

Volkmar Schwabe

Klinik Zimmermann

Krankheit durch Darmvergiftung: die intestinale Autointoxikation

Der durch die langjährige Leitung der Klinik Zimmermann in Überlingen am Bodensee und durch vielfältige internationale Vortragstätigkeit renommierte Dr. Michael Zimmermann setzt seine Arbeit als Mayr-Arzt nun in Badenweiler im Schwarzwald fort. Im Rahmen der Serie: „Klinik-Konzepte“ hat CO'MED ihn dort besucht

Introduktion:

Dr. Zimmermann: *Wie fühlen Sie sich?*

Ich: *Danke, sehr gut. Bis auf meinen zu dicken Bauch fühle ich mich – gerade als passionierter Nutzer der pulsierenden Magnetfeld-Therapie – rundum gesund.*

Dr. Zimmermann: (in seinem sympathischen badischen Dialekt, mit dem er schon am Telefon für sich einnimmt): *Sie werden sehen, mir finde bei jedem was.*

Solcherart telefonisch ein wenig zwiespältig eingestimmt, mache ich mich auf den Weg nach Badenweiler, zur

Klinik Zimmermann, Fachklinik für chronische und therapieresistente Erkrankungen.

Hier soll sich nun wieder ein kleiner Lebenskreis für mich schließen. Weil nämlich nach dem Kennenlernen der Colon-Hydrotherapie in der Klinik „Stephanie-les-Bains“ in Baden-Baden (CO'MED 7/2000) das Thema: „Krankheit durch Darmvergiftung“ ohnehin auf mein vertieftes, wenngleich bis dato abstraktes Erkenntnisinteresse gestoßen ist. Eigentlich eine gute motivierende Vorgabe für meine Fahrt in den Schwarzwald. Dennoch hatte ich zu diesem Zeitpunkt keine Ahnung davon, dass das Bevorstehende für mich spannender als ein guter Kriminalroman werden und vermutlich meine künftigen Einstellungen, Bereitschaft zur noch konsequenteren Veränderung der Lebensweise und noch mehr beeinflussen sollte als alle Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren schon als durchaus bereichernd und verändernd machen durfte.

Lebenserfahrung pur.

BADENWEILER

Doch zunächst überrascht mich ob seiner mediterranen Flora die „Aequae Villae“ Badenweiler. Auf der badischen Weinstraße schraube ich mich bis auf 450 m nach oben, genieße den Rundblick über die Weinberge des Markgräflerlandes bis zur Rheinebene und den Vogesen und fühle ich mich in wesentlich südlichere Regionen versetzt, als ich von Palmen und Sukkulente begrüßt werde. Weil durch die

Burgundische Pforte mediterrane Luft strömt, während im Norden und Osten die Berge des Schwarzwalds vor kalten Winden und Temperaturschwankungen schützen, finde ich in diesem von der Natur so verwöhnten Binnenklima Oleander, Orangen- und Zitronenbäume, Eukalyptus und Hibiskus. So ist es für mich sehr leicht nachvollziehbar, dass Julius Kerner, der schwäbische Dichter-Arzt, Badenweiler als „ein Stück Italien auf deutschem Grund“ beschreibt. Reizvolles südliches Flair ist immer gerne eine symbiotische Beziehung zur Literatur eingegangen. Stephen Crane, Heinrich Hoffmann, Luise Rinser, Hermann Hesse weilten in Badenweiler oder wählten es gar als Wohnsitz. Der berühmteste unter ihnen, Anton Tschschow, starb 1904 in Badenweiler, das literarische Museum „Tschschow-Salon“ erinnert daran wie an die Tatsache, dass um die Jahrhundertwende 10% der Besucher Badenweilers vermögende Russen waren. Die Nähe zu (meinem geliebten) Baden-Baden (CO'MED 5+6/2000) ließ damals wie jetzt grüben.

Zurück zur Gegenwart: Die Cassiopeia-Therme zählt zu den schönsten Thermalbädern Europas. Neben der jetzt schon fast unerschöpflichen Angebotspalette werden künftig ein Hamam, ein Rasul (Schlamm-Peeling) sowie eine Liquid-Sound-Anlage

VOLKMAR SCHWABE



Der Journalist zeichnet für die Serien „Klinikkonzepte / Fortbildungsstätten“ und „Reisen“ in CO'MED verantwortlich.

Als Vertriebsleiter ist er insbesondere auf den großen Fachmessen und Symposien Ihr Ansprechpartner für alle CO'MED-Belange.

(siehe Bad Sulza, CO'MED 3/2000) den Wellness-Gedanken weiter optimieren.

Allerdings bleibt mir in den nächsten Tagen wenig Muße, dieses Kleinod zu genießen.

Als Ziel meiner Reise erwartet mich schließlich ein stattlicher, herrschaftlich anmutender Landsitz: Die Klinik Zimmermann.

