

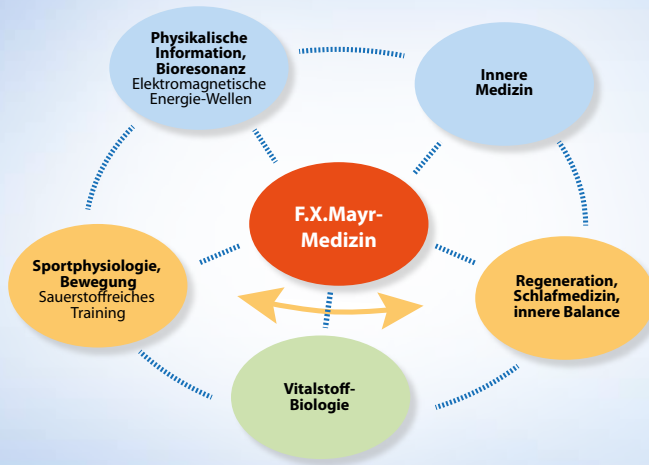
Dr. med. Henning Sartor  
und Michael Sartor

# DAS F.X.-BALANCE- KONZEPT

Entschlacken, Darmsanierung und Säure-Basen-Balance.  
Stärkung vor Umwelt- und Zivilisationseinflüssen

**i+like**<sup>TM</sup>  
Metaphysik

Das F.X.-Balance-Konzept vereint traditionell-empirische, aktuell medizinisch-evidenz-basierte Ansätze mit aktuellen Erkenntnissen der Gesundheitswissenschaft. Einfach und praktikabel mit sicherem Erfolg.



Ein zentrales Element des F.X.-Balance-Konzepts besteht in der Anwendung der natürlichen Selbstheilungsförderung nach Dr. F.X. Mayr (1875-1965), dem bekannten Kurarzt und Forscher.

Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 10ff.

## **DAS F.X.-BALANCE-KONZEPT**



**Dr. med. Henning Sartor  
und Michael Sartor**

# **DAS F.X.-BALANCE-KONZEPT**

**Entschlacken, Darmsanierung und Säure-Basen-Balance.  
Stärkung vor Umwelt- und Zivilisationseinflüssen.**



**Grundlagen  
unserer Gesundheit**



Die Grundlagen  
der F.X.-Balance:  
von Lebensmit-  
telqualität bis  
Darmpflege ...



**Verbesserungs-  
möglichkeiten**

---

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Was ist Gesundheit?</b> .....	<b>10</b>
1.1 Gesundheit ist dynamische Balance – in <i>jeder</i> Hinsicht . . .	10
<b>2 Lebensmittelqualität.</b> .....	<b>26</b>
2.1 Verarbeitetes Essen .....	26
2.2 Elektronenmangel .....	27
2.3 Zu früh geerntetes Obst und Gemüse .....	28
<b>3 Stress und Geschwindigkeit.</b> .....	<b>30</b>
3.1 Informationszufluss .....	30
3.2 Soziales Umfeld .....	31
3.3 Zufriedenheit bei der Arbeit .....	31
3.4 Stress-Diagnostik .....	32
<b>4 Elektromog und die F.X.-Balance-Kur</b> .....	<b>34</b>
4.1 Schwache Zellen schwingen schlecht .....	34
4.2 Schutz vor Elektromog .....	36
<b>5 Diagnostik in der F.X.-Balance-Kur</b> .....	<b>38</b>
5.1 Was will ich über meinen Körper wissen? .....	38
5.2 Konto der Gesundheit .....	42
5.3 Spezielle Diagnostik .....	45
<b>6 Esskultur</b> .....	<b>50</b>
6.1 Geschwindigkeit, Schlingen, Kauschulung .....	50
6.2 Trinken beim Essen? .....	56
6.3 Kaugummi .....	60
6.4 Nach dem Kauen .....	61
<b>7 Darmpflege</b> .....	<b>64</b>
7.1 Wohlbefinden im Darm .....	64
7.2 Reinigung und Erhaltung der optimalen Darmpassage . . .	65
<b>8 Bewegung</b> .....	<b>72</b>
8.1 Chronischer Sauerstoffmangel .....	72
8.2 Fitness-Diagnostik .....	73

---

8.3 Trainings-Konzept . . . . .	76
8.4 Muskelbalance und Muskelsystem . . . . .	80
8.5 Meridiansystem . . . . .	84
8.6 Meri-Myo-Balance. . . . .	86
8.7 Exkurs Säuren und Basen . . . . .	88
<b>9 Kälte. . . . .</b>	<b>94</b>
9.1 Exkurs Gefäßsystem . . . . .	94
9.2 Problematik. . . . .	95
9.3 Gefäßtraining . . . . .	97
<b>10 Vitalstoffe. . . . .</b>	<b>100</b>
10.1 Vitamine, Antioxidantien . . . . .	100
10.2 Mineralien. . . . .	102
10.3 Omega-3 . . . . .	102
<b>11 Atmung . . . . .</b>	<b>106</b>
11.1 Grundlagen . . . . .	106
11.2 Problematik. . . . .	109
11.3 Praktische Hilfen. . . . .	113
11.4 Übungen . . . . .	116
<b>12 F.X.-Balance-Ergänzungen. . . . .</b>	<b>118</b>
12.1 Basis-Ergänzungen . . . . .	118
12.2 Exkurs: Akupunktur . . . . .	121
12.3 Zusatzoptionen . . . . .	124
<b>13 Durchführung der Basiskur . . . . .</b>	<b>126</b>
13.1 Vorbereitung . . . . .	126
13.2 Reinigung . . . . .	129
13.3 Aufbau, Stufen . . . . .	132
13.4 Nach der F.X.-Balance-Kur . . . . .	136
<b>14 Zusammenfassung . . . . .</b>	<b>140</b>
14.1 Schlusswort. . . . .	140
Über dieses Buch/Register . . . . .	142/144



So lässt sich die Gesundheit auf einfache Weise verbessern.



**Wie funktioniert die Kur?**

---

## Vorwort

«Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.»

Teresa von Ávila, spanische Mystikerin

Wenn es ums Thema Essen geht, denken die meisten Menschen darüber nach, was man essen solle, um gesund zu werden oder zu bleiben. Die wenigsten Gedanken drehen sich um das, **wie man essen soll** und was unser Verdauungssystem sonst noch mit unserem Leben und unserem **Gutgehen** zu tun haben könnte. Dieses **Wie** ist für den Menschen im Hinblick auf die Gesundheit und das Gesundsein jedoch sehr entscheidend. Die Autoren, Dr. Henning Sartor und sein Sohn Michael, zeigen dies in hervorragender Weise.

Das vorliegende Buch berücksichtigt nicht nur die traditionellen Erfahrungen und brillanten Überlegungen des Arztes *Franz Xaver Mayr*, sondern auch die modernen Gesichtspunkte aus Gesundheits- und Medizinwissenschaften. Beide Welten wurden in diesem Buch verflochten und stimmig auf eine praktikable Ebene gebracht. So wurde eine ganzheitliche Gesundheit ins Zentrum gestellt und unterschiedliche Themen einfach und klar dargestellt, die den modernen Menschen beim Gesundbleiben unterstützen: gut verständlich, praktikabel und abgestimmt auf die heutige Zeit.

So ist ein Buch entstanden, das zeitgemäß sowohl die modernen Aspekte der *Darmpflege* (als Wurzelsystem des biologischen Menschen) als auch die Gesichtspunkte des Wesens eines Menschen in einem einfachen Anwendungsmodell berücksichtigt.

Die Natur kennt keine Einbahnstraßen. Der Darm ist nicht nur zum Verdauen da. Er trägt wesentlich dazu bei, dass der Mensch am Leben ist und lebendig beweglich bleibt. Dies zeigt dieses Buch auf leicht verständliche und gut nachvollziehbare Weise.



Zeitgemäße Aspekte der Darmpflege, die das individuelle Wesen des Menschen berücksichtigt.



Der Leserin und dem Leser wünsche ich sowohl so viele positive *AHA-Erlebnisse*, die das Buch bei mir ausgelöst hat, als auch die Freude bei der Umsetzung der praktikablen Tipps. Den Autoren gratuliere ich zu ihrem Buch und wünsche allen, die es lesen und die darin gegebenen Ratschläge anwenden, gutes Gelingen auf dem Weg zu kraftvoller Gesundheit und neugierigem Wohlbefinden.

Professor Dr. Urs Gruber, Gesundheits-Campus der St. Elisabeth-Universität, Luzern (Schweiz), und Institut für Gesundheit und Stressmedizin der WM-Universität, Warschau







# **Grundlagen unserer Gesundheit**

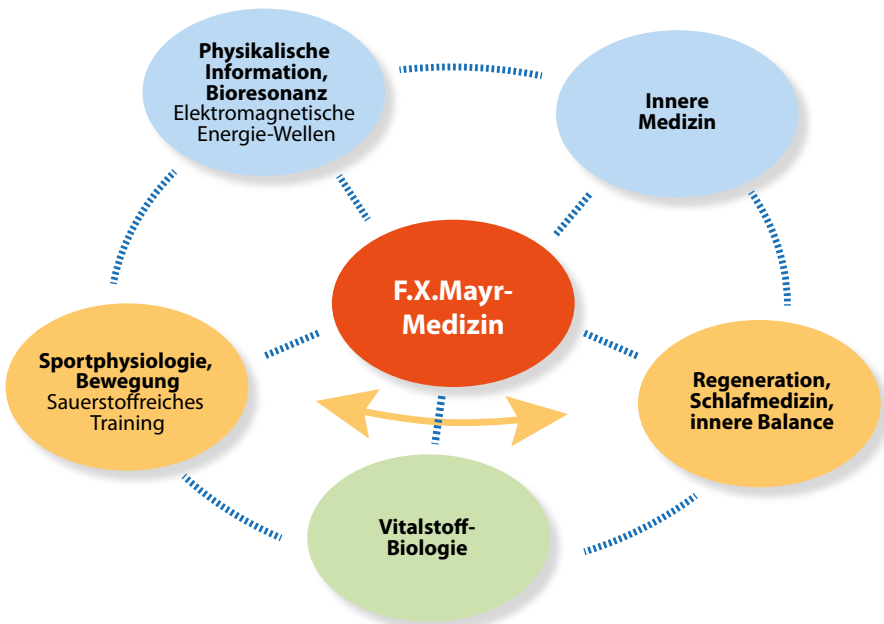


---

# 1 Was ist Gesundheit?

## 1.1 Gesundheit ist dynamische Balance – in jeder Hinsicht

Das F.X.-Balance-Konzept vereint traditionell-empirische, aktuell medizinisch-evidenz-basierte Ansätze mit aktuellen Möglichkeiten der Informations-Physik für Ihre Gesundheit.



### *Woher kommt das F.X.?*

Ein zentrales Element des F.X.-Balance-Konzepts besteht in der Anwendung der natürlichen Selbstheilungsförderung nach Dr. F.X. Mayr (1875-1965), einem österreichischen Arzt und Forscher.<sup>1</sup>

### *Gibt es ein Gesundheits-Konzept für alle?*

Sicher nicht. Allein die genetischen Voraussetzungen der Drüsen und der Verdauungsleistung des Bauches sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Ebenso die Darmflora, also die Bakterien im Bauch.<sup>2</sup>

Dennoch kann man Grundzüge erkennen, die einfach nützlich sind und die man sehr wohl beeinflussen kann.

Die Betrachtung der bisherigen Angebote zur Ernährung und Darm-sanierung zeigt hier eindeutige Schwächen. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Erfahrung der F.X. Mayr-Ärzte werden mehrere wichtige Aspekte der Gesundheit nicht ausreichend berücksichtigt.



Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Darm-gesundheit ist die Basis unserer Gesundheit.

### *Balance*

Ganz generell ist das Ziel aller Bemühungen um unsere Gesundheit eine Balance. In der Medizin bezeichnet man die Gesundheits-Balance als

### *Homöostase ...*

(griechisch: Homöo = Gleich, Stase = Stehen) ... bezeichnet den aktuellen Stand einer Balance, einen Ist-Zustand, eine Art Standbild in einem Film.

### *Beispiel Wasser*

Betrachten wir das Wasser im Körper: Zu wenig Wasser trinken bedeutet Verdursten. Zu viel Wasser zu sich nehmen, bedeutet Überlastung des Kreislaufs mit Flüssigkeit.

Also kann man zu wenig und zu viel trinken. Beides ist lebensgefährlich.

„Nichts ist Gift – Alles ist Gift. Allein die Dosis entscheidet darüber, ob ein Stoff Gift ist oder nicht.“ *Paracelsus*

Man benötigt daher ein Gleichgewicht zwischen zu wenig und zu viel. Wasser, Salz, Kalorien, Vitamine: Alles muss in einer Balance stehen oder noch besser: sich um eine optimale Balance bewegen. Beobachtet man die Gleichgewichte über den Tag oder den Monat, sieht man, dass die Gleichgewichte nicht immer gleich ausgewogen sind.

Beim morgendlichen Erwachen weist der Körper einen niedrigen Wassergehalt auf. Zumindest dann, wenn wir in der Nacht (hoffentlich) nichts oder sehr wenig getrunken haben. Trinken wir etwas, dann füllt sich der Wasserpegel wie in einem Krug auf, und der Flüssigkeitshaushalt kommt in Balance. Dann trinken wir wieder eine Weile nichts, und der Pegel fällt. So schwankt das Wassergleichgewicht andauernd hin und her.

### *Innere Sensoren*

Für einige Balancen haben wir intuitive Sensoren. Für andere nicht. Unter natürlichen Bedingungen (Leben in der Natur) haben diese Sensoren alles Leben ermöglicht, sonst wären die Menschen ja schon längst ausgestorben. Der Sensor für den Wasserbedarf ist das Durstgefühl.

### *Zu wenig Wasser*

Das Durstgefühl macht uns zunächst aktiv, dann aggressiv, und wenn dann immer noch kein Wasser in den Organismus kommt, werden wir schwach und schwächer, bis wir schließlich apathisch (mangelnde Reaktion auf äußere Reize) und dann bewusstlos werden. Viele Menschen bekommen bei Wassermangel auch Kopfschmerzen. Das rührt daher, dass Stoffwechselprodukte immer konzentrierter werden und dann beginnen, in den Hirnhautnerven Signale von Schmerz auszulösen.



Zu wenig Wasser zu sich zu nehmen ist ebenso gefährlich, wie zu viel Wasser zu trinken. Die Balance macht's.

### *Zu viel Wasser*

Für den Fall, dass wir zu viel trinken, fehlen solche Sensoren. Wir merken ein *Zuviel* an Wasser hauptsächlich durch Muskelschwäche. Dabei verdünnt das viele Wasser die Menge an Natriumchlorid (Kochsalz) im Körper so sehr, dass die Muskeln nicht mehr richtig kontrahieren können. Gut trainierte Sportler können dann nicht einmal mehr eine Treppe hinaufgehen. Daher: Für optimale Muskelkraft braucht man eine optimale Konzentration von Salz.

Trinkt man zu viel und bewegt sich wenig, lagert sich das Wasser ins Gewebe ein. Dabei wird neben dem Salz auch noch die Konzentration von Eiweiß im Blut herabgesetzt. Salz und Eiweiß *halten* das Wasser nicht mehr ausreichend in den Blut- und Lymphgefäßen. Das Resultat sind Ödeme und Cellulite.

So funktioniert es im Grunde mit allen Stoffen im Körper, nur dass jeder Stoff einen eigenen Zeitrhythmus hat. Adrenalin (Stresshormon) ist z.B. morgens und tagsüber höher als nachts. Beim Melatonin (Schlafhormon) ist es genau umgekehrt. Wir sprechen daher von einer Bewegung in den Gleichgewichten, von einer Art „Ganz-Lebens-Film“.



„Nichts ist Gift –  
Alles ist Gift. Allein  
die Dosis entschei-  
det darüber, ob ein  
Stoff Gift ist oder  
nicht.“ *Paracelsus*



### **Homöostase x Zeit = Homöodynamik**

#### *Wie eine Turnhalle*

Man kann sich dieses Phänomen vorstellen wie eine Turnhalle. Auf dem Boden der Turnhalle stehen mehrere Hunderttausend kleine Balken-Waagen. Eine heißt Wasser, eine andere Zink, wieder eine andere Schlafhormon etc. Alle diese Waagen sind miteinander mit Fäden verbunden, heute sagt man „vernetzt“.

Nun stehen diese Waagen eben nicht still. Die eine bewegt sich mit den Mahlzeiten, die andere im *Tag-Nacht-Rhythmus*. Wieder eine andere alle vier Wochen – wie bei den weiblichen Geschlechtshormonen – wellenartig. Und da sind auch noch welche abhängig von äußeren Einflüssen, wie beispielsweise Stress (Adrenalin und Kortison), die sich unter Umständen schlagartig verändern.

Und da die Waagen nun einmal miteinander vernetzt sind, reagieren alle mit der einen mit. Es gibt dadurch in den Wellenbewegungen sogenannte Interferenzen. Berge und Täler. Wie auf dem Meer. Manchmal auch Tsunamis.



Unser Wasserhaushalt im Körper muss in einem Gleichgewicht zwischen zu wenig und zu viel sein.





### **Komplexes System**

Jetzt wird deutlich, dass wir bei der Gesundheit in Wahrheit von einem extrem komplexen, für uns nicht wirklich überschaubaren System reden. Auch der größte Supercomputer ist nicht in der Lage, diese vielen unterschiedlich verlaufenden Wellen darzustellen oder vorherzuberechnen.

*Steven Hawking* sagte, dass es eine notwendige Aufgabe der Menschheit sei, sich mit der Komplexität der Welt auseinanderzusetzen.

Die Kunst, eine stabile, optimale Gesundheit zu erreichen bzw. zu erhalten, besteht jedoch nicht darin, alle Waagen möglichst ruhig im Gleichgewicht zu halten. Dann würden die biologischen Systeme „einschlafen“ und an Regulationsfähigkeit verlieren.

### **Regulationsfähigkeit ...**

... ist eine der höchsten Fähigkeiten des Organismus, seine Gesundheit auch unter widrigen Umständen zu erhalten. Daher gilt es, den Körper in der Regulationsfähigkeit zu trainieren.

Je weiter die Pole voneinander entfernt sind, desto besser. In gesunden Grenzen sollte man also den Körper durchaus in den verschiedensten Disziplinen herausfordern.



Jeder Stoff in unserem Körper hat einen eigenen Zeitrhythmus. Und alle Stoffe sind miteinander vernetzt.

### **Beispiel: Immunsystem**

Es ist allgemein bekannt, dass Kältereize das Immunsystem stärken. Das wusste schon *Sebastian Kneipp*, der deswegen kalte Kneipp-Güsse oder Wassertreten in Gebirgsbächen verordnete.

Menschen, die immer bei gleicher Temperatur leben und dann plötzlich Kälte ausgesetzt werden, *verkühlen* sich schnell. Dauert eine Kälte-Exposition zu lange, erfriert man.

(→ siehe Kapitel *Kälte*, Seite 94ff.)

### **Beispiel: Darm**

Würde man immer nur ein einziges Nahrungsmittel essen, würde der Verdauungstrakt alle unnötigen Enzyme nicht mehr produzieren. Isst man dann plötzlich wieder vielfältig, wäre das Ergebnis eine Nahrungsmittel-Unverdaulichkeit, eine Fehlverdauung (Dyspepsie). So geht es zum Beispiel langjährigen Vegetariern, wenn sie durch Zufall im Essen einmal eine Fleischzutat (z.B. Rindsbrühe bei der Suppenherstellung) einnehmen.

Weder andauerndes Essen noch andauerndes Hungern ist gesund. Der richtige Rhythmus zwischen beiden Polen ist der Schlüssel zur gesunden Ernährung.

### **Beispiel: Bewegung und Schlaf**

Wer sich tagsüber nicht bewegt, schläft in der Nacht nicht gut. Wer dauernd ruht, wird immer schlapper. Fitness erlangt man weder durch dauernde Ruhe noch durch dauerndes Training. Fit wird man nur, wenn der individuell richtige Rhythmus von Belastung und Regeneration gefunden und konsequent ausgeführt wird. Die „Kunst“ der Gesundheit besteht in der Erhaltung der vielen, natürlichen Balancen in größtmöglicher Regulationsfähigkeit.



Homöostase (altgriechisch: Gleichstand) bezeichnet einen Gleichgewichtszustand durch innere Prozesse, den man Selbstregulation nennt.

Die F.X.-Balance-Kur kann helfen, die natürliche Regulation dieser Rhythmen wiederherzustellen oder zu verbessern und damit die „Gesundheits-Spanne“ im Leben zu verlängern.

### Wie steht es um meine Gesundheit?

Um diese Frage zu klären, ist ein gutes Körperempfinden (Beachtung der inneren Sensoren) sehr nützlich. Es können jedoch eben nicht alle Balancen empfunden werden. Gerade in unserer jetzt doch sehr naturentfremdeten Umwelt holt man sich besser zusätzliche Informationen ein. In unserer *post-modernen* Gesellschaft fehlen viele Sensoren für Gefahren, die es in der Urzeit des Menschen nicht gab. So gibt es eben keinen Sensor für die *silent inflammation* (Stille Entzündung), Insulinresistenz oder Arteriosklerose. Da laufen wir blind ins Messer – es sei denn, wir orientieren uns über Laborwerte und andere Messungen. Diese erhält man in unterschiedlicher Qualität aus dem medizinischen Labor, sportmedizinischen Leistungstests und aus physikalischen Messungen, wie z.B. Bioresonanz.



