

Volkmar Schwabe

Zivilisatoselos

Leben – frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Peter Jentschura und Josef Lohkämper haben sich wieder zu Wort gemeldet. Mit einem Buch, das gleichermaßen unsere vielen vergeblichen Gesundheitsreformen geißelt wie Wege zum Leben frei von den gängigsten Zivilisationskrankheiten aufzeigt. Wichtig genug, dass CO'MED dies zum Anlass nimmt, nicht nur in einer üblichen Rezension dieses neue Buch zu veröffentlichen, sondern einlädt, sich mit Peter Jentschura in eine Welt ohne Säurekatastrophen, aber auch der basischen Körperreinigung, Körperreinigung und Körperregenerierung zu begeben.

Wenn es um das Lebenswerk von Peter Jentschura und Josef Lohkämper geht, neige ich zu besonders deutlichen, pointierten und bildhaft vergleichenden Worten, neige ich zugebenermaßen auch zu Euphorismen. Das mag daran liegen, dass dieses Autorengespann mit dem Mut und der damit einhergehenden Kompetenz der letzten Druiden, wie sie sich anschaulich selbst beschreiben, nach meiner Einschätzung entscheidenden Anteil hat am wachen und wackeren Kampf der Naturmedizin gegen die vielen Spielarten der "Gesundheitsreformen", die weder den Patienten geholfen noch den sehr anspruchsvollen Begriff der Reform verdient haben. Nach Peter Jentschuras Worten besitzen wir nicht das beste Gesundheitssystem, sondern das teuerste Krankheitssystem der Welt.

Peter Jentschura hat mit seinem Dreisprung der gesunden Lebensweise: „Meide Schädliches; iss, trink, tue Nützliches; scheidet Schädliches aus“, die Basis gelegt für ein langes gesundes Leben, wo Ausscheidung als sinnvolle Körperreinigung unterstützt wird, wo Ablagerungen aufgelöst und ausgeschieden werden, wo Strukturschäden „gekonnt und liebevoll“ regeneriert werden.

Überhaupt scheint mir Peter Jentschura der Mann des Dreisprungs zu sein.

- Mit seinen Jentschura-Organ-Produkten „7x7Tee“, „MeineBase“ und „WurzelKraft“ hat er in der letzten Dekade ganzen Heerscharen dazu verholfen, den Weg von der Schulmedizin zur Lebensmedizin, weg von der Bekämpfung der symptomorientierten "Irrwege" des Körpers zu den symptomatischen Heilungswegen eines intelligenten Organismus zu gehen, wo der Körper die Möglichkeit der Selbstheilung und Regeneration fernab jeder symptomorientierten Ursachenfindung erhält.
- Mit seinem Buch „Gesundheit durch Entschlackung“, mittlerweile in der 11. Auflage mit über 115.000 verkauften Exemplaren, hat er verdientermaßen in der Kategorie „Gesundheit“ einen Bestseller gelandet. Vielleicht, weil er span-

nender als mancher Kriminalroman in die Geheimnisse des säureüberfluteten Organismus führt.

- Mit seiner „Regenata“ als logische Konsequenz der beiden eben genannten Bausteine gibt er mittlerweile den dafür offenen Menschen die Möglichkeit, in ansprechendem Ambiente im Kreis Gleichgesinnter den Dreisprung: „Meide Schädliches; iss, trink, tue Nützliches; scheidet Schädliches aus“, sinnlich zu erleben. Ich habe am Anfang diesen Jahres in einer zugebenermaßen zunächst etwas vollmundig klingenden Metapher, aber aus voller Überzeugung, die Jentschura-Regenata als die Kur des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Schon am Ende dieses ablaufenden Jahres spricht immer mehr dafür, dass aus der Metapher eine Zustandsbeschreibung geworden ist.

Wer nun erwartet hat, dass Peter Jentschura mit seinen jugendlichen 63 Lenzen die Hände in den Schoß legt und zufrieden das Ergebnis seiner vielen Dreisprünge genießt, der kennt dieses Energiebündel, konsequent die eigenen Überzeugungen lebend, nicht wirklich.