ROLLENWECHSEL: DIAGNOSTIK

Bekanntlich basieren die Artikel in der Serie „Klinik-Konzepte“ auf dem Stilmittel



Die Klinik Zimmermann

teilnehmender Beobachtung. Journalistische Arbeit und die Selbsterfahrung einiger Anwendungen – soweit möglich – wechseln sich ab. Diesmal schlüpfte ich vom (sehr) frühen Morgen bis zum späten Abend komplett in die Rolle des Patienten, Dr. Zimmermann lässt mir keine Wahl und das ist – wie sich schnell herausstellt – gut so für mich (und den Artikel).

Um 17:00 Uhr beginnt meine Aufnahmeuntersuchung durch Dr. Zimmermann. Diese präzise Zeitangabe entspringt nicht etwa pathologischer Penibilität, sondern wird sich bald selbst erklären.

Es empfängt mich ein vitaler Badenser, der vom ersten Augenblick den Eindruck macht, bis unter die Haarspitzen energiegeladen zu sein. Der zweite Eindruck: ein über alle Maßen charmanter, liebevoller und sympathischer Mitfünziger, der es in Sekundenschnelle schafft, für sich einzunehmen, Barrieren zu überwinden, eine Vertrauensbasis herzustellen.



Dr. Michael Zimmermann

Die nun folgende Aufnahmeuntersuchung ist eine Mischung aus klassischer Anamnese, Erfahrungsheilkunde und – dabei immer eingestreut – zahlreichen Informationen über die Mayr-Diagnostik und –Therapie, aber auch – mehr en passant – solchen über Dr. Zimmermann selbst.

Ein Beispiel: „Sie werden es bei einem Mayr-Arzt nicht erleben, dass er den Patienten fragt, was ihm denn fehle. Schließlich könne der doch nur antworten: *Die Gesundheit, Herr Doktor.*“ Nach Dr. Zimmermann diagnostiziert der erfahrene Mayr-Arzt die Ursachen auch chronischer Leiden selbst, und zwar mit allen Sinnen. Denn der Körper und die Psyche des Patienten geben ihm die notwendigen und vielfältigen Signale.

Bei mir ist das eine grosse Anzahl von Signalen: Und wie nach langen Suchen alle Teile eines schwer lösbaren Puzzle plötz-

lich ganz wunderbar zusammenpassen, hilft mir das ganzheitlich und so erstaunlich plausible Gebäude der Mayr-Diagnostik, die einzelnen Bausteine auffälliger Symptome in ursächlichen Zusammenhang zu bringen. Ich weiß seit langem, dass ich nach der bei den Pfadfindern internalisierten Haltung: Bauch rein, Brust raus, zwar einen „stattlichen“ Oberkörper habe (so Dr. Zimmermann), aber mit deutlich vergrößerter Herzseite und Atem-Beklemmung. Rücken und Schultern zeigen Fehlstellungen, der eingangs erwähnte Kugelbauch fällt auf. Die Laborwerte signalisieren u.a. verdicktes Blut. Das Duodenum – immerhin das Seelenorgan, so Dr. Zimmermann – ertastet sich hart, der Darm selbst ist äusserst berührungsempfindlich, der Dünndarm bildet einen deutlich hörbaren Hohlraum im Oberbauch und drückt so Zwerchfell und Herz nach oben. Der Winkel zwischen den unteren Rippenbögen hat den Normalwert von 20-30 Grad, meiner beträgt – bedingt durch den vom aufgeblähten Darm verursachten Zwerchfelldruckstand – 110 Grad!!

Von Dr. Zimmermann erfahre ich, dass meine „Haltungsfehler“ eigentlich kluge Haltungsveränderung des Körpers sind, um einem aufgeblähten und gereizten Darm mehr Raum zu geben.

Das war übrigens die für die Entstehung der Mayr-Diagnostik grundlegende Beobachtung von Dr. Mayr. Auch die Auswirkung einer Darmvergiftung auf die Psyche kann mir der beeindruckend universal gebildete Mediziner und Humanist nunmehr problemlos erklären, so dass mir die einzelnen Fundamente der Mayr-„Philosophie“ in ihrer gegenseitigen Bedingtheit immer verständlicher werden. Ein vergrößerter Leib ist kein „dicker Bauch“ im üblichen Verständnis, sondern vielmehr ein geschwollener Darm, ein regelrechtes Ödem also, welches sich natürlich auch als Gewicht niederschlägt. So werden die Basisfunktionen gestört, der Gallenfluss verhindert, was sowohl die Fettverdauung beeinträchtigt, als auch die Selbstreinigung des Darms durch die Galle verhindert. Ein *circulus vitiosus* beginnt.

Und nun kann der altsprachlich gebildete Doktor auf die „klugen“ Erfahrungen unserer Vorfahren verweisen. Melan-Cholie bedeutet nämlich: dunkle Galle.

Depression als Folge der Darmträchtigkeit!

Lässt das nicht Aufhorchen!

Es sollen noch mehr solche alten/neuen Sichtweisen auf mich warten.