Wenn langjährige Vegetarier plötzlich wieder Fleisch essen, kommt es zu einer Nahrungsmittel-Unverdaulichkeit.



### Körperwahrnehmung und Diagnostik

#### *Das F.X.-Balance-Konzept*

Wie Sorge ich am besten für meine Gesundheit? Wir empfehlen, nach folgendem Muster vorzugehen:

- Spüren
- Beobachten
- Messen
- Tun
- Messen ... (→ siehe Kapitel *Diagnostik*, Seite 38ff.)

#### **Ziele des F.X.-Balance-Konzepts**

- Gesunder, flacher Bauch ohne Darmbeschwerden und Fehlv Verdauung
- Beste Verträglichkeit einer möglichst großen Vielfalt von Lebensmitteln
- Aufrechte Haltung, entspannte Muskulatur
- Optimale Balancen in allen physiologischen und biochemischen Bereichen
- Bestmögliche Regulationsfähigkeit
- Entgiftete Zellen und Matrix
- Bestmögliche Sauerstoffversorgung der Zellen
- Niedrigstmögliche Entzündungsaktivität bei höchstmöglicher Abwehrkraft des Immunsystems
- Niedrigstmögliche Insulinresistenz (Ursache des Diabetes Typ II: Zuckerkrankheit)
- Höchstmögliche Stabilität gegenüber Elektrosmog
- Optimale Vitalität und sportliche Leistungsfähigkeit
- Mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit



Die F.X.-Balance-Kur kann dabei helfen, die Gesundheitsspanne im Leben zu verlängern.

## Schädliche Einflüsse

### • *Problemfall: Zunge*

Bei den heutigen, industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln wird der Fokus des Angebots und der Werbung auf den Geschmackssinn der Zunge gelegt. Der Mensch entscheidet bei der Auswahl, beim Einkaufen nach dem Geschmack eines Nahrungsmittels.

Leider klafft da eine gewaltige Kluft zwischen dem, was die Zunge (der Gusto) mag, und dem, was die Zelle zur gesunden Funktion benötigt. In der Urzeit war das noch deckungsgleich.

Fünf Zentimeter Zunge entscheiden oft über den Verlauf der Gesundheit.



Nicht alles, was unseren Gaumen erfreut, ist auch gut für die Gesundheit unserer Zellen.



### *AGEs und ALEs*

Die heutige Ernährung entspricht im Durchschnitt nicht mehr den Bedürfnissen der Organe und Zellen des Körpers. Die durchschnittliche Ernährung enthält zu viele Kalorien, insbesondere Kohlenhydrate und zu wenig Antioxidantien (elektronenreiche Vitamine und Pflanzen-Vitalstoffe). Es entstehen sogenannte AGEs (advanced glycation endproducts) und ALEs (advanced lipidperoxidation endproducts). Das sind Verbindungen aus Zucker und Eiweiß bzw. oxidierte Fette bei Elektronenmangel (siehe unten). Eiweiße und Fette in diesem Zustand funktionieren nicht mehr. Sie sind eine Art Müll und schädlich für

- die Erbinformation (DNA, RNA)
- die Zellen
- die Zellmembranen und
- das Gewebe um die Zellen herum (Matrix, Interstitium).



Durch Fehlverdauung kann im Darm eine große Menge Gärungs- und Fäulnisgift entstehen.

### *Giftige Stoffe von innen*

Wesentlich für die Vergiftung von innen sind der Darm und der Muskel. Darm: Im Darm kann über Fehlverdauung eine große Menge Gärungs- und Fäulnisgift entstehen.

Muskel: Wenn die Muskulatur zu wenig oder zu viel bewegt/belastet wird, werden Laktat (Milchsäure) und Ammoniak produziert. (→ siehe Kapitel *Bewegung*, Seite 72ff.).

### *Giftige Stoffe von außen*

Der Mensch produziert nicht nur zu viel CO<sub>2</sub>, Stickoxide und Feinstaub, sondern pumpt über die Verbrennung von Kohle auch zu viele Tonnen Quecksilber in die Atmosphäre. Daneben werden sehr viele Pflanzenschutzmittel und Insektizide verwendet. Dies ist nur ein kleiner Auszug aus der sogenannten chemischen Umweltbelastung (Xenobiotika).

### *Die Nieren spülen*

Trinkt man zu wenig, werden alle diese Stoffe nicht ausreichend aus dem Körper herausgespült. Also: *Keep hydrated*, zu deutsch: Bleib gut im Saft!

### *Ablagerungen und Gifte machen die Zellen krank*

Die Regulation der Zellfunktionen und die Verständigung der Zellen untereinander und mit dem Immunsystem werden beeinträchtigt. Die Rezeptoren auf der Oberfläche der Zellen werden verklebt und geben wichtige Signale in die Zelle nicht richtig weiter. Beim Hormon Insulin spricht man dann zum Beispiel von einer *Insulinresistenz*. Hinzu kommt, dass die Zellmembranen selbst nicht mehr in ihrem eigenen Rhythmus schwingen können. Mit dem Klebe-Balast sind also die Frequenzen der elektromagnetischen und mechanischen Schwingung gestört. Das lässt uns empfindlicher werden für störende Wellen aus dem Bereich des Mobilfunks, Handy-Funk, Bluetooth, WLAN etc. Es können die sogenannten Zivilisationserkrankungen entstehen.

Wir besitzen keinen Sensor für diese AGEs und ALEs. Auch in der Urzeit gab es die AGEs und ALEs. Im Jahr 1994 beschrieb *Nauroth* einen AGE-Rezeptor (RAGE), der sich nicht ohne die Existenz von AGEs hätte entwickeln können. Aber AGEs gab es nicht in dieser Menge wie heute. Oft, weil die Menschen im Durchschnitt eher etwas zu wenig Nahrung hatten oder sich körperlich stark anstrengen mussten, um an die Nahrung zu kommen. Daneben war der Kohlenhydratanteil der Nahrung erheblich geringer als heute.

Wir haben das Gefühl, dass wir langsam und schleichend immer müder werden. Durch den Müll in der Matrix gelangen nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe in die Zelle.



Unter einem Xenobiotikum (altgriechisch *dem Leben fremde Stoffe*) versteht man chemische Verbindungen, die dem natürlichen Ökosystem fremd sind.

### *Sauerstoffmangel*

Zucker und Fett sollten in der Zelle mit optimaler Menge Sauerstoff verbrannt werden. Kommt nicht genug Sauerstoff in der Zelle an, bleibt Fett einfach liegen, und Zucker wird vergoren statt verbrannt. Zucker ist in der Zelle jedoch in höherer Konzentration giftig, wenn er dort liegen bleibt. Wie Honig verklebt er Eiweiße, und die Zelle funktioniert nicht mehr. Bei mangelndem Sauerstoff kommt es also durch die Vergärung des Zuckers zu einem Anstieg von Laktat (Milchsäure). Das macht die Zelle sauer. Säure lässt Eiweiß gerinnen (denaturieren). Auch dadurch funktioniert die Zelle nicht mehr richtig. Das merken wir besonders in den Muskeln. Bei Überanstrengung werden sie sauer und schwach. Aber auch die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Beim Ausdauersport mit niedriger Intensität (sauerstoffreicher, aerober Stoffwechsel) baut der Muskel das Laktat gar nicht erst auf. Sollte im Muskel schon zu viel Laktat vorhanden sein, wird dieses hierbei gut abgebaut (→ siehe *Bewegung*, Seite 72ff.) Besteht der Sauerstoffmangel jedoch längerfristig oder gar ständig, ist der Pegel der Säure in der Zelle dauernd zu hoch (medizinisch: *chronisch metabolische Azidose*). Dieser Zustand gilt als einer der Motoren für die Zivilisationserkrankungen.



Jede Zelle unseres Körpers braucht Sauerstoff. Er stellt neben Wasser die Grundlage unseres Organismus dar.





### *Treibstoff ATP*

Hinzu kommt: Je mehr Laktat produziert wird, desto weniger Treibstoff wird gebildet. Der Treibstoff der Zelle heißt ATP (Adenosintriphosphat). Einen Mangel spüren wir als Erschöpfung oder Konzentrationsstörung. Manche Menschen haben sich allerdings an einen eingeschränkten Pegel ihrer körperlichen Leistungs- und geistigen Konzentrationsfähigkeit gewöhnt. „Ich bin nicht mehr so fit ...“, heißt es dann, „ich werde wohl alt.“ Nein: Sie sind nicht zu alt für ein vitales Leben!

### *Reinigung*

Von Zeit zu Zeit sollte man also für den Abbau dieser Produkte sorgen. Das tut der Körper sogar selbstständig! Man braucht nur dafür zu sorgen, dass er weniger Kalorien zugeführt bekommt als er benötigt (Kalorienrestriktion, Fasten). Er frisst dann glücklicherweise seine eigene Substanz auf und fängt bei den schädlichen Ablagerungen an. Diesen Vorgang bezeichnet man als Matrixreinigung im Interstitium (Zwischengewebe oder Zellzwischenraum) und Autophagie in der Zelle (Autophagie: intrazellulärer Prozess). Für die Erforschung dieses Prozesses erhielt *Yoshinori Osumi* 2016 den Medizin-Nobelpreis.

Nach einer angemessen langen Phase der Reinigung ist der Weg wieder frei für den Sauerstoff. Der Säure-Spiegel fällt, und der Energie-Pegel steigt! Erleben Sie es am eigenen Leib! Sauberkeit macht die Bahn frei!



Viele Menschen leiden unnötig an einem eingeschränkten Pegel ihrer körperlichen Leistung und geistigen Konzentrationsfähigkeit.

### Ziele der F.X.-Balance-Kur in Bezug auf Sauberkeit

- Sauberes Blut → optimaler Sauerstoff- und Nährstofftransport in den Adern
- Saubere Matrix → optimaler Sauerstoff- und Nährstofftransport zur Zelle
- Saubere Membranen → optimale Hormonwirkung, Informationsaustausch, Schwingungen
- Saubere Zellen → optimale Verbrennung der Nährstoffe zu ATP, niedriges Laktat
- Saubere Gene → optimale Ablesung der Gene, trägt zu niedrigem Krebsrisiko bei
- Sauberer Darm → optimale Verdauung=keine Fehlverdauung, beste Aufnahme der Nährstoffe

Ein gesunder Darm ist eine sehr wichtige Voraussetzung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

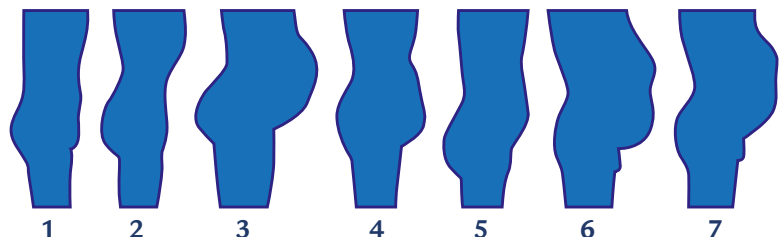


Durch Fasten bzw. eingeschränkte Kalorienzufuhr kommt es im Körper automatisch zu einem Reinigungsprozess.

### Welcher Bauch ist wirklich gesund?

Nur der Bauch ganz links.

*Bauch 2* ist ein Hungerbauch. *Bauch 3* ein sehr stark aufgeblähter Gas-Kot-Bauch. Dabei sind Dünn- und Dickdarm gestaut, voll von altem Stuhl und Gas. Das drückt so sehr auf die Beckenorgane, dass insbesondere bei Frauen das Becken reflektorisch nach vorne gedreht wird. Es entsteht unbewusst ein Hohlkreuz als Schutzhaltung, die sogenannte Entenhaltung.



*Bauch 4* ist sehr schlaff und träge, *Bauch 5* ist entzündet, *Bauch 6* und *7* sind voller Gas und Kot bei unterschiedlicher Reaktion der Wirbelsäule und der Haltung.

Die F.X.-Balance-Kur kann helfen, auch diese Endprodukte abzubauen, natürliche Regulation dieser Rhythmen wiederherzustellen oder zu verbessern.

Wir wünschen Ihnen einen gut gepflegten F.X.-Balance-Bauch!



---

## 2 Lebensmittelqualität

### 2.1 Verarbeitetes Essen



Oft greifen Menschen aus Bequemlichkeit auf verarbeitete Nahrungsmittel wie Lasagne oder Tiefkühlpizzen zurück, ohne auf die Qualität der Inhaltsstoffe zu achten.

Vielleicht haben Sie sich gefragt, warum gerade in der aktuellen Zeit diese Balance aus den Fugen geraten ist. Dafür gibt es eine Vielzahl an Gründen. Nachfolgend die wichtigsten:

- Leider hat die Lebensmittelqualität gerade in unserer westlichen Welt oft sehr stark nachgelassen. Viele wichtige Nährstoffe werden bei der Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln teilweise bis vollständig zerstört. Da wir uns aber oft von verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, kommt es häufig zu Mangelzuständen einiger Nähr- und Vitalstoffe.
- Auch das oft vermeintlich „gesunde“ Essen ist oft nicht mehr das, was es einmal war. Als Beispiel seien Bananen genannt: Gepflückt werden die Bananen in völlig unreifem Zustand. Erst durch gezielte Lagerung und Begasung werden sie essbar gemacht. Da die Banane aber in absoluter Dunkelheit künstlich „reift“, können sich viel weniger der gesunden und wertvollen Nährstoffe entwickeln. Auch durch Monokultur, Pestizide und Überdüngung haben die Böden, auf denen die Pflanzen wachsen, oft schon zu wenig oder gar keine Nährstoffe mehr.



## 2.2 Elektronenmangel

Sie haben vermutlich auch schon einmal Urlaub im Süden gemacht und zum Beispiel eine frische, sonnengereifte Orange gegessen. Waren Sie nicht auch überrascht davon, wie viel Energie und Leben in einer Orange stecken kann und wie groß der Kontrast zu dem ist, was bei uns oft auf den Tisch kommt? Ein ganz wichtiger Punkt, der häufig vergessen wird, ist, dass durch die Sonnenreifung eine ganze Menge an Energie, u.a. in Form von Elektronendoppelbindungen, in die Pflanze kommt.

### *Pflanzen speichern Sonnenenergie*

Diese Elektronendoppelbindungen bringen also Elektronen in den Körper, die aufgrund der Doppelbindung verhältnismäßig leicht wieder abgegeben werden können. Die mittlerweile weitgehend bekannten freien Radikale wiederum zeichnen sich in erster Linie dadurch aus, dass sie einen Elektronenmangel haben und deswegen hochreaktiv sind.

### *Freie Radikale = Elektronenmangel*

Sind diese dauerhaft erhöht, entsteht dadurch eine Menge an gesundheitlichen Problemen. Diesen Zustand nennt man *oxidativen Stress*. Durch die Elektronen, z.B. aus sonnengereiften Orangen, kann dieser Mangel wieder besser in Balance gebracht werden. Nicht aber durch Winter-Orangen bei uns vom Supermarkt!



Durch die Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln gehen viele wichtige Inhaltsstoffe verloren.



Durch die künstliche Reifung der Bananen können sich viele wertvolle Nährstoffe nicht entwickeln.

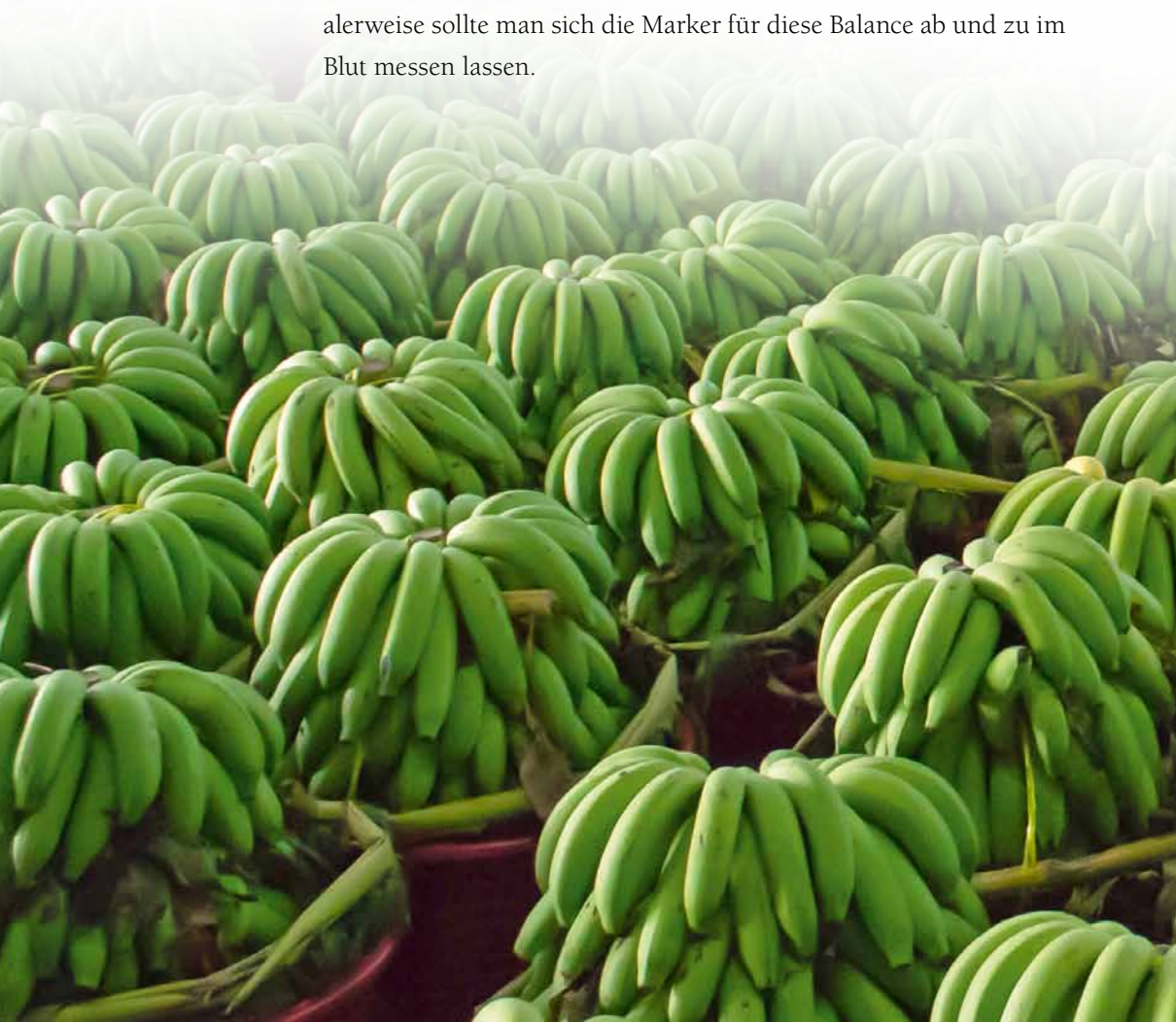
## 2.3 Zu früh geerntetes Obst und Gemüse

*Sonnengereiftes Obst und Gemüse = Elektronenspender*

Gleichzeitig neutralisieren die Elektronenspender die Säure im Körper. Säure (H+) ist ebenfalls ein Elektronenmangel. Daher ist Obst und Gemüse gleichzeitig basisch wie auch antioxidativ wirksam.

*Sonnengereiftes Obst und Gemüse = basisch und antioxidativ*

Ziel der F.X.-Balance-Kur ist es, die natürliche Balance zwischen freien Radikalen und Elektronenspendern wiederherzustellen. Idealerweise sollte man sich die Marker für diese Balance ab und zu im Blut messen lassen.



## Zu früh geerntetes Obst und Gemüse

---

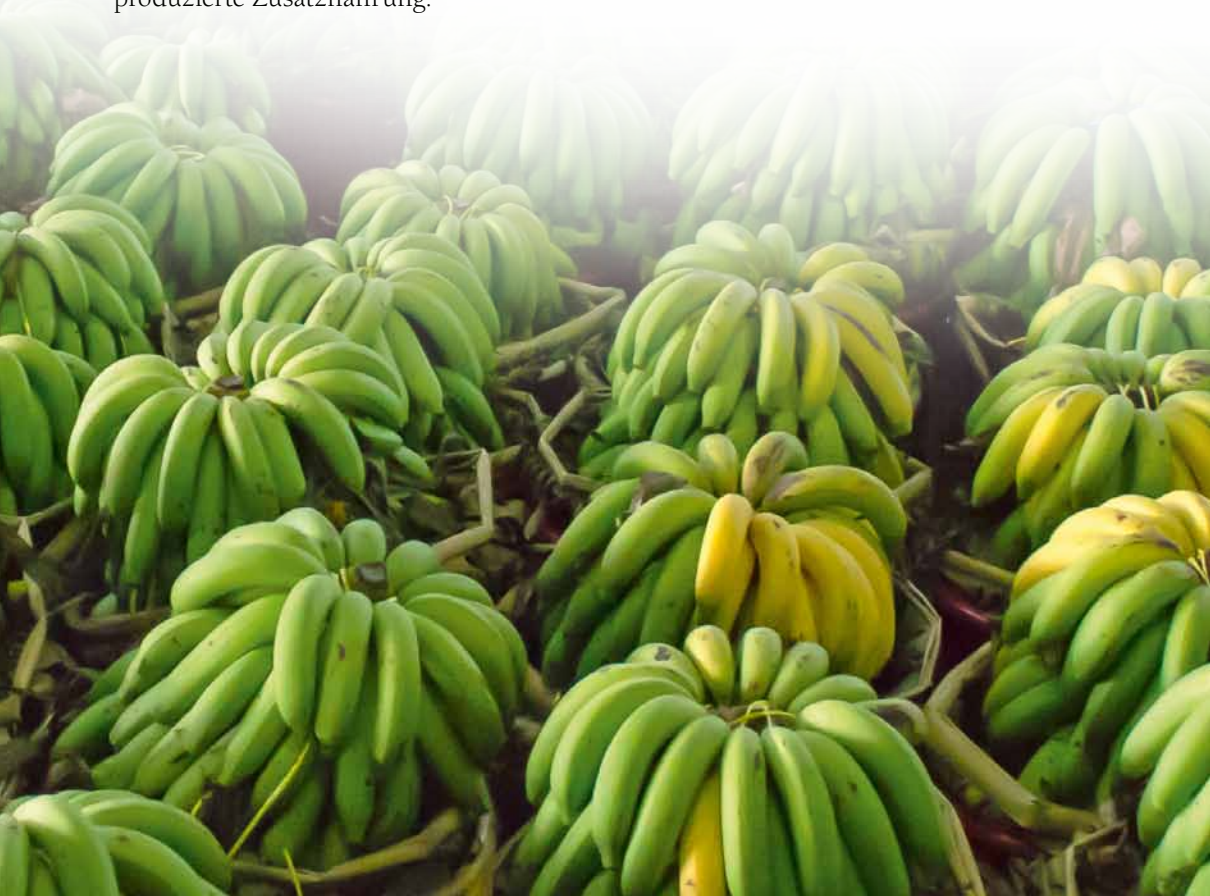
Die Erfahrung aus Tausenden solcher Messungen bestätigt: Heute benötigen die meisten Menschen in den Städten – auch ohne vor-  
ausgehende Messungen – zusätzliche Vitalstoffe und einen Säure-  
Basen-Ausgleich. Sehr gute Nahrungsergänzungen werden daher in  
unserer Gesellschaft immer wichtiger.