Er hat sich seinen Weggefährten Josef Lohkämper geholt und mit ihm zusammen gefasst, was sich da in zwei gleichermaßen bewussten wie erfüllten Leben an gesammelter Kompetenz und Erfahrung aufgetürmt hat.

Und wie es für die Nachfolge des Bestsellers "Gesundheit durch Entschlackung" nicht anders zu erwarten war, ist es in weiten Teilen ein zorniges, manchmal wütendes Buch geworden, weil die in 1997 und 1998 im ersten Buch geäußerte Erwartung, dass das neue Jahrtausend Fortschritte bei der Rückgewinnung der Gesundheit beschenken würde, sich ins Gegenteil verkehrt hat.

Dabei treten die beiden Meister des Dreisprungs als die großen Vereinfacher der Gesundheits- bzw. Krankheitsbetrachtung auf und reduzieren die Zivilisationskrankheiten auf die "magischen" Drei: verursacht durch (mangelnde) Müll-Ausscheidung, durch Müll-Ablagerung und durch Strukturschäden.

Für diesen Sammelbegriff für Krankheiten, die von der herrschenden Zivilisation verursacht werden, erfanden die beiden Naturheilkundigen das Kunstwort: "Zivilisatose".

Ergo deutet der Titel des Buches "Zivilisatoselos" darauf hin, dass die Autoren den Weg weg von den Zivilisationskrankheiten gefunden haben. Und zwar im Dreisprung, wie sollte es auch anders sein: Körperreinigung, Körperreinigung und Körperregenerierung.

Das Buch ist dann genauso logisch und folgerichtig aufgebaut, wie es der vieltausendfach belegte "jentschurische" Dreisprung der Gesundheit: "Meide Schädliches; iss, trink, tue Nützliches; scheidet Schädliches aus", vorlebt.

Geführt von seinen beiden Reisebegleitern durch das Universum der Gesundheit, Peter Jentschura und Josef Lohkämper, verlässt der Leser/die Leserin den Irrgarten der Zivilisationskrankheiten und erfährt, vor welchen "Schädlingsen" er/sie sich hüten soll, seien es Kuhmilch, Weizen (Gluten), Glutamat oder auch Impfungen, erfährt vieles über die richtige basenbildende Ernährung, um dann in einem immerhin mehr als achtzigseitigen Kompendium von den Gurus der basischen Körperpflege in alle Details der basischen Körperreinigung eingeführt zu werden. Vom basischen Vollbad und -Wickel bis zur basischen Bürstenmassage und drastischen Ausleitungsverfahren wird eine sehr lebensnahe, anwendungsorientierte Handreichung geliefert.

Peter Jentschura neigt zu einer klaren, auf den Punkt bringenden Sprache, die allein wegen ihrer Kompromisslosigkeit schon provozierend wirkt. So scheut er sich auch nicht, als genauso provozierender Gegenpol zu "wissenschaftlich" Untersuchtem und Bewiesenem, aber mit viel zu lange verschwiegenen, oft katastrophalen Nebenwirkungen, „Wundermittel“ anzuführen, die sich ohne diese fatalen Nebenwirkungen über Generationen bewährt haben, z.B. Natron, „sächsische Spülung“, Tausendgüldenkraut, basisches Vollbad und basische Strümpfe, der warme oder heiße Kräutersack, der Zitronen-Knoblauch-Trunk und vieles andere mehr.

Der zweite Teil des Buches beschäftigt sich mit den ca. 60 zur Zeit am häufigsten auftretenden Zivilisationskrankheiten.

Das ist von der Systematik her ein völlig eigenständiges Buch im Buch, ein naturheilkundlicher Gesundheitsratgeber, der wie die frühen Vorgänger in jede Hausapotheke gehört. Von A wie Adipositas, Allergie, Arteriosklerose, Arthritis, Arthrose, Asthma bronchiale und Augenentzündung bis Z wie Zöliakie und Zysten werden auf über 100 Seiten Zivilisationskrankheiten systematisch und systemisch erfasst. In einer völlig neuen Systematik des „jentschurischen Dreisprungs“ der Gesundheit: Neben einer Definition der jeweiligen Zivilisationskrankheit, der Zuordnung zu den drei Zivilisatosegruppen und Beschreibung der jeweiligen Symptome werden die drei Grundlagen der Gesundheit: „Meide Schädliches; iss, trink, tue Nützliches; scheidet Schädliches aus“ auf jede dieser Zivilisationskrankheiten bezogen ausgeführt.