Diesen ersten Teil meiner vielfältigen Erfahrungen in der Klinik Zimmermann beschreibe ich in dieser Ausführlichkeit (und dennoch notwendigerweise nur fragmentarisch) nicht etwa aus hypochondrischem Exhibitionismus, vielmehr glaube ich, dass dem Leser / der Leserin dieses in sich ge-

schlossene ganzheitliche Gebäude der Mayr-Diagnostik und –Therapie auf diesem Weg genauso plausibel gemacht werden kann wie mir in den Stunden der Erstuntersuchung, die mir wie einige Viertelstündchen vorkamen. Es war nämlich mittlerweile 22:00 Uhr!

Ganz „nebenbei“ hatte ich von Dr. Zimmermann erfahren, dass er einen schweren Schicksalsschlag zu verkraften hatte, der auch dazu führte, dass er nach langjähriger Leitung der erfolgreichen Klinik Zimmermann in Überlingen nochmals neu anfangen in Badenweiler. Und auch, dass viele seiner Patienten – oder sollte ich besser Gäste sagen – die aus der ganzen Welt kommen, ob es bekannte Schauspieler, Industrielle, ob viele Chinesen, prominente Buddhisten sind, ihm die Treue halten und für die eine regelmäßige Mayr-Kur in der Klinik Zimmermann ein wichtiger Teil ihres Lebens geworden ist.

Meine Gesprächspartner, meine Tischnachbarin Frau Dr. M. aus Wien, der achtzigjährige Pfarrer aus dem Elsaß, der gerade eine Apoplexie mit erstaunlicher Kraft überwindet, das Metzgermeister-Ehepaar aus dem Ruhrgebiet, das den jährlichen Urlaub mit einer Mayr-Diät verbindet, alle bestätigen mir gleichermaßen, welche wichtige Rolle die Mayer-Diagnostik und –Therapie im allgemeinen und Dr. Zimmermann im besonderen in ihrem Leben spielen.

Das ist folgerichtig:

Dr. Zimmermann versteht sich in der klassischen Definition, wo der Arzt auch Priester war. Diese Zuwendung an Leib und Seele ist es, die die Klinik Zimmermann vielleicht so einzigartig macht, die ich von der ersten Sekunde an so genieße.

Dies dazu führt, dass Dr. Zimmermann viel zu wenig schläft, weil er eigentlich rund um die Uhr für jeden seiner Patienten/Gäste da sein will und ist.



von links nach rechts:
Dr. Schirmer, Dr. Zimmermann, Dr. Griesz-Brisson

Warum ich so stark auf Dr. Zimmermann eingehe? Weil Dr. Zimmermann die Klinik Zimmermann ist, weil die Klinik Zimmermann Dr. Zimmermann ist. Beides ist eine Einheit. Das ist im übrigen überhaupt keine Abwertung des Mitarbeiter/innen-Teams, bestehend aus 18 Mitarbeiter/innen und vier Ärzten, das hervorragend symbiotisch auf diese „therapeutische Dominanz“ eingestellt ist. So z.B. Dr. Schirmer, der ehemals leitende Chirurg aus Nowosibirsk, der die sogenannte „Organbehandlung“, die Blutwäsche mit Ozon, Infusion, die Colon-Hydro-Therapie und vieles mehr durchführt.

Oder die Neurologin Dr. Griesz-Brisson, die sich nach hochqualifizierter Ausbildung in den USA mit Dr. Zimmermann zusammengetan hat, weil sie eine totale medizinische Übereinstimmung mit ihm fand und die Erkenntnisse der Mayr-Therapie in die Neurologie einführen will. So wird erst nach einer entsprechenden Entgiftung mit der neurologischen Behandlung begonnen. Dabei nutzt sie als eine von drei Neurologen in Deutschland das **CATEEM-Verfahren**, (COMPUTER AIDED TOPOGRAPHICA ELECTRO ENCEPHALO METRI), bei dem durch Farbcodierungen sehr feine Herde und Therapieveränderungen, z.B. durch Behandlung mit dem pulsierenden Magnetfeld, sichtbar werden, die sonst mit bloßem Auge im EEG nicht erkennbar sind. Die Software dafür kostet übrigens stolze 50.000 DM.



EEG-Anwendung

Ich bin mit Frau Dr. Griesz-Brisson einer Meinung: Es gehört zu den Absurditäten unseres Gesundheitssystems, dass die Kassen erst dann aktiv werden, wenn ein Organ bereits (oft irreparabel) geschädigt ist. Dabei hat die Mayr-Therapie in unzähligen Fällen beweisen können, dass sie gleichermaßen prophylaktisch effizient ist wie sie umgekehrt bei chronisch und/oder therapieresistent

Erkrankten zur ersehnten und in der Regel nicht mehr erwarteten Gesundung führen kann.

DIE BAUCHFORMEN NACH F.X. MAYR: DIE ENTEROPATHIE

Die möglichen Folgen eines nicht optimal funktionierenden Darms habe ich am eigenen Beispiel erfahren können. Bleibt nachzutragen, **weshalb** es zu dieser Dysfunktion kommt.

