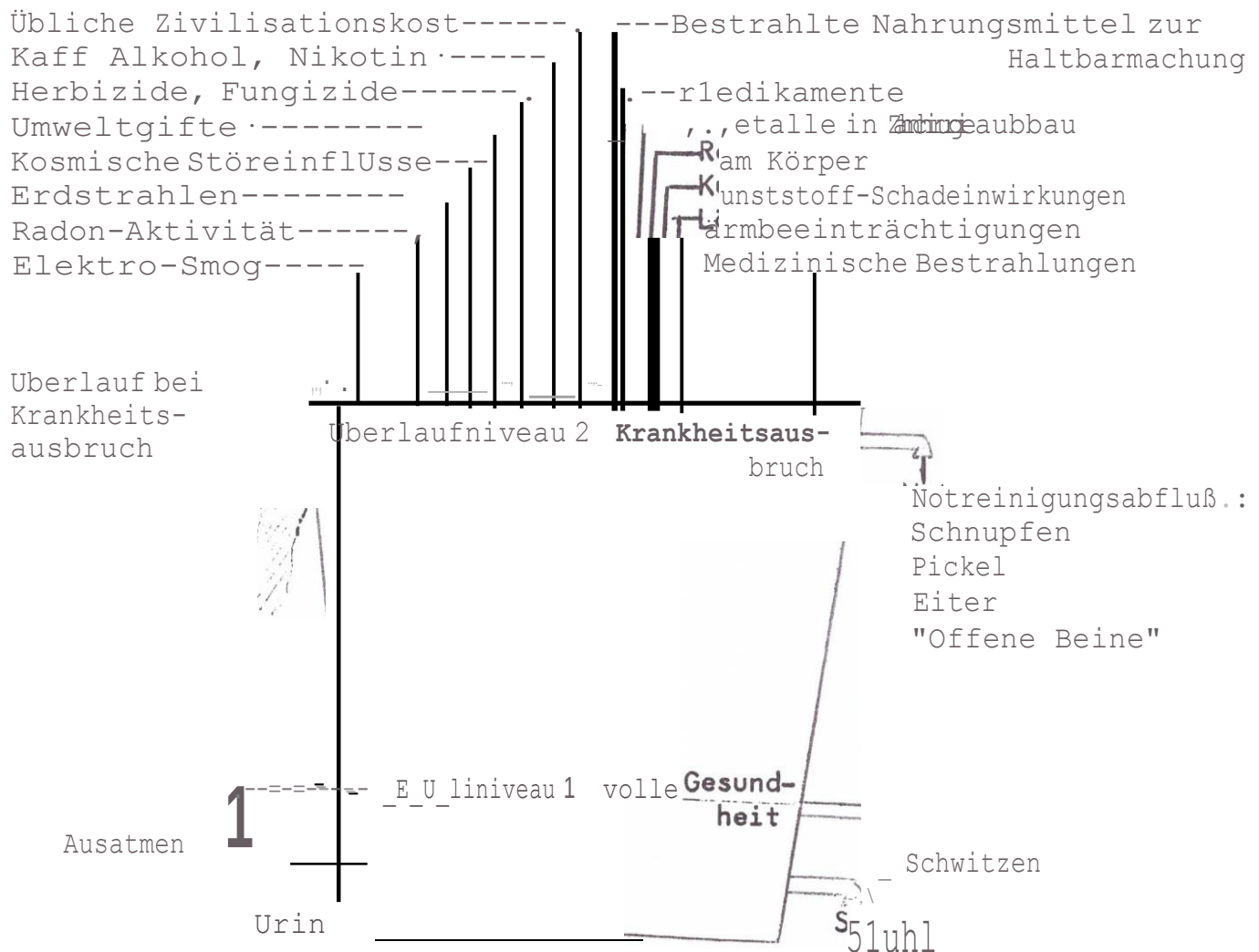


DER MENSCHLICHE GESUNDHEITZUSTAND VERGlichen MIT DEM FÜLLEN UND ENTLEEREN EINES t-iJLLEIMERS



Hilfsmaßnahmen im Krankheitsfall:

