



Erschienen in der Reform-Rundschau 2011

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

## Die glorreichen Drei

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Hoffentlich erwarten Sie jetzt nicht einen Bericht über irgendwelche Helden. Der Titel dient nur als Aufhänger für etwas mehr Aufmerksamkeit. Allerdings steckt auch ein tieferer Sinn dahinter, weil es sich um Geschöpfe handelt, die nahezu heldenhaft arbeiten, sich unentwegt bemühen und die doch fast immer missachtet werden. Wer sind die glorreichen Drei? Es sind: der Dünndarm, das Bindegewebe und das Lymphsystem. Drei Teile unseres Körpers, die absolut unentbehrlich sind und die trotzdem von fast allen Medizinern geringgeschätzt werden.**

Es gibt merkwürdige Dinge in der Medizin, die zwar erklärbar, aber kaum begreiflich sind, weil sie dem gesunden Menschenverstand total widersprechen. Deswegen will ich in diesem Artikel den drei fast völlig übersehenen „Körperriesen“ ein kleines Denkmal setzen. Der Ausdruck Denkmal steht dabei für „denk mal“.

Gleichzeitig möchte ich hier eine kleine unerlaubte Werbung für mein neues Buch „Naturheilkunde für Jeden“ machen, in dem ich ausführlich auf Bedeutung und Behandlung dieser drei Organe bzw. Organsysteme eingegangen bin. Denn wer über diese Zusammenhänge nicht genügend weiß und sie in seiner Gesundheitsplanung nicht berücksichtigt, wird oft relativ früh krank werden und vermutlich dann auch immer krank bleiben.

Es gibt natürlich Menschen, die ohne großes Wissen instinktiv das meiste oder alles richtig machen. Die nehmen aber mit zunehmender Technisierung unserer Umwelt ständig ab, weil wir heute nicht mehr lernen, auf die schwachen Warnsignale unseres Körpers zu hören. So merken wir die Störung oft erst dann, wenn wir richtig krank geworden sind und durch die Krankheit gezwungen werden, Ruhe einzuhalten.


Manche, aber meist nur eine kleine Zahl dieser Kranken, werden dadurch auch zum Nachdenken über ihre Lebensweise und evtl. zu einer Neuausrichtung ihres Verhaltens veranlasst. Die anderen nehmen die Krankheit als nahezu unabwendbares Schicksal hin, dem sie nicht entrinnen konnten. Denn die Selbstverantwor-

tung für die eigene Gesundheit wird selten übernommen. Wir sprechen lieber von „bösen“ Zufällen, die uns überrascht haben und denen wir hilflos ausgeliefert sind.

### Nun zu unseren drei „Helden“:


Über den **Dünndarm** habe ich schon einen langen Artikel geschrieben (Reform-Rundschau 2002 sowie in der Broschüre „Diagnose – Gesundheit“). Hier kommt jetzt eine Kurzfassung. Der Dünndarm ist mit einer Länge von 4,50 Metern und einer inneren Oberfläche von 200 bis 400 qm eines der größten Organe unseres Körpers. Als einziges inneres Organ neben dem Herzen erkrankt er fast nie an Krebs. Ein Ersatz des Dünndarms durch Transplantation oder durch technische Geräte wie z.B. der Dialyse beim Nierenversagen ist bisher nicht möglich. Viele Aufgaben des Dünndarms können nicht von anderen Organen übernommen werden. Der Dünndarm ist also unentbehrlich.

Trotz seiner Ausnahmestellung im menschlichen Körper wissen die Ärzte sehr wenig über ihn und noch weniger über seine Erkrankungen. Das mag unglaublich erscheinen, ist aber wahr. Fragen Sie doch bitte einmal ihren Hausarzt oder ihren Internisten, ob er Ihnen etwas Wichtiges über Ihren eigenen Dünndarm sagen kann. Und er wird entweder antworten, dass Ihr Dünndarm gesund sei (was selten der Realität entspricht) oder dass er darüber nichts sagen kann, weil er es nicht weiß (dann ist er ein ehrlicher Arzt, dem sie vermutlich vertrauen können).