Die Patienten / Gäste, mit denen ich spreche, bezeichnen den österreichischen Forscher und Arzt Dr. Franz Xaver Mayr, der von 1875 bis 1965 lebte und bis ins hohe Alter ungewöhnlich vital war, als Genie. Wahrscheinlich haben sie recht. Auf jeden Fall gebührt ihm das historische Verdienst erkannt zu haben:

Der chronische Verdauungs-Stoffwechselschaden des heutigen Menschen ist der Zivilisationschaden Nummer 1.

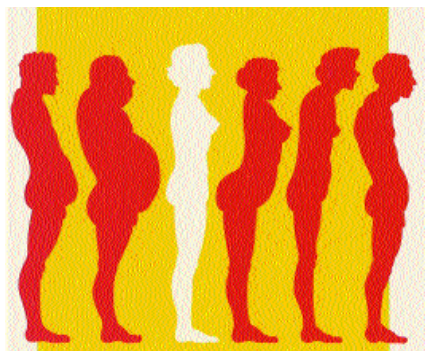
Dr. Mayr brachte zwei wesentliche Erfahrungen in ursächlichen Zusammenhang:

Für ihn bestand das erste Kennzeichen der Gesundheitsminderung des Zivilisationsmenschen in einer chronischen Leistungsschwäche der Verdauungsorgane, der ENTEROPATHIE.

Und dabei – übrigens in Übereinstimmung mit den Beobachtungen Paracelsus' – stellte er einen Zusammenhang her mit den einhergehenden Veränderungen der Bauchform:

Bei jeder chronischen Verdauungsschwäche (Enteropathie) besteht eine Veränderung der Bauchform.

Bis heute unterscheiden die diplomierten Mayr-Ärzte, von denen es weltweit ca. 350 gibt und die in der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte zusammengeschlossen sind:



Bauchformen nach Mayr

- den ballon- oder kugelförmigen Gasbauch
- den sackförmigen schlaffen Kotbauch
- den entzündlichen Kotbauch in der Form eines Spitzbauches

- den zweigeteilten Gas-Kotbauch
- den entzündlichen Gas-Kotbauch und schließlich
- den Fettbauch, der aber genauso auf das Vorliegen einer Enteropathie hinweist.

Betrachten Sie sich einmal selbst im Spiegel oder betreiben Sie Bauch-Studien im Schwimmbad, Sie werden überrascht sein.

Diese vielfältigen Symptome einer Störung, deren Entzündungsvorgänge sich in der Regel auch noch auf die rückwärtige Umgebung ausstrahlen und zu den verbreiteten **Kreuzschmerz-Symptomen mit unbekannter Ursache** führen, haben eine gemeinsame Genese: Mayr hatte erkannt, dass die habituelle Obstipation (Darmträgheit), die heute gern bagatellisiert wird, Ursache ist nicht nur für Blähungszustände, Völlegefühl, sondern auch üblen Mundgeruch, dick belegte Zunge, Rückenschmerzen, aber auch für „Fernsymptome“ wie chronische Müdigkeit, Migräne, Asthma, Depression, Konzentrationsstörung etc.

Aber nicht nur Obstipation ist die Folge der Enteropathie, vielmehr können durch die sich abspielenden Gärungsprozesse explosionsartige Stuhlentleerungen folgen. Die Alltagssprache hat die Darmprobleme längst übernommen. Wenn einer **„herumgiftet“**, oder **„explodiert“**, so kennen wir jetzt die Entstehungsgeschichte.

Allerdings: auch eine regelmäßige tägliche Stuhlentleerung ist kein Entwarnungszeichen, da auch in diesem Fall bei einem trägen Darm der Stuhlgang bis zu 200 Stunden anstelle von 18-24 Stunden im Darm verweilen kann. Eine Klarstellung liefert der Verdauungs-Verweiltest mit Spinat.

DIE INTESTINALE AUTOINTOXIKATION

Bereits 1887 prägte der Franzose Bouchard den Begriff der intestinalen Autointoxikation, der Selbstvergiftung aus dem Verdauungssystem. Prof. Metschnikoff, Prof. Pirlet, der wohl renommierteste Stoffwechselforscher unserer Zeit, Prof. Luzhnikof, der bedeutendste Toxikologe der Sowjetunion, wiesen in ihren Forschungen der intestinalen Autointoxikation die Verursachung mangelnder Leistungsfähigkeit, vorzeitigen Alterns, zahlloser chronischer Krankheiten und Beschwerden zu.

Jetzt wird deutlich, weshalb die Klinik Zimmermann Ziel und Hoffnung vieler chronisch und therapieresistenter Kranker ist.

Bei der Zersetzung des Darminhalts entstehen Phenole, Indole, Kresole, Skatole, biogene Amine, Formaldehyd (!), toxische Alkohole. Sie wirken als Zellgifte als Leber-, Blut- und Nervengifte. Sie schädigen das Immunsystem (immerhin hat der grösste Teil des Immunsystems mit 70 bis 80 % seinen Sitz im Darmlymphsystem).

Der Druck der im Darm entstehenden Gase kann so gewaltig sein, dass die Darmschleimhaut durch Muskellücken nach außen gepresst wird und die **Divertikel** entstehen, deren gefürchtete Entzündung durchaus tödliche Folgen haben kann.

