

Gesundheits- Seminar

mit Thomas Jackson

Gottes Plan

St. Stephan, 17.8. - 24.8.1997

Inhaltsverzeichnis

	Seite
I. Gottes Plan	3
- Gottes Plan Grundmenü	11
- Kochtabelle für Getreide und Hülsenfrüchte	13
- Säure Basen Ernährungstheorie	16
- Test der Essgewohnheiten	21
II. Ernährung ist die beste Medizin	22
- Erdbeeren / Himbeeren	22
- Feigen	23
- Gurken	24
- Karotten	25
- Kartoffeln	25
- Kohl	28
- Knoblauch	39
- Rettich / Radieschen	30
- Sellerie	32
- Tomaten	33
- Zwiebel	34
- Schwarze Zuckerrohrmelasse	35
- Das Penizillin der Natur	36
- Holzkohle	37
- Teerezepte	40
III. Verdauung	41
- Verdauungsorgane	41
- Verdauung als Gesundheitsförderung	42
- Krankheiten des Verdauungssystems	44
- Gesunder Darm	45
- Gesundheitsüberprüfung des Dickdarms - Selbstanalyse	46
- Das Immunsystem	50
- Darmkrankheiten	50
- Baum der Toxämie	53/54
- Reinigungs- und Entgiftungsprogramm	55
IV. Wasseranwendungen äusserlich	57
- Temperaturumfang, Dauer und Wirkung	58
- ICE-Methoden bei Verletzungen	59
- Dampfkompresse	62

I. Gottes Plan

Für dein Leben, deine Gesundheit und dein Glück Workshop

**"Mein Lieber, ich wünsche in allen Stücken, dass dir's wohl
gehe und du gesund seist, wie es denn deiner Seele wohl geht."
3. Joh. 2**

Um in unserer heutigen Gesellschaft harmonisch funktionieren, und Frieden und Ruhe bewahren zu können, gibt es Regeln und Bestimmungen, mit denen wir übereinstimmen müssen. Im Reich der Natur existieren acht einfache, aber tiefgründige Gesetze. Wenn sie befolgt werden, wird unser Leben verbessert und sie können uns zu Gesundheit und Glück verhelfen. Sie können ganz einfach als "Gottes Plan" bezeichnet werden.

Dieser Plan besteht aus folgenden Elementen:

Gottvertrauen

Luft

Bewegung

Sonnenschein

Ruhe

Wasser

Mäßigkeit

Ernährung

In „Gottes Plan“ für dein Leben, deine Gesundheit und dein Glück, werden wir diese acht natürlichen Gesetze studieren und ihre körperliche, geistliche und wissenschaftliche Wirkung im Leben des modernen Menschen entdecken. Wir werden die Vorteile von reinem Wasser und Sonnenschein für unsere Vitalität entdecken; wie das Atmen unsere Organe beeinflusst; wie die Bewegung zu langem Leben verhilft und wie die Nahrung, die wir zu uns nehmen, sogar den kleinsten Teil unseres Körpers - die Zelle - beeinflusst. Wir werden also entdecken, dass gerade die Anwendung dieser einfachen, von Gott gegebenen Mittel, unsere Gesundheit verbessert, Krankheit vorbeugt, die Arztkosten senkt. Unser Leben wird dadurch zur Ehre Gottes bereichert und wir können auch ändern helfen, wahre Gesundheit und wahres Glück zu erfahren.

GODS PLAN

WERTVOLL

LÄBESWYS

GODLY TRUST

OPEN AIR

DAILY EXERCISE

SUNSHINE

PROPER REST

LOTS OF WATER

ALWAYS TEMPERATE

NUTRITION

WASSER

ERNÄHRUNG

RUHE

TRIMMEN

VERTRAUEN

OHNE SUCHT

LUFT

LICHT

LUFT

ASSE

BEWEGIG

ERHOLIG

SÄLBSCHTBEHERRSCHIG

WASSER

Y GOTT VERTROUE

SUNNESCHYN

Gottes Plan für Gesundheit und Wohlergehen

"Krankheit ist die Anstrengung der Natur, den Organismus von Umständen zu befreien, welche durch Missachtung der Gesundheitsgesetze hervorgerufen werden. Im Fall von Krankheit sollte die Ursache festgestellt werden. Ungesunde Verhältnisse sollten beseitigt und falsche Gewohnheiten korrigiert werden. So kann der Natur in ihrer Anstrengung, Unreinheiten auszuschleiden und im Organismus richtige Bedingungen wieder herzustellen, geholfen werden " (E.G. White: *"Ministry of Healing"*, S. 127)

"Reine Luft, Sonnenschein, Enthaltbarkeit, Ruhe, Bewegung, gute Nahrung, Wasser, Vertrauen in göttliche Macht - dies sind die wahren Heilmittel. Jeder Mensch sollte Kenntnis der natürlichen Heilmittel haben und wie sie anzuwenden sind. Es ist grundlegend, die Prinzipien im Zusammenhang mit der Krankenpflege zu verstehen, sowie eine praktische Schulung zu haben, welche uns befähigt, diese Kenntnisse richtig anzuwenden.

Die Benützung natürlicher Heilmittel fordert eine Menge an Sorgfalt und Anstrengung, welche die meisten nicht bereit sind zu geben. Der Naturprozess der Heilung und des Aufbaus ist schrittweise und dem Ungeduldigen scheint er langsam. Das Aufgeben von schädlichen Gewohnheiten verlangt Opfer. Letztendlich jedoch wird sich herausstellen, dass die Natur, wenn sie nicht behindert wird, Ihre Arbeit gut und weise verrichtet. Jene, welche sich zum Gehorsam den Naturgesetzen gegenüber durchringen, werden die Belohnung eines gesunden Körpers und eines gesunden Geistes ernten." (E.G. White: *"Ministry of Healing"*, S. 127)

1. Gottvertrauen:

Ein anhaltender Glaube in einen liebenden Gott wird dir helfen zur Ruhe zu kommen. Lege dein Leben in seine Hände. Er hat alle Vorkehrungen getroffen, um jede Sünde zu vergeben und jeden Sünder von allen vergangenen Verfehlungen zu reinigen. Frage Ihn. Er verspricht, all die geistigen Aufzeichnungen der Sünden im Herzen, welche uns verführen, die Liebe zur Sünde, auszutilgen.

Er hat sich in der Bibel offenbart, um uns vor dem Sündigen zu bewahren und uns zu helfen, aus Liebe seinen Geboten zu gehorchen, wenn wir nur willig sind "willig gemacht zu werden".

Er will, dass wir an unserem Geist arbeiten, so dass wir das Rechte tun wollen, und er will uns auch mit Macht ausstatten, so dass wir Ihm auch wirklich gehorchen können. Seine Gesetze sind in der Tat Verheissungen. Jede Verheissung, die er durch ein Gesetz gegeben hat, ist Teil unseres Erbes. (5. Mose 33,4, Gal. 3, 17-19). Um beginnen zu können, unsere Erbschaft vom himmlischen Vater zu erlangen, müssen wir "wiedergeboren", d.h. in seine Familie aufgenommen werden. Wir haben dann das Recht, im Gebet vor seinen Thron in den himmlischen Höfen zu kommen und unser Anliegen Jesus darzulegen, dem ausführenden Vermittler des Besitztums. Wenn wir im Glauben weitergehen, nachdem wir bereut und uns Ihm zugewandt haben, wird er unsere Bitte auch gewähren - sofern unsere Bitte nach dem "Willen" Gottes ist. Jesus sagte im

Gebet für seine Jünger: "Dein Reich komme, Dein Wille geschehe auf Erden so wie im Himmel".

2. Luft

Reine, frische Luft ist sehr wichtig. Das heisst, gute Luft mit negativ ionisierten Teilen von Wald und Ozean.

Dreimal täglich tiefe Atemübungen machen; zum ersten Mal am frühen Morgen vor dem Frühstück: so tief wie möglich einatmen, anhalten, bis 20 zählen, so tief wie möglich ausatmen, bis 10 zählen. Diese Übung 20 mal wiederholen, immer an der frischen Luft. Dies erleichtert den Blutkreislauf und scheidet Giftstoffe aus.

Frische Luft während des Schlafens (bei offenem Fenster) einatmen. Das Fenster selbst bei kalten Winternächten einen Spalt offen halten. Alle Zimmer täglich lüften. Am besten am Morgen, so dass bei kaltem Wetter die Wärme wieder gespeichert wird. Rauche nicht und atme keinen fremden Rauch ein.

Vermeide die Dämpfe aller Chemikalien, Reinigungsmittel, Lösungen, Farbentferner, Insektensprays, Deodorants, Haarsprays, Desinfektionsmittel, Ungezieferstreifen, usw.

3. Bewegung

Der Körper braucht regulierende Bewegung. Die Art von Bewegung, die die Ausdauer allmählich verbessert. Es gibt drei Regeln um die richtige Intensität des individuellen Bewegungs-Programms zu finden:

- 1) Ermitteln, welches der dem Alter entsprechende 10 Sek.-Pulsschlag wäre während den Übungen.
Lernen den eigenen 10 Sek.-Pulsschlag zu zählen und die Anstrengung bis zu diesem Punkt zu erhöhen.
- 2) Sich so intensiv bewegen, bis man kaum noch fähig ist mit jemandem zu sprechen dieweil in Bewegung.
- 3) Wenn während den Übungen Brustschmerzen auftreten sollten, anhalten. Den Arzt konsultieren.

- Sich wenn möglich 20 - 30 Minuten täglich bis zum Höhepunkt der Ausdauer bewegen; sonst mindestens jeden zweiten Tag.

- Marschieren ist gute Bewegung. Rücksicht nehmen auf das Alter. Am 1. Tag mit einem Wanderprogramm beginnen. So weit marschieren wie es angenehm ist; allmählich bis zu 8 km am Tag steigern.

- Auf eine gute Körperhaltung beim Stehen, Sitzen oder Liegen achten.

- Bewegungsübungen

- Massage, wenn angemessen, um die Blutzirkulation im ganzen System auszugleichen und so Schmerzen zu lindern.

Folgende Einreibemittel benützen um Schmerzen zu lindern und Giftstoffe von kranken Körperstellen zu entfernen:

- ca. 2,5 dl kaltgepresstes Erdnussöl vermischt mit dem Saft von 6 frischgepressten Zitronen. Vor jeder Anwendung gut schütteln und 1 - 2 mal täglich auf die angeschlagenen Stellen einreiben

oder:

- 2,5 dl Hexenhasel- oder Wintergrünöl
- 1,25 dl reines Olivenöl
- 4 - 6 Esslöffel Cayenne-Pfeffer

Alles mischen, gut schütteln. Gebrauch je nach Bedürfnis. Nicht anwenden, wenn die Stelle entzündet ist.

4. Sonnenschein

Sonnenschein hat mehrere Vorteile für den Körper. Er liefert das natürliche Vitamin D und hilft Cholesterin abzubauen. Das durch die Sonneneinstrahlung produzierte Vitamin D hilft der Kalziumaufnahme im Körper. Sonnenschein vermehrt das Sauerstoffvolumen im Blut.

Gesicht und Hände täglich der Sonne aussetzen. Zuerst 10 - 15 Min., steigern bis 30 - 45 Min. Der Körper speichert Vitamin D gut über eine Woche. Die beste Zeit für Sonnenbäder ist zwischen 9.00 und 9.30 Uhr und 16.30 und 17.30 Uhr. Sonnenbrand vermeiden. Zur Verhinderung von Hautkrebs, die Einnahme von Oel, Margarine und anderen Fetten dieser Art vermeiden. Am Besten ist es, auf diese Lebensmittel ganz zu verzichten.

5. Ruhe

Auf einen angemessenen, erholsamen Schlaf achten. Ein leichtes Nachtessen hilft. Versuchen, gestresste Umstände zu vermeiden. Gute Gewohnheiten aneignen. Ein beruhigendes Bad in warmem Wasser hilft nach einem anstrengenden Tag genügend abzuschalten, so dass die schlechte Schlafpille nicht nötig ist. Aufstehen und Zubettgehen zu regelmässigen Zeiten ist von Vorteil. Die beste Zeit zum Schlafengehen ist zwischen 21.00 und 21.30 Uhr.

6. Wasser

Innere Anwendung: Der Körper braucht Wasser für eine optimale Funktion. Täglich reines, süßes Wasser trinken.

Die Einnahme der empfohlenen Tagesmenge Wasser kann mit folgender Formel berechnet werden:

$\text{Gewicht} \div 8 = \text{Anzahl } 2,5 \text{ dl Gläser Wasser pro Tag.}$

Bei starkem Schwitzen sollte mehr getrunken werden. Es steigert die Ausdauer. Immer Wasser bei sich tragen. Vor dem Morgenessen trinken; beim Aufstehen zwei Gläser zimmerwarmes Wasser mit einer frischgepressten Zitrone trinken. Zwischen den Mahlzeiten trinken (bis 30 Min. vor der Mahlzeit und ab 3/4 Std. - 1 Std. danach). Vor dem Schlafengehen früh genug trinken, so dass der Schlaf nicht

unterbrochen werden muss um die Blase zu leeren. Kein Wasser oder andere Getränke während den Mahlzeiten trinken.

Aeussere Anwendung: Täglich mit kühlem oder lauwarmem Wasser duschen; Badebürste oder gutes Waschtüchlein benützen und den ganzen Körper abreiben. Dies regt die Blutzirkulation an und hilft Giftstoffe auszuscheiden. Beim Trocknen mit rauhem Badetuch die Haut gut reiben. In den ersten zwei Wochen wären zwei Duschen pro Tag ein Vorteil.

7. Mässigkeit

Während des ersten Monats empfiehlt sich mit der Uhr zu leben und soweit als möglich alles genau nach Plan einzuhalten: Mahlzeiten, Schlafzeiten, Aufstehen, Körperhygiene, Studium, Arbeit, Gebet, etc.

- Sich von allen schädlichen Substanzen fernhalten. Auf alle Fälle Tabak, Alkohol, Kaffee, Tee (ausgenommen Kräutertee) Colas und Limonaden vermeiden.
- Während einigen Wochen alle heissen oder kalten / tiefgefrorenen Lebensmittel oder Getränke vermeiden. Der Magen muss hart arbeiten, um die Nahrung auf die richtige Temperatur zu kühlen oder aufzuwärmen, bevor er sie verdauen kann.
- Keine Fleischwaren essen. Sie enthalten zu viele Karzinogene (krebsfördernde Stoffe).
- Keine Milchprodukte (Butter, Milch, Käse - auch kein Hüttenkäse oder Frischkäse - oder Molke) verwenden.
- Zutatenliste auf den Verpackungen gut lesen; keine Produkte mit chemischen Substanzen kaufen.
- Keine Eier oder Eierprodukte geniessen.
- Keinen Essig oder sonstige Essigwaren (Pickels, Ketchup, Mayonnaise, Salatsauce, etc.) verwenden.
- Keine Gewürze gebrauchen. Gewürze sind Teile von Bäumen oder Pflanzen aus tropischen Gebieten. (z.B: Zimt, Nelken, Ingwer, Senfsamen, Muskat). Kräuter hingegen sind gesund. Sie sind Teile von Pflanzen, die in milden Regionen wachsen. Es gibt viele feine Kräuter zu verwenden (wie z.B. Basilikum, Lorbeerblatt, Koriander, Kümmel, Dill, Fenchel, Majoran, Münze, Paprika, Petersilie, Rosmarin, Safran, Salbei, Bohnenkraut, Thymian).
- Keine reizenden Pfeffersorten (Schwarzer Pfeffer, weisser Pfeffer oder scharfe Pfeffer wie Jalapeno, Chili oder Pfeffersauce) benützen. Cayenne-Pfeffer kann medizinisch verwendet werden. Ebenso können Pimentopfeffer und alle milden Pfeffer gebraucht werden.
- Kein Backsoda oder Backpulver verwenden, auch wenn das Aluminium entfernt wurde. Iss Brotprodukte, die mit Hefe oder Wasserstoffsperoxyd gebacken sind sowie Brot/Crackers ohne Backtriebmittel. Zutatenliste beachten. Viele Backwaren enthalten Backpulver oder Soda. (Crackers, Biscuits, Getreide, sogar gewisse Trinkwasser).

- Der Oel- und Fettkonsum sollte reduziert werden. In den ersten paar Wochen Margarine vermeiden und keine frittierten Nahrungsmittel geniessen. Palmfett ist geeignet für Bratpfannen, Waffeleisen oder sehr heisse Gegenstände um das Ankleben beim Braten/Backen zu vermeiden. Olivenöl ist auch gut, kann jedoch nicht erhitzt werden wie andere Oele. Es verleiht einen feinen Geschmack.
- Keinen Zucker, braunen Zucker, künstliche Süssmittel oder Produkte, in denen sie enthalten sind verwenden. Zucker mit Honig, Melassen oder echtem Ahornsirup ersetzen.

Mässigkeit will auch in guten Dingen geübt sein. Auch von guter Nahrung sollte nicht zuviel gegessen werden. Nicht zu viel Verschiedenes in einer Mahlzeit einnehmen. Drei oder vier Dinge sind reichlich. Nahrung zu Essenszeiten zu sich nehmen. Zum Essen kein Wasser trinken.

