verlagert sich

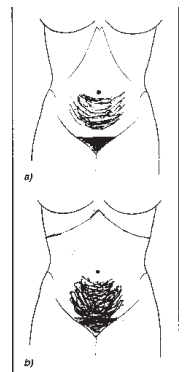


Bild 7: Dünndarm-Erschlaffung
a) normal b) erschlafft (mit Veränderung des Zwischen-Rippen-Winkels)

10. das Körpergleichgewicht. Der Bauch ist schwerer, der Körper wird zum Ausgleich mehr nach hinten geneigt, die Lendenwirbelsäule bekommt eine verstärkte Biegung nach rückwärts und die Brustwirbelsäule wird vermehrt nach vorne gekrümmt (Bild 8a, b + c)

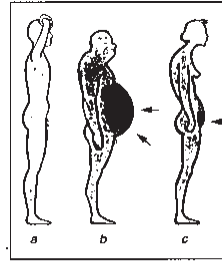


Bild 8: a) Normalhaltung b+c) verschiedene Formen der Fehlentwicklung durch Darmstörungen

Die ganze Haltung verändert sich. Die Schultern gehen nach vorn, der Kopf wird mehr nach hinten geneigt, der Abstand zwischen den Schulterblättern vergrößert sich weiter. (Bild 9 a+b) Wie gesagt, führen die teilweise erschlafften Därme zu einer verstärkten Giftbildung, wodurch unser Hauptentgiftungsorgan, die

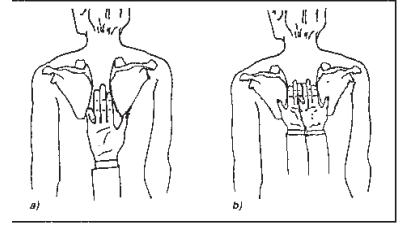


Bild 9: Schulterblatt-Abstand
a) normal b) vergrößert

11. Leber belastet wird. Wir haben dann unter Umständen vermehrt Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, aggressive Stimmung, Schwindel, Muskelschmerzen und vieles andere mehr. Die entzündeten und erschlafften Darmabschnitte werden nun aber auch durchlässig für viele Stoffe, die vorher die Darmschleimhaut nicht passieren konnten. Daraus entstehen

12. Allergien, besonders gegen Nahrungsmittel, die in den letzten 30 Jahren in erschreckendem Maße zugenommen haben (sicherlich mehr als 1000 % Zunahme). Gleichzeitig führt die Störung der Darmschleimhaut zu einer

13. Schwächung des Immunsystems. Ca. 70 bis 80 % der gesamten Immunzellen liegen im Darm. So erklärt sich die Zunahme der Infekte und die Häufigkeit der Grippewellen. Auch die Krebserkrankungen haben zugenommen. Es ist allgemein bekannt, dass beim Krebs zumindest Teile des Immunsystems ausgeschaltet sind. Wie wir sehen, hat die Störung des Darmes eine Vielzahl von Folgen. Es geschieht aber noch mehr.





14. Die Verlagerung des Darmes nach unten führt häufig zu einer Beckenkipfung, wodurch die Hüftgelenke nicht mehr in der optimalen Stellung stehen können. Ein vermehrter Verschleiß des Gelenkknorpels der Hüftgelenke führt zu einer frühzeitigen Arthrose. Diese werden heute mit Hüftgelenksoperationen behandelt, wobei ein künstliches Hüftgelenk immer ein schlechter Ersatz für ein gut funktionierendes natürliches Hüftgelenk ist. Die Beckenkipfung und Fehlhaltung der Hüfte ist sicherlich nicht die einzige, aber eine wichtige Ursache der Hüftgelenkskrankungen. (Bild 10 a+b)

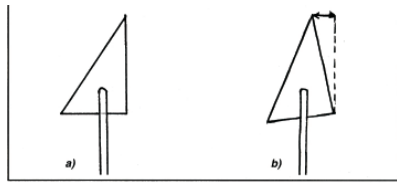


Bild 10a/b

Natürlich leiden auch die Knie und Knöchelgelenke Unter dieser Veränderung. Die Darmsenkung führt Aber noch zu einer weiteren gravierenden Störung, nämlich der

15. *Stauung der Beckenvenen.* Dadurch ist der Blutrückfluss aus den Beinen behindert, wodurch vermehrt Unterleibskrankheiten und Krampfadern entstehen können. Diese sind also nicht nur erblich bedingt und unvermeidlich. Auch die Hämorrhoiden entstehen auf diese Weise. (Bild 11) Die vermehrte Giftbildung (Toxine) im Darm bewirkt neben der o.g. Leberüberlastung auch