Der Verdauungsspezialist Dr. H. Weiss hat diesen Teufelskreis auf die Formel gebracht:

**Kranker Darm = krankes Blut
= kranker Körper**

Wir verzeichnen heute trotz eines kaum mehr finanzierbaren Gesundheitssystems eine rapide Zunahme der chronischen Zivilisations- und Degenerationsleiden und das enorme Ansteigen der Risikofaktoren. Ursachen sind nach Ansicht der Mayr-Ärzte Fehlernährung, Enteropathie und Verschlackung!

Bereits Friedrich Nietzsche hat dies in seiner treffsicheren Art so formuliert:

„Wir Modernen, wir Kurzatmigen in jedem Sinne, wir krepieren an übermäßiger Fütterung und sterben an mangelnder Verdauung“.

RISIKOFAKTOR VERSCHLACKUNG / ÜBERSÄUERUNG

Prof. Pirlet definiert Schlacken als die ausscheidungspflichtigen Zwischen- und Endprodukte des Stoffwechsels, die der Körper nicht mehr rechtzeitig weiterschleusen, abbauen und ausscheiden kann.

Wir unterscheiden dabei

- Verschlackung im Darmtrakt
- Verschlackung und Übersäuerung im Grundgewebe
- „Verdickung“ des Blutes
- Übersäuerung und Verschlackung von Muskeln, Gelenken und Nerven.

Verschlackung als Folge der Fehlernährung und der darauf wiederum folgenden Enteropathie führt zu einer Übersäuerung, die am Anfang der meisten stoffwechselbedingten Gelenk-, Sehnen- und Bandscheibenleiden steht.

Weiterhin verursachen Säuren Schmerzen im Bereich sensibler Nerven. Das reicht von den schmerzhaften Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich bis zu Neuralgien, Nervenwurzelentzündungen, Ischias-, Knie-, „Rheuma“- oder Bandscheibenleiden.

Nach Meinung Dr. Zimmermanns sind Herzinfarkt und Hirnschlag in erster Linie auf Säurekatastrophen des betroffenen Gewebes zurückzuführen.

Jedes **ZUVIEL** an Essen wird entweder

- im Darm zersetzt – es entstehen Gärungs- und Fäulnisgifte
- als Fett angesetzt oder

- als Schlacke abgelagert und führt zu Übersäuerung.

Als Folge entstehen – und jetzt sind wir wieder exakt bei den Hilfesuchenden der Klinik Zimmermann – die beschriebenen Gas- und Kotbäuche, Übergewicht, weichteilrheumatische Veränderungen, Zellulitis, Hautausschläge, Arthrose, Rheuma- und Gichtknötchen, Gallen- und Nierensteine, degenerative Veränderungen an den Wirbeln (Spondylopathien), Grauer und Grüner Star, Herzinfarkt, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Depressionen etc. etc.

Bei den römischen Ärzten galt der Lehrsatz:

„Bene curat, qui bene purgat“ (Gut kuriert, wer gut reinigt, d.h. gut entgiftet und gut entschlackt!

VOLLES THERAPEUTISCHES PROGRAMM

Die alten Römer, die dieses Postulat formulierten, hätten ihre Freude an Dr. Zimmermann. So wie allen Patienten verordnet er mir jetzt **die drei Heilprinzipien der Mayr-Kur:**

- 1. SCHONUNG** des Darms durch Kurdiät und Esskultur
- 2. SÄUBERUNG** (Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung) des Körpers und
- 3. SCHULUNG** durch Training und Wiederertüchtigung der Funktionen.

Die verordnete Schonung des Darms gönnt allerdings mir keinen Schonraum: die drei großen „S“ der Mayr-Diät halten mich in den nächsten Tagen ganz schön in Bewegung. Mein Tag in der Klinik Zimmermann sieht dann etwa so aus:

- 7:15 Uhr: Bittersalz trinken
- 7:30 Uhr: Gymnastik
- 8:00 Uhr: Organbehandlung bei Dr. Zimmermann
- 9:00 Uhr: „Frühstück“
- 10:00 Uhr: Lymphdrainage und Schröpf-Massage
- 11:00 Uhr: Basenbrühe im Teeraum
- 12:30 Uhr: „Mittagstisch“
- 14:00 Uhr: Colon-Hydro-Therapie bei Dr. Schirmer
- 15:00 Uhr: pulsierende Magnetfeldtherapie bei Dr. Griesz-Brisson
- 15:30 Uhr: Ozon-Blutwäsche bei Dr. Schirmer
- 18:00 Uhr: Abendtee
- 19:00 Uhr: Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Prof. Ardenne

dazwischen:

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN (drei bis vier Liter pro Tag)

Einläufe mit dem Klyso
Einnahme der verordneten Medikamente:
Diät-Informationen.

Natürlich wirkt dieses Therapie-Programm durch meinen notwendigerweise verkürzten Klinik-Aufenthalt sehr gedrängt.

Neben den eben genannten Therapiebausteinen bietet die Klinik Zimmermann zusätzlich an:

- Lichttherapie mit Eicotherm
- EKG, EEG
- Spirometrie
- Labor
- Sauerstoff-Dauerbrause
- Aderlass.