Langsam kauen. Der Speichel muss sich im Mund gut mit der Nahrung vermischen. Nicht hinunterschlucken bis sie "cremig" ist. Der Speichel ist notwendig, damit der Magen die Nahrung besser verdauen kann. Sogar jede kleine Menge Saft oder Flüssigkeit sollte während der Mahlzeit im Mund gedreht und mit Speichel vermischt werden. Die Kombination von Früchten und Gemüsen in einer Mahlzeit ist *nicht* geeignet. Körner können mit Früchten oder Gemüsen gegessen werden. Siehe "Gottes Plan Grundmenü".

Zwischen dem Ende einer Mahlzeit und dem Beginn der Nächsten sollten mindestens fünf Stunden Pause sein. Der Magen braucht ungefähr vier Stunden für die Verdauung. Er braucht auch Ruhe bevor wieder Nahrung zugeführt wird. Die meisten Menschen überfordern ihren Magen und er kann nie ruhen. Zwei Mahlzeiten am Tag ist der beste Plan. 8.00 Uhr und 14.00 - 15.00 Uhr sind gute Zeiten. Bei drei Mahlzeiten sind 6.30, 12.00 und 17.30 die besten Zeiten. Mehrere Stunden müssen vor dem Schlafengehen vergehen, da die Verdauung beim Schlafen aufhört. Alle Nahrung muss beim Schlafengehen verdaut sein. Nahrung, die während der Vier-Stunden-Zeitspanne nicht verdaut, beginnt zu gären und daraus entsteht Magenverstimmung.

Zwischen den Mahlzeiten sollte *nichts* gegessen werden. Jedes kleinste bisschen Nahrung veranlasst den Magen, den ganzen Verdauungsprozess von vorn zu beginnen. Das heisst, auch beim Kochen nichts versuchen.

Kaugummi ist ebenfalls zu "vergessen"; der Mund produziert ständig Speichel für die Verdauung, da er meint der Kaugummi sei Nahrung.

Zwischen den Mahlzeiten Wasser trinken.

Bei Uebergewicht ist Gewichtsreduktion notwendig.

Die Kleidung sollte einfach sein und alle Extremitäten warm halten. Trage an Händen und Füßen so viele Lagen wie auf dem Rumpf um Stauungen des Blutes im Rumpf zu vermeiden. Keine engen Elastikbänder oder Gürtel sollten verwendet werden. Hosenträger sind Besser als ein Gürtel. Das Gewicht der Kleidung sollte auf den Schultern lasten, nicht auf der Taille.

Harte Arbeit tötet niemanden, Ueberarbeit jedoch schon.

8. Ernährung

Eine gesunde Ernährung beinhaltet folgendes:

- Alle raffinierten Nahrungsmittel vermeiden.

- Richtige Nahrungsmittel für angemessene Zufuhr von Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen wählen.
- Diejenigen Nahrungsmittel wählen, welche Gewichtsverlust wo nötig fördern und den Körper von überflüssigem Cholesterin und anderen unerwünschten Materialien, welche die Erkrankung der Gewebe hervorrufen, reinigen.

Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte und Körner so frisch wie möglich genießen. Frische Früchte und Gemüse bevorzugen, tiefgefroren ist das Nächstbeste. Früchte oder Gemüse, eingemacht im Glas mit Fruchtzucker oder Wasser, ist annehmbar. Getrocknete Nahrungsmittel sind auch gut. Frisch gemahlene Körner sind sehr nahrhaft.

In rostfreiem Stahl, Horngefäßen oder Glas und Eisenpfannen kochen. Kein Aluminium-Kochgeschirr verwenden. Auf dem Herd oder dem Ofen kochen. Am besten ist es, möglichst viel frische und rohe (ungekochte) Nahrung einzunehmen.

Frühstück: Es sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein. Ein Motor braucht Brennstoff um zu laufen, so auch der Körper. Die vom Körper produzierte Menge an Verdauungsstoffen nimmt mit zunehmendem Alter ab. (Siehe Gottes Plan Grundmenü)

Mittagessen: Dies sollte eine reichhaltige Mahlzeit sein, wie das Morgenessen. Gemüse und Körner können gegessen werden. Mit viel Abwechslung kann diese Mahlzeit Freude bereiten und ist einfach zum Zubereiten.

Beachte:

Alle Nahrung sollte frisch und unverdorben sein und wenn möglich aus biologischem Anbau. Das Ziel ist es, einerseits Insektizide und andere Spritzmittel zu vermeiden, andererseits Produkte mit der besten Auswahl an Spurenelementen vom Boden zu haben.

Alle Früchte, mit Vorzug frisch verwenden.

Alles Gemüse, besonders die dunklen Blattgemüse mit Ausnahme von Spinat und Mangold wegen dem Oxalsäuregehalt.

Alle milden Kräuter.

Alle Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen)

Alle Vollkorngetreide. Du brauchst täglich zwei Sorten und eine Hülsenfrucht für den optimalen Ausgleich der Aminosäuren.

Nüsse mit Mass genießen. Nicht-tropische wie Mandeln, Pecannüsse und Walnüsse sind vorzuziehen.

Alle Nahrungsbedürfnisse einer VORBEUGENDEN Diät können mit folgender täglichen Einnahme gedeckt werden:

- Eine Zitrusfrucht plus eine andere Frucht
- Ein gelbes Gemüse wie Karotten, etc.
- Ein grünes Gemüse, Blattgemüse oder Kräuter
- Eine Hülsenfrucht
- Nüsse können hinzugefügt werden, je nach Appetit und Wunsch.

Besonders zu beachten:

- In rostfreiem Stahl, Horngeschirr oder Pyrexglas kochen
- Keine Aluminium-Pfannen
- Mikrowellen vermeiden
- Kein Druckkochen (Dampfkochtopf)
- Keine "bestrahlten" Lebensmittel

"Gottes Plan" Grundmenü

1. Frühstück

- * Gekochtes Getreide: wie Hirse, Vollkornreis, Gerste, Hafer, Buchweizen, Dinkel, Quinoa
- * Frische Früchte: Wähle zwei bis drei Sorten, besonders Äpfel
- * Fruchtsauce oder Aufstrich: 2 Früchte im Mixer mixen, Rosinen oder Datteln zum Süßen beifügen. (Bei Diabetikern oder bei Unterzuckerung keine Trockenfrüchte verwenden.)
- * Mandeln: 8 - 10 Stück
- * Samen: 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam
- * Getreide- oder Nussmilch: (Freiwillig) So wird's gemacht:
Getreidemilch: Hirse oder Vollkornreis
1 Tasse gekochtes Getreide
2-3 Tassen Wasser (Konsistenz je nach Menge)
im Mixer mixen, etwas salzen

Nussmilch:
1 Tasse rohe Nüsse oder Samen
2-3 Tassen Wasser (Konsistenz je nach Menge)
Mischen bis flüssig, salzen

2. Mittagessen

- * Gekochtes Getreide: Vollkornreis, Mais, Hirse, Kartoffeln (gebacken oder gekocht), Vollkornteigwaren
- * Gedämpftes Gemüse: Gemüse oder gekochte frische Erbsen oder Bohnen
- * Roher Salat: Blattsalat mit Karotten, Sellerie, Radieschen, grünen Peperoni, viel Sprossen
- * Salatsauce: Zitronensaft und Honig (wenn nicht Diabetiker oder niedriger Blutzucker)

Sonnenblumenkern-Sauce:

Im Mixer cremig mixen:

1 2/3 Tasse Wasser

1 Teelöffel Salz (freiwillig)

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Tasse Sonnenblumenkerne

1/3 Tasse Zitronensaft, wenn möglich frisch

- * Brot: Vollkorn (freiwillig)

3. Abendessen: Sehr leicht - 5 Stunden vor dem Schlafengehen

- * Gemüsesuppe, Vollkornzwieback oder Fruchtsalat und Brot.

Kochtabelle für Getreide und Hülsenfrüchte

Getreide	Menge pro Person	reinigen	einweichen	darren	Wasser- verhältnis	Kochzeit	nachquellen	Kräuter u. Gewürze nach Wahl:
Buchweizen -ganz	40 - 50 g	1 Min. blanchieren oder überbrühen		nicht geeignet	1:1	5 - 10 Min	30 Min	Apfelminze, Oregano, Rosmarin
Dinkel - ganz	40 - 50 g	im Wasser schwenken	2 - 6 Std.	10 - 15 Min.	1:1,5 - 2	30 Min	1 - 2 Std	Orangenminze, Ysop, Zitronenthymian, Koriander
Dinkel -Flocken -Schrot	30 - 40 g		2 - 4 Std.		1:2	5 - 10 Min.	1 - 2 Std.	
Gerste - ganz	40 - 50 g	mit Tuch abreiben	2 - 6 Std.	10 - 15 Min. bei 70°C	1:1,5-2	30 Min.	1 - 2 Std.	Salbei, Brennessel, Zitronenthymian
Gerste - Flocken - Schrot	30 - 40 g		2 - 4 Std.		1:2	5 - 10 Min.	1 - 2 Std.	
Gerste -Thermogrütze	30 - 40 g				1:2	5 - 10 Min.	30 Min.	
Grünkern - ganz	40 - 50 g	mit Tuch abreiben		nicht geeignet	1:1,5	20 - 30 Min.	1 Std.	Bohnenkraut, Selleriekraut, Liebstöckel, Peterli, Ysop

Getreide	Menge pro Person	reinigen	einweichen	darren	Wasser- verhältnis	Kochzeit	nachquellen	Kräuter u. Gewürze nach Wahl:
Hafer - ganz	40 - 50 g	mit Tuch		10 -15 Min bei 70°C	1:1,5	20 - 30 Min.	1 Std.	Salbei, Dill, Kerbel, Peterli, Zitronenthymian
Hafer - Flocken	30 - 40 g		30 Min.		1:2	5 - 10 Min.	30 Min.	
Hafer -Thermogrütze	30 - 40 g				1: 1,5	5 - 10 Min.	30 Min.	
Hirse , locker - ganz	40 - 50 g	blanchieren oder überbrühen		10 - 15 Min. bei 70 °C	1:1	5 - 10 Min.	30 Min.	Borretsch, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Peterli, Dill, Koriander, Meerrettich, Nelken
Hirse -Brei - ganz	40 - 50 g	blanchieren oder überbrühen		10 - 15 Min. bei 70 °C	1:2	5 - 10 Min.	30 Min.	
Hirse - Flocken	30 - 40 g		30 Min.		1:2	5 - 10 Min.	30 Min.	
Mais - ganz - grütze	40 - 50 g		12 Std.		1:2	½ - 1 Std.	1 - 2 Sd.	Koriander, Lorbeer, Nelken, Paprika, Kümmel, Wacholder, Zitronenthymian
Getreide	Menge pro Person	reinigen	einweichen	darren	Wasser- verhältnis	Kochzeit	nachquellen	Kräuter u. Gewürze nach Wahl:

Reis - ganz	40 - 50 g	waschen	ev. 1 Std.	10 - 15 Min. bei 70°C	1:1,5	20 - 30 Min.	1 Std.	Majoran, Koriander, Salbei
Reis - Flocken	30 - 40 g		30 Min.		1:2	5 - 10 Min.	30 Min.	
Roggen - ganz	40 - 50 g	mit Tuch abreiben	2 - 6 Std.	20 - 30 Min. bei 60 °C	1:2	30 Min.	1 - 2 Std.	Borretsch, Estragon, Kerbel, Liebstöckel
Roggen - Flocken - Schrot	30 - 40 g		2 - 4 Std.		1:2	5 - 10 Min.	1 - 2 Std.	
Roggen -Thermogrütze	30 - 40 g				1:2	5 - 10 Min.	30 Min.	
Weizen - ganz	40 - 50 g	mit Tuch abreiben	2 - 6 Std	10 - 15 Min. bei 70 °C	1:1,5 - 2	30 Min.	1- 2 Std	Basilikum, Oregano, Rosmarin, Koriander, Paprika, Ringelblumenblüten- blätter, Kerbel
Weizen - Flocken - Schrot	30 - 40 g		2 - 4 Std.		1:2	5 - 10 Min.	1 - 2 Std.	
Weizen -Thermogrütze	30 - 40 g				1:2	5 - 10 Min.	½ - 1 Std.	
Hülsenfrüchte	25 - 50 g	verlesen	über Nacht		1:2,5	30 Min.	30 Min.	Liebstöckel, Peterli, Oregano, Ysop, Zitronenthymian,

Anwendung der Säure / Basen Ernährungstheorie

Die Nahrungschemie ist in dieser Philosophie gegründet. Die Ernährung sollte aus 80% basischen und 20% säurebildenden Nahrungsmitteln bestehen. Die säurebindenden (basischen) Elemente sind Kalzium, Potassium, Natrium, Magnesium und Eisen. Säurebildende Elemente sind Phosphor, Chlor, Schwefel, Silikon, Iod (und auch Brom).

Die Biochemie teilt Lebensmittel, wie biochemische Elemente, in basenbildende (die meisten Früchte und Gemüse) und säurebildende (die meisten Stärken und Proteine) ein. Wir haben festgestellt, dass basisches Blut und ein basischer Körper gute Gesundheit und Vitalität verleiht. Der Säurezustand wird mit einem giftstoffhaltigen und nervösen Körper in Zusammenhang gebracht. Säuren sind die finsternen Schnitter des Todes. Körperorgane und Drüsen sind für optimale Gesundheit auf basische Sekretionen angewiesen.

Als gute Diät sind zwei Früchte am Tag empfohlen, am besten zum Frühstück, sechs Gemüse (oder mehr mit Salaten), ein gutes Eiweiss- und ein gutes Stärkeprodukt um die 80/20% Skala aufrecht zu erhalten. Ein roher Salat zum Mittag- und Abendessen ist empfehlenswert. Das stärkehaltige Nahrungsmittel kann am Mittag und das eiweisshaltige am Abend, oder umgekehrt gegessen werden.

Negative Gedanken und Einstellungen so wie Angst, Hass, Klatsch, Verdrossenheit, Zorn, Egoismus, Eifersucht, Mangel an Liebe bilden Säuren, sowie auch Ueberarbeiten und spätes Schlafengehen. Ruhe, Schlaf, frische Luft, Sonnenschein, Lachen, gute Freunde, Liebe, Glück, Freude, Zufriedenheit und eine positive Lebenshaltung fördern die Basenbildung.

Säure / Basen - Nahrungstabelle

Basenbildende Früchte

Aepfel und Süssmost	Mandarinen
Ananas, frisch und reif	Mangos
Aprikosen	Melonen
Avokados	Nektarinen
Bananen	Oliven, sonnengetrocknet
Beeren (alle)	Orangen
Birnen	Papayas
Brotfrucht	Passionsfrucht
Cherimoyas	Pfirsiche
Datteln	Pflaumen und Saft
Feigen	Pomelos
Grapefruit	Preiselbeeren**
Grenadinen	Quitten
Guaven	Rosinen
Johannisbeeren	Tamarinden
Johannisbrot	Wassermelonen
Kakis	Zitrone
Kaktusfeige	Zuckermelone
Kirschen	Zwetschgen**
Kumquats	Trauben
Limonen	
Loquats	(** leicht säurehaltig)

Säurebildende Früchte

Alle eingemachten oder gelierten, in Büchsen, gezuckerten, (getrockneten) geschwefelten, kandierten Früchte; roh mit Zucker; Bananen mit grünem Spitz, Preiselbeeren, grüne und gewürzte Oliven.