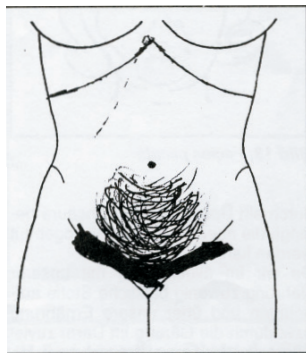


Bild 11

16. *eine Einlagerung der Giftstoffe ins Gewebe, z. B. in die Haut.* Die Haut wehrt sich z.B. durch Entzündungen, wodurch solche Giftstoffe ausgeschieden werden können. So kann z.B. die Zunahme der Hauterkrankungen (Neurodermitis, Ekzeme u.a.) erklärt werden. Auch die so genannten Altersflecken, braune Lipofuscin-Einlagerungen, entstehen auf diese Weise. Eine andere Möglichkeit, Giftstoffe in der Haut abzulagern, ist die

17. *Verdünnung dieser Stoffe durch Wassereinlagerung.* Als Folge davon werden wir rundlicher, z.B. im Gesicht. Wir sehen dann unter Umständen besonders gesund aus, haben aber doch schon Krankheitsstufen durch Gifteinlagerung in uns (siehe Bild 12 a+b). Wir können die Gifte auch isolieren, indem wir sie

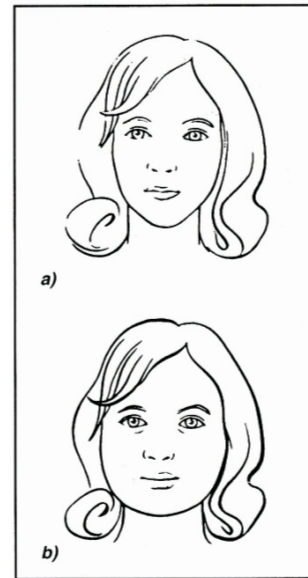


Bild 12 a/b

18. *in Fett einlagern.* Dies führt zu einer Gewichtszunahme und vermehrter Fettbildung (die natürlich besonders mit Überernährung zusammenhängen). Das Fett dient also dazu, diese Stoffe weitgehend aus dem Körpergewebe herauszuhalten und sie damit in einem Depot abzulagern (wie die radioaktiven Stoffe in einem Bergwerk abgelagert werden). Sie sind dadurch nicht beseitigt, sondern nur zwischengelagert (siehe Bild 13).

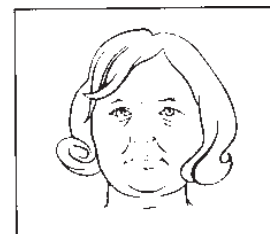


Bild 13: Facies picata

19. *Je stärker die Giftstoffaufnahme, desto stärker auch die Einlagerung in das Bindegewebe, das alle Zellen in unseren Organen miteinander verbindet.* Die elastischen Fasern verlieren dadurch ihre Elastizität. Sie werden schlaff und

20. *die Haut bekommt Falten, z.B. im Gesicht.* Die Falten hängen bekanntlich nicht nur von unserem Alter ab, sondern vor allen Dingen auch von unserer Lebensweise. Das ist weithin bekannt, sodass man aus

dem Gesicht auf den Charakter und die Lebensweise des jeweiligen Menschen schließen kann (Bild 14). In Muskulatur und Sehnen führt die Giftstoffeinlagerung zum

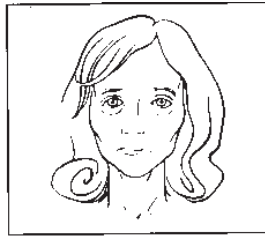


Bild 14: *Facies atroph. plana*

21. *Muskelrheumatismus*, wobei diese Stoffe zum Teil als Salze abgelagert werden. Die im Alter entstehenden Knötchen an den Fingern hängen z.B. damit zusammen, genau wie die Ballenbildung an den Zehen mit der o.g. Schwächung des Bindegewebes zusammenhängt. Auch alle anderen Organe werden auf diese Weise betroffen. So reagieren wir z.B. in den Blutgefäßen mit

22. *kalten Händen und Füßen* aufgrund einer gewissen Lähmung der kleinen Blutgefäße in den Gliedmaßen. Bei den großen Arterien entsteht die Arterienverkalkung, allerdings auf einem etwas komplizierteren Wege.

23. *Unser Gehirn* reagiert mit Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche, Depressionen und Schlafstörungen, was wir teilweise auch bei akuter Belastung durch zu viel Alkohol oder Nikotin und anderen Überlastungen kennen.

24. *Am Herzen gibt es Veränderungen* der Blutgefäße, die zum Herzinfarkt führen und evtl. eine Schwäche des Herzmuskels (Herzinsuffizienz), manchmal auch Rhythmusstörungen auslösen können. Die Störung des Darmes muss nicht die einzige Ursache der anderen Störungen sein. Sie sind aber häufig die Grundlage dafür, dass sich andere Krankheiten entwickeln können.

25. *Natürlich reagieren auch unsere Hormondrüsen* (Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Nebenniere, Eierstöcke, Hoden usw.). Wir wissen ja, dass es heute eine Vielzahl solcher Störungen gibt und die Zunahme der ungewollt kinderlosen Ehen hängt sicherlich auch mit diesen Faktoren zusammen.