Demnächst werden die

- Chelat-Thrapie (Infusion zur Entgiftung) und die
- Thermovision, mit der Entzündungen, Stauungen, Degenerationen, Durchblutungsstörungen im frühen Stadium erkannt werden können, zusätzlich angeboten.

Zu meinem Tagesablauf im einzelnen:

BITTERSALZ

Ist Teil der Säuberung, nämlich die Beseitigung der Darmverschmutzung. Das salinische Bittersalz (Magnesiumsulfat) durchrieselt spülend-reinigend den Verdauungskanal und bewirkt gemeinsam mit den aufgelösten Darmschlacken eine breiige Entleerung.

Ein besonders wichtiger Teil der Säuberung ist

DIE TRINKKUR.

Die zugeführte Flüssigkeit (div. Heilpflanzentees) unterstützt sowohl die Darmreinigung wie die Ausschwemmung von Ablagerungen und Säuren im ganzen Körper.

Die Nieren können wieder vernünftig arbeiten. Da Urin nichts anderes ist als ein Ultrafiltrat des Blutes, ist es plausibel, dass allein schon durch viel Flüssigkeitszufuhr das Blut entschlackt und somit den vielen Erkrankungen, die als Folge verdickten Blutes auftreten, vorgebeugt werden kann.

Die Basenbrühe (durchaus schmackhafte Abkochung basischer Gemüse) unterstützt diesen Prozess und wirkt der beim Fasten auftretenden Übersäuerung des Organismus entgegen.

Es fällt mir überhaupt nicht leicht, die angepeilten 3 bis 4 Liter pro Tag zu trinken. Immerhin sind das bis zu 10 bayrische 0,4 l-Humpen, in denen bei „Zimmermanns“ der Übersichtlichkeit halber das köstliche Nass serviert wird.

Zu einem der Höhepunkte wird für mich die

MANUELLE ORGANBEHANDLUNG

durch Dr. Zimmermann. Im Lehrbuch heißt es: mit einer kunstvollen Tast- und Atemtherapie des Bauches regt der Mayr-Arzt

die Peristaltik an, verbessert die Zirkulation im Bauchraum, intensiviert die Atmung und die Säuberungsprozesse.

Diese nüchtern-technische Beschreibung verwandelt Dr. Zimmermann in ein fast meditatives Erlebnis. Natürlich ist das auch eine energetischer Prozess.

Das behutsame Kreisen seiner Hände auf dem Bäuchle, wie er das liebevoll nennt, wird begleitet von Erklärungen, die in einer Art autogenem Training gesprochen werden. So erfahre ich – fast ein passant-Wichtiges über meine Atmung:

DIE ATMUNG

ist nämlich unser wichtigster Stoffwechselfvorgang und lebt doch nur verkümmert in unserem Bewusstsein.

Richtiges Atmen ist ein Hauptfaktor zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts.

Mit meiner „brustbetonten“ Atmung, dem Zwerchfellhochstand, dem Bewegungsmangel, bin ich zwangsläufig ein lebendes Beispiel für Übersäuerung durch Atmung, weil meine flache Ausatmung zuviel Kohlendioxid im Körper zurückbehält. Der Schlüssel zur gesunden Atmung liegt nämlich nicht im willkürlichen tieferen Einatmen, sondern in der BAUCHATMUNG.

Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell, das per Adhäsion mit der Lunge verbunden ist, gehoben und gesenkt und unterstützt mit dem so entstehenden Über- und Unterdruck wirkungsvoll die Arbeit des Herzens, so dass Dr. Zimmermann

das Zwerchfell als zweites Herz

bezeichnet. Mit Bauchatemübungen nach Mayr, mit einem Sandsäckchen auf dem Bauch, wird dieser lebensnotwendige Stoffwechselfvorgang wieder neu eingeleitet.

Natürlich geht das nicht, wenn der Hosengürtel (i.d.R. beim Mann) oder die viel zu einschnürende Kleidung vieler Frauen die Atmung des Bauches verhindern.

DIE COLON-HYDRO-THERAPIE

Diese mittlerweile gängige Therapie wurde 1983 von Dr. Zimmermann in Deutschland eingeführt und oft genug belächelt. Wussten Sie aber, dass diese Therapie der effizienten Dickdarm-Reinigung von der NA-

SA, konkret von Wernher von Braun, entwickelt wurde? Warum? Ganz einfach: weil die oben beschriebenen Darmgase hochexplosiv und entzündlich und somit in der Raumkapsel brisant sind.