In der Folge ein „zufällig“ herausgenommenes Beispiel aus diesem Kompendium:

Colitis ulcerosa / Darmentzündung / Morbus Crohn:

DEFINITION

Als Morbus Crohn oder Crohn-Krankheit wird eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Verdauungstrakts bezeichnet. Diese Krankheit wurde benannt nach dem amerikanischen Magen-Darm-Spezialisten Crohn, 1884 - 1983, der das Krankheitsbild als erster beschrieben hat. Die Krankheit verläuft in Schüben und kann im Prinzip alle Abschnitte des Magen-Darm-Traktes befallen.

Zivilisatosegruppe: Strukturschaden

Ursache und Kausalkette: Vergiftung → Übersäuerung → Strukturschaden

Eine genaue Ursache kann nicht angegeben werden, doch wenn beide Elternteile an der Krankheit leiden, sind etwa 50 % der Kinder vor ihrem 20. Lebensjahr davon betroffen. Raucher und Raucherinnen erkranken deutlich häufiger als Nichtraucher. Seelische Belastungen können das Krankheitsgeschehen deutlich verschlechtern.

Wir sind der Ansicht, dass es sich um eine Vergiftung handeln muss, denn als Begleiterscheinung werden bei den Betroffenen meist auch andere Leiden wie z.B. Entzündungen außerhalb des Verdauungstraktes beobachtet.

NOTLAGE

Gifte, auch solche mentaler Art (Stress, Ärger, Hass, Missgunst usw.) belasten den Organismus und er versucht, diese Gifte auszuschleiden. Mit anderen Worten: Der Körper ist übersäuert. Zu den Säurebildnern zählen auch unverträgliche Nahrungs- und Genussmittel, insbesondere Alkohol, Bohnenkaffee, Schokolade und Süßigkeiten.

SYMPTOM

Als Symptom beobachtet man mäßige bis starke, krampfartige Bauchschmerzen, im Besonderen nach den Mahlzeiten. Dazu

kommen Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Durchfälle, Fieber, Übelkeit und Erbrechen, Abszesse, Blutarmut, Zeichen von Mangelernährung, Gallensteine, Nierensteine. Eine Osteoporose, die nicht selten auftritt, ist ein Zeichen der starken Übersäuerung.

Etwa ein Viertel der von Morbus Crohn betroffenen berichtet von Erkrankungen außerhalb des Verdauungstraktes, die einen entzündlichen Charakter haben. Häufig davon betroffen sind Entzündungen an den Gelenken, wie zum Beispiel an den Sprung- und Kniegelenken. Typisch ist, dass diese Entzündungen von Gelenk zu Gelenk springen.

Auch der Morbus Bechterew mit Schmerzen im Kreuz oder Gesäß kann auftreten. Auch diese Krankheit verläuft, ebenso wie der Morbus Crohn, in Schüben und kann die Beweglichkeit der Wirbelsäule erheblich einschränken. Von dieser Krankheit sind hauptsächlich Männer betroffen. Entzündungen können auch in allen Abschnitten des Auges auftreten. Eine Entzündung der Regenbogenhaut macht sich durch Augenschmerzen, verschleiertes Sehen und Kopfschmerzen bemerkbar. Entzündungen der Leber und der Gallenwege werden beobachtet.

WAS TUN BEI DARMENTZÜNDUNG?

MEIDE SCHÄDLICHES

Zunächst sollten alle Nahrungs- und Genussmittel vermieden werden, die den Körper weiterhin übersäuern und damit belasten. Der Konsum von Kochsalz ist zu reduzieren. Man berücksichtige bitte auch mögliche Schädigungen aus Deodorants und den Mitteln der Haushalts- und Körperpflege.