Basenbildende Gemüse

Ampfer, Blätter
Auberginen
Artischocken
Bambussprossen
Blattsalat
Blumenkohl
Bocksbart
Bohnen: Busch- u. Stangenbohnen,
Sprossen
Broccoli
Brunnenkresse
Chicoree
Dill
Endivien
Gurken
Hülsenfrüchte, **ausgenommen**
Erdnüsse und Linsen
Jerusalem-Artischoke
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohl
Kohlrabi
Kraut, rot und weiss
Kürbis

Lauch
Löwenzahn, Blätter
Mangold
Meerrettich
Okra
Pastinake
Petersilie
Pilze (die meisten)**
Peperoni, grün oder rot
Radieschen
Rhabarber (Oxalsäure)
Sauerampfer
Sauerkraut
Schlüsselblumen
Schnittlauch
Sellerie, ganz
Soyabohnen**
Soyabohnen, Extrakt
Spargeln
Spinat
Wasser-Haselnuss
Weisse Rübe und Blätter
Zehrwurzel, gebacken
Zwiebeln

Säurenbildende Gemüse

Artischocken
Bohnen, alle getrockneten
Kichererbsen
Linsen

Rhabarber
Rosenkohl
Spargeln

Basenbildende Milchprodukte

Bifidus-Kulturen
Buttermilch
Kefir
Milch, roh (Mensch, Ziege, usw.)
Molke
Sauermilch
Yogurt

Säurenbildendes Fleisch

alles Fleisch: rot, Wild, Fisch
Gelatine
Muscheln
Sossen
Fleischbrühe

Basenbildende Getreide-Körner

Mais, grün (Ersten 24 Stunden)
Hirse

Säurebildende Getreide-Körner

Brot, alle Sorten
Buchweizen
Crackers (alle)
Hafermehl
Kuchen
Mais, (Mehl, Flocken, Stärke)

Mehlprodukte (alle)
Reis
Teigwaren
Wähen und Süßigkeiten

Basenbildendes Verschiedenes

Agar-Agar
Alfalfa-Produkte
Algen, (essbar)
Hefekuchen
Honig

Ingwer, getrocknet, ungesüsst
Kaffeersatz
Tees, ungesüsst
Positives Denken (Freude, usw.)
Ruhe und Schlaf

Säuren Verschiedenes

Alle alkoholischen Getränke
Bonbons
Eier, speziell Eiweiss
Gewürze: Curry, Pfeffer, Salz, etc.
Essig
Geschmacksverstärker
Ingwer, kandiert
Kaffee
Konfekt
Konfitüren
Konservierungsmittel: Benzoate,
Schwefel, Essig, Salzlake, Rauch
Marmeladen
Mayonnaise

Schokolade
Sodawasser
Sossen
Süßigkeiten
Tapioca

Medikamente
Negative Gedanken: Angst, Hass,
Bitterkeit

Schlafmangel
Sorgen, späte Stunden
Ueberarbeiten

Basenbildende Nüsse

Haselnüsse, geröstet
Kokosnuss, frisch
Mandeln

Säurebildende Nüsse

Alle Nüsse, speziell geröstete
Erdnüsse
getrocknete Kokosnuss

Neutrale Nahrungsmittel

Fette und andere Schmalzmittel
Oele: Oliven, Mais, Baumwollsaamen, Erdnuss, Soya, Sesam, etc.
Raffinierter Zucker

Leicht verdauliche Nahrungsmittel

Früchte

Apfelmus	Heidelbeeren und Saft
Aepfel, gebacken	Holunder
Aepfel,	Johannisbeeren, schwarz, reif
Aepfel, sonnengetrocknet	Kaki
Aprikosen, süss, reif	Kirschen, schwarz, reif
Avocado	Nektarinen
Birnen	Oliven
Brombeeren	Pfirsiche, reif
Feigen, frisch und sonnengetrocknet	Trauben
Fruchtpudding	Zitronen

Gemüse

Artischocken	Mangoldblätter
Bohnen, zarte lange	Mangold
Blumenkohl, zart	Maiskolbe, zart
Bete, zart	Okra
Broccoli	Rhabarber
Butterbohnen, grün	Sellerie
Erbsen, junge zarte	Spargeln
Karotten, zart	Spinat, grün zart
Kohl: chinesisches, rot, Savoyer	Spinat Neuseeland
Kürbis	Tomaten, reif
Lauchblätter	Zwergnesseln
Löwenzahn	Zwiebeln

Milchprodukte

Ziegenbutter, Ziegen-Buttermilch	Molke
----------------------------------	-------

Verschiedenes

Alfalfa Sala-Sprossen	Kokosnussöl
Honig	Mandelöl

Test der Essgewohnheiten

	Punkte
Zwei bis drei Mahlzeiten täglich, Frühstück inbegriffen	5
Mindestens 1 Portion dunkelgrünes oder gelbes Gemüse täglich	5
Massvoll Nüsse, Samen, Avocados und Oliven	5
Mindestens drei Portionen Früchte, davon 1 - 2 roh	5
2 - 3 Portionen Gemüse täglich, 1 - 2 roh	5
2 - 3 Mal wöchentlich Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen)	5
Jeden Tag Vollkorn (Brot, Flocken, Teigwaren, gekochtes Getreide)	10
Nur wenige, natürliche Süßigkeiten - nicht zwischen den Mahlzeiten	10
Zu jeder Mahlzeit frische, rohe Früchte oder Gemüse	5
6 - 8 Gläser Wasser täglich zwischen den Mahlzeiten; keine Limonade oder Säfte	10
Kein Schwarztee oder Bohnenkaffee	5
Nichts zwischen den Mahlzeiten; regelmässige Essenszeiten	5
Gute Gedanken beim Essen	5
Keine Tabletten und Drogen	5
Gemüse in wenig Wasser schonend gekocht	5

90 Punkte = sehr gut
 mehr als 80 Punkte = gut
 mehr als 75 Punkte = genügend (verbesserungswürdig)
 weniger als 75 Punkte = ungenügend (Korrektur notwendig)

II. ERNAEHRUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Erdbeeren & Himbeeren

Ein Erdbeerenbeet gehört in jeden Garten. Die Pflanzen sind einfach zu halten und bei richtiger Pflege bringen sie eine reiche Ernte von Jahr zu Jahr. Wie viele sind sich des hohen Vitamingehalts der feinen Beeren bewusst, oder gar deren Anteil an wertvollem Eisen?

Hoch reinigend: Wenn Leute sagen, dass sie beim Essen von Erdbeeren einen Ausschlag kriegen, ist dies gewöhnlich, weil die Entgiftung, die durch die Erdbeeren produziert wird, so schnell geschieht, dass die Gifte ganz einfach in die Haut dringen, und Flecken/Rötungen auslösen. Diese sind kein Grund zur Beunruhigung. Auf keinen Fall bedeutet dies eine wirkliche Allergie.

Arthritis: }
Rheumatismus: } Für optimale Wirkung, die Erbeeren zu Beginn
Leberbeschwerden: } der Mahlzeit, anstatt am Schluss essen.

Diabetes: Erdbeeren gehören zu den wenigen erlaubten Früchten für Diabetiker, da ihre eigenartige Zuckerform (Levulose) leicht assimilierbar ist.

Diuretikum: Wenn ein gutes Diuretikum benötigt wird, kann auf das gewöhnliche Abendessen verzichtet und statt dessen eine Schale Erdbeeren gegessen werden. Früh zu Bett gehen und am nächsten Morgen wird die Blase mit einem seltenen Wohlgefühl entleert werden, denn das ganze System wurde gereinigt. Zudem wird die Nachtruhe erstaunlich erholsam gewesen sein, denn Erdbeeren enthalten ein schlafförderndes Bromid.

Glänzendes Gesicht: Frauen haben schon früh herausgefunden, dass ihr Gesicht durch Reiben der Haut mit einem Stück reifer Erdbeere glänzend wird. Die Feuchtigkeit der Frucht dringt Augenblicklich in die Poren ein und belebt die müde Haut.

Nierensteine: Eine mehrtägige Erdbeerkur bringt viel Erleichterung für Gicht oder Nierenstein-Patienten. (Ein paar Tropfen Zitronensaft macht sie leichter verdaulich und verstärkt den Geschmack.)

Erdbeerblätter: Erdbeerblätter haben einen lieblichen, delikaten Geschmack und können gepflückt, getrocknet und als Wintertee verwendet

werden. Die Blätter haben eine reinigende und harntreibende Wirkung.

Erdbeerpflanzenwurzel: Gesammelt und getrocknet während und am Ende der Frühlingszeit, wirken sie ausgekocht gegen Durchfall und Gicht. Nicht erschrecken wegen der rötlichen (normalen) Farbe des Urins nach dem Trinken dieses Tees!

Himbeeren: Sie haben dieselben wasserlösenden und reinigenden Qualitäten wie Erdbeeren. Fein für Diabetiker, gut bei Rheumatismus. Getrocknete Blätter geben einen angenehmen Tee mit einer leicht abführenden Wirkung.

Erdbeeren und Himbeeren in einen Fruchtsalat gemischt, geben einen himmlischen Nachtisch - nicht nur für deinen Gaumen sondern auch zu deinem allerbesten Wohl.

Feigen

"Die Meinung, dass keine Heilmittel für Kranke gebraucht werden sollten, ist ein Irrtum. Gott heilt Kranke nicht ohne die Hilfe der Heilmittel, die dem Menschen zur Verfügung stehen; das heisst, wir sollten die einfachen, von Gott gegebenen Heilmittel wie reine Luft und reines Wasser, nicht zurückweisen.

Als Gott Hiskia sagte, dass er noch fünfzehn Jahre leben würde, und als ein Zeichen dafür, dass er das Versprechen erfüllen würde, die Sonne um 10 Grad° zurückgehen liess, warum legte er nicht seine heilende Kraft direkt auf den König? Er liess ihn einen Bund Feigen auf seine Wunde legen. Diese natürliche Medizin, von Gott gesegnet, heilte ihn. Der Gott der Natur gebietet dem Menschen natürliche Heilmittel zu verwenden." (E.G. White: „2 Selected Messages“, S. 286-7)

Nährwert:	Vitamin A	Eiweiss
	Thiamin	Kalzium
	Riboflavin	Eisen
	Niacin	Phosphor
	Vitamin C	

Zwei bis viermal höher als in den meisten frischen Früchten.

Innere Anwendung:

Medizinisch:	- Verstopfung	- Brustfellentzündung
	- Niedriger Blutdruck	- Katarrh
	- Blutarmut	- Gicht
	- Kolitis	- Hautkrankheiten
	- Asthma	- Tuberkulose

Feigensaft: Aus eingeweichten Feigen zubereitet hilft bei:

- Halsschmerzen
- Husten

- Geschwüre im Verdauungstrakt
- als Abführmittel

Aeussere Anwendung

Als Umschlag: Feige aufschneiden und in warmem Wasser einweichen. Hilft bei:

- Entzündeten Eiterbeulen
- Abszesse
- Zahnfleisch- und Zahnabszesse
- Schmerzen
- Narben

Dünne Gaze über die kranke Stelle legen und Feigenumschlag darauf geben. Alle 8 Stunden oder zweimal täglich wechseln.

Gurken

Diuretikum: Der wichtigste und häufigste Gebrauch von Gurken ist als Diuretikum. Sie reinigen den Körper von Giftstoffen und können für die Gesichtspflege sehr wertvoll sein.

Nahrungsmittel: Es ist eine gute Gewohnheit, am Abend ein feines Gürkengericht zu essen. In Scheiben schneiden, nicht schälen, würzen mit Knoblauch u. Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft.

Frauen mit Zellulitis werden sehen, wie das schwammige Gewebe wunderbar straff wird - denn Gurke löst Harnsäure und überflüssiges Fett auf.

Gesicht: Beim Zubereiten eines Gurkensalates etwas Saft aus der Gurke pressen und mit ein wenig Watte auf dem Gesicht verteilen. Die Haut sieht weich und frisch aus - besonders gut bei warmem Wetter.

Verbrennungen / Sonnenbrand Gurkenscheiben wirken beruhigend bei Verbrennungen und Sonnenbrand.

Karotten

Karotten fördern Gesundheit und Wohlbefinden.

Ein Karottengericht kann Linderung bei Lebererkrankung bewirken.

Karotten sind wichtig für den Wachstumsprozess von Kindern. Sie stärken die Knochen und beugen Blutarmut vor. Die Vitamin- und Mineralstoffgehalte sind sehr hoch.

Während dem zweiten Weltkrieg wurde eine Karottenmahlzeit entwickelt, um alle fehlenden Nährstoffe zu ersetzen. Es scheint als wäre dies sehr wirkungsvoll gewesen.

Karotten wirken milchfördernd bei stillenden Müttern.

Karotten gehören in jeglicher Form auf den Familientisch: Stäbchen, geraffelt, in Suppen und Pürees, gekocht und als herrlicher Saft.

Sie sollten nicht geschält werden, denn ihre Haut ist reich an Vitaminen, das Innere hingegen enthält nur geringe Mengen.

Das Grünkraut der Karotte nicht wegwerfen! Es gibt Gemüsesuppen einen herrlichen Geschmack und ist reich an Mineralien.

Kartoffeln

Kartoffeln sind so gesund

Jede Kartoffel ist ein Kraftpaket und überfließt mit Gottes Güte. Theoretisch könnten wir nur Kartoffeln essen, zusammen mit dunklen Blattgemüsen (für Chlorophyll), und der Körper würde keinen ernährungsbedingten Mangel aufweisen.

Kartoffeln sind voll Vitamine

Kartoffeln enthalten Vitamin C, B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 und B6 (Pyridoxin). Das wichtigste ist Vitamin C. Der tägliche Bedarf kann in 400 g Kartoffeln gefunden werden. Der Höhepunkt des Vitamingehalts ist bei der Ernte und vermindert sich während der Lagerung. Noch mehr Vitamine verschwinden beim Kochen. Kartoffeln in der Schale gekocht oder grosse gebackene Kartoffeln verlieren 20 - 40% ihres Vitamin C's. Pommes-frites und gebratene Kartoffeln verlieren etwa 30 - 40 % und geschälte, gekochte Kartoffeln verlieren sogar 30 - 50%.

Kartoffeln enthalten hochwertiges Protein

Wir sollten mehr auf die Qualität statt der Quantität der konsumierten Proteine achten. Kartoffel-Protein ist eine ideale Zusammenfügung von essentiellen Aminosäuren. Da der Körper mit Pflanzenprotein am allerbesten funktioniert, ist dies etwas vom Besten was die Natur uns zu schenken hat.

Kartoffeln sind reich an Mineralstoffen

Ihr hoher Kalziumgehalt bietet einen idealen Weg um die Ueberschüsse an Säuren von Fleisch- und Milchprodukten wegzuräumen. Viele Leute, Frauen mehr als Männer, leiden an Eisen- und Magnesiummangel, besonders die Schwangeren und sportlich Aktiven. Diejenigen, welche regelmässig Kartoffeln essen, brauchen keine Magnesium- und Eisenzusätze einzunehmen.

Kartoffeln sind kalorienarm

Viele Leute wären erstaunt zu wissen, dass 100 g gekochte Kartoffeln nur ca. 80 Kalorien enthalten.

Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate

Man glaubte, dass Kohlenhydrate zu Uebergewicht führen. Man weiss heute, dass sie die wichtigste Energiequelle des Körpers sind. Unter den komplexen Kohlenhydraten finden wir Stärke und Fasern. Bei der Verdauung wird Stärke in Energie verwandelt und in der Leber und den Muskeln gelagert. Fasern sind eine sehr wichtige Verdauungshilfe. Sie nehmen eine Menge Abfall auf und erweitern sich damit beträchtlich. Diese erweiterte Masse veranlasst eine bessere Darmfunktion. Nahrungsmittel mit hohem Fasergehalt bleiben nur halb so lange im System wie faserarme Nahrung.

Kartoffeln haben einen geringen Fettgehalt

Der Fettgehalt von Kartoffeln ist etwas weniger als 1%. Diese kleine Menge enthält wichtige essentielle Fettsäuren.

Besondere Anwendungsgebiete

Als Hilfe beim Reduzieren von Uebergewicht ohne dabei hungern zu müssen, sind Kartoffeln bestens empfohlen. Es gibt so viele verschiedene Arten sie zuzubereiten, dass es selbst bei häufiger Verwendung abwechslungsreich sein kann.

Diabetes: Viele Diabetiker sind übergewichtig. Ihr Körper braucht eine ständige Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten, jedoch nicht in zu grossen Mengen um die Zuckerbildung im Blut zu vermeiden. Mit einer Kartoffeldiät können Diabetiker ihr Gewicht reduzieren ohne nachteilige Nebenwirkungen.

Hoher Blutdruck: Wenn gewisse Körperfunktionen gestört sind, scheiden die Nieren ungenügend Natrium aus. Dies führt zu erhöhtem Blutdruck. Betroffenen wird extrem natriumarme Diät verschrieben. Dies bedeutet Nahrungsmittel mit einem natürlich niedrigen Natriumgehalt zu essen und den Gebrauch von Salz zu vermeiden oder zu verringern. Kartoffeln sind die perfekte natriumarme Nahrung. Deshalb sind Blutdruck-Patienten aufgerufen, regelmässige "Kartoffeltage" einzuschalten.

Gicht: Gicht, die sogenannte "Krankheit des reichen Mannes", wird hauptsächlich durch die Einnahme von zuviel Fleisch und tierischem Fett hervorgerufen. Eines der Symptome ist eine Ueberproduktion von Harnsäure. Das Wichtigste in der Behandlung ist folglich eine Diät arm an Harnsäure.

Kartoffeln enthalten sehr wenig Harnsäure und können deshalb als Hauptnahrungsmittel in einer Antigicht-Diät verwendet werden.

Zöliakie: Ärzte sagen, dass es keine Heilung für die Intoleranz gegenüber jeglicher Arten von glutenhaltigen Getreidesaaten gibt. Leidende finden Kartoffeln sehr angenehm zum Essen und wählen sie als Hauptnahrungsmittel ihrer Diät.

Nierenbeschwerden: Um den Vollzug einer Blutwäsche zu vermeiden, sollten Leute, deren Nieren die Abfallprodukte nicht mehr ausscheiden, wenig Protein, und dies von vorzüglicher Qualität essen. Wegen ihrer biologischen Wertigkeit sind Kartoffeln gut. Sie sind ebenfalls vorzüglich bei Blasenentzündungen, da sie basenbildend auf die Schleimhaut-Membranen wirken und somit die Bakterien im Urin ausgeschieden werden.

Kartoffeln als Hausmedizin

Nicht jedermann will eine Kartoffel in seiner Tasche oder seiner Brieftasche herumtragen - aber vielleicht sollten wir. Kartoffeln können bei dutzenden von Krankheitsfällen und Verletzungen verwendet werden. Hier sind ein paar einfache, bestätigte Hausmittel:

Durchfall: Ungesalzene Kartoffeln mit Wasser zerdrückt essen.

Erkältung und Grippe: Alle raffinierten Nahrungsmittel vermeiden und Kartoffeln mit Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Petersilie kochen.

Furunkel: Roher Kartoffelbrei auflegen und alle 8 Stunden erneuern.

Geschwüre: 1 Liter Kartoffelsaft im Tag, jeweils vor den Mahlzeiten trinken.

Halsweh: Eine Kompresse aus gekochten, heiss zerdrückten, ungeschälten Kartoffeln in ein Leinentuch verpackt zubereiten und auf die kranke Stelle auflegen.

Herzbrennen und Gas: Als erstes am Morgen frisch gepressten Saft trinken.