- Fasten, damit entlastet man den Organismus, mindert die erneute Nahrungszufuhr und erleichtert die Ausscheidung von Schlackenstoffen.
- Vermehrte Flüssigkeitsaufnahme zur Verdünnung der Ausscheidungsprodukte und zur Vermeidung von Steinbildungen in unterschiedlichen Körperorganen.
- Herbeiführung von hohem Fieber, bei welchem Krankheitserreger. beseitigt und die verschiedensten Körpersehlacken durch die Haut ausgeschieden werden.
- Ebenso gut, vor allem wenn es vorbeugend geschieht wäre der Besuch einer Sauna, in der durch alle Poren der Haut, massiv Sehlockenstoffe ausgeschieden werden können.
- Durch Waldlauf, Fahrradfahren, Schwinvnen und Wandern in frischer Luft kann man die Lungen reinigen und auch auf diese Weise einen beachtlichen Beitrag zur vorsorglichen Gesunderhaltung des Körpers leisten.

UNSERE HÄUFIGSTEN KRANKHEITEN SIND „SELBSTREINIGUNGEN „

Der Vergleich des menschlichen Gesundheitszustandes mit einem ständig sich füllenden und sich auch ebenso leerenden Mülleimer, mag wohl manchem etwas abstoßend erscheinen, aber das ist gewollt - weil man so am besten das Problem begreift. Wer so lebt, dass er weniger Schlackenstoffe und Gifte täglich zu sich nimmt, als er über Stuhl, Urin, Schweiß und seine Ausatmung abgeben kann, der muss hier nicht weiterlesen, denn er wird „Selbstreinigungskrankheiten" nicht zu befürchten haben. Wenn man sich aber in der nebenstehenden Abbildung das Füllhorn täglicher Beeinträchtigungen unserer Zivilisationsgesellschaft ansieht, dann sollte man sich dankbar wundern, dass es trotzdem noch so viel-e gesunde Menschen gibt. Das haben wir allerdings nicht unserer Fürsorge, sondern einem perfekt funktionierendem internen Selbstreinigungssystem zu verdanken, welches auch ohne unser Zutun funktioniert, es sei denn wir überlasten es sträflich.

In seinem Buch „Sinn der Krankheit" versucht H. D. Bach durch Einsichten neues Denken zu fördern und hofft, dass alle Kranken und Gesunden durch Wahrheit zur Erkenntnis kommen. Aus seinem Kapitel „Krankheit macht rein" möchte ich deshalb einige sehr einleuchtende Zitate bringen:

Bach meint, dass unser Körper sich bei Verschmutzung ebenso reinigen müsse wie bei einem Hausputz: „Das geschieht beim Körper über die Krankheit, über Fieber, über Schüttelfrost. Und dann wird oft in der Krankheitsphase das gefährliche Gift ausgeschieden, über Durchfall, über Schnupfen, über Auswurf bei Lungenentzündung oder Bronchitis. Sogar die Haut ist beteiligt, denn sehr große Mengen der eingelagerten Gifte werden über die Haut in Form von Schweiß hinausbefördert. Frühere gute Ärzte taten alles, um diese Reinigung noch zu fördern, zu verstärken. Denn sie wussten, je schneller es gelingt, diese Stoffe hinauszubefördern, desto schneller kann der Mensch genesen. Sie verordneten Schwitzpackungen, Abführkuren, Einleitung von Erbrechen, oder sie reinigten das schlechte, dicke, faulige Blut durch einen Aderlass von seinen überschüssigen Schlacken oder Giften. So ist streng genommen, eine Infektionskrankheit gar keine Krankheit, sondern ein Katalysator zur Gesundheit." Denn so meint er weiter:

„Sie haben sicher schon gemerkt, dass auch der Körper zu seiner Reinigung Hilfe bekommt. Diese Hilfe nennen wir Erreger. Sie erregen tatsächlich etwas, sie sorgen dafür, dass Ihr Stoffwechsel auf Hochtouren läuft, alles aktiviert, um „Unrat und Dreck" mit großem Reinemachen zu entfernen...." „Jede Giftlagerung schafft im Organismus ein ganz besonderes Milieu. Dieses, aber nur dieses Milieu gestattet es, dass ganz besondere Bakterienarten sich hierauf vermehren. Für andere Bakterienarten ist dieses Milieu abstoßend." Vermutlich deshalb infizieren sich bei Seuchen nicht alle Menschen gleichzeitig, sondern nur diejenigen, welchen dem Seuchenerreger das hierfür geeignete Betätigungsfeld anbieten.