Vor 100 Jahren gab es noch naturbelassene Grundnahrungsmit-  
tel und nur sehr selten chemische Zusätze. Industriell verarbeitete  
Nahrungsmittel enthalten heute in der Regel sehr viele Zusatzstoffe  
(Konservierungs-, Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker  
etc.). Viele davon schaden der Darmflora und der Verdauung nach-  
haltig.

Wir empfehlen daher grundsätzlich naturbelassene BIO-Lebens-  
mittel und qualitativ sehr hochwertig zusammengestellte und solide  
produzierte Zusatznahrung.



Nur sonnengereif-  
tes Obst und Ge-  
müse ist basisch  
und verfügt über  
die wichtige antioxi-  
dative Wirkung.



---

## 3 Stress und Geschwindigkeit

### 3.1 Informationszufluss



Mit dem digitalen Zeitalter wächst die Menge an Informationen täglich rapide an, die unser Körper erst einmal *verdauen* muss.

Der Informationszufluss ist extrem gestiegen. Was wir alle wissen, ist, dass der Körper die Nahrung, die wir zu uns nehmen, verdauen muss. Die Tatsache, dass auch emotionale Eindrücke und Informationen verdaut werden müssen, wird häufig übersehen. Sie kennen sicher den Spruch: „Das muss ich erst mal verdauen.“ Dieses *Verdauen*, das man auch als Verarbeiten beschreiben kann, ist genau das: Arbeit. Es laufen etliche Vorgänge und Mechanismen im Körper ab, die damit zu tun haben und eine nicht unerhebliche Menge an Ressourcen verbrauchen.

Die Menge an Informationen, die wir verarbeiten müssen, ist in den letzten Jahren massiv angestiegen. Tatsächlich fing das digitale Zeitalter Anfang des 21. Jahrhunderts erst an. Damit ist mit der damit verbundenen Menge an Informationen, die wir nun täglich verarbeiten müssen, auch der Verbrauch der dafür benötigten Ressourcen gestiegen.





### 3.2 Soziales Umfeld

Ein weiteres Feld, das sich enorm verändert hat in den letzten Jahren, ist das soziale Umfeld. Der Einfluss unseres sozialen Umfelds auf unsere Gesundheit ist mittlerweile bekannt und mit sehr vielen Studien belegt. Die Globalisierung, die Digitalisierung, der Trend, nicht mehr funktionierende Dinge eher zu entsorgen und sich neue zu kaufen, statt zu reparieren, all das hat dazu geführt, dass auch in unserem sozialen Umfeld die Anforderungen massiv gestiegen sind. Und auch hier hat das die Konsequenz, dass mehr Ressourcen benötigt werden, um all dem gerecht werden zu können.



Die Verarbeitung der täglich auf uns einströmenden Informationen lässt den Verbrauch der dafür benötigten Ressourcen steigen.

### 3.3 Zufriedenheit bei der Arbeit

Die Zufriedenheit bei der Arbeit hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Was auch kein Wunder ist, wenn man sich überlegt, wie viel Zeit wir am Tag mit der Arbeit und an unserem Arbeitsplatz verbringen. Wenn sich das Arbeiten wie ein Hamsterrad anfühlt, dem man kaum entkommen kann, hat das logischerweise erheblichen Einfluss darauf, wie es uns gesundheitlich geht. Ebenso ist es kaum verwunderlich, dass eine erfüllende Arbeit einen sehr positiven Effekt auf die Gesundheit eines Menschen haben kann. Die Entwicklung in den letzten Jahrhunderten ging von oft körperlich sehr anspruchsvoller Arbeit hin zu sehr spezialisierter Arbeit. Oft sitzen wir stundenlang im Büro oder sind auf einen Bereich spezialisiert, bei dem wir häufig sehr monotone Bewegungen ausführen müssen. Wenn dort die Balance z.B. von monotonen und abwechslungsreichen Bewegungen aus dem Gleichgewicht kommt, hat das oft die bekannten Folgen.

### **3.4 Stress-Diagnostik**

Mit der Messung der Herzraten-Variabilität (HRV) kann wissenschaftlich gesichert das vegetative Nervensystem sehr genau beobachtet werden. Aktuelle Systeme verwenden einen Brustgurt oder ein T-Shirt, um ein sauberes Signal (Einkanal-EKG) bereitzustellen. Dieses Signal kann eine ganze Woche lang aufgezeichnet werden.



Nur bei ausreichender Signalqualität und -dauer lassen sich exakte Aussagen treffen. Eine Uhr mit Laserabtastung der Pulskurve ist hierfür nur eingeschränkt verwendbar. Wir empfehlen daher die Verwendung des «Kontos der Gesundheit» mit Elektrosmog-Vitalisierung. Geschulte Berater können hier viele wichtige Balancen der Gesundheit erkennen und im Verlauf die Verbesserungen zeigen.



---

## 4 Elektromog und die F.X.-Balance-Kur

### 4.1 Schwache Zellen schwingen schlecht

#### *Zellmembranspannung*

Jede Zelle besitzt eine Zellmembran. Sie bildet die Hülle um die inneren Organellen und den Zellkern. Je vitaler die Zelle, desto größer ist die sogenannte Zellmembranspannung. Sie entsteht durch Pumpen (ATPasen) an der Zellmembran, die positive Ladungen (Protonen, H<sup>+</sup>) aus der und negative Ladungen (Elektronen, e<sup>-</sup>) in die Zelle hineinpumpen. Diese Pumpen werden durch einen Treibstoff angetrieben. Dieser heißt in der Zelle nicht Diesel oder Benzin wie beim PKW, sondern ATP (Adenosintri-phosphat). Außerdem hilft noch die vierte Phase des Wassers (extraction zone) nach dem Physiker *Professor Gerald H. Pollack*. An Zellmembranen und sonstigen Oberflächen, die direkten Kontakt zu Wasser haben, bilden sich Wabenstrukturen im Wasser aus. Diese haben die gleiche Struktur wie die Eiskristalle bei Minustemperaturen. In dieser Wabenstruktur sammeln sich viel mehr Elektronen als im flüssigen Nicht-Waben-Wasser an. Hieraus resultiert ebenfalls eine elektrische Spannung (Potentialdifferenz) in der Größenordnung der Zellmembranspannung (-70 bis -100mV).<sup>3</sup>

Eine gesunde Zelle hat also eine Spannung zwischen innen und außen über der Zellmembran von fast 0,1 Volt. Wenn man bedenkt, dass die Zelle so klein ist, dass man sie mit bloßem Auge nicht sehen kann, dann ist 0,1 V eine Hochspannung! Jemand beschrieb dies einmal mit den Worten: „In der Zelle herrscht eine so große Spannung, dass es dort blitzt und donnert. Nur weil alles so klein ist, hören wir den Donner nicht.“



Mit der F.X.-Balance-Kur kommt es unter anderem zu einer optimalen Zellmembranspannung.

### *Wie entsteht eine gesunde Zellmembranspannung?*

Ein wichtiges Ziel der F.X.-Balance-Kur ist es, eine optimale Zellmembranspannung zu erreichen oder zu erhalten. Hierzu sind einige wichtige Voraussetzungen zu erfüllen.

Wie oben erwähnt, benötigt die Zelle zum Aufbau der Spannung ATP. ATP entsteht in den Mitochondrien (den Kraftwerken) der Zelle.

### *Dazu benötigen die Mitochondrien die richtige Menge:*

- Elektronenreiche Pflanzenstoffe (z.B. Chlorophyll, Polyphenole etc.)
- Makronährstoffe (Fett und Kohlenhydrate)
- Sauerstoff (richtige Bewegung, passendes Training)
- B-Vitamine, Vitamin C und D
- Coenzym Q10, Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren



Die Zellmembran umschließt das Zellinnere und hält das innere Milieu der Zelle aufrecht.



*Möglichst niedrige Spiegel giftiger Stoffwechselprodukte wie:*

- Ammoniak
- Darm-Fäulnisgifte
- Schwermetalle (wie z.B. Quecksilber, Aluminium und Blei)
- Pflanzenschutzmittel etc.

Daher wird bei der F.X.-Balance-Kur sehr genau darauf geachtet, dass diese Balancen passen. Auch hier sollten vorher und im Verlauf der Kur geeignete Messungen oder zumindest eine eingehende Beratung und Selbsttests durchgeführt werden.

Starke Zellen mit normaler Zellmembranspannung sind immerhin so resistent gegen Elektrosmog, dass dieser nicht direkt, sondern oft nur verzögert spürbar wird. Auch hier haben wir keinen natürlichen Sensor. Die meisten Personen werden zunächst unspezifisch erschöpft (wenig ATP) und müde. Die Mitochondrien sind sehr empfindlich auf E-Smog.

### 4.2 Schutz vor Elektrosmog

Gerade bei geschwächten Menschen, z.B. bei Vitamin-D-Mangel, kommt es schon bei geringer Belastung durch Elektrosmog zu beeinträchtigten Zellfunktionen. Früher oder später spürt man die Symptome, die sich in Schwäche und Erschöpfung (z.B. träger Darm oder Konzentrationsstörungen) zeigen. Daher empfehlen wir, nicht bis zum Eintritt der Symptome zu warten, sondern die regelmäßige Wartung des Körpers durch die F.X.-Balance-Kur zu nutzen.

Dazu gehören unbedingt geeignete Maßnahmen gegen den schädlichen Einfluss des Elektrosmogs wie die Konverter von **i-like** und Feldabschaltungen im Schlafbereich etc. Wichtig ist zu erkennen, dass Elektrosmog nur sehr bedingt etwas mit Transversalwellen (Hertz-Taktfrequenz) zu tun hat, sondern laut den neuesten Studien vor allem mit skalaren Streufeldern, also dem eigentlichen Elek-



Vitamin-D-Mangel kann schon bei geringer Belastung durch Elektrosmog zu einer Beeinträchtigung der Zellfunktionen führen.

trosmog-Feldrauschen. *Abschirmen* stellt dabei leider keine Lösung dar. Es ist viel entscheidender, die Elektromog-Fehlinformationen (Feldrauschen) zu korrigieren.

Bitte informieren Sie sich hierzu bei Ihrem **i-like**-Berater.



---

## 5 Diagnostik in der F.X.-Balance-Kur

### 5.1 Was will ich über meinen Körper wissen?

Zum Konzept der F.X.-Balance-Kur gehört eine individuelle Körperbeobachtung.

#### *Nicht zu viel beobachten*

Einige Menschen neigen dazu, alles zu übertreiben. Niemand sollte ständig mit einer Hand am Puls herumlaufen. Dann kann man nämlich nichts anderes mehr tun. Wir wollen auf keinen Fall eine Überbeobachtung (hypochondrische Neurose) fördern. Die modernen Dauermessmethoden wie Uhren, die fast den ganzen Körper dauernd scannen, lösen vor allem Stress aus.

#### *Nicht zu wenig beobachten*

Aber dem Körper zu wenig Beachtung zu schenken, führt ebenfalls zu einer Gefährdung oder zu einem unnötig erhöhten Risiko, an eine Leitplanke oder eine Klippe zu stoßen, die man besser frühzeitig erkannt hätte.

Spüren, beobachten, messen, tun, messen: Immer in vernünftigem Ausmaß und in innerer Balance!

Aus den Beobachtungen werden naturgemäß Schlüsse auf die Ursache von Befindlichkeiten oder Symptomen gezogen. Das ist zwar normal, will aber gelernt sein. Viele voreilige Schlussfolgerungen erweisen sich als unvollständig oder falsch. Und dann sind alle Ängste oder Sorgen unnötige Aufregung.

Grundsätzlich sind die Zusammenhänge in der Biologie oder Medizin sehr viel komplexer, als wir mit normalem Menschenverstand erfassen können. Selbst unter Ärzten werden oft noch sehr veraltete Vorstellungen und Lehrmeinungen als Grundlage für Entscheidungen



Die Zusammenhänge in der Medizin sind so komplex, dass wir sie mit normalem Menschenverstand kaum erfassen können.



## Was will ich über meinen Körper wissen?

---

gen herangezogen. Dennoch existiert glücklicherweise ein gut fundiertes Wissen über die Gesundheitszusammenhänge, Symptome und Laborergebnisse.

Suchen Sie sich einen Arzt, Heilpraktiker oder Gesundheits-Coach Ihres Vertrauens und besprechen Sie offene Fragen mit ihm.



Manchmal ist es besser, nicht zu viel zu beobachten und zu kontrollieren. Es könnte eine hypochondrische Neurose auslösen.



### *Beispiel Steuermann*

Wie kommt ein Schiff ohne Schiffbruch ans Ziel? Der Steuermann hat die Karte des Meeres studiert und kennt die Position und weiß den richtigen Kurs. Der Kapitän entscheidet und gibt die Befehle.

Was unsere Gesundheit betrifft, sind wir selbst der Kapitän und tragen dafür die Verantwortung. Wir bestimmen, wann der Steuermann (ein gut ausgebildeter Gesundheitsberater, Arzt, Heilpraktiker, Apotheker etc.) aufs Navi schauen soll.

Wo stehe ich? Wo befindet sich eine Klippe? Welcher Kurs ist der richtige? Muss ich mein „Gesundheitsschiff“ mehr nach backbord oder stärker nach steuerbord lenken? Muss ich Gas geben (trainieren) oder besser vom Gas runtergehen (regenerieren)?

Diese Fragen zeigen auch bei der Gesundheit, was sich als zielführend erweist. Ebenso zeigt das Beispiel sehr anschaulich, dass es nicht wirklich sinnvoll ist, längere Zeit das Schiff einfach dahintreiben zu lassen. Viele Schiffe hätten die Klippe nicht rammen müssen ...

Was ist also zu tun, um zu erfahren, wie es um meine Gesundheitsbalance steht?



Die Verantwortung für unsere Gesundheit kann uns kein Gesundheitsberater, Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker abnehmen.



### Spüren

Wie schon erwähnt, hat jeder Mensch eine intuitive Wahrnehmung für viele Balancen. Übrigens auch Tiere: Hunde fressen zum Beispiel Gras und Erde, wenn ihr Bauch nicht in Ordnung ist.

Wir spüren allerdings ein nicht spezifizierbares Unwohlsein und können nicht wirklich erkennen, was die direkte Ursache dafür ist.

### Zuordnen

Natürlicherweise ist der Mensch geneigt, für ein Symptom *eine einzige* Erklärung zu finden. Das ist jedoch selten möglich. Einfach ist dies bei einfachen Fällen: Wenn man gestürzt ist, liegt es nahe, dass eventuell das Bein gebrochen ist. Dann kann man die Ursache 1:1 zuordnen.

Bei schleichenden Symptomen, wie z.B. Kopfschmerzen, ist die Zuordnung schon schwierig: Ist eventuell der Nacken verspannt? Oder ist es ein Kater vom Vortag? Ist es das Wetter? Es sind also viele Möglichkeiten denkbar. Bei den sogenannten Zivilisationserkrankungen dagegen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs, sind die Ursachen sehr komplex und vielfältig. Für die Entstehung dieser Erkrankungen haben wir eben keine Sensoren.

Ein sehr häufiges Symptom der Menschheit im 21. Jahrhundert ist die schleichende Erschöpfung.

Auch dafür gibt es oft keine unmittelbare Erklärung. Wenn man auf die Zellspannung zurückgreifen würde, könnte man bei müden, erschöpften Menschen aber fast immer einen Verlust ihrer Zellspannung erkennen (meist deutlich tiefer als die  $-70\text{mV}$  bis  $-100\text{mV}$ ). Bei Burn-out-Patienten misst man bis zu  $-40\text{mV}$ , bei Krebspatienten liegt der Wert häufig bei  $-20\text{mV}$ .

Sinnvolle medizinische Diagnostik sollte von Ihnen (als „Kapitän“) zusammen mit einem speziell im F.X.- Balance-Konzept geschulten Arzt oder Naturheilpraktiker (als Steuermann) geplant werden.



Unser Körper hat für die Entstehung der sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt, keine Sensoren.

## 5.2 Konto der Gesundheit

Gesundheit funktioniert wie ein Bankkonto. Man kommt normalerweise mit einem großen Guthaben auf die Welt. Dann entscheiden zunächst die Eltern, später wir selbst über den Kontostand.<sup>4</sup>

### *Haben*

Man kann die Gesundheit aktiv fördern. Hierzu zählen:

- Gesundes, also elektronenreiches Essen
- Langsames Essen mit viel Speichel
- Optimale Verdauung
- Niedriger Insulinspiegel, wenig AGEs und ALEs
- Frische Luft
- Atemübungen
- Höhenlufttraining
- Bewegung im weiter unten beschriebenen Sinn (→ siehe Seite 72ff.)
- Gut geplante Regenerationszeiten
- Gymnastik
- Konfliktlösung
- Innerer Frieden
- Liebevolle Beziehungen
- Vitale Nahrungsergänzung (z.B. F.X.-Balance, Nahrungsergänzungen)
- Zellspannungsaufbau (z.B. mit pulsierendem Magnetfeld in Sinus-Welle mit Erdmagnetfeld-Takt von 8Hz)
- Und vieles mehr



Medizinische Diagnostik sollten Sie in die Hände eines Arztes oder Heilpraktikers legen.

### *Soll*

Andere Verhaltensweisen und Einflüsse heben das „Guthaben“ vom (Gesundheits-)Konto ab.

- Elektronenarme Nahrung
- AGE- und ALE-reiche Nahrung
- Schlingen der Nahrung
- Fehlvverdauung
- Smog
- Elektrosmog
- Zu wenig oder zu viel Bewegung
- Zu wenig Regeneration
- Schlafdefizit
- Konflikte
- Unverarbeitete Traumata
- Und vieles mehr



Es gibt zahlreiche Methoden und Möglichkeiten, wie wir unsere Gesundheit positiv beeinflussen können.

**Prüfen Sie Ihr Gesundheitskonto selbst aktiv!**

### **Die allgemeinen Diagnostik-Elemente im Konto der Gesundheit sind:**

#### *HRV*

Die HRV (Herzratenvariabilität) dient zur Beurteilung des unwillkürlichen Nervensystems. Hier kann man erkennen, ob der Körper am Tag mit dem Stress umgehen kann und sich in der Nacht vollständig regeneriert. Nutzen Sie diese Messmethoden.

#### *Labormessungen*

Aus Harn, Blut und Stuhl können Momentanwerte ausgelesen werden. Diese verändern sich verständlicherweise laufend.

### *Bewegungsdaten*

Die Art und das Ausmaß der Bewegung können erfasst und in Gesprächen mit Fachleuten analysiert werden. Dazu gibt es viele verschiedene Geräte, z.B. Brustgurt.



Die Werte, die durch Labormessungen gewonnen werden, sind lediglich Momentaufnahmen.

### *Harn*

Der Urin sollte im Idealfall aussehen wie Wasser mit einem minimalen Hauch gelber Farbe. Er sollte klar und nicht trüb sein. Der pH-Wert im Harn sollte zwischen 6,5 und 8,0 liegen. Niedrigere pH-Werte im Urin können auf eine chronische Übersäuerung hinweisen. Gemessen wird der pH-Wert im Harn mithilfe spezieller Messstreifen aus der Apotheke. Wenn Zweifel bestehen, ob eine Übersäuerung vorliegt oder nicht, kann ein Titrationstest nach Sander genauere Auskunft geben.

### *Stuhl*

Der Stuhl spielt im F.X.-Balance-Konzept eine große Rolle und wird im Kapitel Darmpflege genau erklärt. Ziel-pH-Wert im Stuhl ist 5,8 bis 6,5.



## 5.3 Spezielle Diagnostik

Alle offenen Fragen oder unklaren Symptome sollten direkt mit einem Arzt abgeklärt werden.

### Arten der Diagnostik

Es wird die sogenannte klinische von der labortechnischen sowie die bildgebende von der histologischen oder funktionellen Diagnostik unterschieden.