Verbrennungen: Kalte, zerhackte, rohe Kartoffel auflegen, wenn nötig gemischt mit Eis.

Verdauungsschwierigkeiten: Ca. 1/2 Tasse rohe Kartoffeln essen.

Verstopfung: Schalenkartoffeln essen oder den Saft trinken; beruhigt das entzündete Gewebe und reguliert den Stuhl.

Knoblauch

Synonym von Vitalität:

Knoblauch ist gut für dich, wie immer du ihn auch nimmst!

Rosaroter oder spanischer Knoblauch hat einen feineren Geschmack - oder sonst den Keim (verantwortlich für den Knoblauch-Atem) herausschneiden. Ein wenig Petersilie, nach dem Essen von Knoblauch gekaut, absorbiert den Geschmack.

Beobachtungen von Dr. Messeque während seinen Reisen: " Wo immer ich sah, dass Knoblauch gebraucht wurde, fand ich auch Gesundheit. Wo immer ich gesunde Leute traf, fand ich, dass sie Knoblauchesser waren". Oft wenn ich nach dem Geheimnis der Vitalität von gewissen Menschen suchte, fand ich die Antwort im Knoblauch. Er wird als Kraft und Energiespender Kampftieren gegeben (z.B, Hahnen-Kämpfe auf den Pazifischen Inseln)

Die Eigenschaften des Knoblauchs zeichnen sich besonders als Abführmittel, Diuretikum, Antiseptikum, Antibakterium, starkes Antibiotikum, Lungen-Antiseptikum aus. Als Zugabe in Form von Knoblauchperlen wird er im unteren Verdauungskanal aufgelöst, anstatt im Magen, was den Geruch vermeidet.

Knoblauch enthält Kalium, Phosphor, eine bedeutende Menge an Vitamin B und C, sowie Kalzium und Protein.

In Europa als eine geeignete Medizin anerkannt, in Russland als Penizillin, wird er in Amerika geradezu ignoriert.

Knoblauch stärkt die Immunität gegen Infektionen und Fieber; dies wurde immer wieder bewiesen. Der Weise tut gut darauf zu achten.

Der medizinische Wert des Knoblauchs liegt vor allem darin, dass er ein hoch flüchtiges, essentielles Oel hat. Früher wurde er als Nahrung sowohl als Medizin verwendet und war bekannt als wichtiger Kraft- und Energiespender. Knoblauch wirkt wie folgt:

- Gutes Nerventonicum
- Ausgleich der Blutzirkulation
- Schleimlösend bei Ateminfektionen
- Erleichtert Bronchien-Ausscheidung
- Stimuliert die Verdauungssäfte
- Aktive Eigenschaften für Gashaushalt im Magen
- Wirksam bei der Verhinderung von Darmgärung
- Stimuliert das gesunde Wachstum von "freundlichen" Bakterien
- Starkes Mittel gegen Tumorbildung

Zubereitungen:

- Knoblauchöl mit Olivenöl
- Knoblauchsaft
- Knoblauchnelken

Anwendungen:

- Nase:** Verstopft oder fließend: Knoblauchnelken oder Oeltropfen. Auch einnehmen.
- Keuch-Husten:** Frischer Saft inhalieren mit gleicher Menge Wasser.
- Husten:** (Reizhusten, Heiserkeit) Saft mit Honig gemischt. (Sirup)
- Chronische Kolitis:**(Magengeschwür) Knoblauchöl 1 ½ Teelöffel 3 bis 4 mal täglich.
- Würmer:** 10 - 30 Tropfen Knoblauchsirup.
- Erkältungen:** Zu Beginn, Knoblauchnelke in beide Seiten des Mundes nehmen. Erkältung verschwindet nach ein paar Stunden oder einem Tag.
- Obere Atemwege:** (Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung) Knoblauchnelke in Mund nehmen. Erneuern wenn Nelken Giftstoffe absorbiert haben. 1 Teelöffel Sirup (Saft und Honig) alle 15 Min. bei Anfällen, 1 Teelöffel alle 2-3 Stunden, dann 1 Teelöffel alle 3-4 Stunden bis zur Heilung.Saft- und Oelreibung an Brust, Hals und zwischen Schulterblättern.
- Ohrenschmerzen:** (Mittelohrentzündung) Kleine Nelke in einer Gaze ins Ohr stecken, oder 4-5 Tropfen (Knoblauchöl/Olivenöl). Mit Flanell zudecken und warm halten.
- Halsschmerzen::** Knoblauchöl und Olivenöl. Mit einem Tropfer ganz hinten in den Hals tröpfeln.

KOHL

"Von einer morgentlichen Kraftbrühe für den Bauer bevor er aufs Feld geht, bis zum Abendtee für den gestressten Stadtmann, leistet Kohl seinen Dienst. Er ist ein lebenslanger **Hüter der Gesundheit und Wundenheiler**".

1 Tasse roh geschnittener Kohl enthält:

Vitamin A	90 IU	Kupfer	
Vitamin C	30 mg	Zink	
Sodium	14 mg	Selen	
Phosphor	20 mg	Eisen	(Spärliche Mengen,
Potassium	163 mg	Niazin	jedoch wichtig)
Kalzium	34 mg	Biotin	
Magnesium	13 mg	Folsäure	
Vitamin E,B1, B2 B 6		Protein	

"Das Essen von frischer, roher Nahrung sollte nie vernachlässigt werden. Zwei hervorragende Lebensmittel, von denen wir jeden Tag geniessen sollten, sind:

**1 Tasse Tomatensaft oder 1 reife Tomate
1 Portion Kohl**

Kohl ist eines der wertvollsten Mittel gegen Rheumatismus, Arthritis, etc. Es übertrifft alle anderen Gemüse in Bezug auf Schmerzlinderung aller Entzündungen ob innerlich oder äusserlich." (Dr. Kurt Donsbach)

Krebsforscher am Technologischen Institut Massachussets haben festgestellt, dass Vitamine C und E und gewisse Chemikalien genannt Indol, welche im Kohl, Rosenkohl und verwandten Gemüsen der Kreuzblütler-Familie vorkommen, sehr stark sind und anscheinend die Krankheitshemmer gewisser Krebserreger schützen.

Vitamin U spielt eine wichtige Rolle in der Heilung von Geschwüren. Es ist im Rohkohl zu finden.

Vorsicht: Bei Einnahme von zu grossen Mengen Rohkohl besteht die Gefahr eines Jodmangels. Achte auch auf Einnahme von Algenprodukten (enthalten mehr Vitamine und Mineralien als jede andere Nahrung. (Empfohlene tägliche Jodmenge für Erwachsene: 80 - 150 mg.)

Gekochter Kohl kann bei empfindlichem Magen Verdauungsprobleme hervorrufen. Dies jedoch nur, wenn der Kohl im Wasser gekocht wurde. Er ist harmlos wenn gedünstet. Am besten geniessst man ihn roh als Salat.

Verdauungszeit roh: 2 1/2 Std., gekocht: 4 1/2 Std.

Innere Anwendung:

Als Nahrung: - **Leberzirrhose** (besonders durch Alkohol entstandene)

- **Ruhr**
- **Darmkrankheiten**
- **Blutarmut**
- **Arthritis**
- **Gicht**

Aeussere Anwendung:

Vorzüglich bei Schmerzen und Entzündungen durch verschiedene Anwendungen:

- **Verbrennungen**
- **Insektenstiche**
- **Abszesse**
- **Geschwüre/Furunkel**

Zubereitung: Zerdrückte Kohlblätter direkt aufgelegt - lindert Schmerzen und beschleunigt die Heilung.

Hat die Eigenschaft, Infektionen und Eiterung aus der Haut zu ziehen, auch bei Wunden.

Zubereitung bei Wunden:

Wunde mit gekochtem Wasser auswaschen, zerdrücktes Kohlblatt auflegen, täglich bis zur vollständigen Heilung erneuern.

Für schlimmere Wunden, Kohlblätter in kochendes Wasser tauchen, oder Hauptader entfernen und bügeln bis es weich ist, oder 1 Std. in Olivenöl tünchen; (dies erhöht die Haftbarkeit und verstärkt den antiseptischen Effekt).

Anwendungen eignen sich besonders gut für:

- **Ekzeme**
- **Geschwüre**
- **Hämorrhoiden**
- **Krampfadern**
- **Schwellungen**
- **Verbinden von Wunden**

Zubereitung warmer Kompressen:

Kohlblätter gut zerkleinern, in ein feines Tuch wickeln und auf schmerzende Stelle auflegen. Gibt viel Erleichterung bei:

- | | |
|--------------------------------|--|
| - Alptraum: | Kohlwasser gebrüht mit etwas Salbei (Abendgetränk) |
| - Arthritis | |
| - Brustfellentzündung | |
| - Erkältung und Asthma: | Kompresse auf Brust und Hals gurgeln mit Kohlsaft |
| - Halsschmerzen: | |
| - Ischias | |
| - Lebererkrankungen | |
| - Migräne: | Kompresse auf Augenbrauen |
| - Muskelschmerzen | |
| - Neuralgie | |
| - Rheumatismus | |
| - Stimmausfall: | Kohlsaft mit Honig |

Rettich / Radieschen

Kleines rotes Radieschen	}	Alle gemeinsam haben einen würzigen Geschmack, was den Speichel vermehrt und den Appetit anregt.
Grosser weisser Rettich		
Schwarzer Rettich		

Rettich wird für kränkliche Kinder und für Leute mit Blutarmut empfohlen. Knackige Radieschen eignen sich gut als Aperitif. Aelterer Rettich durch den Safter lassen, zusammen mit ein bisschen Karotte um die Schärfe zu vermindern. Radieschenscheiben als Suppengarnitur verwenden.

Vorsicht: Leute mit delikatem Magen sollten dieses Gemüse mit Sorgfalt geniessen.

Bronchitis / Halsschmerzen: Die Schleimgewebe des Halses und der Lungen reagieren stark auf die Schärfe des Rettichs. Deshalb ist er sehr nützlich gegen Ateminfektionen. In der Apotheke findet man eine ganze Menge Hustensirups mit Rettich als Grundlage. Die Einheimischen in Sibirien haben einen Trunk gemischt der aus einem Teil Rettich und zwei Teilen Honig besteht. Ein Esslöffel von diesem Sirup vor jeder Mahlzeit und beim Schlafengehen löst sehr bald Schleim und befreit von Halsschmerzen.

Asthma: Einige Arten von hartnäckigem Asthma können durch eine hausgemachte Meerrettichzubereitung gelindert werden. In kleinen Mengen zubereiten, da besser frisch: Ein Stück Meerrettich so fein wie möglich raffeln, mit Zitronensaft mischen und Teelöffelweise einige Male täglich zwischen den Mahlzeiten einnehmen. (Die Stärke des Präparates wird Tränen hervorrufen.) Nicht empfohlen bei delikaten Mägen, Hämorrhoidenbeschwerden oder anderen Entzündungen.

Arthritis / Rheumatismus: Eine Rettich-Auflage kann nach Belieben verwendet werden. Auf die kranke Stelle aufgelegt, bewirkt sie ein angenehmes Kribbeln, die Schmerzen werden verdrängt.

Schlaflosigkeit: Ein Rezept, das ich selbst noch nie ausprobiert habe, das jedoch nicht unlogisch scheint, ist folgendes: Im Falle von Schlaflosigkeit, Alpträumen oder Schlafstörungen jede Wade mit einer Lage geraffelem Rettich bestreichen. Dies wird das im Gehirn angestaute Blut in die Beine ziehen. Schlaf sollte bald danach eintreten.

Zähne: Ein wenig Meerrettich, langsam gekaut, stärkt das Zahnfleisch und beugt Abszessen und Zahnausfall vor.

SELLERIE (Stengel)

- Nahrungsmittel:** Ein paar Stengel vor der Mahlzeit dämpfen den Appetit.
(Die Zellulose im rohen Sellerie ist ein ausgezeichneter Ballaststoff)
- Diabetes:** }
Gicht: }
Rheumatismus: } Ausgezeichnet für seine reinigende Wirkung: Empfehlung:
Selleriesaft pur oder gemischt mit Karotten- oder
Tomatensaft. In Japan wurde Rheumatismus komplett geheilt
durch Sellerie in verschiedenen Formen während eines
Monats - keine anderen Nahrungsmittel.
- Kalzium-Ablagen:** Werden durch regelmässige Einnahme von Selleriesaft aufgelöst.
- Nerven:** Sellerie ist ein vorzügliches Nerventonicum. Er hat eine stark beruhigende Wirkung.

Tomaten

Tomaten sind so gut wie sie aussehen, jedoch werden sie oft gemieden wegen ihrer Säure. Diejenigen, die darauf achten müssen, essen Tomaten am besten roh. Gerade jedoch diese Säure zusammen mit dem hohen Vitamingehalt und den Mineralien lassen die Tomate so wirksam sein gegen:

- dickflüssiges Blut
- Gicht und Arthritis
- Nieren- und Blasensteine
- Urämie
- Verstopfung

Gicht: Während des Sommers jeden Tag ein grosses Glas frisch gepressten Tomatensaft trinken. Zur Geschmacksverfeinerung etwas Selleriesaft beifügen.

Insekten: Der besondere Duft der Tomatenblätter, wie milder Zimt, ist sehr angenehm für unsere Sinne, jedoch nicht für diejenigen der Insekten. Deshalb schützen die Tomatenpflanzen im Garten alle anderen Gemüse vor Ungeziefern und Würmern. Wenn wir in jedem Zimmer des Hauses einen Büschel getrocknete Tomatenblätter aufhängen, werden wir nicht von Fliegen, Mücken oder Spinnen belästigt werden.

Zwiebel

Die Zwiebel hat viele gemeinsame Qualitäten mit dem Knoblauch, jedoch ist sie milder. Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsen, welche ihre Vorteile durch das Kochen verlieren, sind gekochte Zwiebeln reich an Vitaminen. Sie sollten jedoch nicht gebraten werden; als Zugabe in Eintöpfen verwenden oder backen.

Energie: Ein Boxer hat Zwiebeln als Energiezufuhr gebraucht. Ein Spitzenmarathon-Läufer ass bei jedem Zwischenhalt eine rohe Zwiebel als Energiespender.

Haut: Ausgezeichnet für die Gesichtsfarbe. Es ist eine Freude zuzusehen wie die Haut schöner wird, Ausschläge verschwinden, und auch zu wissen, dass selbst die Darmhäute einen ähnlichen Prozess durchgehen.

Diuretikum: Ein gutes Diuretikum gegen das Zurückhalten von Flüssigkeit. Reinigt das System von Harnstoff und Natrium.

Aeusserlich angewendet, fördert Zwiebel die Ausscheidung. Reibe die Lenden mit einer halben Zwiebel um Wasserlösung um 25% zu erhöhen. Eine solche Zwiebel-Massage hilft auch bei Ischias-Fällen.

Zwiebel roh gegessen reinigt, fördert das Schwitzen und reinigt die Poren genauso wie eine gute Sauna. Besonders für Rheuma-Patienten empfohlen.

Typhus	}	Fuss-Wickel: Ein paar grosse Zwiebeln fein geschnitten auf ein feines Leinentuch geben und um den Fuss binden. Ueber Nacht oder während acht Stunden wirken lassen (Bett schützen). Dies produziert eine Menge Feuchtigkeit und ist stark harntreibend. Innert drei Tagen sollte die Krankheit vorbei sein.
Grippe		
Hohes Fieber		
Scharlach		

Die Zwiebel ist ein ausgezeichnetes Antibiotikum, ein Antigerinnungsmittel und wirkt blutdrucksenkend.

Zwiebeln dürfen zu den besten gesundheitsspendenden Gemüsen gezählt werden. (Petersilie oder Minze kann danach gekaut werden, um den Atem zu neutralisieren.)

Rohe schwarze Zuckerrohrmelasse

"Dank ihrem Mineral- und Vitamin B-Gehalt ist die Melasse eines der besten Lebensmittel die wir haben. Versuche sie und du wirst die Verbesserung deiner Gesundheit feststellen." (D. Nicolici: "Die ursprüngliche Diät")

"Wenn es je ein Nahrungsmittel gegeben hat, welches in Bezug auf seine prophylaktischen und heilenden Eigenschaften ignoriert wurde, so ist es die ungeschwefelte schwarze Zuckerrohrmelasse. Sie ist ein wahres Wundermittel der Natur. Kein Heim sollte ohne sie sein. (Gaumont u. Buttram, M.D.: "Neun Tage innere Reinigung")"

Analyse

Schwarze Melasse enthält:

- Mehr Eisen als jedes andere Lebensmittel, ausgenommen Schweineleber und Bierhefe.
- Fünf mal mehr Kalzium als Milch - ohne den hohen Proteingehalt, welcher das Kalzium über die Nieren ausscheidet.
- Eine grosse Quelle von allen Vitaminen.
- Grosse Mengen Kupfer, Kalium und Phosphor.
- Ziemlich grosse Mengen des Spurenelementes Chrom. (wertvoll zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels)
- 10% des Gehalts sind Mineralien.

Melassen-Therapie und Anwendung

Melasse sollte regelmässig verwendet werden. 1 Teelöffel mit etwas Wasser vor den Mahlzeiten einsaugen.

Kindern sollte 1 Teelöffel pro Tag gegeben werden; zur allgemeinen Krebsverhütung, besonders aber gegen Blutkrebs.