„Was die alten Ärzte und Heilkundigen förderten, nämlich die Ausscheidung von krankmachenden Stoffen - sie nannten dies „Ausleitungstherapie“ - das wird heute durch Chemotherapeutika nicht selten unterdrückt und somit tritt ‚keine Reinheit im Inneren‘ ein. Wenn der Wein gärt, dann schäumt er über und wird rein, stellen sie ihn während des Gärens in den kalten Keller, dann hört der Gärungsprozess sofort auf, nur der Wein wird nicht rein. Sobald Sie ihn wieder in die Wärme stellen, gärt er weiter. Sie sehen, die Wärme ist es, die dafür sorgt, dass solch ein Prozess überhaupt in Gang kommt.“ So verständlich erläutert Bach auch die Fieberwirkung"

„ Unser Körper verfährt nicht anders bei Infektionen: auch er erhöht die Temperatur um sich schlechter Stoffe zu entledigen. Nur die Menschen machen aus dieser genialen Einrichtung eine Krankheit und nennen diese Temperaturerhöhung Fieber. Sie haben gelesen, wie widerstandsfähig Erreger sind. Nur eines können sie gar nicht gut vertragen: Änderung der gewohnten Temperatur. Das weiß unser Körper auch, darum erhöht er in Anwesenheit von Krankheitserregern seine Körperwärme und erzeugt Fieber. Fieber schwächt die Erreger derart empfindlich, dass die meisten von ihnen absterben und an ihrer Vermehrung verhindert werden. Höhere Temperatur erweitert die Gefäße und verdünnt das Blut. Ein Teil der weißen Blutkörperchen (Phagozyten) kommt schneller und besser an den Krankheitsherd."

Abschließend zu diesen sehr lehrreichen Zitaten Bach's möchte ich noch ein letztes folgen lassen: „Glauben Sie also nicht, dass Ihr Körper Fieber erzeug(um Sie leiden zu lassen, das Gegenteil ist richtig, er möchte sie damit schützen. Vor Jahren las ich in einer medizinischen Fachzeitschrift, dass bei Grippekranken folgender Test durchgeführt wurde. Bei einer Gruppe wurde das Fieber durch chemische Medikamente (Antipyretika) heruntergedrückt. Bei der anderen Gruppe ließ man der Temperatur freien Lauf. Was glauben Sie, war die Folge? Die Gruppe, bei der das Fieber gesenkt wurde, war fast doppelt so lange krank, wie die, bei der keine Absenkung vorgenommen wurde. Letztere erholten sich schnell und hatten bald keine Anzeichen der Krankheit mehr und fühlten sich später wohler als vor der Grippe. Bei der Gruppe, bei der Fieber gesenkt wurde, nahm die Krankheit nicht nur einen längeren Verlauf, sondern die Kranken waren in der folgenden Zeit nie ganz gesund, fühlten sich müde und zerschlagen und fielen in der Folgezeit wesentlich schneller und häufiger erneut Infektionen zum Opfer. Ich weiß nicht, warum das Fieber, die natürliche Hilfe, von nicht wenigen Behandlern mit fanatischer Hysterie bekämpft wird. Vor allem in Krankenhäusern hatte ich oft den Eindruck, daß Fieber von einigen Ärzten (auch Schwestern) gefürchteter war als Beelzebub."

Logischerweise ergibt sich hieraus die Erkenntnis, dass man durch starkes Schwitzen bei der Arbeit, beim Sport aber auch bei einem Saunabesuch durch die Abgabe von Schweiß einen wesentlichen Beitrag zur Selbstreinigung des Körpers leisten , und so vorsorglich auch Selbstreinigungskrankheiten vermeiden kann. Bach „Sinn der Krankheit“ S42 und 43.