Beim F.X.-Balance-Konzept spielt die klinische Diagnostik (Hautspannung, Bauchform, Haltung etc.) eine wichtige Rolle. Dies wird von *Alex Witasek*<sup>5</sup> ausführlich beschrieben.

### Labor

Ergänzend führen Ärzte und Heilpraktiker normalerweise eine Blutentnahme durch, um ein Blutbild, die Organwerte und Entzündungszeichen zu bestimmen. Auch die Feststellung des Langzeitzucker-Wertes (HbA1c) lohnt sich auch bei Nicht- oder Nicht-Nicht-Diabetikern. Zielwerte in der Gesundheitsmedizin: 4,5 bis 5,0 Prozent. Die Grenze zur Zuckerkrankheit liegt bei etwa 6,0 Prozent. Je weiter man also von der Grenze zur Zuckerkrankheit entfernt ist (jedoch nicht unter 4,5 Prozent), desto gesünder ist die Zelle und die Matrix, und damit natürlich alle Organe.

Zur Vorsorge eignen sich daneben spezielle Labormarker, die in der inneren oder praktischen Medizin (noch) nicht gebräuchlich sind. So kann man sich heute über die (oben erwähnten) Phänomene des oxidativen und nitrosativen Stresses sowie den Zustand der Kraftwerke (Mitochondrien) der Zelle über entsprechende Marker gut orientieren. Ebenso sind einige kritische Vitalstoffe über eine gezielte Spiegelanalyse sinnvoll zu bestimmen.



Unter Diagnose versteht man die Bestimmung einer bestimmten Krankheit. Den Weg zur Diagnose nennt man Diagnostik.

### Nachfolgend einige Beispiele:

- Zur internistischen Basis gehören immer das Blutbild und die Organwerte inklusive der Schilddrüse.
- Wichtig sind auch die Entzündungsmarker wie die CRP (=C-Reaktives Protein).

Diese Marker sollten weit unterhalb des internistischen Grenzwertes liegen, damit eine schwelende Entzündung (silent inflammation) ausgeschlossen ist.

### BSG

Ein wichtiger Marker ist leider in der aktuellen klinischen Medizin in den Hintergrund gerückt: die BSG (Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit).

Im Zuge der aktuellen Forschung bezüglich der Mitochondrien erfährt die BSG als physikalischer Nachweis der Zellmembranspannung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) sowie des Elektronengehalts der Plasma-Proteine eine gewisse Renaissance. Die BSG eignet sich jedenfalls hervorragend als kostengünstiger Verlaufsmarker der Gesundheit. Zu bedenken ist freilich die Latenz. Beispielsweise dauert es nach einem Infekt einige Wochen, bis im Blut die *Akkus* wieder aufgeladen sind.



Beim F.X.-Balance-Konzept spielt die klinische Diagnostik, wie Hautspannung, Bauchform und Haltung, eine wichtige Rolle.

Oxidativer Stress: Lipidperoxidation, reduziertes und oxidiertes Glutathion, SOD, GPX ...

Nitrosativer Stress: Nitrotyrosin, Citrullin, Methylmalonsäure ...

Mitochondrien: M.-Aktivität, -Radikalbildung, ATP-Belastungstest ...

Vitalstoffe: Vitamin D, B<sub>12</sub>, Coenzym Q10, Selen, Zink, Omega-3-Quotient ...

**Auf diesem Weg erfährt man, wie viele Elektronen im Körper vorhanden und verfügbar sind.**



Zur Beurteilung der Darmfunktion ist die molekulargenetische Mikrobiomanalyse, die Bestimmung der Verdauungsrückstände und des Metaboloms (Metabolismus der Bakterien, insbesondere bezüglich Butyrat und des Gallensäurestoffwechsels) aus dem Stuhl (→ siehe Kapitel *Esskultur*, Seite 50ff.) sehr gut geeignet.

Laktat und Ammoniak im Kapillarblut ist unter verschiedenen Belastungsstufen sinnvoll zu messen. Dies zeigt die Ausdauer-Fitness, die Sauerstoffverwertung und die Entgiftungsfähigkeit der Muskulatur nach Belastungen an.

Spiro-Ergometrie und Ruhe-Spirometrie geben ebenfalls Hinweise auf die Sauerstoffverwertung und die Fähigkeit, Fett und Kohlenhydrate zu verbrennen.

Die BIA-Messung (Body-Impedanz-Analyse) zeigt näherungsweise die Verteilung von Fett und Muskelmasse im Verhältnis zum Wassergehalt des Körpers.

Ebenso sollte man in angemessenen Abständen giftige Substanzen wie Quecksilber, Blei und Arsen, Glyphosat und Kunststoffweichmacher bestimmen.

### Ziel

Ziel ist immer, auf beiden Seiten der „Waage“, günstige und ungünstige Einflüsse auf die Gesundheit frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig darauf reagieren zu können und wieder in Balance zu kommen.



Es ist sinnvoll, von Zeit zu Zeit giftige Substanzen im Körper bestimmen zu lassen.





# **Verbesserungsmöglichkeiten**

---

## 6 Esskultur

### 6.1 Geschwindigkeit, Schlingen, Kauschulung



Die F.X.-Balance-Kur hilft auch dabei, die Zellenergie und die Zellgesundheit zu optimieren.

Zum Erlernen einer gesunden Esskultur empfehlen wir, eine auf aktuellem Kenntnisstand geführte F.X.-Mayr-Kur mit einem dafür zertifizierten Mayr-Arzt durchzuführen. Dies ist entweder ambulant oder stationär in einem *MayrPrevent*®-Zentrum machbar oder auch beides in Kombination nacheinander. Dort erlernt man die natürliche Pflege des Bauches und der Gesundheit. Viele Menschen sind heute oft unterwegs oder haben nicht die optimalen Rahmenbedingungen, sich frische, gesunde Lebensmittel zu beschaffen und zuzubereiten. Die jetzt entwickelte F.X.-Balance-Kur ersetzt nicht eine solche gesunde Ernährung. Bei sachgemäßer Anwendung der F.X.-Balance-Kur ist sie aber sehr gut geeignet, Phasen ungünstiger Rahmenbedingungen (Reisen, Auslandsaufenthalte, Büroarbeit, spezieller Zeitmangel etc.) zu überbrücken. Auch als Kur zur Auffrischung der Gesundheit und Optimierung der Zellenergie, der Förderung der Zellgesundheit und der Kontrolle des Körpergewichts ist die F.X.-Balance-Kur bestens geeignet.



### Warum Kauschulung?

#### **Wichtigste Bedingung: Essen muss Spaß machen!**

Kaut man lange, hat man pro Gramm Nahrungsmittel entsprechend längeren Genuss!

#### **Sprichwörter**

„Gut gekaut ist halb verdaut.“

„Feste Speise sollst du trinken, flüssige Speise essen.“

Aristoteles, 384 – 322 vor Christus

„Nahrung ist nur nützlich für den Menschen,  
wenn sie optimal verdaut wird.“

Dr. F.X. Mayr (1875 – 1965)

Genuss ohne Reue. Das wollen wir doch alle. Was ist das für ein Genuss, wenn man nach dem Essen Bauchbeschwerden bekommt? Es geht um die Qualität der Verdauung. Da heute die meisten Menschen zu schnell, zu wenig gekaut und nicht in entspannter Atmosphäre essen, leiden viele unter einer Fehlverdauung. Dabei entstehen im Bauch Gärungs- und Fäulnisstoffe. Diese können wiederum zu vielen chronischen Erkrankungen führen.

#### **Falsche Essweise macht krank und dick**

Konsequenz daraus: Zuerst muss alles, was schon an Fehlverdauungsstoffen im Bauch entstanden ist, entfernt werden. Und die bereits vorhandenen Entzündungsprozesse müssen zur Ruhe gebracht werden. Das ist Aufgabe eines gut ausgebildeten Mayr-Arztes. Er verwendet dazu die natürlichen Maßnahmen der Schonung und Säuberung. Meistens müssen auch einige Vitalstoffe ergänzt werden (*Substitution*).



Zum Erlernen einer gesunden Esskultur sollten Sie einen für F.X.-Mayr-Kuren zertifizierten Arzt konsultieren.

Danach ist es logischerweise sinnvoll, nicht erneut schädliche Stoffe der Gärung und Fäulnis entstehen zu lassen. Dies erreicht man, indem man vitalstoffreiche Lebensmittel zu 100 Prozent verdaut. Aktuelle Forschungen zeigen, dass schnell zugeführte Nahrungsmittel (insbesondere Kohlenhydrate) den Insulinspiegel sehr viel schneller und höher ansteigen lassen als langsames Essen. Daher kann man nur durch sehr langsames Essen nicht nur mehr genießen und besser verdauen, sondern dazu sogar auch noch abnehmen. Da Insulin auch Entzündungen fördert, kann langsames Essen erstaunlicher Weise auch vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen, ebenso vor chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und vielem mehr.

**100 Prozent Verdauung *plus* gesunde Darmflora ergeben 0 Prozent Fehlverdauung und 0 Prozent Dyspepsie (Verdauungsbeschwerden im Bauch).**



Essen, schnell und wenig gekaut in angespannter Atmosphäre, führt zu Fehlverdauung.

Dazu benötigt die Verdauung optimale Mengen an Enzymen und Schleim. Enzyme und Schleim sind im Speichel, im Magen- und Dünndarmsaft sowie im Bauchspeichel aus der Bauchspeicheldrüse vorhanden. Zu 50 Prozent muss die Nahrung jedoch im Mund mechanisch zerkleinert und verdaut werden. Daher braucht man mehr Zeit zum Essen.

**Lebensmittel *plus* Speichel *plus* Zähne *plus* Zeit ergeben optimale Vorverdauung im Mund.**

Hier geht es langfristig um die Änderung der Essgewohnheit.

### *Schlingen war gestern, Kauen ist heute*

Kauen ist nicht nur ein Prozess der Zerkleinerung der Nahrung, damit diese durch den Schlund passt. Das ist ein weitverbreiteter Irrglaube.

Neueste Forschungen zeigen, dass im Mundspeichel Schleim enthalten ist. Dieser Schleim enthält wiederum den Schleimstoff Mucin. Mucin ist wiederum nicht nur für das mechanische Gleiten des Speisebreis durch die Speiseröhre und den Magen-Darm-Trakt nötig. *Professor Akkermans* beschrieb vor einigen Jahren eine bestimmte Bakterienart und nannte sie *Akkermansia muciniphila*.

### *Mucin: kostenloses Heilmittel für den Darm*

Zunächst dachte man, dass diese Bakterien schädlich seien, weil man nachweisen konnte, dass sie Mucin (Schleim) fressen und abbauen. Dann entdeckten Forscher, dass die *Akkermansia muciniphila* danach einen Stoff ausscheiden, der bestimmte Darmzellen anregt, neuen Schleim zu bilden. Insgesamt betrachtet handelt es sich also um eine Schleim-Recycling-Anlage, gewissermaßen aus Alt mach Neu. Das ist intelligentes Bio-Recycling unseres Körpers.

### *Akkermansia muciniphila ...*

... sind also gesunde, heilsame, anti-entzündlich wirkende Bakterien. Je mehr Mucin im Mund produziert und geschluckt wird, desto mehr füttert man die *Akkermansia-muciniphila*-Bakterien. Je mehr Futter sie bekommen, desto stärker vermehren sie sich und desto intensiver arbeiten sie.

Da heutzutage die meisten Menschen schlingen und sich zu wenig Zeit zum Essen nehmen, haben viele einen drastischen Schleimmangel im Darm. Daher haben sie auch eine viel zu geringe Anzahl von *Akkermansia muciniphila* im Bauch. Als Folge gibt es zu wenig Schleim-Schutz für die Darmwand, und deren Barrierefunktion ist



Schnelles Essen lässt den Insulinspiegel wesentlich rascher ansteigen als langsames Essen und Genießen.

vermindert bzw. eingeschränkt. Dann treten schädliche Bakterien und Gifte leichter in den Körper ein. Es kommt zu Vergiftungsreaktionen und Entzündungen. Die Darmwandzellen sind dadurch geschwächt und können sich nicht mehr ausreichend gegenseitig festhalten. Es entstehen Löcher, Poren (*leaky gut syndrome*). In der Folge gelangen Allergene, unverdaute Proteine aus der Nahrung in das Immunsystem: Fertig ist die Nahrungsmittelunverträglichkeit! Das gilt sowohl für Kohlenhydrate (Laktose-, Fruktose- und Sorbit-Intoleranz) als auch für Proteine (Nahrungsmittelallergien vom Typ I, III und IV).

Ärzte empfehlen dann häufig, die entsprechenden Nahrungsmittel zu vermeiden. Aber damit ist das Problem leider nicht gelöst. Wesentlich zielführender ist es, die Darmwand zu heilen und zu stärken. Dann kommen diese unnötigen Reaktionen gar nicht erst zustande. Fazit: Viel Kauen und Einspeicheln erhöht die Anzahl der *Akkermansia muciniphila* und das Mucin.

*Akkermansia muciniphila* haben im Darm ziemlich beste Freunde. Diese Freunde heißen *Faecalibacteria prausnitzii*.

Sie unterstützen sich gegenseitig. *Faecalibacteria prausnitzii* produzieren einen sehr wichtigen Energiestoff für unsere Darmwandzellen: das Butyrat (Buttersäure). Das ist eine kurzkettige Fettsäure, ähnlich wie ein Keton, das man aus der ketogenen Ernährung kennt. Darmwandzellen lieben also Ketone/Butyrat.

Beide Effekte – Mucin und Butyrat – addieren oder multiplizieren sich, und die Barriere des Darms wird wieder dicht und stark. Und damit gehen Unverträglichkeiten, Vergiftung und Entzündung zurück. Das ist zwar ein langsamer, Monate dauernder Prozess, aber dafür ist er natürlich, ursächlich und obendrein auch noch kostenlos.



Zu schnelles Essen führt zu einem drastischen Schleimmangel im Darm, und dadurch ist der Schutz vor Bakterien und Giften vermindert.



Zur Beurteilung des aktuellen Status empfehlen wir diagnostisch eine molekulargenetische Mikrobiomanalyse, eine Bestimmung der Verdauungsrückstände, und des Metabolom (Metabolismus der Bakterien, insbesondere bezüglich Butyrat und des Gallensäurestoffwechsels) aus dem Stuhl (→ siehe auch Kapitel *Diagnostik*, Seite 38ff.).

Im F.X- Balance-Konzept empfehlen wir daher, Mucin als kostenloses Heilmittel zu verwenden.

Und wie funktioniert das in der Praxis?

**Kauen will gelernt sein.**



Viel Kauen und damit Einspeicheln erhöht die Anzahl der Akkermansia muciniphila und das Mucin.



## 6.2 Trinken beim Essen?



Im Durchschnitt sollte man täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Ein Teil davon wird durch die feste Nahrung aufgenommen.

### Nicht trinken beim Essen

Unmittelbar (mindestens 15 Minuten) vor dem Essen sollte man nichts trinken. Wasser verdünnt die Verdauungssäfte, die wir aber gerade jetzt in natürlicher Konzentration brauchen. Anders ist es bei Verdauungsförderern (Digestiva). Die regen – wie der Name schon sagt – den Verdauungsvorgang an. In kleinen Mengen sind also Kräuter-Auszüge und Bitterstoffe in Lösungen hilfreich für eine gute Verdauung.

Zwischen den Mahlzeiten sollte dem Körper klarerweise eine angemessene Menge Wasser oder Tee zugeführt werden, damit der Speichel nicht zu wenig oder zu stark konzentriert ist. Eine angemessene Trinkmenge kann man übrigens näherungsweise ganz einfach an der Urinfarbe erkennen. Der Harn sollte aussehen wie klares Wasser mit einem minimalen Hauch von Gelb. Empfehlenswerte Tees sind die speziellen Rezepturen der F.X.-Balance-Reihe, die sich als Tages-Säure-Basen-Tee und Nacht-Tee ideal ergänzen.



## **Jetzt geht's los! Echtes Mayr-Kautraining!**

### *Vorbereitung*

Vor dem ersten Bissen sollte man sich in ruhiger Umgebung befinden und sich entspannen. Ideal ist es, ein ernst gemeintes Danke zu denken oder sogar laut auszusprechen. Das führt nachweislich zum Anstieg von Acetylcholin, dem Hormon der Verdauung aus dem unwillkürlichen Nervensystem.

### *Nicht ans Trinken denken*

Wenn man nun den ersten Bissen an den Mund führt, ist es sinnvoll, nicht an Wasser oder etwas Flüssiges zu denken. Dann stoppt nämlich das Gehirn schlagartig die Produktion von Speichel.

### *Der erste Bissen*

Dann gibt man diesen ersten Bissen des Kautrainers (das ist eine halbe, drei Tage alte, glutenfreie Semmel/Brötchen oder ein kleines Stück Brot) in den Mund, schließt die Lippen und legt das Besteck ab.

### *Kautrainer*

Welche Lebensmittel verbessern die Verdauung? Wie muss ein Lebensmittel beschaffen sein, um eine optimale Verdauung zu erreichen? Jeder kann sich leicht vorstellen, dass ein trockenes Lebensmittel mehr Speichel aufnimmt als ein feuchtes oder flüssiges. F.X. Mayr fand zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als er mit seinen Forschungen begann, dass eine drei Tage gelagerte Semmel die optimale Konsistenz für die Kauschulung und Förderung der Verdauung besitzt. Daher wird heute in einer Mayr-Kur immer noch eine derartige Konsistenz eines (jetzt glutenfreien und kohlenhydratarmen) Gebäcks als Kautrainer verwendet.



Für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme eignen sich besonders die Rezepturen der F.X.-Balance-Reihe.

### *Saugen*

Bevor man mit dem Kauen beginnt, saugt man bei geschlossenem Mund ein paar Sekunden lang – wie ein Baby an der Mutterbrust. In den Mund fließt so eine Flüssigkeit hinein: der Mundspeichel (inklusive Mucin).

Die Speicheldrüsen sind also unterdrucksensibel. Auf diese Weise kann man die Menge des Speichels für die Vorverdauung um ein Vielfaches erhöhen. Dann liegt also schon der Bissen (oder auch der Löffel Suppe) in einem Bad von Speichel. Mucin kostet also doch etwas – nämlich Zeit. Es lohnt sich trotzdem, an das Saugen zu denken.

### *Viel kauen*

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem Kauen zu beginnen. Man staunt anfangs, wie schnell dann selbst sehr trockene Nahrungsmittel aufweichen und sich zerkleinern lassen.

### *Zähne*

Zum optimalen Zerkleinern braucht der Mund natürlich gesunde Zähne und ein vollständiges, optimal mahlendes Gebiss (siehe auch: *Professor Tilman Fritsch: Der Mund als Ort der Heilung*).<sup>6</sup> Wichtig ist, dass die oberen und unteren Mahlzähne (Molare) bei geschlossenem Mund keinen Abstand zueinander haben. Das kann man leicht selbst prüfen. Dabei darf es nicht möglich sein, dass die Zunge oder ein Spatel zwischen die Mahlzähne geschoben werden kann. Gibt es dort einen Spalt, und ein Spatel kann zwischen die Molaren eingeschoben werden (Non-Okklusion), empfehlen wir, einen Zahnarzt bzw. Kieferorthopäden zu konsultieren. Eine fehlende Okklusion kann eine Ursache für dauernde Fehlverdauung sein.



Eine drei Tage alte Semmel (Brötchen) hat für die Kau-schulung und Förderung der Verdauung die optimale Konsistenz.

### *Drüsen-Training*

Die Kauschulung hat längerfristig auch Auswirkungen auf die Speicheldrüsen selbst. Wie ein Muskel beim Krafttraining werden die Drüsen trainiert. So vermehrt sich allmählich die Speichelmenge, die eine Mundspeicheldrüse in einer bestimmten Zeit bilden kann. Epigenetische Regulationen vergrößern die Enzymmenge im Speichel. Die Verdauung wird also systematisch verbessert.

### *Gehirndurchblutung*

Nach neueren Studien wird beim Kauen die Durchblutung des Gehirns deutlich verbessert.

Durch Lachen übrigens auch.



## 6.3 Kaugummi



Kaugummi enthält in der Regel unterschiedliche Aromastoffe, vielfach auch Zucker. Man sollte während der F.X.-Balance-Kur auf ihn verzichten.

Kaugummi fördert den Speichelfluss. Speichel ohne Nahrungsmittel ist zwar nicht schädlich, nach längerem Kaugummikauen sind die Speicheldrüsen jedoch nicht ausgeruht, sondern haben eben ein anstrengendes Training hinter sich. Wenn später wieder eine Mahlzeit verdaut werden soll, befinden sich diese Drüsen dann in einer Art Erschöpfungszustand.

Zur Mahlzeit steht also nicht die optimale Menge Speichel und Verdauungsenzyme zur Verfügung. Das ist ein schwerwiegender und entscheidender Nachteil von Kaugummi.

Direkt nach einer Mahlzeit zur Zwischenreinigung der Zähne ist eine kurze Phase (etwa zehn Minuten) durchaus akzeptabel. Und die *Akkermansia muciniphila* werden – wie bereits ausgeführt – durch den vermehrt produzierten Schleim besser gefüttert. Trotzdem ist unterm Strich die behindernde Wirkung von längerem Kaugummikauen auf die Verdauung nicht aufgewogen.

Daher ist es wesentlich vorteilhafter, den Kautrainer (glutenfreie, trockene Semmel) zu einer Mahlzeit zu verwenden, als ein Kaugummi zwischen den Mahlzeiten.



