



Erschienen in der Reform-Rundschau 2010

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Wie viel Sünden kann ich mir leisten?

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Diese Frage ist ein ganz wichtiger Punkt in der Lebensauffassung der meisten Menschen. Wobei natürlich erst definiert werden sollte, was eine „Sünde“ denn überhaupt ist. Wir wollen mit diesem Artikel versuchen, möglichst alle Unklarheiten zu beseitigen und deutlich zu machen, worauf es im Wesentlichen ankommt. Dabei muss der eigenen Individualität genügend Raum gegeben werden gemäß dem Motto „Jeder soll nach seiner eigenen Fassung glücklich werden“ (Friedrich der Große von Preußen). Drei kleine Geschichten aus den letzten Tagen (Juni 2010) sollen die Problematik etwas verdeutlichen:

1) Eine 72jährige Frau kommt erstmalig in die Praxis und klagt über nächtliche Beinkrämpfe. Üblicherweise hängt das mit einer Übersäuerung zusammen und ist relativ einfach zu beseitigen. Bei der Erhebung der Krankengeschichte werden noch andere Belastungen deutlich. Sie leidet außerdem an Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht (94 kg bei 1,67 m Körpergröße, also ca 25 kg zu viel), Schlafstörungen und Blähungen. Es wird aber noch interessanter. Sie wurde auch häufig operiert. Mandeln, Blinddarm, Gallenblase wurden entfernt, dazu mehrere Basaliome (Hautkrebs). Zusätzlich bekam sie eine künstliche Hüfte sowie zwei künstliche Kniegelenke. Insgesamt waren es acht Operationen.

Nun kommt aber das Wesentliche. Wir sind eine derartig kranke Gesellschaft, dass wir eine solche Krankengeschichte schon als relativ normal ansehen. Wir haben uns daran gewöhnt nach dem Motto: „Das könnte jedem so gehen“. Frage an Sie, den Leser: Ist das richtig?

2) Ein 70jähriger Mann, der schon längere Zeit in Behandlung ist, kommt eines Tages wieder. Ich frage ihn nach seinem Befinden. Er antwortet: „Eigentlich geht es mir gut. Aber ich musste in den letzten zwei Wochen auf fünf Beerdigungen gehen, alles jüngere Leute, 45, 55, 56, 60 und 64 Jahre alt. Der Jüngste fiel plötzlich auf der Arbeit tot um. Die anderen hatten Krebs oder andere schwere Krankheiten. Davon wird man schon fast schwermütig.“ Auch hier haben wir uns daran gewöhnt, dass relativ viele Menschen recht früh sterben vor Erreichen des Rentenalters. Ist so eine Entwicklung zu vermeiden?


3) Die dritte Geschichte betrifft mich selbst. Ich habe kürzlich einen 100 km Lauf absolviert (Juni 2010, Biel in der Schweiz). Von 1610 Startern haben 350 vorzeitig aufgehört, also über 20%. Ich selbst brauchte 15

Std, 23 min und wurde 859. Die Frage, die sich dabei stellt, ist folgende: Ab wann muss man auf seine Gesundheit achten, wenn man im Alter über 70 Jahren noch in der Lage sein will, 100 km an einem Stück zu laufen? Was muss alles beachtet werden, welche Fehler muss man frühzeitig abstellen? Reicht es, wenn ich mit 65 Jahren anfangs, gesund zu leben? Oder ist dieser Zeitpunkt viel zu spät?

Wenn man die beiden ersten Geschichten unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, dann kann man nur sagen, dass man so früh wie möglich anfangen muss, gesund zu leben. Manche lernen es in der Kindheit von ihren Eltern, vergessen es häufig in der Zeit des Erwachsenwerdens und fangen dann wieder damit an, wenn die ersten „Zipperlein“ kommen, also vielleicht mit 40 Jahren. Oder wenn sie eigene Kinder haben, für die sie plötzlich verantwortlich sind. Bei diesen Menschen wurde schon früh eine gute Grundlage gelegt, an die sie sich später wieder erinnert haben.

Die weitaus meisten Menschen aber „leben in den Tag hinein“. Sie lieben die Bequemlichkeit, sie essen, was ihnen schmeckt, und sie glauben, dass ihre Gesundheit in der Jugend eigentlich selbstverständlich sei. Wenn man dann älter wird, dann stellen sich ihrer Meinung nach die Beschwerden und Krankheiten automatisch ein. Man kann angeblich nur wenig dagegen tun und ist weitgehend abhängig von seinen Genen, dem Stress und seinen Finanzen. Dass eine aktive Gesundheitsvorsorge möglich ist, mit der Krankheiten fast völlig vermieden werden können, das leuchtet nur wenigen ein.