Sehr viele Kenntnisse über den Dünndarm gehen auf die Beobachtungen des Arztes Dr. Franz Xaver Mayr zurück, die dieser vor allem in seinem Standardwerk „Fundamente zur Diagnostik der Verdauungskrankheiten“ bereits 1920!! dargelegt hat. Kaum ein internistischer Universitätsprofessor kennt dieses herausragende Buch und noch viel weniger Professoren halten sich an die dort belegten Erfahrungstatsachen. Denn Mayrs Diagnostik besteht im Sehen, Tasten und Fühlen. Sie ist nicht wie eine Gerätediagnostik patentierbar und man kann damit nicht viel Geld verdienen. Aber sie ist in der Hand eines erfahrenen Arztes ein wahrer Segen für den Patienten.


Und von diesen Patienten gibt es viele. Man kann davon ausgehen, dass in unserer deutschen Bevölkerung ca. 80%, das sind rund 64 Millionen Menschen Störungen des Dünndarms haben, ohne dass sie es wissen, und ohne dass sie von ihren Hausärzten, Internisten, Professoren darauf aufmerksam gemacht werden; denn die wissen es auch nicht und sie wollen es in der Regel auch nicht wissen. Denn mindestens 80% der Hausärzte, Internisten und Professoren sind so wie der überwiegende Teil der Bevölkerung ebenfalls dünndarmgestört. Gegen die Dünndarmstörung gibt es im Prinzip kein Arzneimittel. Es gibt aber sehr wertvolle Therapiemethoden.



Die Dünndarmstörung kann auch nicht mit Geräten diagnostiziert werden. Dafür aber durch Sehen, Tasten und Fühlen. Aber das muss man natürlich lernen und so etwas ist viel zu umständlich und wird nicht an den Universitäten gelehrt. Denn man muss jeden einzelnen Patienten mit der Hand untersuchen, man muss seine Haltung richtig beurteilt haben und man kann als Arzt nicht delegieren, sondern muss alles selbst machen. Das kostet Zeit und bringt wenig Geld. Also ist es aus kommerzieller Sicht uninteressant.

Dazu kommt, dass Mayr ein einfacher Arzt war mit einer ungewöhnlich guten Beobachtungs- und Kombinationsgabe. Er war aber kein Universitätsprofessor und deswegen in der Universitäts-Hierarchie leicht übersehbar und von geringer Bedeutung.

Dabei hat Mayr mit seinen einfachen Mitteln herausgefunden, dass der Dünndarm im Mittelpunkt der gesamten internistischen Diagnostik stehen muss. Und dass ein Mensch mit einem gesunden Dünndarm fast nie krank werden kann. Er ist immun gegen Infektionen und resistent gegen alle üblichen chronischen Krankheiten. Es lohnt sich also für jeden von uns, einen gesunden Dünndarm zu haben, zu erhalten oder wieder zu gewinnen.



Das einfachste Mittel für die Dünndarmgesundheit ist das langsame genussvolle Kauen. Dies hat der Schauspieler Jürgen Schilling für den deutschen Sprachraum vor 20 Jahren wiederentdeckt und in seinem Buch „Kau Dich gesund“ ausführlich beschrieben. Wer sich daran hält, wird wieder gesund, wird körper-


lich und geistig wieder wesentlich jünger, erwirbt sich eine neue Leistungsfähigkeit und natürlich auch wieder eine große Lebensfreude. Allerdings dauert dieser Prozess der Rückgewinnung der Gesundheit viele Monate, eventuell sogar einige Jahre. Aber er gelingt mit Sicherheit, wenn man konsequent und geduldig dieses langsame, genussvolle Essen durchhält.

Der Dünndarm wird erst krank durch die Bildung von Giftstoffen. Dafür sind wir selbst ganz allein verantwortlich. Sicherlich wissen wir meist die Zusammenhänge nicht. Aber wir können heute noch mit dem langsamen Essen anfangen. Das kostet uns kein Geld und auch nicht viel Zeit, wenn wir mit dem Essen aufhören bei Erreichen des Sättigungsreflexes nach ca. 20 Minuten. Es ist wirklich ganz einfach und wir haben es selbst in der Hand.

Man kann das Ganze am Anfang unterstützen durch die Einnahme eines wirksamen Vulkangesteins, z.B. Froximun, 3x2 Kapseln ca. 30 min vor dem Essen auf leeren Magen. Dieses Mittel bindet alle Stoffe, die es in Magen und Darm findet. Deswegen sollen Medikamente und Nahrung erst 30 min später genommen werden, da sonst das Mittel auch diese Medikamente und die Nahrung bindet und später mit dem Stuhlgang ausscheidet. Das Vulkangestein wird nicht vom Körper aufgenommen, sondern verlässt ihn auf natürlichem Wege.