## 6.4 Nach dem Kauen

Wie merkt man, ob man genug gekaut hat? Wann kann der Kauvorgang als optimal abgeschlossen bezeichnet werden?

Bei wirklich gut durchgekauften Lebensmitteln gibt es im Mund keine festen Bestandteile mehr. Alles fühlt sich an der Zunge komplett verflüssigt an. Das geht natürlich bei flüssiger Suppe oder Porridge schneller als mit trockenem Brot oder Fleisch.

Nun ist der richtige Zeitpunkt für das Schlucken gekommen. Es kommt also nicht darauf an, dass man eine bestimmte Anzahl von Kauvorgängen absolviert. Das *Endergebnis* ist entscheidend.

### *Schlucken*

Damit man nicht zu früh den Schluckreflex auslöst, hält man mit der Zunge die Speise eher im vorderen Bereich des Mundes. Dazu hält man den hinteren (rachennahen) Teil der Zunge hoch und schließt damit den Weg zum Rachen ab. Gelangt nämlich etwas an den hinteren Zungenrand oder gar in den Rachen, wird reflektorisch der Schluckvorgang eingeleitet, und den kann man willentlich nicht mehr stoppen.

### *Besteck*

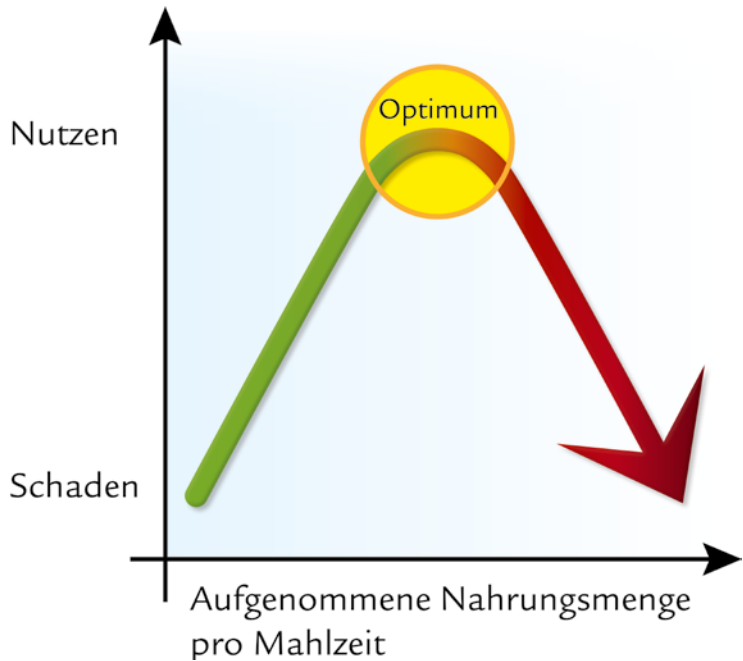
Jetzt nimmt man das Besteck wieder auf, das man nach dem Einbringen eines Bissens oder eines Löffels Brei oder Suppe abgelegt hatte. Das ist übrigens eine wichtige Trainingsübung. Jedes Mal, wenn man das Besteck gerade nicht benötigt, wird es abgelegt. Dann wird in Ruhe genossen und gekaut.

### *Wann ist es genug?*

Nach einer Mahlzeit sollte sich der Bauch entspannt gefüllt anfühlen. Völlegefühl oder gar Sodbrennen sind Signale, dass die Mahlzeit zu groß war.



Schlucken dient nicht nur dem Transport der Nahrung in den Magen, sondern auch der Reinigung der Speiseröhre.



**„Der Mensch lebt nur von einem Viertel seines Essens, von den anderen drei Vierteln leben die Ärzte.“**

Ägypten, 2000 vor Christus



Sodbrennen darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Es ist ein Zeichen für falsche Ernährung und falsches Essverhalten.

Zu wenig zu essen führt langfristig verständlicherweise zu Untergewicht und Mangelkrankungen. Isst man Gutes in mäßiger Menge, ist der Körper auch gut versorgt.

Zu viel ist zu viel. Auch des Guten kann es zu viel geben. Das gilt auch für den Körper.

Der Nutzen verkehrt sich wieder in Schaden. Nicht nur im Bauch kommt es zu Schäden durch Gärungs- und Fäulnisstoffe (Dyspepsie). Durch zu viel Essen lagern sich die Nährstoffe in der Zelle und in der Matrix ab – mit allen bereits beschriebenen Folgen.



**„Sei mäßig in allem, atme reine Luft,  
treibe täglich Hautpflege und Körperübung,  
halte den Kopf kalt, die Füße warm,  
und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“**

Aristoteles, 384-322 v. Chr.



Zu wenig zu essen  
führt langfristig  
logischerweise zu  
Untergewicht und  
zu verschiedenen  
Mangelerkrankun-  
gen.

Wir empfehlen, jährlich zweimal zwei Wochen lang eine F.X.-Balance-Reinigungskur durchzuführen. Den richtigen Einsatz der entsprechenden Hilfsmittel (Nahrungsergänzung, Vitalpflaster, Basensuppe, Tees) erfahren Sie bei einer entsprechenden Beratung oder durch eine gute Anleitung.

Dazwischen raten wir zur Pflege der Gesundheit zu langsamem, mengenmäßig gerade ausreichendem, aber genussvollem, optimalem Essen mit guter, basischer und antioxidativer Substitution (Nahrungsergänzung).

**Das ist optimaler Genuss ohne Folgeschäden.**



---

## 7 Darmpflege

### 7.1 Wohlbefinden im Darm

Der normale, gesunde Bauch fühlt sich leicht, entspannt und nicht gebläht an. Ein Wohlfühlbauch ist die Voraussetzung für ein entspanntes und glückliches Gefühlsleben. Nicht umsonst sagt der Volksmund, dass die Liebe durch den Magen geht oder dass man Schmetterlinge im Bauch habe. Diese Momente sind sehr selten.

**Das entspannte Wohlfühl im Bauch sollte der Normalfall sein.**

Leichtes Völlegefühl darf nach dem Essen ab und an schon sein. Das sollte sich aber nach spätestens dreißig Minuten gelegt haben. Hält es an, hat man entweder zu schnell oder zu viel oder das Falsche gegessen – oder es trifft alles gleichzeitig zu. Das ist bereits der Beginn einer Fehlverdauung bzw. Dyspepsie.



Wohlfühl verlangt auch, dass man achtsam mit sich umgeht und besonderen Wert auf gesunde Ernährung legt.



## 7.2 Reinigung und Erhaltung der optimalen Darmpassage

Ein Völlegefühl entsteht sehr leicht, wenn sich der Dickdarm nicht zeitgerecht und mengenmäßig ausreichend entleert hat. Bereits nur jeden zweiten Tag Stuhlgang zu haben ist zu selten. Die Farbe des Stuhls ist normalerweise hellbraun. Mit nur sehr seltenen Ausnahmen entleert sich der Dickdarm täglich ein- bis zweimal ohne Mühe und ohne viel Gas. Wenn sich in der zuerst entleerten Portion des Stuhls harte Anteile zeigen, ist die Passagezeit im Darm zu lang gewesen.

Der pH-Wert liegt bei älterem Stuhl über der Norm. Ziel-pH-Wert im Stuhl liegt bei 5,8 bis 6,5.

Über Messtreifen, die man normalerweise für die Messung im Harn verwendet, kann ebenfalls der pH-Wert im Stuhl bestimmt werden. Dazu legt man den Streifen (gelbes Papier, wie ein Löschblatt) auf den Stuhl und wartet, bis etwas Wasser aus dem Stuhl in das Papier eingesaugt wurde. Dort, wo kein Stuhl, sondern nur Wasser im Streifen angekommen ist, liest man die Farbe ab und vergleicht sie mit der Skala auf der Packung der Teststreifen.

*Ziel: Ein- bis zweimal täglich weicher Stuhl*

**Ziel ist es also, täglich einmal bis höchstens dreimal weichen, gerade noch geformten Stuhl zu haben.**

Zu selten Stuhlgang zu haben bedeutet Verstopfung und Fäulnis im Bauch. Zu häufig Stuhlgang zu haben bedeutet Durchfall und Gärung im Bauch.



Ein leichtes Völlegefühl sollte sich spätestens dreißig Minuten nach dem Essen gelegt haben.



## Darmpflege

---



Zu seltenem Stuhlgang zu haben weist auf Fäulnis hin, oft verbunden mit unangenehmem Geruch.

Beides geht oft einher mit leichten oder stärkeren Entzündungen in der Darmwand. Bestehen diese beiden Zustände über mehr als zwei Wochen, sollte das ärztlich untersucht und die Ursache abgeklärt werden.

### *Tipps für den entspannten Stuhlgang:*

Nur selten liest man etwas über den Stuhlgang selbst. Stuhlgang ist ein Tabuthema, und es ist unangenehm, darüber zu sprechen. Wir sollten es trotzdem tun, denn das Thema ist sehr wichtig für unsere Gesundheit.

Lassen Sie sich Zeit für den Toilettengang. Der Darm ist ein sich langsam bewegendes Organ. Man sollte nach dem Frühstück etwa zehn bis fünfzehn Minuten einplanen.



*Damit der Stuhl weich sein kann:*

- Morgens ein großes Glas bis eineinhalb Liter trinken, zum Beispiel warmes Wasser mit CurSun+ (Kurkuma-Vitamin-D-Resveratrol-Konzentrat)
- F.X.-Balance-Tages-Basen-Tee
- Konzentrierter Ingwer-Tee

Normalerweise genügt diese Pflege für den Darm. Sollte es einmal nicht genügen, empfehlen wir:

- Täglich 200 bis 1000 Gramm selbst fermentiertes (sauer eingelegtes) Gemüse (gut gekaut) zu sich zu nehmen
- Bitterkräuter
- Bei hartem Stuhl: etwas Bittersalz oder Magnesium-Citrat oder -Oxid oder -Hydroxyd in Wasser aufgelöst trinken. Anfangs  $\frac{1}{2}$  bis 1 TL auf 200 ml Wasser. Höhere Dosierungen mit dem Arzt absprechen.
- Nur wenn es bis zum Abend zu keinem spontanen Stuhlgang kam: Klyso-Einlauf durchführen. (Ein Klyso ist ein Einlaufschlauch. Anleitungen findet man im Internet.)



Stuhlgang ist für viele Menschen ein Tabuthema, über das zu sprechen ihnen unangenehm ist.

### **Als nützlich erwiesen haben sich ebenso folgende Hilfsmaßnahmen:**

#### *Haltung*

- Beim Stuhlgang haben sich in der Urzeit die Menschen im Wald in die Hocke begeben. Es gab zu dieser Zeit noch keinen Stuhl, auf den man sich gesetzt hat. Forscher fanden heraus, dass in dieser Körperhaltung die Geometrie (Biegung und Winkel) des Enddarms (Rektum) zum Becken die Schließmuskeln entspannt und den Enddarm in der Entleerungsarbeit fördert.
- Befindet man sich nun gerade auf einer in Mitteleuropa üblichen Toilette, kann man einen Hocker (20-30 cm hoch) davorstellen. Stellt man die Füße darauf, beugt man so die Hüfte, dass die Oberschenkel seitlich auf den Bauch drücken. Damit erhöhen diese den Entleerungsdruck und optimieren den Rektumwinkel.

#### *Bewegung des Oberkörpers*

Zusätzlich begünstigt eine langsame Vorwärts- und Rückwärtsbewegung des Oberkörpers zum Becken und das Anhalten der Knie mit den Händen die Entleerung des Enddarms.

#### *Bauchmassage*

Hat der Darm sich der ersten Portion entledigt, folgen normalerweise noch einige weitere Darmbewegungen (peristaltische Wellen). Diese kann man mit einer gezielten Massage unterstützen. Dazu legt man beide Hände auf den Oberbauch links neben dem Magen. Man streicht mit leichtem Druck vom Nabel aus an den linken Rippenbogen. Dort liegt der linke Teil des Querdarms. Links unter dem Rippenbogen befindet sich eine Knickstelle des Dickdarms (linke Flexur). Hier kommt es häufig zu einer Passagebehinderung wie bei einem abgknickten Gartenschlauch. Streicht man nun den Darm in Richtung des linken Rippenbogens aus, hilft man, noch weichen



Bei der Massage sollten man starke und schmerzhafteste Griffe und Bewegungen vermeiden.

## Reinigung und Erhaltung der Darmpassage

---

Stuhl um diese Knickstelle herumzubringen. Eine leichte Seitwärtsbewegung des Oberkörpers nach rechts und links unterstützt den Darm dabei zusätzlich. Oft kommt nach wenigen Streichungen noch eine weitere Portion Stuhl nach und lässt sich leicht entleeren. Das führt zur Verminderung der Dickdarmfüllung und damit später zu besserem Entleerungsgefühl, flacherem Bauch und besserer Atmung. Die wird freier, je entlasteter das Zwerchfell vom Bauch her ist.



Darmbewegungen kann man durch eine gezielte Massage des Oberbauchs unterstützen.





Peristaltik ist eine von den Wänden der muskulösen Hohlorgane, zum Beispiel des Darms, ausgeführte Bewegung.

Zusätzliche Hilfen zur Darmtätigkeit sind die Massagen des gesamten Dickdarmverlaufs. Man beginnt dabei an der rechten Leistenregion und streicht mit beiden Händen mit leichtem Druck und langsamen kreisenden Bewegungen in Richtung rechtem Rippenbogen. Anschließend bewegt man die Hände langsam von dort aus in Richtung Nabel. Jetzt kommt der oben beschriebene Abschnitt des Querdarms, vom Nabel zum linken Rippenbogen. Von dort aus massiert man abwärts in Richtung der linken Leistenregion. So bildet man eine Art Kreisbewegung auf der Bauchdecke im Uhrzeigersinn (von vorn aus betrachtet). Nur auf den Magenbereich sollte man nicht drücken. Hier liegt auch die Bauchspeicheldrüse. Die ist sehr druckempfindlich.

### *Bauch-Darm-Reflexe*

Dann gibt es noch sogenannte Bauch-Darm-Reflexe, die man auslösen kann. Man drückt dazu mit einem Finger in die linke Flanke, also etwa in der Mitte zwischen Beckenkamm und dem linken Rippenbogen. Hält man für ein paar Sekunden einen Finger mit mittelkräftigem Druck an diese Stelle, reagiert der absteigende Dickdarm mit Bewegung (Peristaltik). Man weckt ihn sozusagen auf.

Ebenso mit Bewegung reagiert ein noch gefüllter absteigender Dickdarm, wenn man über der linken Leiste am Beckenkamm vorsichtig mit der Handkante (flach aufgelegtem kleinen Finger) in den Bauch drückt und kreisförmige Massagebewegungen ausführt.

Diese kleinen Hilfen sind auch deshalb sinnvoll, um seinen Bauch kennenzulernen und zu spüren, wie er funktioniert und wie er sich unterstützen lässt.



### *Immer schön sanft*

Anfangs sollte man nur sehr vorsichtig in den Bauch drücken. Grundsätzlich gilt, dass man keinerlei Schmerz im Bauch auslösen darf. Spürt man wiederholt bei sehr leichtem Druck bereits einen Schmerz an derselben Stelle, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Ein Druckgefühl, das – insbesondere vor dem Stuhlgang – im Bauch mal hier, mal dort auftritt, ist ein normaler Muskelreiz im Rahmen der Darmbewegung (Peristaltik). Das ist sogar ein gutes Zeichen für eine gesunde Darmmuskulatur.

### *Nach dem Stuhlgang*

Anschließend soll der Bauch sich in wenigen Minuten wieder zur Ruhe begeben und vollständig entspannt seine Arbeit weitermachen können. Diese andauernde Arbeit ist bei gesunden Verhältnissen im Darm nicht spürbar. Bis auf die manchmal leicht spürbaren Darmbewegungen (Peristaltik) soll ein wohliges Gefühl im Darm sein, ohne spürbare Blähungen und ohne Ziehen oder gar Krämpfe.

So erhält man sich einen gut gepflegten „Mayr-Bauch“. Das ist eines der Ziele des F.X-Balance-Konzepts.



Bei der sanften Bauchmassage spürt man besser, wie der Bauch funktioniert und was ihm guttut.



---

## 8 Bewegung

### 8.1 Chronischer Sauerstoffmangel

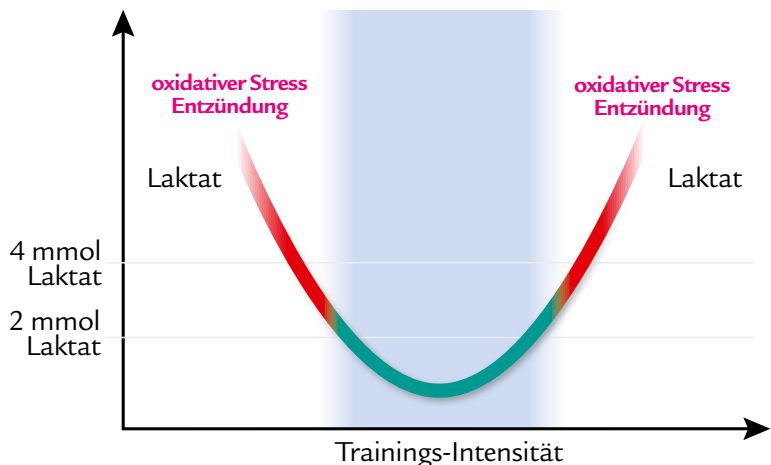
Wie im ersten Kapitel beschrieben, leiden viele Menschen unter einem chronischen Sauerstoffmangel.

Zucker und Fett können in der Zelle nur mithilfe einer optimalen Menge Sauerstoff verbrannt werden. Ist jedoch zu wenig Sauerstoff in der Zelle vorhanden, kommt es zur Vergärung des Zuckers. Dies hat einen Anstieg von Laktat (Milchsäure) zur Folge. Neben der Eiweißgerinnung (Denaturierung) kommt es zu einer Zerstörung von Signalempfängern auf der Zelle (Rezeptoren). Auch das führt dazu, dass die Zelle nicht mehr richtig funktioniert (Beispiel: Insulinresistenz). Die Muskulatur wird schon bei geringster Anstrengung sauer und schwach.

Zu wenig Sauerstoff gelangt in die Zelle, wenn man sich zu wenig oder zu viel bewegt. Dieses Thema hat *Bailey* bereits 2010 sehr genau beschrieben.



Zu wenig Sauerstoff gelangt dann in die Zelle, wenn man sich zu wenig oder zu viel bewegt.



Genug Sauerstoff ist also nur dann in der Zelle vorhanden, wenn man sich unterhalb der Laktatschwelle von 2 mmol/l bewegt. Links davon liegt man im Bett oder sitzt auf einem Stuhl (Schule, Büro etc.). Rechts davon betreibt man anstrengenden Sport.

Wichtig zu wissen ist, dass nicht nur die Menge der produzierten Milchsäure (Laktat) steigt, sondern parallel dazu der oxidative Stress und die Entzündungsaktivität.

Wenn jemand beispielsweise viel arbeitet, aber dabei fast ausschließlich sitzt, baut sich eine große Menge Säure im Gewebe auf (chronisch metabolische Azidose). Dies führt – wie auch der oxidative Stress – zu dauerhaften Schäden im Gewebe. Ein Spaziergang an der frischen Luft wirkt also basisch. Er senkt den Laktat Spiegel. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die viele Stunden in der Woche mit Vollgas Sport treiben. Je stärker, desto besser, sagen sie. Falsch. Auch diese Personen leiden unter einer durchschnittlich zu hohen Säure-Last. Daher sollte jeder nach einer intensiven Trainingseinheit mit wenig Belastung „ausradeln“ (cool down). Das senkt den Laktat Spiegel (wirkt also wieder basisch) und schützt damit insbesondere die Muskulatur, die Gefäße und Nerven vor Säure-Schäden.



Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft zwischen häufigem oder langem Sitzen senkt den Laktat Spiegel.

## 8.2 Fitness-Diagnostik

Die beste Methode, die Sauerstoffverwertung zu bestimmen, ist die Laktatmessung bei Belastung auf einem Ergometer oder Laufband. Daneben gibt es eine sogenannte Ruhespirometrie. Dabei werden im Sitzen in der Ein- und Ausatemluft die Gase Sauerstoff  $O_2$  und Kohlendioxid  $CO_2$  gemessen. Aus beiden wird ein sogenannter *Respiratorischer Quotient* gebildet, der zeigt, wie weit der Sauerstoff in diesem Moment verwertet werden kann.

### *Laktat*

Noch besser sieht man die Sauerstoffversorgung im Gewebe, wenn man den Laktat- und den Ammoniak-Verlauf bei steigender Belastung gemeinsam bestimmt. Dazu wird beispielsweise ein Drei-Stufen-Test auf dem Ergometer durchgeführt. Je nach Fitness tritt man zunächst fünf Minuten lang eine niedrige Watt-Leistung (z.B. 20 Watt) auf dem Ergometer. Dann wird Laktat im Kapillarblut bestimmt. Anschließend wird die Belastung auf beispielsweise 40 Watt erhöht. Nach wiederum fünf Minuten Treten folgt eine weitere Laktatbestimmung. Dann fünf Minuten Treten mit 60-Watt-Leistung und erneute Laktatmessung. Überschreitet der Laktatwert die aerobe Schwelle (2mmol/l), kann der Test schon beendet werden. So werden der Trainingszustand der Muskeln und die Qualität der Durchblutung nachweisbar. Je höher die Leistung in Watt an der aeroben Schwelle, desto besser die Grundlagen-Ausdauerleistung und desto besser die Sauerstoffversorgung im Gewebe im Ruhezustand. Ambitionierte Sporttreibende oder Hochleistungssportler erreichen diese Schwelle erst bei weit mehr als 250 Watt. Die Messung wird entsprechend konzipiert, um beim Test nicht zu lange Belastungszeiten zu benötigen.