Im akuten Stadium sollte der Patient keine Nahrung zu sich nehmen, um den Darm einige Tage zu schonen. Seelische Belastungen sind, soweit möglich, zu meiden. In vielen Fällen liegt eine Milcheiweiß-Unverträglichkeit vor. In einem solchen Fall sind alle Milchprodukte sorgfältig zu meiden.

ISS, TRINK, TUE NÜTZLICHES!

Falls keine Stenosen vorliegen, kann man zu einer ballaststoffreichen Vollwerternährung raten, die langfristig angestrebt werden sollte. Aufgrund der gestörten Resorption ist in vielen Fällen eine Substitution von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wichtig,

Wir raten zum Basentrunk, d.h. dreimal täglich ein Glas Wasser zu trinken, in dem je ein Teelöffel Natron gelöst wurde oder zum Tausendgüldenkraut, zu folgenden Uhrzeiten:

10:00, 16:00 und 22:00 Uhr.

Mit Hilfe gerbstoffhaltiger Kräuter können Durchfälle gemildert und der Verlauf der Krankheit günstig beeinflusst werden. Die Tormentillwurzel, auch Blutwurz genannt, hat sich hierbei, als Tee oder Tinktur eingenommen, gut bewährt. Da bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa häufig eine gestörte Darmflora vorhanden ist, raten wir

zu solchen Präparaten, die notwendig sind, diese wieder aufzuforsten. Wir raten auch, sporadisch einen Einlauf zu machen.

SCHEIDE SCHÄDLICHES AUS!

Regelmäßige basische Voll- und Fußbäder sollten gemacht werden. Basische Wickel auf den Unterleib sind ebenfalls vorteilhaft. Die Vollbäder sollten eine Stunde nicht unterschreiten. Je länger, je besser.

NATURHEILKUNDE

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat sich die Kombination von Kräutern und Akupunktur bewährt. Eine Behandlung unter Berücksichtigung psychischer Aspekte kann in vielen Fällen Erfolg bringen. Da seelische Belastungen den Zustand verschlimmern, sollte man die familiären und beruflichen Gegebenheiten mit in die Therapie einbeziehen. Yoga und Autogenes Training sind hilfreich.

WUNDERMITTEL

Natron, Tausendgüldenkraut, Kräutersack, Zitronen-Knoblauch-Kur, Sauerstoff

DRASTISCHE AUSLEITUNG

Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen

„Zivilisatoselos“ ruft auf, Zivilisationskrankheiten und die sie stützenden angeblichen Gesundheits- bzw. Krankheitssysteme nicht mit unnötigem Energieaufwand zu bekämpfen, sondern sie einfach zu verlassen.

„Zivilisatoselos“ zeigt den Weg dazu auf, gleichermaßen wertschöpfend wie pragmatisch.

„Zivilisatoselos“ setzt folgerichtig den Weg fort, der mit dem Dreisprung: "Säure-Basen-Haushalt", "Gesundheit durch Entschlackung" und "Regenata" beschriftet wurde.

„Zivilisatoselos“ wird künftig all denen ein unentbehrlicher Begleiter sein, die ihre Gesundheit wieder alleinverantwortlich in die eigenen Hände nehmen wollen, die Schädliches meiden, Nützliches essen, trinken und tun, Schädliches ausscheiden und sich dazu auch manchem „Wunder“ bedienen wollen, und sei dieses auch noch so einfach naturheilkundlich bzw. natürlich zu erklären.

Schenken Sie dieses Buch allen Menschen, denen Sie von Herzen etwas Gutes tun wollen, etwas sehr Gutes: zivilisatoselos zu sein.

Literaturhinweis:

zivilisatoselos – leben frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, ISBN 3-933874-30-0, Das Buch ist ab Dezember 2004 im Handel.

Anschrift des Autors:

Volkmar Schwabe
Spessartstraße 71,
D 36391 Sinntal
Tel. (06665) 13025, Fax: 919679
volkmar.schwabe@t-online.de