Zusätzlich ist die Bauch-Tiefenatmung wichtig. Dabei wird das Zwerchfell durch die Lunge nach unten gedrückt. Das Zwerchfell drückt dann den Dünndarm nach unten. Bei der Ausatmung schnellt das Zwerchfell wieder nach oben und der Dünndarm wird automatisch auch mit nach oben gezogen. Es entsteht damit eine dauerhafte, natürliche Dünndarmgymnastik, die für die Bewegung und Durchmischung des Darminhaltes sehr wichtig ist. Eine Tiefenatmung erreichen wir mit schnellem Gehen, jeder Art von Sport und mit Singen. Alle drei Tätigkeiten sind kostenlos, schnell zu erlernen und auch schnell und fast überall durchzuführen. Wir müssen es nur wollen. Denn die ständige Pflege der Dünndarmgesundheit ist eines der wesentlichen Gesundheitsgesetze.

Wir kommen zum zweiten, nahezu unbekanntem „Helden“ der glorreichen Drei: Es ist das **Bindegewebe**, das alle Ärzte kennen, das sie aber in seiner Bedeutung völlig unterschätzen. Zwar wissen die Ärzte, dass durch das Bindegewebe alle Zellen und alle Organe miteinander verbunden werden. Sie wissen aber von der zweiten, genauso wichtigen Aufgabe des Bindegewebes fast gar nichts. Denn das Bindegewebe ist das Transitgewebe für alle Nahrungsstoffe, die unsere Zellen erreichen sollen (Sauerstoff, Zucker, Aminosäuren usw.). Kein Stoff kann zu unseren Zellen gelangen, der nicht vorher das Bindegewebe passiert hat. Es ist also ein „Riesenfilter“ für alle lebenswichtigen Stoffe der Zellernährung.




Wenn sich nun dieser Filter im Laufe der Jahre zusetzt, z.B. durch Giftstoffe, Schwermetalle, Medikamente oder unpassende Nahrungsmittel, dann kann die Zellernährung nicht mehr richtig funktionieren. Diesen Vorgang nennen wir in der Naturheilkunde „Verschlackung“. Aber viele Ärzte lehnen diesen Begriff vehement ab, werden sogar z.T. aggressiv, wenn Patienten diesen Begriff gebrauchen. Denn sie ordnen den Ausdruck „Verschlackung“ der Heilpraktikersphäre zu und reagieren empfindlich, weil sie glauben, dass die Patienten „unerlaubt“ Heilpraktiker aufgesucht haben. Dabei haben diese Ärzte nur leider die Weltliteratur aus den letzten 60 Jahren nicht gelesen, weil sie deren fundamentale Erkenntnisse nicht wahr haben wollten.

Denn in den Universitäten Münster, Wien, Frankfurt, Witten-Herdecke wurden Forschungen über die Bedeutung des Bindegewebes durchgeführt. Seit dieser Zeit ist auch die Transitfunktion des Bindegewebes bekannt. Aber auch die jüngsten Studenten lernen bisher nichts darüber, obwohl es so eminent wichtig für jeden Menschen ist. Ein verschlacktes Bindegewebe kann die Zellen und Organe nicht mehr richtig ernähren. Diese werden allmählich schwächer und eventuell sogar krank. Die Funktionsminderung der Zellen und Organe spüren wir als Alterungsvorgänge und halten diese für selbstverständlich. Das ist aber ein großer Irrtum, dem z.Zt. fast die gesamte Ärzteschaft erliegt, sehr zum Nachteil aller Patienten. Es ist nämlich möglich, die Leistung aller Organe bis ins hohe Alter sehr gut zu erhalten, wenn man alles richtig macht.



Durch das Bindegewebe werden aber auch alle Zellabfallstoffe entsorgt. Jede Zelle ist ein selbständiges Lebewesen mit einem eigenen Stoffwechsel. Sie nimmt Nahrungsstoffe auf, verarbeitet diese und stellt dem Körper Energie zur Verfügung. Dabei entstehen auch Abfallstoffe, die entsorgt werden müssen. Diese werden von den Zellen ausgeschieden und passieren wiederum das Bindegewebe, allerdings in umgekehrter Richtung.

Das Bindegewebe hält also Giftstoffe zurück, die vom Blut zu den Zellen wandern würden. Und es nimmt Abfallstoffe der Zellen auf, um sie zu entsorgen. Es wurde von dem Forscher H.H. Heine der „Müllablageplatz des Körpers“ genannt. So entsteht die Verschlackung, die von den meisten Ärzten fast völlig ignoriert wird. Die Dummheit stirbt nicht aus.