Nur die Sauerstoffsättigung oder die Blutgase zu bestimmen, genügt zur Abschätzung der Sauerstoffversorgung nicht.

### *Ammoniak*

Ammoniak wird hauptsächlich in zwei Organen gebildet. Als Erstes im Darm bei Fäulnis-Dyspepsie. Daher sollten Sportler einen sehr gut gepflegten Darm haben.

Die zweite Quelle ist der Muskel beim Abbau des Treibstoffs ATP. Im Muskelstoffwechsel, insbesondere im Kraftsport, steigen die Ammoniakspiegel belastungsabhängig an.<sup>7</sup>



Als Laktat werden die Salze und Ester (Essigäther) in der Milchsäure bezeichnet. Je geringer der Laktatspiegel, desto besser ist die Durchblutung.

Schon kleinste Mengen von Ammoniak schränken die Konzentrationsfähigkeit und Muskelleistung bei Sportlern deutlich ein.<sup>8</sup> Sowohl der Laktat- als auch der Ammoniak-Abbau lässt sich durch Grundlagen-Ausdauertraining verbessern.



Sportler und Menschen mit hoher Leistungsausdauer haben meist einen gut gepflegten Darm.

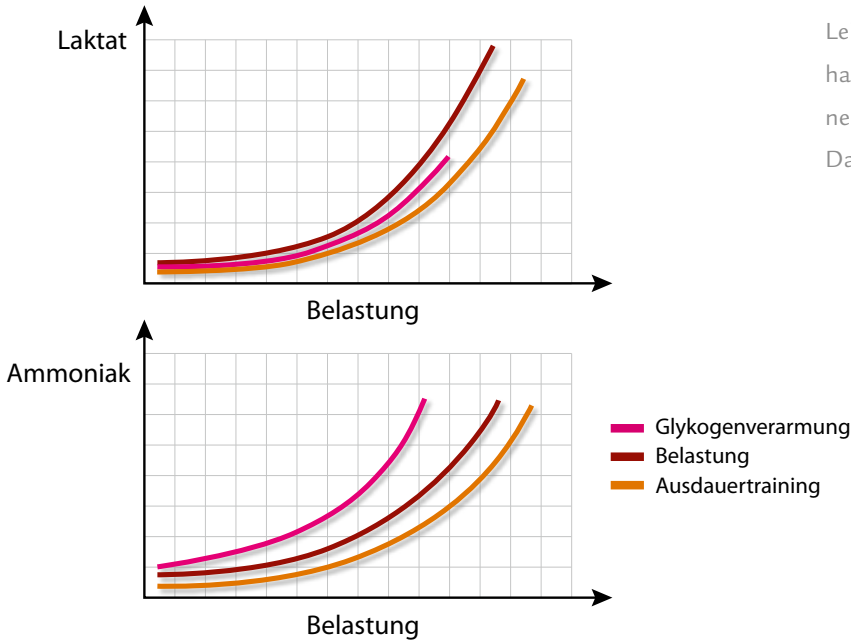


Abbildung: Schematische Darstellung des Ammoniak- und Laktatverhaltens im Stufentest bei Glykogenmangel und nach Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch ein Ausdauertraining.

Ein gut ausdauertrainierter Mensch hat also in Ruhe und im Durchschnitt der Woche deutlich niedrigere Laktat- und Ammoniak-Spiegel und damit eine bessere Durchblutung, bessere Konzentrationsfähigkeit, ein stärkeres Immunsystem und viele Vorteile mehr. Die Messungen können in jedem entsprechend ausgestatteten Sportinstitut oder bei *Re-e-Balance.ch* in Kreuzlingen CH durchgeführt werden.

## 8.3 Trainings-Konzept

Überall hört oder liest man heutzutage, dass abwechslungsreiche Bewegung sinnvoll ist. Das stimmt. Das sogenannte *Polarized Training* hat nach neuen Untersuchungen den besten Einfluss auf die Sauerstoffversorgung der Organe.

### *Was ist Polarized Training?*

Polarized bedeutet hier ein Hin- und Herwechseln zwischen zwei Polen. Extensiv und intensiv. Es handelt sich also um ein Konzept aus individuell zu bestimmenden Anteilen aus niedrigem Ausdauertraining – nach eben diesen oben genannten Messungen – einerseits und dazu einem kurzen Anteil Hochleistung (schnell und stark) andererseits.

### *Ausdauer (extensiv)*

Als Grundlagen-Ausdauer bezeichnet man die Fähigkeit, sich lange im sauerstoffreichen (aeroben) Belastungslevel zu bewegen. Die Sportarten sind normalerweise Radeln oder Laufen. Der Laktatspiegel soll dabei unter 1,5 mmol/l liegen.

Zur Bestimmung des idealen Belastungslevels wird der oben beschriebene Stufentest mit Laktat-Bestimmung durchgeführt. Man registriert und merkt sich den aktuellen Puls bei Laktat 1,0 mmol/l, 1,5mmol/l und den an der aeroben Schwelle.

### **Empfohlen wird ein Intervall-Training mit z.B.**

15 Minuten Training unter Laktat 1mmol/l, dann

5 Minuten Pause mit leichten Dehnungsübungen, dann wieder

15 Minuten Training unter Laktat 1,2mmol/l, dann wieder

5 Minuten Pause mit leichten Dehnungsübungen und noch einmal

15 Minuten Training mit Laktat unter 1,5mmol/l.



Ausdauersportarten sind in der Regel Rad fahren und Laufen. Übergewichtige Menschen sollten auf gelenkschonende Sportarten ausweichen.

Orientierung ist beim Training der vorher bestimmte Puls bei dem gewünschten Laktat-Spiegel. Je länger man in dieser Art trainiert (also sehr wenig intensiv, aber lange extensiv), desto mehr Enzyme bildet der Muskel für die Verbrennung von Zucker und Fett (aerober Stoffwechsel). Diese Bildung von Enzymen im Muskel wird nach epigenetischen Gesetzen geregelt.

Übergewichtige Personen müssen sich wegen des Eigengewichts beim Laufen derart anstrengen, dass hier oft ein Trainingsbeginn auf dem Ergometer (Standfahrrad oder -Velo) unumgänglich ist. Auch Walken mit Stöcken kann schon zu anstrengend sein, weil die Arm-Muskeln belastet werden und dabei den Laktatspiegel erhöhen und nicht nur an dem Laktatabbau mitarbeiten.



Enzyme sind Stoffe aus biologischen Riesenmolekülen, ihre Bildung im Muskel wird nach epigenetischen Gesetzen geregelt.





Für übergewichtige Menschen empfiehlt sich der Beginn des Trainings auf einem Standfahrrad.

### *Kraft und Schnelligkeit (anaerob)*

Um Muskeln aufzubauen, benötigt man einen gewissen Anteil von *Überlastung*. Nur bei diesem Reiz entsteht das Wachstumssignal für Muskelzellen. Hier steigen die Laktatwerte auf unter Umständen über 15 mmol/l an. Je nach Zielsetzung und Sportart werden vom Trainer die Anteile so zielführend wie möglich gesetzt. Will man große und starke Muskelpakete aufbauen, trainiert man mit großen Gewichten oder mit so vielen Wiederholungen, dass man die Erschöpfung des Muskels spürt (Kraftsport). Will man jedoch schnell werden (Sprinter), muss auch die schnelle Muskulatur (dafür gibt es eigene Muskel-Faser-Arten) trainiert werden.





### *Eignung*

Um festzustellen, für welche Sportbereiche man genetisch geeignet ist, empfehlen wir die Analyse der Gene ACE und ACTN3. Man kann damit erkennen, ob man eher für Ausdauer- oder für Schnelligkeits- bzw. Kraftsportarten geeignet ist.

### *Dosierung*

Im sogenannten Polarized Training wird oft ein Verhältnis von 90:10 (Ausdauer zu Kraft oder Schnelligkeit) angewendet, d.h., man trainiert 90 Prozent der Trainingszeit im niedrigen Ausdauerbereich (d.h. deutlich unterhalb von 2,0mmol/l, am besten unterhalb von 1,0mmol/l Laktat). Die Gesamtzeit des Trainings in der Woche wird ebenfalls je nach Messung und Trainingslevel bzw. sportlichem Ziel dosiert.

### *Beginner*

Fängt man neu an, sich sportlich zu betätigen, ist unbedingt zunächst ein sehr langsames und ausdauerndes Training zu empfehlen. Profis treten dann möglicherweise 350 Watt bei 2,0mmol/l Laktat auf dem Ergometer.

Auch ältere Menschen sollten sich fit halten und sich den Stand der Sauerstoffversorgung immer wieder messen lassen.

Im Rahmen der F.X.-Balance-Kur sollte unbedingt ein wohldurchdachtes, gut konzipiertes Trainingsprogramm erstellt und durchgeführt werden. Sport kann die positiven Effekte der F.X.-Balance-Kur massiv unterstützen.



Auch ältere Menschen sollten sich fit halten und ihre Sauerstoffversorgung immer wieder kontrollieren lassen.

## 8.4 Muskelbalance und Muskelsystem

### Gesamtgleichgewicht und Vernetzung

Einen weiteren wichtigen Aspekt im Gesamtgleichgewicht der Gesundheit bildet das Muskelsystem. Hier ist das Bild der Turnhalle mit den Balkenwagen sehr passend. Dieses Mal sind die Balkenwagen die Muskeln, die ebenso alle miteinander in einem großen komplexen Netz verbunden sind, zum Beispiel über Faszien (Muskelhüllen), aber auch durch Knochen und Sehnen. Zusätzlich kommen viele enge Verbindungen zu Organen, Gefäßsystemen und Leitungsbahnen hinzu.

Dies führt dazu, dass die Fehlstellung eines Balkens über die Verbindungen verschiedenste Auswirkungen in mehreren Bereichen haben kann. Aber genauso kann es auch umgekehrt sein, dass Problematiken, Erkrankungen und Knochenbrüche Auswirkungen auf das Muskelsystem haben können, gewissermaßen ein Kreislauf.



Unsere Muskulatur hat einen großen Anteil an den Stoffwechsel- und Hormonvorgängen im Körper.

### *Aufgabe des Muskelsystems*

Das Muskelsystem, auch als Bewegungsapparat bezeichnet, dient zum Ausführen jeglicher Bewegung. Ohne Muskeln gibt es keine Bewegung.

Die Muskulatur hat einen großen Anteil an Stoffwechsel- und Hormonvorgängen im Körper. Aber auch viele regulative Prozesse werden durch die Muskulatur mitbestimmt oder von dieser ganz oder teilweise umgesetzt (→ siehe auch: *Exkurs Gefäßsystem* oder *Bewegung und Schlaf*, Seite 94 bzw. 16f.).

### *Der Körper spricht*

In der Regel gibt uns der Körper direkt Bescheid, wenn etwas in diesem System aus dem Gleichgewicht geraten ist, zumeist mit Schmerz. Ist hier allerdings an vielen Stellen schon ein Ungleichge-

wicht vorhanden, kann das Gehirn den älteren Schmerz ausschalten, und die Problematik wird nicht behoben.

### *Mögliche Auswirkungen im erweiterten Netz*

Organentzündungen oder -Belastungen können naheliegende Muskulatur im Rückenbereich unter Spannung setzen und dadurch zu zusätzlichen Rückenschmerzen führen.

Ein komplizierter Knochenbruch im Oberarmbereich führt zu einer Überstrapazierung eines Muskels, der bis zum Handgelenk führt. Dieser spannt durch den Schock so sehr an, dass er *am Handgelenk zieht*, ohne dass man es anfänglich spürt. Noch nach Jahren kann dies zu Schmerzen im Handgelenk führen, wenn die Behandlung nach dem Bruch fehlte oder unzureichend bzw. fehlerhaft durchgeführt wurde.

Die Überspannung in einem Muskel kann an Stellen, wo unter anderem Nerven und Blutgefäße durch den Muskel verlaufen, diese langsam abdrücken und den Fluss verhindern. Dies kann beispielsweise zu kalten Händen und Füßen oder auch zu weniger Gespür in den Extremitäten führen oder diese Erscheinung unterstützen.

### **Optimalzustand**

Das Gleichgewicht aller miteinander verbundenen Balkenwagen in unserem Beispiel der Turnhalle ist der Zustand, bei dem das Muskelsystem ideal im Gleichgewicht ist. Dies beinhaltet zwei wichtige Faktoren.

Die Qualität des Muskels:

- Geringe Grundspannung im Ruhezustand
- Trainierte Spannungsfähigkeit

Dadurch kommt es zu einer guten Durchblutung mit unter anderem hoher ATP-Produktionskapazität.



Oft haben Erkrankungen und Knochenbrüche verschiedene Auswirkungen auf unser Muskelsystem.

### **Die Länge des Muskels und der Muskelketten im Gesamtsystem**

#### *Ausgeglichene Länge des Muskels*

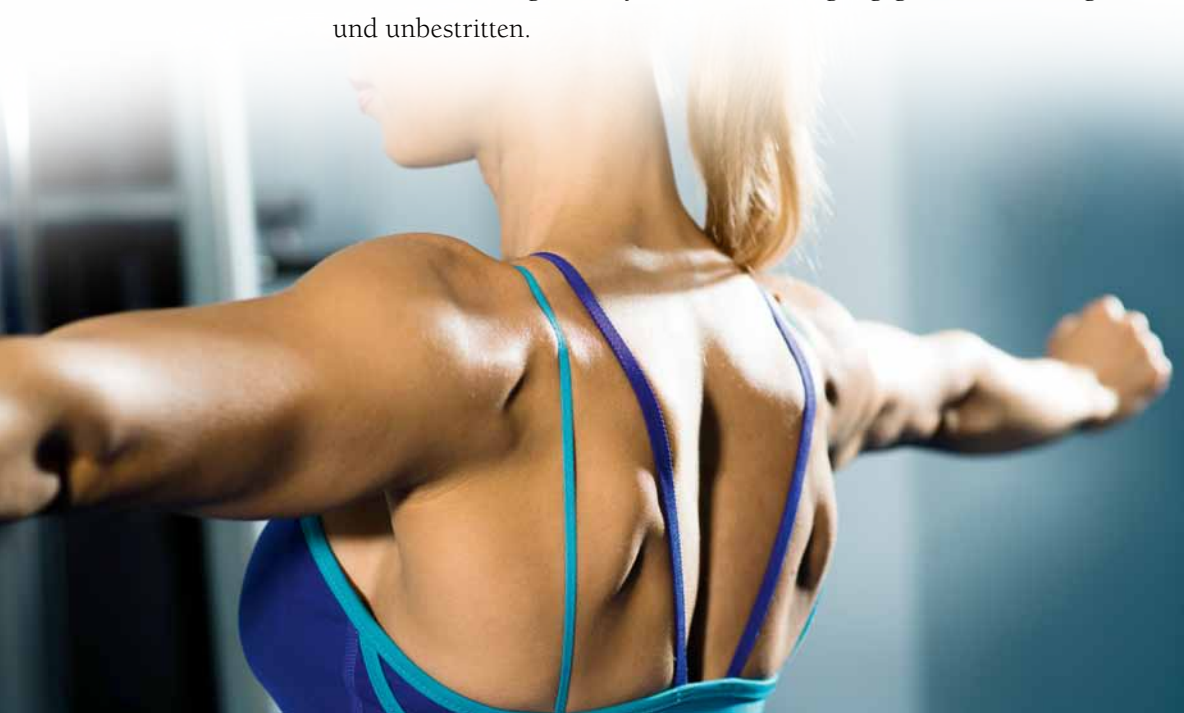
Ein Muskel, der vor allem auf Volumen und Maximalkraft trainiert wird, zieht bei Vernachlässigung des passenden Dehnens (Längenproportion) oft eine Verkürzung nach sich. Dies reduziert nicht nur die organische Funktionalität des Muskels (ATP-/Hormon-/Stoffwechselfunktion), sondern bewirkt auch rein mechanisch ein Ungleichgewicht im gesamten Muskelnetzwerk. Zudem verfügt dieser dann über weniger Flexibilität, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Langlebigkeit und Schmerzreduktion. Empfehlenswert ist daher mehr Dehnen und weniger Pumpen.

#### *Potenzial des Gleichgewichtes*

Das Potenzial ist enorm und fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die langfristige Gesamtkraftentwicklung. Hinzu kommen alle organischen Verbindungen sowie das Glücksgefühl nach sportlicher Betätigung, das am spürbarsten ist. Damit ist der Bezug zur Beeinflussung der Psyche durch Bewegung ganz offenkundig und unbestritten.



Werden Muskeln nach dem Training nicht ausreichend gedehnt, leiden Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit darunter.



Über muskuläre Therapien und Behandlungen – wie zum Beispiel durch Physiotherapie, My-Reflextherapie und Massagen – ist nicht nur ein Wohlfühlfaktor, sondern sehr viel gesundheitlicher Fortschritt zu erreichen, auch durch die Hilfestellung zur Reparatur der Regulationsfähigkeit des eigenen Körpers. Besonders spannend wird dies als Begleittherapie für die Darmsanierung.

### Beispiele für positive Wirkungen

#### *Beispiel 1*

Wird hier die Muskulatur im Rückenbereich entlastet, kann dies bei einer Behandlung der Organentzündung- oder belastung dazu führen, dass diese schneller, erfolgreicher und langfristiger helfen kann.

#### *Beispiel 2*

Kann man hier schnell reagieren und die Muskulatur im genannten Bereich (und in damit verbundenen Bereichen) schon kurz nach dem Bruch entlasten (entspannen), so unterstützt dies nicht nur die Prävention der möglichen Schmerzen im Handgelenk, sondern es trägt auch zur Heilung des Knochens bei, indem es das gesamte System entlastet und die Regulationskapazität des Körpers mehr Ressourcen für den Knochen zur Verfügung hat.

#### *Beispiel 3*

Die Entlastung des entsprechenden Muskels und derer, die direkt oder indirekt mit diesem verbunden sind, führt meistens sehr schnell zu einer deutlichen Verringerung oder zu direktem Verschwinden der Belastung.



Bewegung, ob Laufen oder andere Sportarten, hat erwiesenermaßen positive Auswirkungen auf die Psyche.

## 8.5 Meridiansystem

### *Parallele zum Muskelsystem*

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen ebenso als ein verbundenes Ganzes. Mit besonderem Augenmerk auf energetische Verbindungen. Diese sind als Meridiane überliefert und beschrieben. Einfach ausgedrückt, sind Meridiane Körperbahnen für innere Energie. Diese sind in vielen Punkten und Linien fast deckungsgleich mit den Verläufen und Ansätzen der Muskelketten.



### *Unsere geliebte Turnhalle*

Hier kommt wieder unsere Turnhalle ins Spiel. Ist irgendwo im System der vielen Turnhallen, dieses Mal in den energetischen Balkenwagenverbindungen, eine im Ungleichgewicht, bedingt dies wieder eine ganze Kette möglicher Auswirkungen, Blockaden und Stauungen.

### *Leitungsbahnen*

Leitungsbahnen sind sehr vielseitig und erfüllen verschiedene Aufgaben, die wiederum alle gegenseitig Einfluss aufeinander haben. Seien es die Muskeln, der Blutkreislauf, die Lymphe oder die energetischen Bahnen. Alle unterstützen bei optimaler Funktionalität die organischen und andere Funktionskreise. Entgiftung und Versorgung (z.B. durch Sauerstoff) spielen hier eine große Rolle.

### *Vorstellungskraft*

Die Vorstellungskraft, der Fokus des Bewusstseins, hat einen sehr großen Einfluss auf Entspannung und Fluss im Körper. Spezielle Bewegungsabläufe, die mit dieser Technik arbeiten, bringen oft einen großen Gesundheitsgewinn mit sich. Beispiele hier sind *Yoga*, *Qi Gong*, *Tai-Chi*, *Die Fünf-Tibeter*, *Meditation* und *Yiquan*. Der Atem spielt in vielen dieser Übungen eine zentrale Rolle. Dies wirkt sich stark auf die Balance im Körper aus.



Meridiane sind in vielen Punkten und Linien deckungsgleich mit den Verläufen und Ansätzen der Muskelketten.



## 8.6 Meri-Myo-Balance

Meri: Meridian, energetische Leitungsbahn; Myo: vom Grundwort „mys“ (griechisch Muskel); Balance

Eine spezielle Muskelbehandlung unter Beachtung der Meridiane ist eine hervorragend geeignete Kombinationsmöglichkeit, um die Ziele des F.X.-Balance-Konzeptes zu unterstützen. Diese hat einen direkten oder indirekten Einfluss auf alle diese Ziele, besonders auf:

- Aufrechte Haltung, entspannte Muskulatur
- Bestmögliche Regulationsfähigkeit
- Entgiftete Zellen und Matrix
- Anregung des Abflusses von Giften
- Bestmögliche Sauerstoffversorgung
- Höchstmögliche Stabilität gegenüber Elektromog
- Zellspannungsregulierung durch entspannte Muskulatur und Energiefluss
- Optimale Vitalität und sportliche Leistungsfähigkeit
- Mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- Glücksgefühle, ähnlich wie nach sportlicher Betätigung oder bei bzw. nach einem Spaziergang an der frischen Luft.



Unter Meridianen versteht man in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt.