Ein stagnierender Zellzustand trägt in grossem Masse zu Krebserkrankungen bei, einschliesslich Brustkrebs. Melasse kann eine wichtige Rolle in der Vorbeugung des stagnierenden Zellhaushaltes spielen. Cyril Scott, ein angesehener medizinischer Schriftsteller und einer der führenden Autoritäten über Schwarze Melasse hält fest, dass ein wichtiger Bestandteil der Melasse die Phosphorsäure ist; ein kombinierter Mangel an Phosphorsäure und Potassium im Körper "führt zu einem Zusammenbruch der Zellen, besonders der Hirn- und Nervenzellen". Dr. Forbes Ross, ein weiterer englischer Doktor hat beobachtet, dass Arbeiter in Zuckerrohrplantagen, die ständig den rohen Zucker aus dem Zuckerrohr saugten, kaum, wenn jemals, unter Krebs zu leiden hatten.

Krebs- und Tumorgewächse: 1 Esslöffel zwei mal täglich plus Vitamine A, C & E. Gut für Brust, Uterus, Darm und Zunge.

Geschwüre und Geschwürbildungen: Ein Mangel an gewissen Mineralsalzen im Blut und den Geweben.

- Menopause:** Ein Mangel an Mineralsalzen trägt zur Menopause bei.
- Schwangerschaft:** Wird erleichtert durch Eisen-, Kalzium- und Vitamin B-Zufuhr.
- Bösartige Anämie:** Eisen und Kalzium werden am besten aus einer natürlichen Quelle absorbiert.
- Krampfadern:** Ein dazu beitragender Faktor ist Mangel an Mineralsalzen.
- Vor und nach Operationen:** Schnelle Heilung von Wunden und anderen Heilungsprozessen.
- Schlaganfall mit Lähmung:** Als Vorbeugung
- Stirnhöhle:** Einnahme und als milde Lösung für Nasenwaschung.
- Warzen:** Einnahme plus täglicher Umschlag.

Das Penizillin der Natur

Das Penizillin der Natur kann bei verschiedenen Leiden wirksam verwendet werden: Erkältungen, Grippe, Husten, Infektionen, Atmungsprobleme und als Stärkung für das Immunsystem ganz allgemein. Es ist einfach und günstig in der Herstellung. Das Rezept und seine Anwendung ist wie folgt:

Rezept:

- | | | |
|-------------------------|---|----------------------------|
| 1 Grapefruit | } | möglichst bio, gut waschen |
| 1 Orange | } | |
| 2 Zitronen | } | |
| 3 Knoblauchzehen | | kann weggelassen werden |
| ½ grosse Zwiebel | | |
| 3 Tropfen Pfefferminzöl | | |

Früchte mit Schale und Zwiebel in Stücke schneiden. Im Mixer mit genügend Wasser zu einem feinen dickflüssigen Brei mixen. Pfefferminzöl zuletzt begeben. Dosierung: Erwachsene 1 Tasse, Kinder ½ Tasse täglich löffelweise über den Tag verteilt einnehmen.

Im Kühlschrank in einem gedeckten Glasbehälter aufbewahren und vor Gebrauch in einer Pfanne leicht aufwärmen.

Medizinischer Wert der Zutaten:

- Grapefruit:** Hoher Vitamingehalt, wirkt stärkend für das Immunsystem. Grapefruit unterstützt den Körper in der Ausscheidung von Giftstoffen. Die Schale ist eine natürliche Quelle von Chinin und Vitamin P.
- Orange:** Hoher Vitamin C und A-Gehalt. Enthält viel Natrium und ziemlich Kalzium und Phosphor.

Zieht überflüssigen Schleim aus Kopf und Nase. Hilft bei Atembeschwerden wie Bronchitis, Lungenentzündung und Asthma, hohem Blutdruck und Rheumatismus.

Zitrone: Enthält Vitamin B, C, Kalzium, Eisen, Natrium und Phosphor. Zitrone ist ein natürliches Antiseptikum; unterstützt die Zerstörung von bösartigen Bakterien bei Infektionen und stärkt ebenfalls, dank des Vitamin C's, das Immunsystem.

Knoblauch: Enthält Vitamin B, C, Kalzium, Natrium und Phosphor. Knoblauch ist eines der wirksamsten Mittel für das Verdauungssystem und unterstützt die Lymphfunktion in der Ausscheidung von giftigen Abfallstoffen im Körper. Er ist ein wertvoller Blutreiniger und auch ein natürlicher Antikörper und daher sehr wertvoll für die Stärkung des Immunsystems.

Zwiebel: Enthält Vitamin A, Aneurin, Eisen, Nikotinsäure und Kalzium. Zwiebeln wirken antiseptisch. Lösen Schleim aus den Nasennebenhöhlen. Wirken zerstörend gegen Würmer und andere Parasiten im Körper. Empfohlen bei Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Grippe und Erkältungen.

Pfefferminzöl: Pfefferminzöl bringt Sauerstoff in den Blutkreislauf und stärkt den ganzen Körper.

Holzkohle

Holzkohle ist ein althergebrachtes Heilmittel, das schon bei vielen alten Völkern Verwendung fand. In unseren Tagen ist sie weitgehend durch chemisch hergestellte Medikamente verdrängt worden und in Vergessenheit geraten. Dennoch gibt es bis heute kein Mittel das eine nur annähernd vergleichbare Entgiftungskraft hat. Kohle wird nach wie vor in verschiedenen Filtern (Wasserfilter, Gasmasken, etc.) verwendet und ist im Toxikologischen Institut ein wichtiger Begriff.

Wirkungsweise:

Kohle hat die Fähigkeit, verschiedene Giftstoffe an sich zu binden. man nennt diesen Vorgang adsorbieren. Zu den gebundenen Stoffen gehören körperfremde Eiweisse, Gase, Stoffwechselprodukte, Medikamente und Chemikalien. Es hat sich gezeigt, dass Kohle trotz dieser Eigenschaft kaum Nährstoffe adsorbiert, somit also völlig unschädlich für den Organismus ist. Sogar das Einatmen von Kohlestaub zeigt keine nachteiligen Folgen. Man entdeckte, dass Arbeiter, die dem Staub ausgesetzt sind, weniger unter Lungenkrankheiten leiden als die Durchschnittsbevölkerung. Als einzige, oft sogar erwünschte Begleiterscheinung, kann Kohle stopfend wirken.

Herstellung:

Kohle wird durch das kontrollierte Verbrennen von Holz, Knochen, Kokosnussschalen, Torf etc. gewonnen. Für den medizinischen Gebrauch wird Holzkohle vorgezogen, da sie keinerlei Giftstoffe entwickelt. Mit Vorteil wird sie einem Aktivierungsprozess unterworfen. Dabei wird Holzkohle einem oxydierenden Gas (Dampf oder Luft) bei erhöhter Temperatur ausgesetzt. Dadurch entsteht ein ausgedehntes Netz von Poren, was die Oberfläche vergrößert. Ein Kubikcentimeter aktivierte Holzkohle weist so eine Oberfläche von tausend Quadratmetern auf! Aktivierte Kohle kann doppelt so viele Giftstoffe adsorbieren wie unbehandelte.

Handelsformen:

Holzkohle ist in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken in Form von Tabletten, Kapseln und Pulver erhältlich.

1 EL Pulver = 4 Kapseln = 8 Tabletten

Oral eingenommen (Schlucken) wirkt Kohle innerhalb von Minuten. Die Wirkung der Tabletten wird durch Kauen beschleunigt.

Innerliche Anwendungen:

- Lutschen von Tabletten oder Spülen mit aufgelöstem Pulver:

(1 - 2 Teelöffel Pulver in 1 Glas Wasser)

- Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Hals- und Schluckweh
- Mundgeruch

- Schlucken von Tabletten oder Trinken von aufgelöstem Pulver:

- Magen-Darm-Infektionen
- Durchfall
- Blähungen, Gasbildung
- Blutarmut bei Krebspatienten
- Vergiftungen (Nahrungsmittel, Pilze, Medikamente, Chemikalien) evt. zum Erbrechen bringen.

Ausnahme: Säure mit Backpulver neutralisieren

Lauge mit Essig neutralisieren.

Es wird empfohlen, ca. 8 - 10 mal soviel Holzkohle einzunehmen, wie das geschätzte Gewicht des eingenommenen Giftes beträgt. In ca. 10 - 30 Minuten wiederholen falls noch Symptome vorhanden sind.

Evt. Einlauf mit aufgelöstem Pulver

- Pulver mit Olivenöl gemischt:

- bei Verstopfung zur Reinigung und Heilung

- Trinken von Suspension:
(1EL Pulver in 1 Glas Wasser verrühren und absetzen lassen)
 - bei Verstopfung
 - verschiedene Leiden im Verdauungstrakt, Geschwüre
 - für Personen, die das gelöste Pulver ablehnen

Äusserliche Anwendungen:

- Umschläge:
 - Insektenstiche aller Art, Schlangen- und Spinnenbisse
(bei allergischen Reaktionen ist häufiges Wechseln des Umschlages und zusätzliche Einnahme von Kohle nötig)
 - Entzündungen aller Art (Ohren, Augen, Hals, Finger, Gelenke)
 - Schmerzen (Krebs, Rheuma, etc.)
 - Magen-Darm-Leber-Nierenleiden

Herstellung eines Umschlages:

1. Gleiche Menge gemahlener Leinsamen (kann weggelassen werden) mit Pulver mischen.
2. Heisses Wasser zugiessen und zu streichfähiger Masse verrühren.
3. Masse auf einem mit Papier belegten Plastik verstreichen (2 cm Rand freilassen), mit einem zweiten Papiertuch abdecken. Ränder gut verkleben.
4. Umschlag mit Heftpflaster und/oder altem Tuch und Sicherheitsnadeln gut befestigen.
 - Vorsicht!** - Nicht direkt auf offene Stellen legen - kann sich in neubildender Haut festsetzen, was einer Tätovierung gleichkommt.
 - Wäsche schützen, da Flecken meist nicht mehr zu entfernen sind

- Bad mit gelöstem Pulver:
 - Leber- und Nierenversagen
 - Schwerwiegende Vergiftungen
- Aufgestelltes Pulver als Deodorant:
 - Kühlschrank, Küche, WC, Kleiderschrank, etc.

(Aus: Dr. A. u. C. Thrash: „Home Remedies“ und „Charcoal“)

Tee-Rezepte

Immunstärkungs-Tee (bei Krebs)

1 Teil Rotsonnenhut
½ Teil Rotklee
½ Teil Lapacho-Rinde
½ Teil Tschaparral
½ Teil Brennessel
½ Teil Johanniskraut

EZAC-Tee (bei Krebs)

3 ¼ Teile Grosse Klette-Wurzeln
geschnitten, gesiebt
5 Teile Sauerampfer, Pulver
1/8 Teil Chinesische Rhabarber, Pulver
2 Teile schlüpfrige Ulme (Rinde), Pulver
1 Teil Brunnenkresse

Entspannungs-Tee

1 Teil Baldrian
1 Teil Passionsblume
1 Teil Helmkraut
½ Teil Hopfen
½ Teil Eisenkraut
½ Teil Kamille
½ Teil Pfefferminz

Diabetes-Tee

2 Teile Orangenwurzel
½ Teil Wacholderbeeren
½ Teil Echter Alant oder Teufelskralle

Arthritis-Tee

1 Teil Palmlilie
1 Teil Teufelskralle
1 Teil Alfalfa

Hoher Blutdruck-Tee

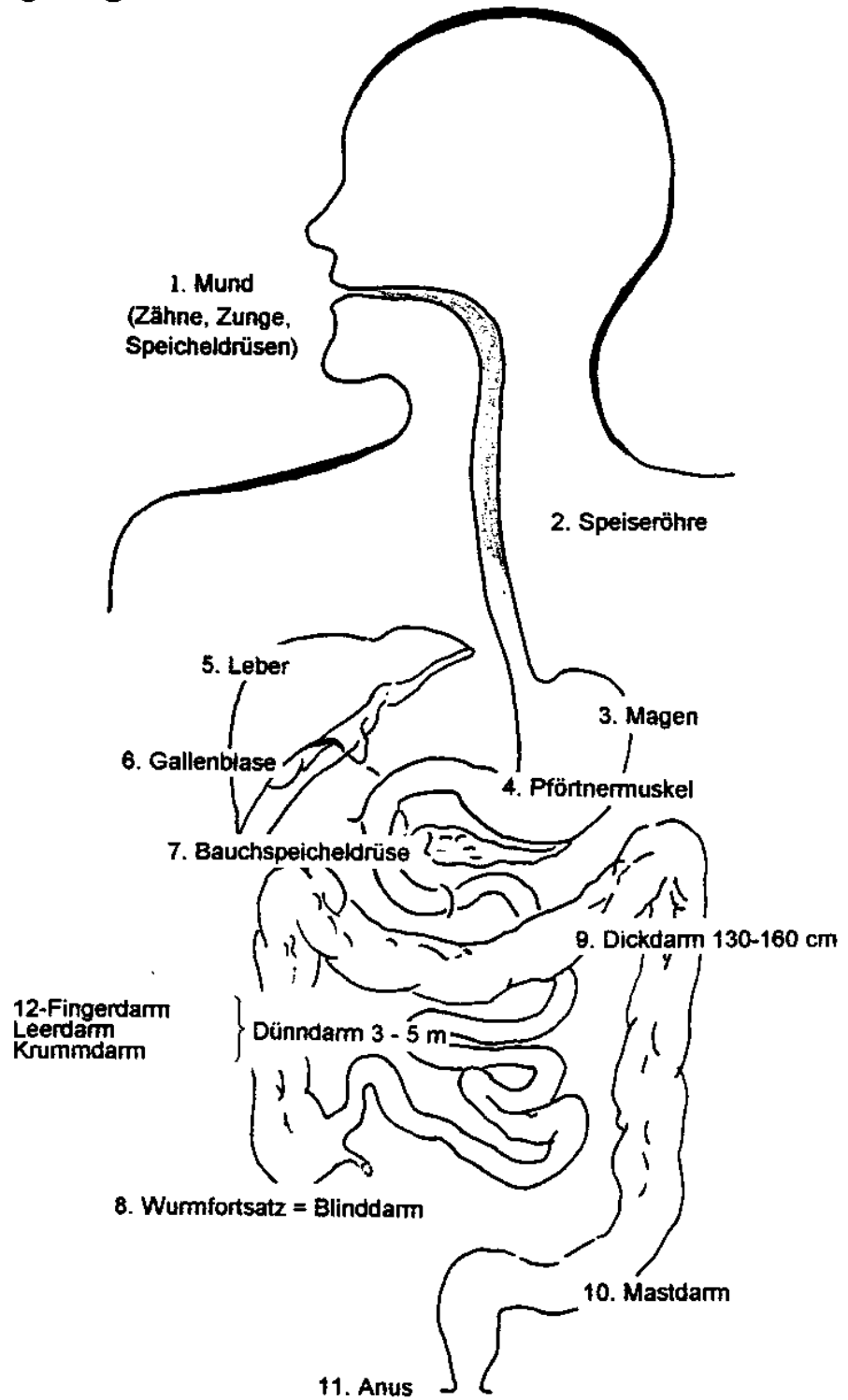
1 Teil Weissdorn
½ Teil Lecithin-Granulat
½ Teil Knoblauch
½ Teil Cayenne-Pfeffer

Prostata-Tee

1 Teil Sabal-Früchte
1 Teil Labkraut-Wurzel
½ Teil Brennessel-Wurzel

III. Verdauung

Verdauungsorgane:



Definition:

Umwandlung von Nahrung, so dass sie aufgenommen und von den Zellen verwertet werden kann.

Mechanische Verdauung:

Kauen, Schlucken und Peristaltik (Muskelkontraktionen) zerkleinern die Nahrung, vermischen sie gründlich mit den Verdauungssäften und befördern sie durch den Verdauungskanal.

Chemische Verdauung:

Spaltet grosse Nahrungsmoleküle; dies geschieht durch Verdauungsenzyme.

Die Funktion des Verdauungssystems ist es, Nahrung aufzuspalten, in den Blutstrom aufzunehmen und verbleibende Abfallstoffe auszuscheiden. Von den Strukturen des Verdauungssystems sind jene in Mund und Magen vorwiegend für die mechanische und chemische Aufspaltung der Nahrung vorgesehen. Im Dünndarm findet vor allem chemische Aufspaltung und Aufnahme der Nährstoffe statt. Der Dickdarm resorbiert Wasser und scheidet Abfallstoffe aus. Um die Verdauung zu erleichtern scheiden zahlreiche Drüsen verschiedene Säfte, die Wasser, Enzyme und Schleimstoffe enthalten, ins Innere des Verdauungskanals aus.

Während des Aufnahmeprozesses werden die Spaltprodukte von Eiweiss und Kohlenhydraten zusammen mit Wasser, Mineralstoffen und wasserlöslichen Vitaminen direkt durch die Schleimhautwand des Dünndarms in den Blutstrom transportiert. Fette und fettlösliche Vitamine werden durch den Lymphstrom aufgenommen.

Die Verdauung als Gesundheitsförderung

Wie wichtig ist eine gute Verdauung?

Eine gute Verdauung ist mindestens so wichtig wie gesunde Nahrung. Wenn die Nahrung perfekt ist aber im Magen gärt und im Darm verrottet, kommt sie als Gift in den Blutstrom. Verdorbene Nahrung ist tödlich. Das was innerhalb des Körpers verdirbt ist genauso schädlich wie das, was ausserhalb des Körpers verdirbt. Eine weniger gute Kost, aber gut verdaut, ist für den Körper besser als gute Nahrung, die schlecht verdaut ist.