Wir kommen zu dem Dritten der glorreichen Drei. Es ist das **Lymphsystem**. Das Lymphsystem ist für den Abtransport des Zellmülls und der Schlacken verantwortlich. Daneben hat es noch diverse andere Aufgaben, die den Ärzten auch meistens bekannt sind. Aber vom dem Mülltransport haben die meisten noch nichts gehört. Deswegen interessieren sie sich auch nicht dafür. Denn es steht noch nicht in den offiziellen Lehrbüchern und wird deshalb an den Universitäten


auch nicht gelehrt. Auch dass die Lymphe durch die Lymphknoten wie in einem Filtersystem gereinigt wird, ist nahezu unbekannt. Dabei ist es ein ungemein wichtiger Faktor. Denn er erklärt, dass Toxine im Körper zurückbleiben können, weil die Lymphknoten ihre Arbeit nicht mehr schaffen. Toxine aber sind die Grundlage für viele chronische Erkrankungen.

Wenn in den Lehrbüchern über das Blut- und das Lymphsystem berichtet wird, dann nimmt das Blutsystem ca. 20mal mehr Raum ein als das Lymphsystem. Das wäre so als ob man über Frankreich mit ca. 60 Millionen Einwohnern 20mal mehr zu berichten hätte als über China mit ca. 1,2 Milliarden. Dabei macht das Blutsystem ca. 8 % vom Körpergewicht aus und das Lymphsystem ca. 22%. Es ist also fast dreimal so groß. Trotzdem wird es weitgehend übersehen und nimmt in den Lehrbüchern einen relativ kleinen Raum ein, während man sich über das Blut sehr ausführlich äußert.

Die Ursachen liegen anscheinend auf der Hand. Das Blut ist mit unseren Untersuchungsmethoden sehr gut zu bestimmen, das Lymphsystem aber sehr schlecht. Blutgefäße sehen wir überall, z.B. an den bekannten Armvenen zur Blutentnahme. Lymphgefäße dagegen sieht man fast gar nicht. Trotzdem sind sie überall vorhanden. Wenn man sich die Haut z.B. an der Hand etwas abschabt, dann kommt häufig zuerst eine gelbe Flüssigkeit zum Vorschein. Das ist die Lymphe. Erst später fängt es dann an zu bluten. Wenn wir einen kräftigen Sonnenbrand, eine Brandblase oder eine Blase an den Füßen haben, dann finden wir darin kein Blut, sondern gelbe Lymphe. Es gibt eben dreimal mehr Lymphe als Blut.

Würde man den Ärzten 22% von ihrem Einkommen wegnehmen, dann wäre das Geschrei groß. 22% vom Körpergewicht macht die Lymphe aus, die fast völlig übersehen und missachtet wird. Dabei ist sie als überall im Körper vorhandener Mülltransporter extrem wichtig. Natürlich ist auch das Blut extrem wichtig als Sauerstoff- und Nahrungstransporter. Aber wenn die Müllentsorgung nicht mehr funktioniert, dann ist das mit dem Leben auch nicht vereinbar. Denn dann würden wir an unserem eigenen Müll ersticken. Es wäre so ähnlich wie ein Ofen ohne Rauchabzug.


Deswegen ist die Pflege des Lymphgewebes genauso wichtig wie die des Dünndarms und des Bindegewebes. Sie ist auch gar nicht so schwierig. Man muss sich bewegen, um mit der Muskulatur die Lymphflüssigkeit ebenfalls in Bewegung zu halten. Man muss viel Tiefenatmung machen (z.B. durch Sport), damit besonders die Lymphe im Dünndarmgebiet in Bewegung gehalten wird. Denn dort sitzen ca 50 bis 60% der Lymphknoten und der Lymphe. Und wenn man dann auch noch häufig singt oder lacht, dann bewegt man viele kleine Muskeln am Hals, die für die Reinigung der dort liegenden Lymphknoten und den Weitertransport der Lymphe eine wichtige Rolle spielen.