26. *Die im Darm nicht richtig verdauten Nahrungsbestandteile* führen häufig zu einer Gärung. Die Gärung produziert Säuren, die nicht ausreichend ausgeschieden werden können. Diese Säuren müssen durch Basen neutralisiert werden, soweit sie nicht durch die Nieren (saurer Urin), Haut (saurer Schweiß) oder Darm (säuerlicher Stuhlgang, oft durchfällig) zur Ausscheidung gebracht werden. Die Neutralisation der im Körper verbleibenden Säuren durch Basen führt zu Salzen. Die Salze werden entweder ausgeschieden (der Urin ist salzig, der Schweiß ist salzig, die Tränenflüssigkeit ist salzig usw.) oder sie werden im Körper abgelagert.

27. *Die Ablagerung* erfolgt z.B. in der Muskulatur (Verhärtung), in Gelenken (Arthrose), den Blutgefäßen (Adernverkalkung). Alle Säuren, die nicht ausgeschieden werden können, müssen durch Basen neutralisiert werden, denn Säuren führen zu Entzündungen und zu Schmerzen. Der Muskelkater ist z.B. durch ein Übermaß an Milchsäure bedingt, die aber relativ schnell abgebaut werden kann.

Da wir im Allgemeinen mit unserer Nahrung zu wenig basische Stoffe aufnehmen und über unsere Ernährung bzw. durch die Gärung im Darm zu viel Säuren produzieren, brauchen wir Mineralstoffe zur Neutralisation dieser Säuren, die uns in reichlichem Maße zur Verfügung stehen. Das größte Mineralsalz-Depot, das wir haben, ist der Knochen. So kommt es

28. *letzten Endes* auch zur Osteoporose, die nicht auf einen Kalziummangel in unserer Nahrung oder auf Hormonstörungen zurückzuführen ist, sondern auf die unerkannte Säureüberlastung und Salzbildung in unserem Körper. Der Organismus entzieht dem Knochen das Kalzium, um damit Säuren zu neutralisieren, weil er sonst durch diese zu stark geschädigt würde.

Natürlich ließe sich die Liste der Krankheiten und Störungen noch weiter fortsetzen. Es ist aber aus dem Obigen ersichtlich, dass zu reichliches und vor allem zu spätes Essen eine Vielzahl ungünstiger Folgen haben kann, besonders bei den Menschen mit einer schwachen Veranlagung im Verdauungssystem.

Denn wir haben Gott sei Dank auch viele Menschen, die ein sehr gut funktionierendes Verdauungssystem haben. Das sind meistens die so genannten Yang-Typen. Dagegen haben die Yin-Typen oft ein relativ schlecht funktionierendes System. Sie sind so genannte "Verdauungsschwächlinge". Diese müssen natürlich besonders aufpassen. Denn sie können ihre Anlage im Prinzip nicht verbessern, sondern müssen versuchen, mit ihren Kräften und Reserven hauszuhalten.

Wir fühlen uns heute als mündige Menschen und glauben verantwortlich zu sein für unser Tun und Lassen. Über unseren Geist sind wir auch Herr unserer Gewohnheiten. Wir müssten also auf diesem Wege auch in der Lage sein, schlechte Gewohnheiten abzustellen.

Leider ist aber "der Geist willig und das Fleisch schwach". Deshalb tun wir uns auch sehr schwer, auf das Abendessen zu verzichten oder es zumindest erheblich zu reduzieren, wobei uns das Sprichwort, abends wie ein Bettelmann zu essen, zwar bekannt ist, aber nur schwer von uns akzeptiert werden kann.

Die Zersetzung der Nahrung und die Aufnahme der daraus entstehenden Gifte ist also eine der Hauptursachen unserer Krankheitsanfälligkeit. Wenn wir diese vermindern oder noch besser vermeiden können, tun wir einen großen Schritt in Richtung langdauernder Gesundheit und ständigen Wohlbefindens.

Mit einer Mayrkur können wir diesen schicksalhaften Verlauf stoppen und allmählich rückgängig machen. Dabei stehen die Entgiftung und Wiederherstellung



Dies ist zwar oft schwierig, aber bei richtiger Kurführung und Mitarbeit des Patienten meist möglich. Man braucht allerdings viel Zeit und Geduld dazu, muss natürlich auch finanzielle Eigenmittel dafür einsetzen. Andererseits spart man dadurch am Essen und erhält eine bessere Gesundheit, ohne die das Leben auch nicht richtig lebenswert ist. Durch eine rechtzeitige Vorbeugung können wir uns natürlich viel Ärger und Kummer ersparen, vor allen Dingen, wenn wir wenigstens die großen Fehler in der Lebensführung vermeiden.

Denn wir bewundern besonders die Menschen, die körperlich, seelisch und geistig gesund sind. So wie diese Menschen möchten wir auch werden. Sie sind unser Idealbild. Und diesem Idealbild können wir uns aus eigenen Schritten doch ganz erheblich nähern.

Mit freundlicher Genehmigung des Haug Verlages, Heidelberg, wurden für diesen Beitrag Abbildungen aus dem Buch "Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr" entnommen.

Weitere Informationen:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin

Fritz-Stamer-Str. 11, 36129 Gersfeld
Tel. 06654/160, Fax 06654/16 63

Info@schloss-klinik.de, www.schloss-klinik.de