Auch unser ganzes Gesundheitssystem (besser Krankheitsbehandlungssystem) ist auf diese Sicht eingestellt. Unsere „Krankenkassen“ fördern nur in geringem Maße gesundheitserhaltende Maßnahmen. Die Politiker reden viel von Prävention und tun nur sehr




wenig dafür. Die Ärzte verdienen fast nur an der Krankheit und nur ganz wenig an gesunden Menschen. Und für die Pharmaindustrie ist nur der kranke Mensch interessant. Je kränker, desto besser. Alle diese Interessengruppen sind miteinander verbunden und stützen sich gegenseitig, so dass ein kaum durchdringbares Geflecht von Abhängigkeiten entstanden ist. Keine Gruppe kann aus diesem Zirkel ausbrechen, ohne dass sie massive Proteste der anderen Beteiligten auslöst.

Was müssen wir als normale, interessierte Menschen also tun? Welcher Ernährungsapostel hat denn nun Recht? Wie finde ich den idealen Weg, um meine Gesundheit zu erhalten? In meinem neuen Buch „Naturheilkunde für Jeden“, Via Nova Verlag, habe ich versucht, diese Problematik möglichst prägnant so darzustellen, dass jeder in kurzer Zeit verstehen kann, worauf es im Wesentlichen ankommt. Denn wir haben fast immer den Schlüssel zu unserer eigenen Gesundheit selbst in der Hand. Nur bei Unfällen, Gewalteinwirkungen, Krankheiten in Kindheit und Jugend sind wir unserem „Schicksal“ ausgeliefert. Für fast alles andere tragen wir aber selbst die Verantwortung.

Damit wir das besser einsehen, will ich ganz kurz auf die wichtigsten Teile der Gesundheitsvorsorge eingehen, die ich in meinem oben genannten Buch ausführlich beschrieben habe:

1) Wir müssen langsam essen und gut kauen. Nahrung, die nicht mechanisch feinstmöglich zerkleinert und mit genügend Mundspeichel durchmischt ist, geht leicht im Darm in Gärung und Fäulnis über. Dadurch bilden sich Giftstoffe, die den gesamten Zellstoffwechsel belasten und erheblich behindern können.



2) Wir müssen Biokost essen. Diese enthält meist viel mehr wichtige Energieelemente (bes. Photonen) als die übliche Durchschnittskost. Unsere Zellaktivität wird dadurch viel besser erhalten. Die normalen Nahrungsmittel sind zusätzlich mit mehr Schadstoffen behaftet. Auch dadurch wird unsere Zellenergie mit der Zeit zunehmend belastet und vermindert.

3) Die beliebte Mikrowelle ist zwar sehr bequem. Sie zerstört aber das Leben in unserer Nahrung (vermutlich besonders die Photonen), so dass eine Mikrowellen-Nahrung auch als „tote“ Nahrung bezeichnet wird. Wir brauchen aber eine Nahrung mit lebendigen Zellen.

4) Zusätzlich nehmen wir in Fertigprodukten und Getränken viel Zucker auf (ca. 35 kg pro Jahr und Kopf der Bevölkerung). Zucker enthält sog. leere Kalorien und verbraucht im Stoffwechsel Mineralstoffe, die dann an anderer Stelle fehlen. In Deutschland werden pro Jahr 65 Millionen Schweine geschlachtet. Wir haben aber nur ca. 80 Millionen Einwohner, darunter inzwischen viele Muslime, die kein Schweinefleisch essen. D.h. fast jeder Deutsche isst ein Schwein pro Jahr. Dazu kommen noch Rind- und Geflügelfleisch. Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei 80 kg/Jahr. Zuviel Fleisch macht die Knochen weich und führt zur Verschlackung. In sehr vielen Nahrungsmitteln haben wir sog. Nahrungsmittel-Zusatzstoffe. Manche sind durchaus schädlich, weil sie den Zellstoffwechsel be-

einträchtigen. Dadurch haben wir weniger Energie zur Verfügung. Diese Litanei lässt sich noch lange fortführen. Wenn wir bei Biokost bleiben, dann haben wir deutlich weniger Probleme. Die Mangelernährung der Nachkriegszeit war mit einer erheblich besseren Gesundheit verbunden. Das bedeutet, dass wir mit weniger, aber gesundem Essen vermutlich auch gesünder würden. Davon sind wir z.Zt. meilenweit entfernt.