Die Basis für eine gute Verdauung - die Kraft der Enzyme

Wie können wir frei von Krankheit sein so wie Gott es vorgesehen hat? (2. Mose 15,26) Offensichtlich liegt die Antwort in einer richtigen Verdauung und Aufnahme der Nahrung. Die Qualität unserer Nahrung kann noch so hoch sein und vorsichtig

und aufwendig zubereitet sein, wenn die Nahrungsmittel uns nicht nähren, sind wir einem höheren Krankheitsrisiko ausgesetzt.

Die Nahrung muss unserem Organismus die nötigen Nährstoffe liefern. Dies geschieht bei einer richtigen Verdauung durch Enzyme. Wenn die Enzyme fehlen, arbeitet die Verdauung gegen die Gesundheit weil die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Eiweisse, Fette und Kohlenhydrate nicht aufgeschlossen werden.

Wie können wir die Kraft der Enzyme aufbauen?

Eine gute Verdauung beginnt im Mund! Dies bedeutet, dass wir mehr kauen müssen, wenn wir möchten, dass die Enzyme gut arbeiten können. Das erste Enzym (Ptyalin genannt) finden wir im Speichel; es spaltet Stärke. Damit die stärkehaltigen Nahrungsmittel dem Organismus vollständig zur Verfügung stehen, müssen diese gut gekaut und mit Ptyalin vermischt werden.

Wenn wir z. B. ein Stück Brot oder ein anderes stärkehaltiges Nahrungsmittel gut kauen, spüren wir, wie der Geschmack süsslich wird; die Stärke wird in Einfachzucker abgebaut.

Eine häufige Ursache von Verdauungsbeschwerden ist die, dass viele Menschen hastig ihre Nahrung hinunterschlingen und der Verdauung im Mund keine Zeit lassen. Wenn die stärkehaltigen Nahrungsmittel nicht mit Ptyalin vermischt werden, werden die stärke-spaltenden Enzyme im Zwölffinger- und Dünndarm stärker beansprucht. Oft wird Stärke nicht vollständig verdaut und muss als verlorene Nahrung beseitigt werden.

Unvollständig Gekautes verlangt mehr Muskelarbeit des Magens und verursacht so eine Belastung für das Verdauungssystem. Der Magen muss härter arbeiten um das zu erreichen, was die Zähne hätten tun sollen. Dies erklärt, weshalb man durch Hinunterschlingen Magenschmerzen und -krämpfe riskiert.

Eine einfache Nahrungszubereitung verhilft zu guter Verdauung, Aufnahme und Ausscheidung.

Ein guter Start beginnt mit einem Glas Zitronenwasser (Saft einer halben Zitrone) beim Aufstehen. Dies reinigt den Magen und regt die Lebertätigkeit an. Frische Früchte, Getreide, Samen oder Nüsse werden später zum Frühstück gegessen. Das Mittagessen kann aus Salat, rohem und gedämpften Gemüse, Kartoffeln oder Getreide und etwas Nüssen oder Oelfrüchten bestehen. Fürs Abendessen sind roher Salat oder Früchte mit Knäcke- oder Vollkornbrot geeignet.

Am besten werden nach 14.00 Uhr keine eiweissreichen Nahrungsmittel mehr gegessen. Dem Körper fällt es am Abend schwer, Eiweiss zu verdauen und es könnte Fäulnis entstehen.

Verdauungszeiten:

Die Dauer variiert je nach dem wie schnell ein Nahrungsmittel vom Körper aufgenommen werden kann. Schnell verdaute Nahrung wird als leicht verdaulich bezeichnet, da sie nicht viel Arbeit und Energie zur Verdauung benötigt.

Verdauungszeiten für:

- grünes Gemüse 5 Std.
- rohe Säfte 15 Min.
- Fleisch 12 Std.
- Gluten 24 Std.
- Bohnen getrocknet 12 Std.
- Stärken 5 Std.
- süsse Früchte getrocknet 3 Std.
- süsse Früchte 3 Std.
- säuerliche Früchte 2 Std.
- Melone 2 Std.
- Süßungsmittel 2 Std.

Krankheiten des Verdauungssystems

Krankheiten des Verdauungssystems in den USA sind die Ursache von:

- 30% aller durch Krebs verursachten Todesfälle
- 25% aller Operationen (Ausnahme Mandeloperation)
- 15 % aller Spitalaufenthalte in allgemeiner Medizin
- 10% der Krankheitstage von Erwachsenen
- 50 Billionen US-Dollars von Lohnausfall, Steuerausfall, Invalidenrenten u. Pflegekosten
- 17 Billionen US-Dollars für direkte Kosten im Gesundheitswesen

Mehr Amerikaner werden mit Krankheiten des Verdauungsapparates oder des Magen -Darmtraktes hospitalisiert als in irgend einer anderen Krankheitsgruppe. Zwanzig Millionen Menschen sind chronisch erkrankt und jeden Tag bleiben zweihundert Tausend Menschen der Arbeit fern.

Das Verdauungssystem, welches die Speiseröhre, den Magen, den Darm, die Gallenblase, die Leber und die Bauchspeicheldrüse mit einschliesst, ist durch eine Vielzahl von akuten und chronischen Krankheiten betroffen. Krankheiten des Verdauungstraktes sind Mangelfunktionen von irgend einem dieser Organe. Es können Infektionen, verschiedene Arten von Tumoren, Auswirkungen von Giftstoffen oder unbekannte Ursachen sein. Einige der Krankheiten sind häufig, wie z. B. Geschwüre, Hepatitis und Magen-Darmkrebs. Andere wie Bauchspeichel- und Darmentzündungen sind weniger häufig, ihre Auswirkungen können aber genauso fatal sein.

Gesunder Darm

Markus 7, 19 - 20	Denn es geht nicht in sein Herz, sondern in den Bauch, und geht aus durch den natürlichen Gang, der alle Speise ausfegt. Und er sprach: Was aus dem Menschen geht, das macht den Menschen gemein.
Hiob 32,19	Siehe, mein Inneres ist wie der Most, der zugestopft ist, der die neuen Schläuche zerreisst.
2. Chronik 21, 15.18	Du aber wirst viel Krankheit haben in deinem Eingeweide, bis dass dein Eingeweide vor Krankheit herausgehe in Jahr und Tag.
Jeremia 4,19	Wie ist mir so herzlich weh! Mein Herz pocht mir im Leibe, und habe keine Ruhe; denn meine Seele hört der Posaune Hall und eine Feldschlacht.
Klagelieder 2,11	Ich habe schier meine Augen ausgeweint, dass mir mein Leib davon wehe tut; meine Leber ist auf die Erde ausgeschüttet über dem Jammer der Tochter meines Volks, da die Säuglinge und Unmündigen auf den Gassen in der Stadt verschmachteteten.
Psalms 109,18	Er zog an den Fluch wie sein Hemd; der ist in sein Inwendiges gegangen wie Wasser, und wie Oel in seine Gebeine.

Der Stuhlgang sollte eine erdige, braune Farbe haben, sollte schwimmen und ohne Mühe ausgeschieden werden können. Ideal wäre eine Darmentleerung pro Mahlzeit.

Eine schlechte Verdauung kann an folgenden Merkmalen der Beschaffenheit des Stuhlganges erkannt werden:

gelb	zuviel Galle
hart	zu lange Verweildauer im Dickdarm
schlechter Geruch	Probleme mit der Eiweissverdauung (Entstehung von Giftstoffen)
sinkt im Wasser	enthält ungenügend Ballaststoffe
zerfällt leicht	Flüssigkeit wurde nicht genügend entzogen

Gesundheitsüberprüfung des Dickdarms und Selbstanalyse

Wie ist der Gesundheitszustand deines Dickdarms? Die Antwort auf diese Frage ist einer der ersten Hinweise, die es bei der Analyse unseres Gesundheitszustandes sorgfältig zu untersuchen gilt. Mit viel Weisheit wurde gesagt, dass die Befindlichkeit des Dickdarms mehr als jedes andere Organ Hinweise auf den allgemeinen Gesundheitszustand gibt.

Ein sauberer, gesunder und kräftiger Dickdarm ist für unser Wohlbefinden von grösster Wichtigkeit. Durch den Dickdarm werden giftige Nebenprodukte der Verdauung ausgeschieden und durch ihn wird eine bedeutende Menge von unerlässlichen Nährstoffen aufgenommen. Ohne einen effizienten, gut arbeitenden Dickdarm bleibt die Nahrung wie ein in Wasser getränkter Holzklotz darin liegen. Sogar die gesündeste Nahrung und die besten Vitamine sind nur wenig Wert, wenn sie unverdaut bleiben. Wenn der Dickdarm auf irgend eine Weise blockiert ist, verlangsamt sich der ganze Stoffwechsel. Verlangsamte Stoffwechsel und Schilddrüsenunterfunktion können oft auf einen angeschlagenen Dickdarm zurückgeführt werden. Als Folge des verlangsamten Stoffwechsels verlieren die Nährstoffe ihren Wert und beginnen zu verrotten. Dies verursacht die Anhäufung von giftigen Nebenprodukten, was dann schliesslich zum sogenannten Mal-Absorbitionssyndrom (mangelhafte Aufnahme von Nährstoffen und deren Folgen) führt.

Wenn die Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe aufzunehmen, beeinträchtigt ist, entsteht Nährstoffmangel. Dies sogar dann, wenn wir die beste, gesündeste Nahrung zu uns nehmen. Wenn sich im Körper mehr Giftstoffe ansammeln, als dass er durch die Ausscheidungsorgane eliminieren kann, setzt der Krankheitsprozess ein. Aus diesem Grunde glauben viele führende Autoritäten im Gesundheitsbereich, dass beides, Gesundheit und Krankheit, im Darm beginnen.

Eine sichere Untersuchung um die Giftigkeit des Dickdarms zu überprüfen, wird „Indican-Test“ genannt. Es handelt sich dabei um eine wissenschaftliche Laboruntersuchung des Urins. Wir benützen diese Untersuchung regelmässig im Rahmen einer Gesamtanalyse bei Patienten mit Ernährungsproblemen. Die Untersuchung kann aber auch einzeln durchgeführt werden als Nachkontrolle.

Als Zwischenlösung kann die folgende Selbstanalyse gute Hinweise dafür geben, ob eine Darmreinigung in Betracht gezogen werden soll.

Fragen:

1. Wie viele Darmentleerungen haben Sie normalerweise pro Tag?
2. Wie gross ist der Durchmesser Ihres Stuhls?
3. Sinkt Ihr Stuhl gewöhnlich zum Grund oder schwimmt er obenauf?
4. Können Sie kleine, unverdaute Nahrungsstücke im Stuhl entdecken?
5. Wie ist die Farbe Ihres Stuhls normalerweise?
6. Wie viele Stunden dauert es von der Nahrungsaufnahme bis zu deren Ausscheidung?

7. Wie lang ist Ihr Stuhl in der Regel?
8. Haben Sie kalte Hände oder Füße?
9. Können Sie Schleim auf Ihrem Stuhl entdecken oder einen Überzug?
10. Haben Sie Durchfall?
11. Leiden Sie unter Kolitis (Darmentzündung)?
12. Benützen Sie Abführmittel?
13. Fühlen Sie sich schwach nach einer Darmentleerung? Haben Sie Hautprobleme?
14. Leiden Sie unter Flatulenz? (Gasbildung im Darm), Blähungen oder Aufstossen?
15. Leiden Sie unter Übersäuerung?
16. Nehmen Sie Mittel gegen Übersäuerung oder andere Medikamente für Magenprobleme?
17. Haben Sie Sodbrennen?
18. Leiden Sie unter Ulkus (Magengeschwür)?
19. Fällt es Ihnen schwer, Gewicht zu verlieren?
20. Ist Ihre Zunge belegt?
21. Ist Ihr Bauch aufgedunsen?
22. Haben Sie Mundgeruch oder einen schlechten Geschmack im Mund?
23. Fehlt es Ihnen an Energie?
24. Ist Ihr Urin dunkelgelb? Ist der Rhythmus Ihrer Körperfunktionen regelmässig? Sind Sie launisch oder fühlen Sie sich niedergeschlagen?
Neigen Sie zu Hämorrhoiden?

Energiekrisen

Wenn der Dickdarm so verkrustet ist, dass er die tödlichen Abfallstoffe nicht mehr rechtzeitig eliminieren kann, werden Unmengen an Lebensenergie ausgegeben, um vor einer tödlichen Selbstvergiftung zu bewahren. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, wie viel Energie für die Verdauung und Ausscheidung benötigt wird. Die meisten Menschen erleben eine grosse Zunahme an Energie, wenn ihr Dickdarm einmal richtig gereinigt ist. Dies deshalb, weil die Energie, die zuvor benötigt wurde um den Körper vor den Angriffen der Giftstoffe zu schützen, jetzt frei wurde für ein Leben in Fülle.

1. Die meisten Autoritäten in bezug auf Dickdarm sind sich einig, dass es für jede Mahlzeit eine Darmentleerung geben sollte. Weniger als drei Darmentleerungen täglich bedeutet Verstopfung.
2. Der Durchmesser des Dickdarms ist ungefähr 5cm. Dünnerer Stuhl weist darauf hin, dass der Darm durch anhaltenden Stress oder Ansammlung von unausgeschiedenen Abfallschichten verengt ist. Grössere Durchmesser des Stuhls deuten darauf hin, dass es der Darmmuskulatur an Spannung fehlt,

vielleicht als Folge von Bewegungsmangel, mangelnder Aufnahme von Mineralstoffen oder ungenügender Ballaststoffe in der Nahrung.

3. Ein gesunder Stuhl schwimmt und sinkt je zur Hälfte im Wasser. Ein Stuhl, der ganz obenauf schwimmt, enthält in der Regel unverdautes Fett oder Gase als Folge von Fermentation. Ein Stuhl der sinkt ist meist mit unverdauten Mineralstoffen angefüllt oder er ist zu kompakt und es fehlt ihm an Flüssigkeit wegen einer zu langen Verweildauer im Darm.
4. Ein gesunder Darm produziert Stuhlgang ohne Zeichen von unverdauter Nahrung..
5. Der Stuhl sollte ungefähr aus 95-98% toten Bakterien und 2-5% unverdauten Faserstoffen bestehen. Tote Bakterien sind hellbraun; ein gesunder Stuhl ist somit ebenfalls hellbraun. Andere Farben deuten auf unverdaute Nahrung oder in einigen Fällen auf Blut hin. Ungewöhnliche Färbung kann auch als Folge von Medikamenten, einzelnen Nahrungsmitteln oder Vitaminzugaben auftreten.
6. Nahrung sollte mit einer einigermaßen regelmässigen Geschwindigkeit durch den Körper gehen. Der Verdauungsprozess wird durch Muskelarbeit vorangetrieben, beginnend beim Mund (Kauen) bis hin zur Ausscheidung. Bei gesundem Darm dauert dies zwischen 24 und 35 Stunden. Wenn die Nahrung schneller durch den Körper geht, bedeutet dies meistens, dass eine angehäuften Schicht von Abfällen die Nahrungsverdauung im Darm verhindert. Benötigt die Verdauung mehr Zeit, dann sind es gewöhnlich Windungen und Engpässe im Darm, die den Prozess verlangsamen.
7. Die Länge des Stuhls sollte der Länge eines gesunden, sauberen Darmsegmentes entsprechen. Jedes Segment des Dickdarms, aufsteigendes - quer -, und absteigendes ist ungefähr 30 cm lang. Bei der Ausscheidung tendiert der Stuhlgang dazu, bei den Übergängen dieser Segmente zu brechen. Damit ist ein gesunder Stuhl ca. 30 cm lang oder länger. Kürzerer Stuhl ist in der Regel ein Hinweis darauf, dass der Dickdarm nicht fähig ist, Nahrung völlig zu verarbeiten und der Stuhl nicht den nötigen Feuchtigkeitsgehalt aufweist. Kurzer, ballenförmiger Stuhl entsteht bei Verstopfung.
8. Die gesunde Zersetzung der Nahrung im Dickdarm ist eine Hauptwärmequelle für den Körper. Die Innentemperatur eines gesunden Dickdarms beträgt ungefähr 40°C. Dies erlaubt dem Darm als eine Art Heizkörper zu dienen. Es gibt zwar verschiedene ernährungsbedingte und anderweitige Ursachen für kalte Hände und Füße. Der häufigste ist jedoch chronische Verstopfung. Der Dickdarm verarbeitet die Nahrung zu langsam und kann nicht genügend Wärme produzieren.
9. Schleim im Stuhl kann Verschiedenes bedeuten: z.B. Entzündungen und Reizungen.
10. Durchfall kann Zeichen einer grossen Blockade oder einer unausgeglichene Darmflora sein. Oft sind Blockaden so gross, dass nur der wässrige Teil des Stuhls passieren kann.
11. Kolitis wird durch viele verschiedene Dinge verursacht; unter anderem durch angestauten, faulenden Darminhalt.
12. Chemische Abführmittel wirken auf die Dauer nicht. Sie schwächen die Muskulatur der Darmwand. In solchen Fällen sind Darmspülungen angezeigt.