Die Klinik Zimmermann hat vermutlich weltweit die grösste Erfahrung mit der Colon-Hydro-Therapie, die neben der Behandlung mit Bittersalz die effektivste und gründlichste Reinigung des gesamten Dickdarm-Bereiches darstellt. Vor allem bei einer Kurz-Entgiftung, die ohne Ausleitung mit der Colon-Hydro-Therapie zu viel an Giftstoffen aufwählen würde. Unterstützt wird diese Säuberung durch den

EINLAUF MIT DEM KLYSO,

einer leicht zu erlernenden und selbst anzuwendenden Spülung des unteren Dickdarmbereiches. Gerade in der Zeit des Heilfastens verhindert der regelmäßige Einlauf eine ständige Selbstvergiftung, indem die Darmschleimhaut die im Körper abgebauten Giftstoffe sofort wieder ins Blut aufnimmt. Ich gewöhne mich schnell an die einfache Handhabung des Klyso und habe damit auch für die Zeit nach dem kurzen Aufenthalt bei Dr. Zimmermann eine wirksame Unterstützung meiner „Selbstbehandlung“ nach Mayr zur Hand.

DIE MAYR-DIÄT bzw. -DIAITA

Hinter diesem plakativen Kürzel verbirgt sich nicht nur unser verkürzter Diät-Begriff, sondern vielmehr

die Diaita der Ärzte des klassischen Altertums. Und die subsummierten damit das ganzheitliche Gebäude zur Pflege, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit mit den „Stockwerken“: reine Luft, maßvolle und gesunde Ernährungsweise, Gleichgewicht von Aktivität und Passivität, Schlafen und Wachen, Stoffwechselfpflege und Psychohygiene.

Natürlich ist die **gesunde Ernährungsweise** ein zentrales Stockwerk in diesem Gebäude. So mache ich am ersten Morgen dann auch Bekanntschaft mit der berühmten **Mayr-Semmel** und den **Regeln zur Esskultur nach Mayer**.

- Genügend ZEIT und ENTSPANNTHEIT
- BESCHIEDENE PORTIONEN auf dem Teller

- KLEINE BISSEN, wie das die Chinesen mit den Stäbchen tun und vor allem:

Jeden Bissen GRÜNDLICHST KAUFEN, EINSPICHELN, DURCHSCHMECKEN !

Wird jeder Bissen in der Mundhöhle zu einer Art Suppe verflüssigt, so werden Sie früher satt und die Sättigung hält länger an. Eine so vorverdaute Nahrung wird besser in Kraft und Energie umgesetzt, der Verdauungsapparat entlastet, Sie werden nach dem Essen nicht müde (postprandiale Müdigkeit).

Da mir nur die erwähnten vier Tage zur Verfügung stehen, darf ich gleich mit dem gemäßigten Fasten beginnen und erhalte zum „Frühstück“ meine Mayr-Semmel, beliebig viel Tee und sogar etwas Gemüsebrei. Die Mayr-Semmel ist ein vier Tage altes, in dünne Scheiben geschnittenes Dinkel-Brötchen. Eigentlich soll es eine Stunde dauern, bis dieses Brötchen nach der oben genannten „Einspicheltechnik“ verzehrt ist. Bei mir geht das trotz aller Bemühungen viel schneller. Glauben Sie es mir oder glauben es Sie mir nicht:

Durch diese neue Art des Essens bin ich anhaltend satt, habe mein Brötchen in der Regel noch nicht einmal ganz aufgegessen.

Vor meiner Abreise erhalte ich ein ungewohnt köstlich schmeckendes Gemüsegericht. Zum einen schmeckt das deshalb so gut, weil meine Geschmackspapillen natürlich viel sensibler reagieren, zum anderen erfahre ich, dass bei „Zimmermanns“ alles Gemüse, die meisten Essen mit dem „BRAUN-Multi-Gourmet“ gegart werden. Die mit dem Eigennamen verbundene „Schleichwerbung“ lässt sich an dieser Stelle nicht vermeiden, denn die (kinderleichte) Zubereitung der Speisen mit diesem Gerät hat mittlerweile einen ganz festen Platz in meiner häuslichen Küche eingenommen, auch meine Frau – eine ausgewiesene Gourmet-Köchin – ist von der Veränderung (und Vereinfachung) der Essenzubereitung äußerst positiv angetan.

Das Thema: **NEUORIENTIERUNG DER ERNÄHRUNGSWEISE** ist in der Tat viel zu komplex, um hier erschöpfend behandelt werden zu können. Lesen Sie unbedingt das in dem Literaturhinweis empfohlene Büchlein „Die F.X. Mayr-Kur“ und bedenken Sie immer den Satz von Paracelsus:



BADENWEILER IMPRESSIONEN



Wir können uns durch das tägliche Essen krank machen oder auch stärken und gesund erhalten.

Ich werde aus den weiter oben angeführten Gründen auf jeden Fall und unbedingt beachten (und empfehle das jetzt allen meinen Freunden),

Trinken, trinken, trinken, aber keine Säurebringer, und auch beim Essen auf verdauungsfördernde Zubereitung achten, die Mayr'sche Esskultur beachten, unbedingt auf den Säure-Basen-Ausgleich größten Wert legen und deshalb Säurebringer (Fleisch, Fisch, Käse, Bohnenkaffee, Alkohol, Süßwaren, Industriegetränke und Fruchtsäfte) mindestens reduzieren.

Mayr-Kost soll vielseitig und ausgewogen sein, die Lebensqualität erhalten und fördern(!) und alles beinhalten, was der Organismus benötigt, z.B. Kalium, Magnesium Kalzium und Eisen. Deswegen wird von einseitigen Ernährungsformen wie z.B. strenges vegetarisches Essen abgeraten.