### **Einfluss auf tiefe und glatte Muskulatur**

- Tiefenspannung lösen, häufiger Organbezug
- Muskelschicht am Gefäßsystem (→ siehe Exkurs *Gefäßsystem*, Seite 94)

### **Begleitung in der Kur-Zeit**

Besonders in bestimmten Phasen einer Kur ist der Körper im Umbruch und häufig empfindlicher gegenüber starken Reizen. Dies



macht die spezielle Muskelbehandlung attraktiv, da dies eine sehr sanfte Methode darstellt.

Bei einem beanspruchten Körper und während einer Kur ist es empfehlenswert, im Training selten und langsam aus dem aeroben Bereich hinauszugehen. Hier ist die Form von Qi Gong und Ähnlichem sehr zu empfehlen, um sich als Kapitän mit der Navigation eines guten Steuermannes um die Eisberge herumzusteuern.

**Eine langsame Bewegung speichert die Energie – eine schnelle schleudert sie weg.**

Alte chinesische Weisheit



Glatte Muskulatur ist eine von drei Muskelarten, die ausschließlich in den Wänden der Hohlorgane, zum Beispiel in Blutgefäßen, Darm und Atemwegen, vorkommt.



### Innere Sensoren und Psychologie

Im Prozess der Entwicklung der Meri-Myo-Balance ist es zudem möglich, die inneren Sensoren zu sensibilisieren, auszuprägen oder gar zu reaktivieren.

Doch dies geht oft nicht von heute auf morgen. Hier spielt Geduld eine große Rolle. Je mehr Stress im Alltag vorherrscht, desto mehr Ruhe und Ausgleich ist notwendig. Ist man aber unter Dauerstress, bedarf es eines bewussten Zugangs zur Geduld, um sich der Ruhe zuzuwenden.



Je höher der Stress im Alltag, desto wichtiger sind Ruhe und Ausgleich.

**Hast du es eilig – so gehe langsam. Hast du es noch eiliger – so mache einen Umweg.**

Japanisches Sprichwort

Das letzte Ziel des F.X.-Balance-Konzepts:  
**„Mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit“**

## 8.7 Exkurs Säuren und Basen

Verschiedene biochemische Prozesse unterstützen unseren Organismus, damit er lebendig bleibt. Und damit alle Körperfunktionen erhalten bleiben, müssen die Körperflüssigkeiten in einem ausgeglichenen Säure-Basen-Niveau sein. Dabei sind die Ansprüche der verschiedenen natürlichen Flüssigkeiten recht unterschiedlich.

Eine Säure ist aus chemischer Sicht ein positiv geladenes Wasserstoff-Ion ( $H^+$ ). Eine Base dagegen ist eine negativ geladene OH-Gruppe ( $OH^-$ ), in der ein Wasserstoff- und ein Sauerstoff-Ion gebunden sind.

Wenn nun in einer Flüssigkeit die  $(\text{H}^+)$ -Ionen überwiegen, ist sie sauer. Sind dagegen die  $(\text{OH}^-)$ -Ionen in der Überzahl, dann ist die Flüssigkeit basisch. Daraus folgt: Nur wenn gleich viele  $(\text{H}^+)$ - und  $(\text{OH}^-)$ -Ionen zusammentreffen, ist eine gesunde Säure-Basen-Balance gewährleistet.

### Die Säure-Basen-Werte bestimmen

Durch verschiedene Testmöglichkeiten mit Geräten oder ganz einfach mit einem Lackmus-Papier kann man den pH-Wert einer Flüssigkeit bestimmen.



Eine Säure ist ein positiv geladenes Wasserstoff-Ion, eine Base dagegen eine negativ geladene  $\text{OH}^-$ -Gruppe.



### Wie kommen Basen in den Körper?

Lebensmittel, die normalerweise basischer sind als die Magensäure, werden im Magen umgewandelt. Dabei entsteht ein Abfallprodukt, das sogenannte Natriumbikarbonat. Dieses Natriumbikarbonat ist reine elektronenspendende Base. Es wird im Körper gebraucht, um den Säurepuffer aufzufüllen. So wirken basische Nahrungsmittel, zum Beispiel Basentees oder basische Bouillon, indirekt auf unsere Verdauung und damit auf unseren Körper. Sie liefern die Base (Elektronen) nicht direkt in den Organismus, sondern bewirken, dass das Abfallprodukt Base während der Sauereinstellung bei optimaler Konzentration der Magensäure im Magen Höchstniveau erreicht. Säure löst die Base optimal aus den Nahrungsmitteln heraus.

### Wie werden Sie Säuren los?

Es ist wichtig, Basen (Elektronen) über Essen und Trinken, die Atmung und über die Haut aufzunehmen. Ebenso wichtig ist es jedoch, Säuren zu binden und sie auszuleiten oder zu neutralisieren. Verschiedene Vorgänge in unserem Körper helfen dabei aktiv mit. So fangen Blutfarbstoff, Bluteiweißkörper und bestimmte Zelleiweißkörper einige Säuren ab. Diese Funktion – neben vielen anderen – wendet die asiatische Heilkunst zum Beispiel auf natürliche Art an. So werden Reflexzonen und Akupunkturpunkte aktiviert, um das natürliche, ganzheitliche Entschlackungs- und Entsäuerungssystem des Körpers anzuregen. Eine seit Jahrzehnten erprobte und ausgezeichnete Methode der Entsäuerung ist beispielsweise die Anwendung von Vitalpflastern auf den Fußsohlen.

Einzelne Organe entsäuern auch ganzheitlich – z.B. Lunge (Atmung) und Nieren (Ausscheidung). Auch sie werden über den Stimulus der Reflexzonen aktiviert.



Einzelne Organe, wie zum Beispiel Lunge oder Nieren, entsäuern ganzheitlich. Sie werden über den Stimulus der Reflexzonen aktiviert.

### Die Darm-Abfall-Entsorgung

Der Darm ist ein großer Säure-Ausleiter. Durch eine gesunde, vitale Darmflora werden viele Säuren gebunden und ausgeleitet. Wichtig sind dabei die Regulation und Aktivierung der Darmflora. Dabei können einfache Wirkstoffe wie natürliche Molke helfen. Durch die aktiven L(+)-Bakterien, die Molke enthält, wird die Darmflora schnell und wirksam aufgebaut. Die Molke wirkt Wunder, wenn sie mit Bifidus-Bakterien angereichert wird. Wichtig ist allerdings auch hier, keine Industrie-Molke zu verwenden, da bei dieser durch die für die Haltbarmachung extrem schnelle Erhitzung die Bakterien abgetötet werden. Dieser Vorgang stellt für die Industrie zwar einen großen Vorteil dar, da die flüssige Molke nicht mehr zwei Tage lang kalt-vakuum getrocknet wird, sondern binnen zehn Sekunden zu Pulver verarbeitet werden kann. Leider ist die Molke aber damit ihrer natürlichen darmregulierenden Funktion komplett beraubt. Experimente mit Vitaldrinks, die natürlich gewonnene Molke enthalten, belegen, wie schnell sich die Darmflora wieder regenerieren kann.



Manche „sauern“  
Lebensmittel verhalten sich durch die Verdauung und die Zuführung anderer wichtiger Substanzen trotzdem basisch.



## Bewegung

---



Molke ist eine Flüssigkeit, die bei der Käseherstellung entsteht. Sie ist ein Abfallprodukt, das als Rest nach Gerinnung der Milch abgesondert wird.

Damit die Darm-Entsäuerung (=Defäkation) wirklich funktioniert, ist es ganz entscheidend, dass die Darmperistaltik aktiv ist. Ist sie passiv, entstehen Fäulnisbakterien und Gase. Um die Darmmuskulatur zu aktivieren, ist Bewegung sehr wichtig (→Seite 86f.). Aber auch der Platz, den man dem Darm gibt, ist entscheidend. Enge Kleidung, Gürtel, die den Bauch zusammenschnüren, aber auch falsche Körperhaltung – z.B. vornübergebeugt Gegenstände aufheben – hemmen die Darmperistaltik erheblich. Da der Darm ein Muskel ist, kann er durch verschiedene Übungen und Reize aktiviert werden, zum Beispiel durch aktive Atemübungen (→ Seite 116f.) oder Nahrungsmittelreize. Teemischungen, die den Metabolismus fördern, z.B. am Abend eingenommen, der wichtigsten Entschlackungs- und Entsäuerungszeit, wirken Wunder. Auch Molke und andere Lebensmittel stärken die Peristaltik.



*Spirulina* gilt zum Beispiel als der Basenlieferant schlechthin. Wichtig ist dabei, *Spirulina*, das Superfood, in Tablettenform aufzunehmen, damit sie erst im Darm ganz aufgespaltet wird.

### **Gibt es auch ein Zuviel an Basen?**

Theoretisch ist ein Zuviel an Basen möglich, wenngleich die Wahrscheinlichkeit eher gering ist. Vielleicht haben Sie ja schon einmal hyperventiliert. Wenn man aus irgendeinem Grund (z.B. bei einer Panikattacke) zu heftig atmet und dadurch über die Lunge sehr viel Kohlensäure ausstößt, kommt es zu dieser Erscheinung. Der Körper kommt kurzfristig in einen Basenüberschuss. Dem Betroffenen wird schwindlig, oder er wird sogar ohnmächtig. Am schnellsten lässt sich dieser Zustand ändern, wenn der Betroffene die ausgeatmete Luft mithilfe einer Plastiktüte wieder einatmet. So normalisiert sich in der Regel der Zustand ganz schnell wieder.

Leider geschieht es auch immer wieder, dass Menschen zu viel wollen und zu viele Natriumbikarbonatprodukte, z. B. Basenpulver, zu sich nehmen und damit eine Alkalose auslösen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr! Vor allem ist es ganz entscheidend, wieder langsam aufzubauen.

Alle Nahrungsmittel sollten mit Bedacht konsumiert werden. Vor allem sollten hauptsächlich frische, basische Nahrungsmittel konsumiert werden – dann sind nämlich auch einmal Ausnahmen problemlos zu verkraften. Schließlich können Basen auch mit elektronenspendendem *Spirulina*, Vitalpflaster, Basentees und vielem mehr genossen werden. Im Grunde kann man bei der F.X.-Balance-Kur vieles sehr gut miteinander kombinieren.



Jeder Mensch produziert am Tag etwa ein Kilogramm CO<sub>2</sub>, also Kohlendioxid, das so schnell wie möglich aus dem Körper abtransportiert werden muss.

---

## 9 Kälte

### 9.1 Exkurs Gefäßsystem



Legte man alle Adern im menschlichen Körper hintereinander, ergäben sie eine Länge von etwa 100.000 Kilometern.

Bevor wir näher auf den Effekt der Kälte auf unseren Körper eingehen, werfen wir für ein besseres Verständnis einen kurzen Blick auf unser Blutgefäßsystem. Über dieses werden unter anderem Sauerstoff, Hormone und Mineralien transportiert. Genauso werden auch einige Abbauprodukte wie vorrangig  $\text{CO}_2$  wieder abtransportiert und an den entsprechenden Stellen entsorgt. Diesem *Transportsystem* kommt damit eine sehr zentrale Bedeutung bei den meisten Vorgängen im Körper zu.



Das Herz ist eine Art Motor oder Pumpe, die Nieren sind unter anderem eine Art Filteranlage usw. Was wir meistens nicht beachten, sind die unglaublichen Ausmaße dieses Kreislaufsystems. Wenn man alle Adern hintereinander legen würde, käme man bei einem Menschen im Durchschnitt auf eine Länge von etwa 100.000 Kilometern! Der

Äquator ist im Vergleich gerade einmal 40.000 Kilometer lang.

Die meisten dieser Gefäße haben in ihrem Aufbau eine mehr oder weniger dicke Muskelschicht. Sie dient unter anderem zum Regulieren des Blutdrucks und hat damit einen wesentlichen Einfluss auf die Verteilung des Blutes. Im Idealfall reguliert die Muskulatur in den Adern sehr präzise die Druckverhältnisse in den Gefäßen, was dazu führt, dass auch in den teilweise recht weit entfernten *Zielgebieten* genug frisches Blut ankommt. Genauso wie alle anderen Muskeln werden sie stärker, wenn sie trainiert werden, und bauen ab, wenn sie nicht beansprucht werden.



## 9.2 Problematik

Die Fragen, die wir uns in der Therapie oft stellen, sind, wie schon beschrieben, wo kommen wir genetisch her, worauf ist unser Körper programmiert und welche Probleme können durch die Veränderungen entstehen? Die Veränderungen in Bezug auf die Kälte werden dabei oft übersehen.

Wir haben mittlerweile fast alle immer warmes Wasser zum Duschen, Heizungen zu Hause, im Auto und an der Arbeitsstelle. Wir werden in der Regel nur noch minimalen Temperaturschwankungen ausgesetzt, was sehr komfortabel ist. Es ist gar nicht so lange her, wie wir denken, da mussten sich die Menschen noch mit kaltem Wasser duschen, der Weg zur Arbeit war teilweise kalt und nass, und auch unsere Häuser und unsere Kleidung waren nicht auf dem Qualitätsniveau, wie wir das heute gewohnt sind. Die Körper unserer Vorfahren waren dem Klima und den Temperaturschwankungen eines Tages und eines Jahres sehr viel stärker ausgesetzt als heute. Gleichzeitig war das Gefäßsystem mit ganz anderen Herausforderungen konfrontiert, als es heute der Fall ist.



Über das Blutgefäßsystem werden unter anderem Sauerstoff, Hormone und Mineralien transportiert.



## Kälte

---

Heutzutage ist unser Gefäßsystem meistens weit weniger trainiert. Was im ersten Moment auch gar nicht so schlimm wäre, wenn es unabhängig vom restlichen Körper wäre. Wie aber weiter oben im Buch bereits beschrieben, sind die vielen verschiedenen Systeme sehr stark miteinander vernetzt (→ siehe Seite 94). Das hat zur Konsequenz, dass wir in diesem Punkt sehr viel an Regulationsfähigkeit verloren haben. Ein sehr gut trainiertes Gefäßsystem passt sich kaltem Wasser innerhalb von Sekunden an und verhindert, dass man darunter zu viel Wärme, d.h. Energie verliert.

Der Einfluss dieses Systems auf alle anderen Systeme im Körper, wie zum Beispiel auf das Immunsystem oder das vegetative Nervensystem, ist so groß, dass ein gezieltes Training an dieser Stelle teilweise dermaßen große Verbesserungen bewirkt, dass man aus dem Stauen kaum herauskommt.



Sehr gut beschrieben und erforscht wird diese Thematik von *Wim Hof*, dem „Iceman“ und seinem Team, (für alle, die sich näher mit dem Thema beschäftigen wollen).

Was man hier sehr deutlich sagen muss, ist, dass ein Kältereiz für den Körper Stress ist. Es ist zwar kein negativer Stress, aber es gibt einige Menschen, für die dieser Stressreiz zu intensiv wäre und mehr Schaden als Nutzen hätte. Dieser *Kältestress* ist zwar absolut notwendig und erwünscht für das Training des Gefäßsystems und unser Immunsystem, aber man sollte hier immer gut auf den eigenen Körper hören und langsam beginnen und nichts erzwingen.

### 9.3 Gefäßtraining

Grundsätzlich kann dieses Training jeder zu Hause selbstständig durchführen. Einfach, indem man die Temperaturschwankungen, denen der Körper früher normalerweise ausgesetzt war, simuliert. Am effektivsten ist es hier wie bei jedem Training, wenn man mithilfe eines genauen Plans trainiert. Aber auch das einfache Kaltduchen bewirkt viel mehr als man denkt!

Bei der Intensiv-Kur stellt sich die Frage, wann mit dem Kältraining begonnen werden soll. Das ist in erster Linie abhängig vom eigenen Gefühl. Grundsätzlich empfiehlt es sich, direkt mit dem Kältraining anzufangen. Wenn aber der Eindruck entsteht, es könnte zu viel sein, kann man auch später in der laufenden Kur oder in der Erhaltungsphase mit dem Kältraining beginnen.

*Wichtig ist es hier, wie bei jedem gezieltem Training, dass man:*

- sich Gedanken über seinen aktuellen *Gefäß-Trainingsstand* macht
- mit leichtem Training anfängt
- das Training sanft und kontinuierlich steigert.



Auch beim Gefäßtraining ist es wichtig, mithilfe eines genauen Plans zu trainieren.

## Kälte

---



Die F.X.-Balance-Kur bewirkt eine bessere Regulation des Gefäßsystems und eine optimale Sauerstoffversorgung.

Das funktioniert ganz einfach, indem man zum Beispiel nach einer heißen oder warmen Dusche die Temperatur immer kälter stellt, bis der Körper mit Gänsehaut reagiert oder zu frieren beginnt, und dann versucht, eine kurze Weile in der Kälte ruhig und tief zu atmen. Wer das regelmäßig macht, merkt früher oder später, dass man immer länger und kälter duschen und die Kälte immer besser aushalten kann. Das geht – wenn man konsequent dranbleibt – so weit, dass man komplett kalt duscht und einem unter dem kalten Wasser warm wird. Wichtig ist, wie oben schon einmal erwähnt, sehr genau auf seinen Körper zu hören und nichts zu erzwingen oder zu übertreiben.



Insgesamt stabilisiert sich durch diese Kältereize nicht nur das Gefäßsystem, sondern auch viele andere Systeme, z.B. das Immun- und das vegetative Nervensystem. Das Kältraining bildet so einen wichtigen Knotenpunkt im Netzwerk der Regulationssysteme.

Im Kontext des F.X.-Balance-Konzepts ist es das Ziel, seinem Gefäßsystem wieder eine gute Regulationsfähigkeit und den Zellen eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.



---

## 10 Vitalstoffe

### 10.1 Vitamine, Antioxidantien



Dem Mangel an Vitaminen, unter dem vor allem Sportler, Schwangere, ältere oder gestresste Menschen leiden, sollte künstlich abgeholfen werden.

Wie eingangs beschrieben, benötigt die Elektronen-Balance täglich die Zufuhr von Elektronen in großem Ausmaß. Dies war in der Urzeit durch den Verzehr von reifem Obst und Gemüse sowie Blättern, Nüssen und Fisch automatisch gegeben.

Der heutige Mangel muss bei vielen Bevölkerungsgruppen (Sportlern, älteren Menschen, Schwangeren, chronisch Kranken, gestressten Menschen etc.) künstlich ergänzt werden. Hierzu sind spezielle Präparate verfügbar.

Um in der Vielfalt der Angebote eine Orientierung zu erhalten, empfehlen wir, sich an einen gut ausgebildeten Berater zu wenden. Zur besseren Orientierung dienen geeignete diagnostische Maßnahmen.

#### **Erst messen, dann ausgleichen**

Da in Mitteleuropa die meisten Menschen einen Mangel aufweisen, können (notfalls auch ohne Untersuchung) normalerweise folgende Ergänzungen sinnvoll sein:

#### *Was (fast) jeder braucht*

- Vitamin C (Dosis: 1.000 bis 2.000 mg in Form von Ester-C mit Flavonoiden)
- Vitamin D (Dosis: 4.000 bis 10.000 IE täglich je nach Körpergewicht)

Besser ist jedoch eine Spiegelbestimmung: Ziel: 60-100 ng/ml.

Bei der Bestimmung von Vitamin D ist eine funktionelle Kontrolle sinnvoll. Das PTH (Parathormon) zeigt an, ob Vitamin D in den Regelkreisen der Zelle ankommt. Ist das der Fall, liegt das PTH zwischen 10 und 30 pg/ml.

Das in letzter Zeit oft erwähnte Vitamin K<sub>2</sub> ist tatsächlich notwendig, um dem Vitamin D zur vollen Wirkung zu verhelfen. Das gilt ebenfalls für alle anderen fettlöslichen Vitamine sowie für Kalzium und Magnesium.

Vitamin K ist sehr gut verfügbar über Kreuzblütler-Gemüse (z.B. Brokkoli, Kraut, Kohl etc.).

Um die Energie-Bildung in den Mitochondrien zu fördern, empfehlen wir ausreichende Mengen von B-Vitaminen zuzuführen. Auch hier bieten sich Labortests an, mit denen man entweder die Serum-Spiegel bestimmt oder die Funktion in den Zellen prüft.

Relevant zu bestimmen sind Spiegel von Vitamin B<sub>12</sub> und B<sub>9</sub> (Folsäure).

Zielwerte im F.X.-Balance-Konzept von B<sub>12</sub> liegen etwas höher als es bei den üblichen Laborgrenzbereichen angegeben wird. Bei B<sub>12</sub> ist ein Level von 800 bis 2.000 pg/ml anzustreben. Der B<sub>9</sub>-Spiegel sollte zwischen 10 und 40 ng/ml liegen.

Wenn man diese Zielwerte erreicht, bewirkt dies oft eine Steigerung der Vitalität und bei Sportlern eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit, wenn vorher niedrigere Level vorlagen.

Daneben senken die B-Vitamine 6, 9 und 12 den Homocystein-Pegel im Blut und bewirken dadurch eine Senkung des Risikos, an den Blutgefäßen zu erkranken oder einen Herzinfarkt bzw. Schlaganfall zu erleiden.

Homocystein ist einer der funktionellen Kontrollmarker für die B-Vitamine 6, 9 und 12 und sollte niedriger als 7 µmol/l liegen. Zur Optimierung können F.X.-Balance-Nahrungsergänzungen helfen.



Bei der Bestimmung von Vitamin D ist eine funktionelle Kontrolle durch Ärzte, Heilpraktiker oder Gesundheitsberater sinnvoll.

## 10.2 Mineralien

Wir empfehlen eine Bestimmung der essenziellen und toxischen Mineralien im Vollblut mit Hämatokrit-Korrektur. So bekommt man das gesamte Bild der Mineralversorgung vor Augen gestellt.