Singen, Springen, Bewegung, Tiefenatmung sind die Heilmittel der Lymphe. Sie sind kostenlos und überall erhältlich. Natürlich kann man auch homöopathische Lymphmedikamente geben oder eine Dauerbrause durchführen, wie wir sie in unserer Klinik haben. Auch unsere bekannte Störfeldbehandlung (Injektionen mit homöopathischen Mitteln an spezielle Regionen des Lymphsystems) sind sehr wertvoll und oft in der Lage, sog. Regulationsblockaden zu beenden. Das sind alle wertvolle Hilfsmittel. Sie ersetzen aber nicht die Selbstbehandlung mit den oben genannten Möglichkeiten.

Ein gesundes Kind singt und springt und lacht und ist dauernd in Bewegung. Deswegen hat es auch oft ein gesundes Lymphsystem. Durch die heutige Schule, noch mehr durch die Bewegungsarmut bei Fernsehen und Computer wird das Lymphsystem allmählich träge. Die Lymphe dickt ein und kann nicht mehr so gut und schnell im Körper bewegt werden. Die Verschlackung nimmt allmählich zu. Wir meinen, es sei das Alter. Nein – es sind die vielen Fehler, die wir in unserer Lebensführung machen.

Deswegen sollten wir uns um die **glorreichen Drei** besonders kümmern. Denn andere wissen wenig davon, z.B. die Ärzte. Und sie können uns deshalb bei vielen unserer Beschwerden nur unzureichend helfen. Wir müssen also die Behandlung selbst in die Hand nehmen und unsere eigenen **Naturheilärzte** werden.



Es ist gar nicht so schwer. Man muss mit dem langsamen Essen und dem guten Kauen anfangen. Natürlich muss auch der Schlafplatz in Ordnung sein. Und soziale Sorgen wie Geldmangel, heftiger Streit in der Familie, extremer Stress am Arbeitsplatz sind auch ungünstig. Aber viel wichtiger ist, dass man dafür sorgt, dass das Bindegewebe weniger belastet wird, indem man die Giftstoffbildung im Dünndarm reduziert. Dabei spielen auch Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten eine große Rolle. Diese können nur über naturheilkundliche Diagnostik sicher gefunden werden. Die Schulmedizin versagt dabei fast völlig. Deshalb ist es für jeden chronisch Kranken notwendig, einen guten naturheilkundlichen Arzt zu finden oder einen guten Heilpraktiker, die in der Lage sind, die oben angegebenen Untersuchungen und evtl. auch Behandlungen durchzuführen. Ein bisschen Naturheilkunde und etwas Behandlung der meist vorliegenden Darmstörungen nützen dabei nicht genug. Eine konsequente Therapie, die sich am Optimum der Behandlung orientiert, ist notwendig.



Das Bindegewebe reinigt sich mit der Zeit selbst über eine gesunde Lebensweise unter Einhaltung aller oben angegebenen Hinweise. Die Pflege der Müllentsorgung über das Lymphsystem spielt dabei eine übertragende Rolle. Deswegen sind alle Bewegungstherapien auch so notwendig. Je mehr man sich bewegt, ohne einem Leistungsdruck zu verfallen, desto besser ist es für die Lymphe. Kuren, Aktivurlaub, Bergstei-

gen, Singen und viele andere Möglichkeiten sind dabei wichtig. Der Aufenthalt an der frischen Luft sorgt für bessere Abhärtung und erhöht den wichtigen Vitamin D-Spiegel. So kann man meist mit geringem finanziellen Aufwand eine wesentliche Besserung seines Gesundheitszustandes erreichen. In meinem bereits erwähnten Buch „Naturheilkunde für Jeden“ bin ich auf alle diesbezüglichen wichtigen Aspekte ausführlich eingegangen.

Für die Behandlung von Krankheiten sind die Ärzte verantwortlich. Dabei werden immer wieder wichtige Ursachen der chronischen Krankheiten übersehen oder bewusst nicht beachtet.

**Für die Erhaltung meiner eigenen Gesundheit bin ich ganz allein verantwortlich.** Diese Verantwortung kann ich auch nicht auf einen anderen übertragen, auch nicht auf einen Arzt. Dafür muss ich allerdings die Gesundheitsgesetze kennen.

**Die meisten meiner Artikel sind jetzt auch online unter [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de) kostenlos abrufbar und können dort ausgedruckt werden.**

*Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:*

Schlosspark-Klinik Gersfeld  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin  
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen  
Fritz-Stamer-Str. 11  
36129 Gersfeld  
Tel. 06654/160  
Fax 06654/16 63  
Internet: [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de)  
E-mail: [info@schloss-klinik.de](mailto:info@schloss-klinik.de)