Mit einer Forderung überrascht mich Dr. Zimmermann auch noch als schon „fortgeschrittener“ Mayr-Novize:

Kein frisches Obst, keinen Salat!

Das haut auch mich um und alle bisher als richtig erachteten Ratschläge zur gesunden Ernährung über den Haufen! Er begründet es aber sehr plausibel damit, dass der Darm des Menschen im Gegensatz zu den der von „Rohkost“ lebenden Tieren überhaupt nicht für diese Ernährungsweise tauglich und sie deshalb Enteropathie-fördernd sei. Es mag jeder für sich selbst mit dieser radikalen Forderung umgehen, aber die Erfahrung mit der Behandlung von mittlerweile 35.000 stationären Patienten gibt Dr. Zimmermann natürlich das Recht und verpflichtet ihn, auch unpopuläre, aber durch Erfahrungsheilkunde belegbare Postulate zu vertreten, zumal Jahrtausende alte Erfahrung der hochstehenden asiatischen Medizinkultur ausschließlich eine gegarte Kost kennt.

ÜBERRASCHENDE HEILERFOLGE

Nach der Lektüre dieses Artikels wird es niemand wundern, dass mein viertägiges Patientendasein in der Klinik Zimmermann wie im berühmten Flug vergangen ist. Natürlich nicht, ohne mir noch ein weiteres Highlight zu ermöglichen, das – wiederum extrem ausführliche – Abschlussgespräch bzw. die Abschlussuntersuchung.

Allein die messbaren Ergebnisse sind beeindruckend:

- der Bläh-Kugel-Bauch ist tatsächlich zu dem von Dr. Zimmermann zunächst sehr verniedlicht genannten Bäumlein geschrumpft,
- der Darm ist nicht mehr berührungsempfindlich, durch den in der Folge der Darmabschwellung wesentlich reduzierten Zwerchfellhochstand hat sich meine gesamte „Fehlhaltung“ drastisch verändert:
- der Winkel zwischen den unteren Rippenbögen ist von 110 Grad auf 80 Grad gesunken!
- Thoraxumfang, Leibesumfang, selbst der Halsumfang sind reduziert,
- Schulterblattabstand und Schulterhochstand haben sich normalisiert

Subjektiv liegt für mich jedoch der Erfolg der wenigen Tage in Badenweiler auf einer ganz anderen Ebene:

Ich fühle mich so gut wie seit langem nicht mehr. Ich habe das Gefühl, ich könnte die Welt aus den Angeln heben, während es in der letzten Zeit meist umgekehrt war.

Dieser letztgenannte Effekt hat allerdings neben den unzweifelhaften Auswirkungen der Entgiftung einen Namen. Und



Liebevoll restaurieren von Oldtimern: von jung an Dr. Zimmermanns Hobby

der heißt Dr. Zimmermann. In den vielen Gesprächen, die wir geführt haben, bei den vielen Übereinstimmungen, die wir festgestellt haben, ist eines entstanden, das ich hier in aller Bescheidenheit, aber auch in fester Überzeugung schreibe: Eine neue, eine beglückende Freundschaft mit einer Ausnahmeerscheinung.

KOSTEN

In der Regel liegen die Kosten für eine Woche bei Durchschnittlich 1.300.- EUR.

ANSCHRIFT:

Klinik Zimmermann, Badstraße 46 in 79410 Badenweiler, Tel. 07632/754-0, Fax: 07632/754-109 E-Mail: Klinik-Zimmermann@t-online.de Internet: www.klinik-Zimmermann.de

Literaturhinweis:

Dr.med. Erich Rauch: „Die F.X. Mayr-Kur ... und danach gesünder leben“ Karl F. HAUG-

Verlag, Heidelberg, ISBN 3-8304-0894-3 Das Büchlein enthält umfangreiche weiterführende Literaturangaben

Bisher sind in der Serie „Klinik-Konzepte“ erschienen:

- Toskana-Therme in Bad Sulza, Heft 3/2000
- Privatklinik „Stephanie les Bains“ in Baden-Baden, Heft 7/2000
- Gisunt-Klinik in Wilhelmshaven, Heft 11/2000
- Akupunkt-Massage nach Penzel, Heft 12/2000

Redaktioneller Hinweis:

Kliniken oder sonstige Institutionen, die an einer Aufnahme in die Serie „Klinik-Konzepte“ interessiert sind, wenden sich bitte direkt an den Autor Volkmar Schwabe, Fax: 06665/919679 oder volkmar.schwabe@t-online.de

Anschrift des Autors:

Volkmar Schwabe Spessartstr. 1 D-36391 Sinntal

Anzeige

Biologische und diätetische Produkte



www.bdsghmbh-online.de

mit kennwortgeschütztem Fachzugang

Info bei: **BDS - GmbH**

Gewerbestr. 4, 86946 Pflugdorf
Tel.: 08194-9304-0, Fax: 08194-9304-44
eMail: info@bdsghmbh-online.de