5) Das Durchschnittsgewicht der Bevölkerung erhöht sich Jahr um Jahr. Ca 75% der erwachsenen Männer sind übergewichtig. Bei den Frauen sind es 59%. Deutschland ist „Dickenland Nr. 1“ in Europa. Fettgewebe ist aber hormonaktiv und stört unseren Hormonhaushalt erheblich. Dadurch entstehen viele Störungen und Krankheiten.

6) Nur ca 20% der Bevölkerung bewegen sich ausreichend, d.h. dass 80% sich zu wenig bewegen. Wir gehen zur Zeit pro Tag im Durchschnitt etwa 1 km. Vor 80 Jahren waren es noch etwa 10 km pro Tag und Person. Bewegung verbessert den Stoffwechsel, vermindert Schlacken, erhöht die Leistungsfähigkeit des Herzens usw. Aber Bewegung können wir uns nicht kaufen. Wir müssen uns selbst bewegen.

7) „Wasseradern“ und „Elektro-Smog“ verändern die elektrische Ladung unserer Zellen. Diese können sich dann nicht mehr richtig erholen, besonders in der Nacht, wenn der ganze Körper regenerieren sollte. Wir brauchen ungestörte Schlafplätze und möglichst auch ungestörte Schul- und Arbeitsplätze. Aber die Gegenwehr der Industrie und auch von vielen Institutionen (z.B. Ärzte) gegen diese Forderung ist gewaltig. Es ist nicht einmal möglich, über dieses Thema eine sachliche Diskussion zu führen.

8) Wir freuen uns zu wenig. Wir lachen wenig und singen kaum noch. Andererseits schimpfen wir viel und sehen vieles negativ. Dabei geht es uns so gut wie noch keiner Generation vor uns. Fast jeder hat genug zu essen, eine warme, trockene Wohnung, genügend Kleidung, häufig auch genügend Geld zum Leben. Aber wir sind trotzdem oft unzufrieden, schimpfen auf das Wetter, die schlechte Politik, die Migranten, die Jugendlichen usw. Zufriedenheit kann man nicht kaufen, aber man kann sie erwerben. Aber wir suchen den Fehler selten bei uns selbst, dafür umso mehr bei den „anderen“, die uns das Leben schwer machen.

Wie viel „Sünden“ kann ich mir leisten? Das war meine Fragestellung. Und wir möchten uns so viele Sünden wie irgend möglich leisten. Wir möchten viele Fehler machen dürfen, ohne dafür verantwortlich zu sein. Wir möchten leben, wie es uns gerade gefällt, ohne dass wir die Folgen unseres Lebens bedenken wollen. Deswegen schlucken wir Medikamente, lassen uns operieren, glauben den Versprechungen der Ärzte und der Industrie, die uns ein Leben mit wenig Risiko versprechen, weil die Medizin für jede Herausforderung die passende Antwort habe. Erst später, wenn „das Kind in den Brunnen gefallen ist“, fragen wir eventuell nach Alternativen. Denn die Schulmedizin kann zwar oft lindern, aber sie kann chronische Krankheiten selten beseitigen. Sie ist eine Reparaturmedizin, die etwas repariert, wenn es zu erheblichen Störungen gekommen ist.

Wir müssen aber viel früher anfangen. Wir müssen unser Immunsystem pflegen, unser Verdauungssystem, das Lymphsystem und das Bindegewebe. Nur wenn wir das konsequent tun, diszipliniert essen, uns ordentlich bewegen, fröhlich und gut gelaunt sind und auch noch einige andere Fehler vermeiden, dann können wir im Allgemeinen erwarten, dass wir gesund bleiben und auch im höheren Alter noch leistungsfähig sind. Wir sollten das künftige Leben positiv sehen, uns darauf freuen, Fehler abstellen und ständig auf der Suche nach einer Verbesserung sein. Dann ist unser Leben erfüllt, es macht Freude, es ist nützlich, und wir spornen andere dadurch an, genauso zu leben.

Ein altes Sprichwort lautet: "Nur wer gegen den Strom schwimmt, kommt zur Quelle". Wir sollten alle ständig versuchen, zu der Quelle der Gesundheit, der Zufriedenheit, der Gelassenheit zu gelangen. Dann haben wir ein ständiges Ziel vor Augen, auf das wir hinarbeiten können. So ist das Leben spannend und immer wieder aufregend, wenn wir etwas Neues oder Besseres entdeckt haben. Wir müssen auf dem Weg zu diesem Ziel bleiben.

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
E-mail: info@schloss-klinik.de