13. Schwächegefühl nach einer Darmentleerung ist oft ein Hinweis auf einen verstopften Dickdarm. Giftstoffe werden im Körper zurückgestaut und suchen sich einen anderen Ausscheidungsweg. Dies kann Ursache von Hautproblemen sein.
14. Darmgase sind ein Zeichen von Fäulnis. Die meisten Menschen glauben, dass, so lange sie täglich eine Entleerung haben, alles in Ordnung sei, und sie somit, unabhängig von Menge, Form, Farbe, Geruch und anderen Indikationen, nicht unter Verstopfung leiden. Verstopfung ist die Ursache der meisten menschlichen Beschwerden. Die gefährlichste Form sind unvollständige Entleerungen, weil der Betroffene nicht merkt, dass er verstopft ist.
15. Verdauungsprobleme mit Übersäuerung rühren oft von einem verstopften System her.
16. Die meisten von uns erkennen, dass Medikamente für Magenprobleme nicht wirksam sind. Aber sie wissen nicht, dass sie das Problem nur verschlimmern.
17. Sodbrennen ist eine Form von Verdauungsproblemen, das in der Regel mit einem verschmutzten Darm in Verbindung gebracht werden kann. Wird der Darm gereinigt, verschwindet auch das Sodbrennen.
18. Geschwüre werden durch verschiedene Dinge verursacht. Dazu gehören Nährstoffmangel, schlechte Gedanken und Fäulnis im Darm.
19. Schwierigkeiten beim Abnehmen können häufig auf einen schlecht funktionierenden Darm zurückgeführt werden. Wenn der Dickdarm ineffizient wird, werden die Zellen des Körpers zur Ablagedeponie von Abfallstoffen. Die Verdauung und der Stoffwechsel sind verlangsamt. Fast alles was gegessen wird, bleibt im Körper in Form von Fett oder Abbauprodukten aufbewahrt. Im Dickdarm einer Durchschnittsperson befinden sich ca. 9 kg Abfallstoffe. Auf Grund von Untersuchungen der staatlichen Schule für Chiropraktik (USA) können Übergewichtige 20 - 30 kg Abfall mit sich herumtragen.
20. Eine belegte Zunge ist ein Zeichen von Selbstvergiftung.
21. Ein aufgeblähter Bauch deutet auf einen geblähten Darm hin.
22. Der schlechte Geschmack im Mund wird durch Verwesung im Darm verursacht.
23. Mangel an Energie ist oft das Ergebnis eines Vergiftungszustandes. Die Lebensenergie des Körpers wird ausgegeben um Giftstoffe zu neutralisieren und auszuscheiden. Bei ausgeprägten Vergiftungen bleibt nur wenig Energie für Muskel- und Denkarbeit übrig.
24. Dunkelgelber Urin und Körpergeruch sind Zeichen, dass der Darm nach anderen Möglichkeiten für die Ausscheidung sucht. Hämorrhoiden entstehen bei Verstopfung durch den grossen Druck auf das Rektum (Mastdarm). Gemütsschwankungen, Launenhaftigkeit und Depressionen sind oft das Ergebnis von Nährstoffmangel und hohen Konzentrationen von Giftstoffen. Wenn der Blutstrom mit stark sauren Abfallstoffen überladen ist, können nicht genügend Nährstoffe und Sauerstoff zum Gehirn gelangen. Ein Grossteil von Unterzuckerung und Gemütsproblemen können auf einen vergifteten Darm zurückgeführt werden.

Das Immunsystem

Das Immunsystem der Menschen altert schnell weil die Zellen in ihrem eigenen Schmutz schwimmen. Ganz unterschiedliche Giftstoffe können in einem toxischen Darm gefunden werden. Einige der Stoffe sind sehr aktiv und können schon in kleinen Mengen zerstörerisch wirken.

Giftstoffe im Dickdarm können Folgendes verursachen:

- schlechter Atem und gereizte Lungen.
- Der Versuch der Ausscheidung über die Haut führt zu Flecken, Fahlheit der Haut, Psoriasis (Schuppenflechten), Leberflecken, Runzeln und anderen Hautproblemen.
- Können sich im Gehirn ansammeln und Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, gestörte Hirnfunktion, Launenhaftigkeit und ungute Gesinnung auslösen.
- Können die Leber und Milz überschwemmen und alle denkbaren Allergien auslösen.
- Können sich im Pankreas (Bauchspeicheldrüse) festsetzen und Unterzuckerung und Diabetes hervorrufen.
- Können die Nervenzentren des Körpers angreifen.
- Können in den Fettzellen abgelagert werden und eine nie endende Gewichtszunahme verursachen.
- Können das Immunsystem so überlasten, dass Müdigkeit und Erschöpfung zum Dauerzustand werden.

Darmkrankheiten

Der moderne Lebensstil fördert Darmkrankheiten. Durch Veränderung der Essgewohnheiten und der Lebensweise können wir diese Krankheiten vermeiden oder heilen.

1. Im Verlauf einer Woche allmählich alle faserstoffarmen Nahrungsmittel (raffinierte Produkte und solche aus tierischer Herkunft) völlig weglassen. Dies während mehreren Wochen genau einhalten.
2. Alle Produkte tierischer Herkunft vermeiden, auch Nahrungsmittel, die nur wenig Lactose, Kasein oder andere Milchbestandteile enthalten. Dies deshalb, weil sie die Bakterienflora des Darmes verändern.
3. Ein bis zwei Tage pro Woche fasten. Am Abend vor Beginn der Fastenzeit jeweils 8 - 10 Kohletabletten einnehmen.
4. Eine ausgewogene Nahrung, reich an verschiedenen Vollkorngetreiden, mit wenig Fett und Eiweiss zu sich nehmen.
5. Täglich 2 - 3 Esslöffel Kleie zur Nahrung hinzufügen.
6. Essens- und Schlafenszeiten genau einhalten.
7. Alle Stoffe, welche die Magenschleimhaut reizen, vermeiden. (Scharfer Pfeffer und Gewürze, Essig und Produkte, die solchen enthalten, Backpulver,

kohlensäure- und koffeinhaltige Getränke, alle Produkte mit Kakao, Zucker, heisse und sehr kalte Speisen, konzentrierte Nahrung)

8. Mindestens fünf Stunden zwischen dem Ende einer Malzeit und dem Beginn der Nächsten verstreichen lassen. Nichts zwischendurch essen.
9. Zwei Malzeiten täglich, Frühstück und Mittagessen, sind drei Malzeiten vorzuziehen.
10. Langsam essen, kleine Bisse nehmen und gut kauen. Nie überessen.
11. Wenig flüssige Nahrung verwenden und nie zu den Malzeiten trinken, denn die Flüssigkeit muss zuerst aufgenommen werden bevor die Verdauung der festen Nahrung beginnen kann.
12. Keine überreifen Früchte oder Gemüse verwenden und nichts, was das geringste Zeichen von Fäulnis aufweist; auch keine durch einen Prozess „gealterten“ Nahrungsmittel wie harter Käse, Sauerkraut usw.
13. Jegliche Medikamente, Antiacida (Mittel gegen Übersäuerung) und chemischen Stoffe vermeiden.
14. Täglich 6 - 8 Gläser Wasser trinken, an Fastentagen 10 - 12 Gläser.
15. Falls nötig, Übergewicht reduzieren.
16. Keine einschnürende Kleidung tragen. Sich so kleiden, dass Extremitäten jederzeit warm sind.
17. Sich mindestens 1 Stunde pro Tag an der frischen Luft bewegen.

Faserstoffarme Nahrung:

Fleisch
Milch, Käse, Eier
Zucker, gesüsste Getränke
Weissmehlprodukte

polierter Reis

Ersetzen durch:

Hülsenfrüchte, Vollgetreide
Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollgetreide
Früchte, Nüsse, süsse Gemüse
Vollkornbrot, Vollkornteigwaren,
Vollkornflocken
Vollreis

Stuhlverstopfung

Ursachen:

1. Ballaststoffarme Nahrungsmittel: Fleisch, Milch, Eier, Käse
2. Raffinierte Produkte: Zucker, Stärken, Weissmehlprodukte (Brot, Teigwaren, Gebäck), polierter Reis
3. Ungenügend Flüssigkeit
4. Mangelnde Bewegung
5. Fehlendes Frühstück
6. Hastiges Essen, stressiger Lebensstil
7. Unterdrückung oder Nicht-Beachtung des Stuhldranges
8. Ueber- oder Unterernährung
9. Schlechte Haltung; oberflächliches Atmen
10. Einschnürende Kleidung und Gürtel

Was hilft?

1. Tägliches Gehen mit erhobenem Kopf, tief durchatmen.
2. Wasser trinken bis Urin hell ist.
3. ¼ Tasse Kleie täglich der Nahrung zufügen.
4. Viel rohe Früchte und Gemüse und nur Vollkorn essen; keine Süssigkeiten.
5. Klistier mit kaltem Wasser um Drang auszulösen.
6. In allem Regelmässigkeit einhalten; regelmässige Entleerungszeiten, am besten beim Aufstehen oder innerhalb einer Stunde nach dem Frühstück.
7. Zur gegebenen Zeit zwei Tassen warmes Wasser trinken.
8. Bei Bedarf (nicht regelmässig) abführenden Kräutertee trinken (z.B. Sennesblätter).
9. 4 - 6 Oliven zu jeder Mahlzeit essen.
10. Kein Kleidungsstück sollte auch nur eine schwache Abzeichnung auf der Haut hinterlassen.

Ursachen von Blähungen

1. Ueberlastung des Verdauungssystems:
 - zu schnelles oder zu langsames Essen (30 - 45 Min. pro Mahlzeit)
 - ungenügendes Kauen (Stücke können nicht vollständig verdaut werden)
 - Ueberessen
 - zu kurze Zeitspanne zwischen den Mahlzeiten oder Nahrungsaufnahme zu ungewohnten Zeiten.
2. Getränke zu den Mahlzeiten oder zuviel Flüssigkeit in der Nahrung
3. Spannungen, Lärm oder Ablenkungen während des Essens
4. Ungenügendes Kochen; Getreide und Hülsenfrüchte benötigen z.T. Stunden
5. Falsche Kombinationen: Früchte und Gemüse; Milch, Eier und Zucker
6. Ungenügend Wasser zwischen den Mahlzeiten
7. Essen von unverträglichen Nahrungsmitteln. Milchunverträglichkeit ist am häufigsten
8. Sich hinlegen nach dem Essen

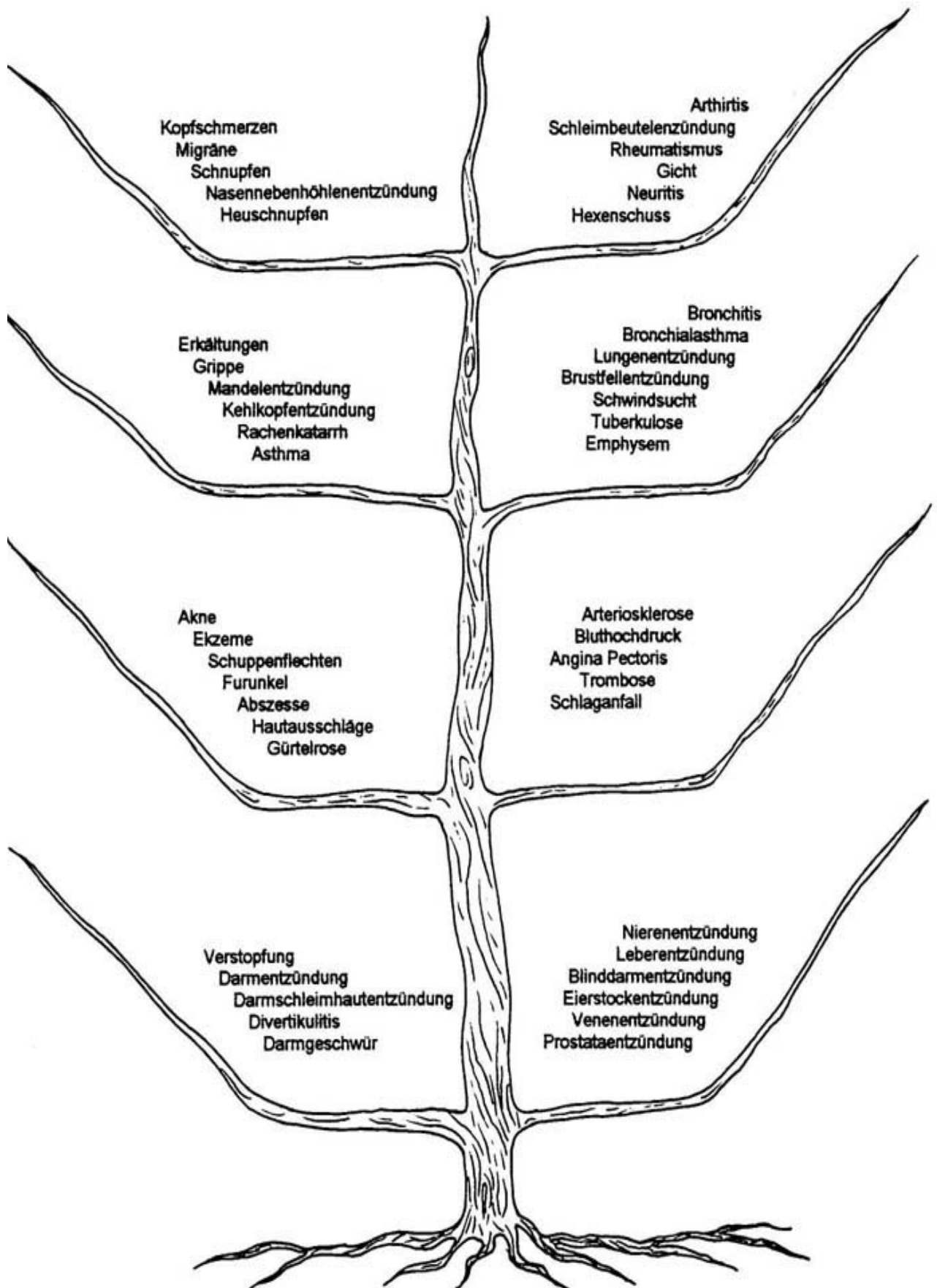
Baum der Toxämie (Vergiftungen)

Die Illustration des Baumes soll das Verständnis für die ganzheitliche Sichtweise der Krankheiten öffnen.

Alles Pflanzenleben und die Bäume beziehen ihre Nahrung von derselben Quellenbasis, d.h. von der Erde, aus der sie wachsen. Ein gesunder Baum wächst normalerweise aus einem Boden, der reich an Nährstoffen ist. Umgekehrt wächst ein kränklicher Baum aus einem Boden, dem zum Wachstum nötige Stoffe fehlen. Die Wurzeln, die tief in der Erde gründen, nehmen die Elemente des Bodens auf und leiten sie aufwärts. Phosphor, Eisen, Magnesium, usw. werden in ihrer organischen Form von den Wurzeln in den Saft (das Blut der Pflanzen) geleitet und gelangen so in jeden Teil des Baumes, die Äste, die Zweige, die Blätter, die Blüten, usw. Die Elemente des Bodens, nachdem sie in den Saft des Baumes aufgenommen wurden, werden zu lebendigen organischen Elementen, die der Baum zu seiner Ernährung benutzen kann. Jeder Teil des Baumes erhält dieselbe Nahrung. Die Stoffe werden durch das universelle Transportmittel (Saft) zu jedem Teil der Pflanze gebracht. Es ist unmöglich, dass die Äste unterschiedliche Aufbaustoffe erhalten.

Auch unser menschlicher Körper erhält seine Nähr- oder krankmachenden Stoffe von einer Grundquelle, dem Blutstrom. Fehlen ihm lebensnotwendige Stoffe oder ist er mit schädlichen Stoffen belastet führt dies schliesslich zu Krankheiten.

Baum der Toxämie



Reinigungs- und Entgiftungsprogramm

Eine Zeit der geistlichen und körperlichen Reinigung

"Dieweil wir nun solche Verheissungen haben, meine Lieben, so lasset uns von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes reinigen und fortfahren mit der Heiligung in der Furcht Gottes." 2. Kor. 7,1

Bereite dich geistlich und gedanklich darauf vor, nach Abschluss dieses Programmes dein Leben nach "Gottes Plan" auszurichten und die nötigen Veränderungen vorzunehmen.

Vorbereitung

Am Vortag des Programmbeginns zum Frühstück rohe Früchte essen, am Mittag rohes oder gedämpftes Gemüse und am Abend eventuell nochmals Früchte oder Gemüsebrühe. Vor dem Zubettgehen eine Faserreinigung mit Apfel-, Trauben-, oder Pflaumensaft zu sich nehmen.

Dieses Programm kann als 1-, 3-, 7- oder 10-Tagesreinigung durchgeführt werden.

Tagesablauf:

Nach dem Aufstehen eines der folgenden Mittel als Darmreinigung verwenden:

1. Modifizierte Darmspülung
2. Einlauf
3. Meerwasserspülung (ca: 0,6 dl Meerwasser in 1 l warmes Wasser geben und innerhalb von 15 Min. trinken. In ca. 30 Min. sollte eine Darmentleerung folgen.)

- 7.00 Faserreinigung mit Fruchtsaft
8.00 Freiwilliges Frühstück: Rohe Früchte, kein Trockenobst, keine Bananen
10.00 Zitronenwasser: Saft von 2 Zitronen in 1 l Wasser
11.00 Gemüsesaft: 120 g Karotten, 120 g Sellerie, 60 g Rinden, 30 g Petersilie, 30 g Spinat, 30 g Kohl, 30 g Gurke entsaften und trinken.
12.00 Freiwilliges Mittagessen: frischer, roher Salat oder Kaliumbrühe.
14.00 Faserreinigung mit Fruchtsaft.
15.00 Zitronenwasser
17.00 Gemüsesaft
18.00 Freiwilliges Abendessen: Früchte oder Kaliumbrühe
20.00 Faserreinigung mit Fruchtsaft.
Modifizierte Darmspülung oder Einlauf. **Kein Meerwasser am Abend!**

Rezept für Kalium-Brühe

1 Tasse rohe Haferflocken mit 3 Tassen Wasser mixen. Diese Flüssigkeit absieben und als Grundlage zum Kochen des Gemüses verwenden.

1 Kartoffel, 2 Stelleriestangen, 1/3 - 1 Zwiebel, 3 Karotten und 1 Bund Petersilie grob (nicht zu klein!) schneiden und im Haferwasser weichkochen. Flüssigkeit absieben und trinken.

Nach dem Reinigungsprogramm:

Die ersten zwei Tage nach dem Programm zum Frühstück rohe Früchte, am Mittag rohes oder gedämpftes Gemüse und eventuell am Abend Früchte oder Gemüsebrühe zu sich nehmen. Ab dem dritten Tag sollte mit einer normalen Ernährung nach "**Gottes Plan**" begonnen werden.

IV. Wasseranwendungen äusserlich

I. Biblische Prinzipien der Hydrotherapie

II. Prinzipien der Hydrotherapie

A. Definition:

Die Vorsilbe „Hydro“ hat ihren Ursprung in der griechische Sprache und bedeutet "Wasser". Das Wort "Therapie" meint "Die Behandlung von Krankheit durch eine heilende Methode". (*The Random House Dictionary of the English Language*)

Weil Gottes Plan für die Heilung von Krankheit **die Wiederherstellung der Gesundheit** ist, ist die wahre Definition von Hydrotherapie **"die äussere Anwendung von Wasser in der Wiederherstellung der Gesundheit"**.

B. Wie Hydrotherapie funktioniert:

"Die Haut ist mit jedem Organ des Körpers durch das Nervensystem und den Blutkreislauf verbunden. Indem man die Temperatur der Haut durch warme oder kalte Wasseranwendungen verändert, werden über das Nervensystem bestimmte Systeme und Organe entweder angeregt oder gedämpft. Erhöhen und Herabsetzen der Körpertemperatur hilft, Stauungen zu lösen und unterstützt Ausscheidung und Blutkreislauf." (*Humbart Santillo: "Natural Healing with Herbs", N.D. S. 243*)

C. Temperaturumfang, Dauer und Wirkungen

Temperaturumfang, Dauer und Wirkung

Temperatur	Dauer	Wirkung
Sehr kalt, 0 - 5°C	Einige Sekunden, nur mit Ueberwachung	stärkend und straffend
Kalt, 5 - 16°C	30 Sek. bis 2 Min.	stärkend und straffend brüskiert Nervensystem
Kalt, 16 - 22°C	30 Sek. bis 3 Min.	kräftigend, verbessert die Durchblutung
Lauwarm, 27 - 32°C	5 - 7 Min.	reinigend, fiebersenkend, kühlt Entzündungen
Neutral, 33 - 35°C	30 - 60 Min	erfrischend, bei Verbrennungen
Warm, 32 - 38°C	15 - 30 Min.	ausgleichend auf Zirkulation, schmerzlösend, entspannt die Haut
Sehr warm, 38 - 41°C	8 - 10 Min.	schmerzlösend; bei Neuritis, Gicht, Arthritis, Rheuma und Hautausschlägen.
Heiss, 41 - 43°C	einige Sekunden bis wenige Minuten	entspannt; löst Muskelschmerz und Krampf; erweitert Blutgefäße; erhöht Blutdruck

Regeln für Wasseranwendungen

- Bete jedesmal mit der Person, die die Behandlung erhält.
- Benütze immer ein Thermometer um die Wassertemperatur zu kontrollieren. Verlass dich nie auf dein Gefühl. Der Erfolg der Behandlung hängt von der richtigen Temperatur ab.
- Für Kinder und Personen mit schlechtem Allgemeinzustand sowie nervösen und älteren Leuten sollen keine extremen Temperaturen gewählt werden. In der Regel ist die Limite zwischen 27 und 39°C.
- Nach Mahlzeiten jeweils 2 - 4 Std. verstreichen lassen bis zu einer Behandlung.
- Kalte Bäder (10 - 16°C) sollen nie lange dauern. Bei Anwendung von kalten Auflagen oder Wickeln für begrenzte Gebiete kann die Anwendung häufiger und länger sein, so wie der Zustand des Patienten es erlaubt. Je kälter das Wasser, je kürzer soll die Anwendung sein. Der Körper soll vor einem kalten Bad so warm wie möglich sein. Schwache Patienten sollen mit ca. 27°C anfangen und fortlaufend um ca. 3° täglich reduzieren. Wenn sich der Patient vor der kalten Anwendung nicht aufwärmen kann, sollte zuerst warmes Wasser benützt oder schweisstreibender Tee (z.B. Lindentee) getrunken werden.

- Wenn der Patient nach dem kalten Bad fröstelt, mit Frottiertuch oder Händen warmreiben. Ansonsten ist das Abtrocknen unnötig. Er kann sich noch feucht ins Bett legen, so dass die Körperwärme die Wäsche trocknet und dadurch die Durchblutung angeregt wird.
- Alle Krankenzimmer sollten gut gelüftet sein, jedoch muss direkter Luftzug unbedingt vermieden werden.
- Bei Erschöpfung oder Schwächegefühl nach einer Anwendung während mindestens 45 Min. ruhen. Ansonsten sich etwas Bewegung verschaffen.
- Während der Menstruation extreme Temperaturen vermeiden. Warme Anwendungen vorziehen. 37° - 39°C ist ideal.

ICE-Methoden bei Verletzungen

(von Kenneth Knight, Direktor des athletischen Trainingprogrammes und des Forschungslabors für Sportverletzungen der Staatsuniversität von Indiana.)

Die Wirkung von Eis bei sofortiger Anwendung

Die sofortige Benützung von Eis hat drei therapeutische Wirkungen:

- 1) verminderter Stoffwechsel
- 2) verminderter Schmerz
- 3) verminderte Muskelkrämpfe

Die traditionelle Theorie beinhaltet eine vierte Wirkung, nämlich die verminderte Blutzirkulation, weil angenommen wurde, dass Eis die Blutung aus verletzten Blutgefäßen und die damit verbundene Schwellung unterdrückt. Diese Theorie hat sich jedoch geändert. Normalerweise versiegelt die Blutgerinnung die beschädigten Gefäße innerhalb von 3 - 5 Minuten von selbst und unterdrückt so die Schwellung noch bevor Eis aufgelegt werden kann.

Der verminderte Stoffwechsel erklärt die positiven Wirkungen von Eis auf eine plausiblere Weise. Durch den verlangsamten Stoffwechsel im Umfeld der Verletzung benötigen die Zellen weniger Sauerstoff und werden so durch die verminderte Durchblutung weniger geschädigt. Dieser Zustand des "Winterschlafes" macht die Zellen widerstandsfähiger gegen sekundären Schaden durch Sauerstoffmangel. Dies bedeutet weniger geschädigtes und abgestorbenes Gewebe sowie verminderte Oedembildung. (Wasseransammlung im Gewebe).

Eis vermindert auch den Schmerz und reduziert Muskelkrämpfe. Dadurch fühlt man sich wohler und die Muskelfunktion wird weniger eingeschränkt.

Anwendung von Eis

Eisbeutel sollten innerhalb von 10 - 15 Min. nach der Verletzung direkt auf die Haut aufgelegt werden um die Schädigung durch Sauerstoffmangel zu verhindern. Es gibt Aussagen, dass dies Erfrierungen verursache, aber 15 Jahre klinische Erfahrung, zahlreiche Forschungsprojekte und umfassende Konsultationen der Literatur haben keinerlei Hinweise auf Erfrierungen als Folge von Eiskompressen von einer Dauer bis zu einer Stunde ergeben. Vorsicht ist geboten bei der Verwendung von gefrorenen Gelbeuteln, deren Temperatur einiges unter dem Gefrierpunkt sein kann. Sie können milde Erfrierungen verursachen.

Dauer der Anwendung:

Eisbeutel sollten nicht ohne Unterbruch aufgelegt werden. Das wäre gefährlich (Gefahr von Erfrierungen) und unnötig. Unsere Untersuchungen im Forschungslabor für Sportverletzungen ergaben, dass es 2 - 4 Std. dauert bis Sprunggelenk, Knie, Oberschenkel oder Vorderarm nach einer 30-minütigen Auflage die normale Temperatur wieder erreicht haben. Wenn Eispakete abwechselnd aufgelegt werden (30 Min. Auflage, 60 - 90 Min. Unterbruch) bleibt die Temperatur und damit der Stoffwechsel vermindert.

Art der kalten Kompresse:

Die Art der verwendeten Kompresse hängt von der Bequemlichkeit und dem Budget ab. Untersuchungen in Indiana zeigten, dass Eisbeutel und gefrorene Gelbeutel ähnliche Wirkungen haben. Eisbeutel sind billiger, dafür etwas aufwendiger in der Anwendung.

Chemische Eispakete sind nicht geeignet für Heilzwecke. Ihre Temperatur und Dauer reichen nicht aus und sie bergen die Gefahr chemischer Verbrennungen. Wenn der Inhalt solcher Beutel auf die Haut gelangt, kann ernsthafter Schaden entstehen.

Anwendung von Druck:

Am Forschungslabor für Sportverletzungen glauben wir, dass Druck auf die Verletzung innerhalb der ersten 6 - 24 Std. nach der Verletzung der Hauptfaktor ist um die Schwellungen zu kontrollieren. Weil wir nicht genau wissen, wann sich das Oedem zu entwickeln beginnt, empfehlen wir die Anwendung von Druck (z.B. mit Gummiband) innerhalb der ersten Minuten und ihn für mindestens 24 Std. aufrecht zu erhalten. Beim Wechseln der Eiskompressen den Druck jeweils lösen.

Empfohlenes Vorgehen:

Eine Eiskompresse kann man mit einem Plastikbeutel herstellen. Man füllt den Beutel mit bis zu 1 kg Eis, entleert soviel Luft als möglich und knüpft ihn zu. Den Beutel direkt auf die Verletzung legen und mit einem breiten (15 cm) Elastikband befestigen. Wenn der Beutel luftdicht ist, wird das Band genügend Druck auf die Verletzung ausüben. Die verletzte Extremität 15 - 25 cm höher als das Herz lagern. Nach 30 - 45 Min. den Eisbeutel entfernen, das Elastikband wieder anbringen und die Hochlagerung fortsetzen. Die Eiskompresse wie oben beschrieben alle zwei Stunden wiederholen bis zur Schlafenszeit. Während der Nacht das Elastikband beibehalten.

Für Beinverletzungen werden Krücken, für Armverletzungen Schlingen, empfohlen. Sie helfen den Schmerz zu reduzieren und erlauben so die Entspannung. Auch wenn man das Gefühl hat, nicht genügend verletzt zu sein, um solche Hilfsmittel zu benötigen, weisen Hinken und das Schonen von Muskeln auf Schmerzen hin. Schmerz verursacht neuromuskuläre Hemmung und verzögert so die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten.

Die Benützung von Eis, Druck, Hochlagerung und Schlinge oder Krücken wird Schmerzen verringern und die Wiederherstellung beschleunigen. In der Zwischenzeit sich entspannen. Nicht zu früh oder zu intensiv aktiv werden.

Rezept für ICE: Eis (Ice), Druck (Compression), Hochlagerung (Elevation)

1. Vorbereitung des Eisbeutels:

- a) ca. 1 kg Eis in einen Plastikbeutel füllen
- b) Luft entfernen
- c) Beutel verknoten

2. Eisbeutel auflegen:

- a) Dicht auf die Haut legen
- b) Mit ca. 15 cm breitem Gummiband befestigen
- c) Verletzten Körperteil mind. 15 cm höher als das Herz lagern

3. Eisbeutel entfernen:

- a) Eisbeutel nach ca. 30 - 45 Min. entfernen
- b) Gummiband sofort wieder anbringen
- c) mit Hochlagerung fortfahren

4. Eisbeutel wieder auflegen:

- a) Wiederhole Punkt 2 und 3 alle zwei Stunden bis zum Schlafengehen.
- b) Gummiband über Nacht anbehalten.

Dampfkompresse

Definition:

Eine Dampfkompresse ist die Anwendung von feuchter Wärme an einer Körperpartie. Die feuchte Wärme wird durch ein Stück Flanell oder ähnliches erreicht, das man in sehr heisses Wasser taucht, auswindet und auf die betroffene Stelle legt. Von allen Anwendungsmöglichkeiten der Wärme ist diese die wirkungsvollste und einfachste.

Wärme kann trocken oder feucht angewendet werden, jedoch ist die feuchte wirkungsvoller. Um Schmerzen zu lindern wird die Wärme am besten lokal, für den betroffenen Teil des Körpers benützt.

Wirkungen:

Eine Dampfkompresse kann Schmerzen lindern und (wenn die Wärme mässig und die Dauer etwas verlängert wird vor dem Auswechselln) entspannen und so das Einschlafen ermöglichen. Sie erhöht die Zirkulation der weissen Blutkörperchen und die Durchblutung der Haut, was wiederum innere Stauungen löst. Sie löst Verspannungen und Krämpfe der Muskeln und Schmerzen in Muskelverbindungen und inneren Organen. Sie regt das Schwitzen und dadurch die Ausscheidung von Giftstoffen an. Je nach Temperatur der Anwendung ist die Wirkung anregend oder beruhigend. Kompressen sind ideal bei Stauungen im Brustbereich, verursacht durch Erkältungen, Bronchitis oder Brustfellentzündung.

Was wird benötigt:

Eine Pfanne kochendes Wasser, 3 Dampfkompressen, 3 Decktücher, 3 - 4 Frottiertücher, 2 Waschhandschuhe, ein Becken mit kaltem Wasser.

Herstellung von Dampfkompressen:

Geeignet ist fester Baumwollstoff wie Molton oder Barchet-Leinentücher, ebenso Mischgewebe mit Wolle (50% Baumwolle, 50% Wolle).

Grösse ca. 140 x 180 cm in 4 - 8 Lagen gefaltet. Bei dickem Stoff 70 x 80 cm, in 4 Lagen gefaltet. Als Decktücher Wollstoff (aus alten Woldecken geschnitten) verwenden. Grösse ca. 95 x 80 cm.

Vorgehen:

1. Das Zimmer soll warm sein (24-28°C) und ohne Durchzug.
Dampfkompresse falten zu einer Grösse von ca. 80 x 20 cm.
2. Die beiden Enden (teilweise gedreht) ergreifen und den Mittelteil ins kochende Wasser eintauchen. An den trockenen Enden festhalten und durch Drehen und Ziehen gut auswinden. Durch das Fallenlassen eines Endes Kompresse schnell glätten und sofort in bereitgelegtes Decktuch einwickeln. (Für starke Wärme können evt. zwei Kompressen verwendet werden.)
3. Kompresse falten oder rollen (um Wärme nicht zu verlieren) und sofort zum Patienten bringen.
4. Zu behandelnde Stelle mit Baumwoll- oder Frottiertuch schützen (Wolle direkt auf Haut ist oft unangenehm) Kompresse entfalten und sofort

auflegen. Temperatur durch 1 oder 2 Lagen des Decktuches regeln. (Vorsicht vor Verbrennungen, vor allem an Stellen wo Knochen sich nahe an der Oberfläche befinden.)

5. Bei Schmerzen möglichst viel Wärme benützen und die Kompresse erneuern, sobald die Temperatur als angenehm und nicht mehr sehr warm empfunden wird. In der Regel ist das alle 3 - 5 Minuten. Den Wechsel 3 - 4 mal wiederholen. Um die Durchblutung zu fördern (vor allem bei Infektionen, jedoch nicht bei Krämpfen), beim Wechseln jeweils eine kalte Abreibung vornehmen und gut abtrocknen. Feuchte Haut kann Verbrennungen verursachen. Darauf achten, dass das Tuch direkt über der Haut trocken ist.

Kompresse erst entfernen wenn die Nachfolgende bereits vorbereitet ist. Schnelles Arbeiten ist wichtig, um Erkältungen zu vermeiden. Mit einer kalten Abreibung (ausser bei Krämpfen) abschliessen und ca. 1/2 - 1 Std. Bettruhe einhalten damit sich die Wirkung entfalten kann.

6. Ist lediglich Entspannung erwünscht, kann mildere Wärme über längere Zeit (6-10 Min.) verwendet werden, am besten über dem Rücken oder Bauch.

Zu beachten:

- Füsse sollen warm sein
- den Kopf kühl halten. ein feuchter Waschlappen für die Stirn und /oder Nacken, häufig erneuert, helfen eventuellen Kopfschmerzen vorzubeugen.

Vorsicht! - nicht anwenden bei:

- bewusstlosen Personen
- gelähmten Körperteilen
- bösartigen Tumoren
- Tendenz zu Blutungen
- Magen oder Darmgeschwüren
- Füsse und Beine von Diabetikern
- Oedemen (Wasseransammlungen), Krampfadern, fortgeschrittenen Gefässkrankheiten der Extremitäten.
- starke Wärme nie direkt auf's Auge anwenden!