- Selen (Dosis: 200 bis 600 µg täglich als Selenit)
- Zink sollte immer erst gemessen werden, da manche Personen eine sehr gute Resorption haben und ohnedies schon hohe Spiegel aufweisen.
- Kalzium- und Magnesiummangel (den die meisten Menschen aufweisen).



Der Genuss von Fisch ist wegen seiner hohen Quecksilberbelastung und anderer Schadstoffe nicht unbedingt empfehlenswert.

## 10.3 Omega-3

Die Menschen in den vom Meer abgelegenen Regionen essen durchschnittlich zu wenig Fisch und Meeresfrüchte. Daraus resultiert ein Mangel an Fisch- und Algen-Öl und den dort enthaltenen Omega-3-Fettsäuren. Dieser Mangel wird oft übersehen.

Hier können ebenfalls (wenn nicht verfügbar, auch ohne Messung) eine Dosis von 2.000 mg DHA + EPA und zusätzlich 1-2 EL Leinöl empfohlen werden.

Heutzutage ist der Genuss von Fisch durch die hohe Belastung von Quecksilber und anderen Schadstoffen nur noch sehr eingeschränkt zu empfehlen. Trotzdem brauchen die Zellmembranen, die Blutgefäße und das Gehirn viel Omega-3. Hier gibt es zwei gangbare Wege:



- Fisch essen und dann entgiften (z.B. mit Algen)
- Keinen Fisch essen und Omega-3 über Nahrungsergänzung zu-  
führen.

Diese Beispiele sind nur ein kurzer Auszug aus dem großen Thema *Vitalstoffe*. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Orthomolekular-Mediziner oder einen Heilpraktiker.



Zellmembranen,  
Blutgefäße und das  
Gehirn brauchen  
viel Omega-3.







**Wie funktioniert die Kur?**

---

# 11 Atmung

## 11.1 Grundlagen



*Durchatmen, aufatmen* als Aufforderungen zeigen im wahrsten Sinne des Wortes, dass uns der Atem nicht nur mit Sauerstoff versorgt.

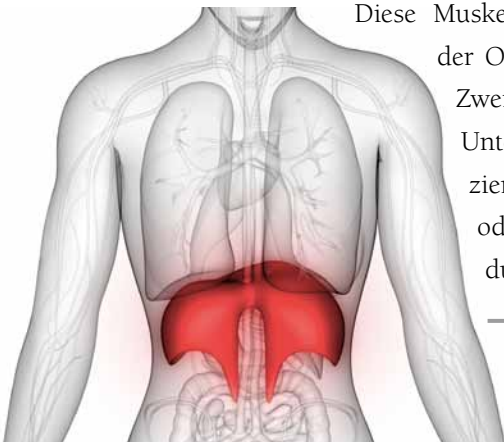
In diesem Kapitel geht es um ein weiteres wichtiges Puzzleteil der F.X.-Balance: die Atmung.

Sie wirkt auf den ersten Blick recht schnell erklärt: Wir atmen durch die Nase oder den Mund ein, über die Lunge nehmen wir einen Teil des Sauerstoffs der Luft auf, und beim Ausatmen wird Kohlendioxid abgeatmet. Mit dem Sauerstoff *verbrennen* wir Fett und Kohlenhydrate zu ATP. ATP wird auch die *Energie-Währung* genannt. Ohne ATP können aktive Prozesse im Körper nicht stattfinden. Das erklärt auch die Wichtigkeit von Sauerstoff in Kombination mit Fetten oder Kohlenhydraten.



Aber das ist nicht der einzige Grund, warum die Atmung oft im Zusammenhang mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden genannt wird. Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist der Einfluss auf die Organe. Der Hauptmuskel für die Atmung ist das **Zwerchfell**.

Diese Muskelplatte trennt den Bauch vom Brustraum. Auf der Oberseite liegen die Lunge und das Herz auf dem Zwerchfell auf und sind mit diesem verbunden. Auf der Unterseite des Zwerchfells sind über Bänder und Faszien viele der im Bauchraum liegenden Organe direkt oder indirekt verbunden. Auch hat es direkte Verbindungen zur Wirbelsäule und zu den Rippen.



Spätestens hier wird klar, dass wir mit der Atmung nicht nur dafür sorgen, genug Sauerstoff in die Mitochondrien zu bekommen.

**Mitochondrien sind faden- oder kugelförmige Gebilde in menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zellen, die der Atmung und dem Stoffwechsel der Zelle dienen.**

Das Zwerchfell ist mit einer Faszienhülle umgeben und durch seine Lage und Größe mit allen Faszienketten direkt oder indirekt verbunden. Durch die Bewegung des Zwerchfells werden daher auch alle Faszien bewegt beziehungsweise stimuliert.

Durch die Bewegungen des Zwerchfells werden die Organe im Bauchraum *massiert*, was unter anderem eine bessere Durchblutung und Verteilung von anderen Flüssigkeiten in den Organen zur Folge hat, zum Beispiel werden durch die Atmung die Nahrungsmittel im Darm in Bewegung gehalten, sodass die Aufnahme und Verarbeitung unterstützt wird. Auch gibt es eine Verbindung zwischen der Atmung und dem *vegetativen Nervensystem*, auch *autonomes Nervensystem* genannt. Wenn die Atmung *unbewusst* abläuft, dann wird sie durch dieses Nervensystem gesteuert und an die Situation, in der wir uns befinden, angepasst. Sind wir in einer stressigen Situation, dann wird die Atmung schneller. In der Entspannung wird die Atmung langsamer. Anders als andere Funktionen dieses Nervensystems, lässt sich die Atmung in den meisten Situationen aber auch sehr leicht *bewusst* steuern. Dadurch erhalten wir zumindest indirekt einen Einfluss auf das vegetative Nervensystem und seine Funktionen. Auch wenn Sie über diese Funktionen Bescheid wissen, listen wir ein paar davon noch einmal auf, um zu zeigen, wie groß der Einfluss sein kann, den wir über die Atmung auf dieses System haben.



Richtiges Atmen verbessert logischerweise die Zellatmung, der Stoffwechsel normalisiert sich, und alle Organfunktionen werden dabei aktiviert.

**Auch in unserer Sprache ist dieser Einfluss beschrieben:**

**„Zuerst einmal tief durchatmen“ sagt man, wenn man sich beruhigen möchte.**

Das vegetative Nervensystem wird in drei Bereiche unterteilt:

- 1 Sympathikus
- 2 Parasympathikus
- 3 Enterisches Nervensystem (ENS), das Nervensystem des Magen-Darm-Traktes

Über diese drei Anteile steuert das vegetative Nervensystem unter anderem:

- 1 Herzfrequenz
- 2 Blutdruck
- 3 Stoffwechsel
- 4 Energiegewinnung
- 5 Lungenfunktion
- 6 Verdauungsaktivität
- 7 Und vieles mehr



Durch richtiges Atmen wird auch das Seelenleben ausgeglichener, Nervosität und innere Unruhe nehmen ab.

So betrachtet, ist es schon erstaunlich, dass die Atmung in unserer westlichen Medizin oft keinen allzu großen Stellenwert genießt. Hier stehen meist die Sauerstoffversorgung und das Abatmen von Kohlenstoffdioxid im Vordergrund.

In den östlichen Ländern, deren Medizin oft als *Erfahrungsmedizin* oder *Alternativmedizin* beschrieben wird, hat die Atmung einen sehr viel größeren Stellenwert. Im Pranayama wird der Atem manchmal mit der *Lebensenergie* gleichgesetzt. Über die Atmung werden nicht nur viele gesundheitliche Probleme behandelt, auch bei der Erhaltung der Gesundheit spielt sie eine sehr große Rolle.

### 11.2 Problematik

In welchen Fällen kann die Atmung nun aber zu einem Problem werden? Was genau hat sich im Laufe der Zeit geändert, sodass unsere Atmung nicht mehr genau das tut, was sie sollte?

*Ein kurzes Gedankenspiel:* Wenn Sie jemand fragen würde, ob wir generell zu viel oder zu wenig atmen, was würden Sie antworten?

Die meisten würden wohl sagen, dass wir zu wenig atmen. Diese Annahme lässt sich auf den ersten Blick auch recht gut begründen. Wir bewegen uns heutzutage meistens viel zu wenig, daher klingt es logisch, dass wir auch zu wenig atmen. Anders als erwartet, trifft diese Aussage meistens nicht zu.



Die meisten Menschen wissen, dass sie nicht richtig atmen, dass sie häufig zu flach oder zu wenig atmen. Höchste Zeit, sich mit der Atmung zu beschäftigen.





Die wichtigste Ursache für eine falsche Atmung ist der Stresspegel, der unser Leben beherrscht und durch den wir meistens flach und schnell atmen.

Dieses Phänomen hat verschiedene Ursachen. Eine der Ursachen ist, dass wir uns tatsächlich zu wenig bewegen. Dies hat zur Folge, dass das Zwerchfell nicht genug in die Bewegung kommt und dadurch die Atmung flacher wird. Die aber vermutlich wichtigste Ursache ist der Stresspegel, der unser tägliches Leben beherrscht. Stress bringt uns dazu, flach und schnell zu atmen. In unseren Genen steckt noch die Prägung aus einer Zeit, in der Stress meistens eher von kurzer Dauer war, zum Beispiel bei der Jagd. In dieser Situation war diese Reaktion unseres Körpers durchaus sinnvoll. Über die Atmung wird in kurzer Zeit mehr Sauerstoff in den Körper gepumpt, die Muskeln werden mehr durchblutet, der Blutdruck steigt usw. Im Normalfall, ganz im Sinne der *Balance*, wird dieser Zustand dann wieder von der Erholung abgelöst. Die Atmung wird langsamer und tiefer, der Blutdruck geht zurück ... Durch den chronischen Stress, den wir heutzutage aber haben, bleibt dieser Zustand langfristig bestehen.

In der Realität atmen wir nicht wie auf der Jagd, also doppelt oder dreimal so viel wie normal, sondern vielleicht ein, zwei, drei oder vier Atemzüge mehr als normal. Das ist für einen kurzen Zeitraum auch nicht sehr schlimm. Langfristig hat dies aber weitreichendere Konsequenzen. Zum Beispiel wird auch mehr Kohlenstoffdioxid abgeatmet. Jetzt werden Sie vielleicht denken: Da Kohlenstoffdioxid giftig ist und er uns dadurch übersäuert, sollte es doch gut sein, mehr davon abzuatmen. Kohlenstoffdioxid wird in der Literatur oft nur als Abbauprodukt beschrieben, das bei der Verbrennung von Sauerstoff und Kohlenhydraten entsteht. Trotzdem steht in den medizinischen Lehrbüchern, dass unsere Atmung in der Regel hauptsächlich über das Kohlenstoffdioxid in Gehirn und Blut beeinflusst wird. Das Atemzentrum hat dort einige Rezeptoren, die die Kohlenstoffdioxid-Konzentration messen. Sie messen zwar auch die Sauerstoff-Konzentration und den pH-Wert, diese haben aber im Normalfall keinen Einfluss auf die Atemsteuerung im Atemzentrum. Aber



warum hängt unsere Atmung, eine der wichtigsten Funktionen unseres Körpers, von der Blut-Konzentration eines Giftes ab?

**„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht es, dass ein Ding kein Gift sei.“**

Paracelsus

Und tatsächlich ist Kohlenstoffdioxid in hoher Konzentration giftig, gleichzeitig macht es aber bei zu niedriger Konzentration ebenfalls massive Probleme. Es gibt sehr viele medizinische Untersuchungen und Arbeiten zu den negativen Effekten von zu wenig Kohlenstoffdioxid. Im Folgenden die häufig zu wenig beachteten positiven Effekte, die Kohlenstoffdioxid auf unseren Körper hat:

- 1** Kohlenstoffdioxid sorgt für eine Erweiterung der Arterien und Arteriolen und damit für eine Verbesserung der Durchblutung in unserem Körper.
- 2** Kohlenstoffdioxid hat einen stabilisierenden Effekt auf unsere Nerven. Gerade im Gehirn kann ein Mangel an Kohlenstoffdioxid zu massiven Problemen führen.
- 3** Kohlenstoffdioxid reguliert den pH-Wert unter anderem im Blut.
- 4** Die Bronchien werden durch Kohlenstoffdioxid erweitert.
- 5** Kohlenstoffdioxid hat eine heilende Wirkung auf Haut, Lungengewebe und andere Gewebe.
- 6** Kohlenstoffdioxid hat einen positiven Einfluss auf die Entspannung der Muskulatur (bei Mangel entsteht muskuläre Anspannung).

Im Folgenden sei der negative Effekt von Kohlenstoffdioxidmangel kurz dargestellt, da dieser weitreichende Konsequenzen haben kann. Nach dem *Bohr-Effekt* bewirkt ein Mangel an Kohlenstoffdi-



Kohlenstoffdioxid führt sowohl in zu hoher als auch in zu niedriger Dosis im Körper zu Problemen.

## Atmung

---

oxid, dass weniger Sauerstoff im Körper aus dem Blut ins Gewebe abgegeben wird, da die Bindung zwischen Sauerstoff und seinem Transporter (*Hämoglobin*) verstärkt wird und Kohlenstoffdioxid dadurch nicht so leicht abgegeben werden kann. Daraus folgt, dass durch unsere *gestresste* Atmung unter anderem ein latenter *Sauerstoffmangel* in der Zelle entsteht. Dieser ist allein zwar nicht so stark, dass er direkt starke Symptome hervorrufen würde, aber in Kombination mit anderen Veränderungen, mit denen unser Körper aktuell konfrontiert wird, kann dies ein entscheidendes Puzzleteil sein.

Bleiben wir noch kurz beim Sauerstoffmangel: Diesen hatten wir ja schon im Zusammenhang mit der Ernährung und in Bezug auf Sport behandelt (→ Seite 72f.).



## 11.3 Praktische Hilfen

Neben den bereits erwähnten theoretischen Details, hier nun einige praktische Hilfen, was wir in unserem Alltag ändern können, um den genannten Problemen entgegenzuwirken und unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu steigern.

### 1 Atmen Sie, wenn es geht, immer durch die Nase

Der Mund ist für Essen und Trinken zuständig, die Nase für die Atmung. Bei der Nasenatmung wird der Atem etwas aufgewärmt, angefeuchtet und grob gefiltert. All dies findet bei der Mundatmung weniger oder so gut wie gar nicht statt.

Über die Nasenatmung scheint man mehr das parasympathische Nervensystem anzuregen, während die Mundatmung hingegen mehr das sympathische Nervensystem anregt. In einer neuen Arbeit wurde der Unterschied bei normaler sportlicher Betätigung zwischen Nasen- und Mundatmung verglichen und Daten über das autonome Nervensystem gesammelt. In beiden Gruppen stieg die Aktivität des Sympathikus an, bei der Mundatmung mehr als bei der Nasenatmung. Der erstaunliche Effekt war jedoch die Reaktion des Parasympathikus. Bei der Mundatmung fand man einen starken Abfall, bei der Nasenatmung einen Anstieg des Parasympathikus!

Gleichzeitig führt die Nasenatmung zu einer 10 bis 15 Prozent höheren Sauerstoffsättigung im Blut. Dieses Mehr an Sauerstoff wirkt dann in den Organen und im Gewebe, indem es die Energieproduktion deutlich anhebt. Dies ist im Wesentlichen auf *Stickstoffmonoxid* zurückzuführen. Drei amerikanische Forscher erhielten im Jahr 1998 den Nobelpreis der Medizin für die Entdeckung der Signalwirkung von Stickstoffmonoxid auf das Herzkreislaufsystem. Seitdem wurden immer mehr positive Eigenschaften von Stickstoffmonoxid entdeckt.



Nasenatmung führt erwiesenermaßen zu einer zehn bis fünfzehn Prozent höheren Sauerstoffsättigung im Blut.

Da Stickstoffmonoxid in den Nasennebenhöhlen gebildet wird und so bei der Nasenatmung mit in die Lunge gelangt, kann es dort seine Wirkung entfalten. Ein Effekt dabei ist, dass es die Lungenbläschen vergrößert. Dadurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden, was die 10 bis 15 Prozent Unterschied ausmacht.

### *Weitere positive Wirkungen von Stickstoffmonoxid*

- 1 Die Blutgefäße werden erweitert, was den Blutdruck beeinflusst
- 2 Stickstoffmonoxid verbessert die Immunabwehr
- 3 Stickstoffmonoxid fördert die Verdauung
- 4 Stickstoffmonoxid wirkt entzündungshemmend
- 5 Stickstoffmonoxid unterstützt die Reparatur der Zellen
- 6 Stickstoffmonoxid verbessert die Hirnfunktionen

Nicht ohne Grund ist die Nasenatmung unter anderem im Yoga sehr wichtig. Hier sollte man allerdings beachten, dass Stickstoffmonoxid zu den sogenannten freien Radikalen zählt. In diesem Zusammenhang ist wieder die *Balance* zwischen freien Radikalen, die nicht nur negative Eigenschaften haben, und Antioxidantien wichtig. Wie in jedem Bereich entscheidet die Menge, ob etwas hilft oder schadet. Eine natürliche Balance herzustellen ist das Ziel!



Gutes Atmen, bis tief in den Unterbauch – also unter die Gürtellinie bzw. den Bauchnabel – bewegt die Bauchorgane rhythmisch durch.

### **2 Atmen Sie in den Bauch**

Die Bedeutung der Bauch- oder Zwerchfellatmung wurde bereits weiter oben beschrieben (→ Seite 106f.). Bei Bauchproblemen oder Schmerzen nach dem Essen kann man beispielsweise den massierenden Effekt sehr schnell spüren.

Ein Mensch macht am Tag etwa 20.000 Atemzüge, die meisten davon unbewusst. Daher empfehlen wir:

### 3 Atmen Sie bewusst

Nehmen Sie sich zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen ein paar Minuten Zeit, und atmen Sie bewusst. Lernen Sie dabei, Ihre Atmung zu kontrollieren. Wenn Sie nach einer stressigen Situation daran denken, versuchen Sie, sich über Ihre Atmung selbst zu beruhigen. Dies zu lernen ist wie jedes Lernen. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, wenn es nicht sofort auf Anhieb funktioniert. Je geübter man darin ist, desto schneller kann man damit eine positive Wirkung erzielen und desto stärker wird diese Wirkung. Gerade im Rahmen dieser Kur empfehlen wir diese Atempausen, da sie den Erfolg der Kur erhöhen und der Körper sich in der Kur ganzheitlicher erholen und regenerieren kann. Deshalb empfehlen wir morgens eine Atempause, in der Sie bewusst durch die Nase in den Bauch atmen. Machen Sie die Atempausen am besten, bevor Sie am Morgen unter die Dusche gehen, und am Abend vor dem Schlafengehen.



Nehmen Sie sich für die täglichen Atemübungen ein wenig Zeit und Ruhe, und wählen Sie einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.



## 11.4 Übungen



Nebenstehend finden Sie drei äußerst hilfreiche Methoden, wie Sie ihre Atmung dauerhaft verbessern können: Wim Hof, Buteyko-Methode und Pranayama.

Im Folgenden einige Methoden, speziell zur Atmung, mit denen wir bereits viele positive Erfahrungen sammeln konnten und die sich für alle, die sich mehr mit dem Thema Atmung beschäftigen wollen, sehr gut eignen. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### 1 Wim Hof

Wim Hof, besser bekannt als der *Iceman*, hat eine spannende Methode entwickelt, die sich aus verschiedenen Bereichen zusammensetzt. Er kombiniert eine spezielle Atmung mit Kälte, Meditation und Bewegung. Gerade mit der Kälte merkt man sehr schnell, wozu unser Körper eigentlich in der Lage ist, wenn man ihm nur die Möglichkeit dazu gibt! Ein schöner Nebeneffekt ist es, dass dadurch gleichzeitig die Willenskraft sehr stark trainiert wird, was für viele Menschen Grund genug ist, dieses Training durchzuführen.

► *Die Atemübung gleicht einer kontrollierten Hyperventilation (eine vertiefte bzw. beschleunigte Atmung), wobei der dafür typische Stressauslöser fehlt. Dabei wird die Sauerstoffversorgung des Körpers erhöht und der pH-Wert des Körpers positiv beeinflusst. Außerdem wird im zweiten Schritt, der Atempause, unter anderem die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff zu verwerten, trainiert.*

*Anschließend werden Yoga- bzw. Stretching-Übungen gemacht. Dabei wird der Körper auf die Kälte vorbereitet. Der dritte Schritt ist dann, sich in eine starke Kälte zu begeben. Die Kälte hilft uns bei der Konzentration auf das Hier und Jetzt.*

### 2 Buteyko-Methode

Bei der Buteyko-Methode handelt es sich um eine Atemtechnik, entwickelt von *Konstantin Pawlowitsch Buteyko*, bei der es in erster Linie

darum geht, die Atmung zu normalisieren. Hier wird konkret das Problem der latenten Hyperventilation (zu viel Atmen) angegangen, was zu erstaunlichen Effekten führt.

Bei der Buteyko-Methode geht es darum, weniger zu atmen, also das Atemvolumen zu verringern. Dabei wird konsequent durch die Nase geatmet und die Atmung entspannt. Weitere Elemente sind die Zwerchfellatmung, eine verminderte Atmung, also weniger Luft holen und eine Verlängerung der Atempausen.

### 3 Pranayama

Im Pranayama gibt es sehr viele unterschiedliche Atemtechniken, mit denen man gezielt auf bestimmte Situationen reagieren oder gezielte Effekte trainieren kann. Pranayama Lebensenergie (Prana) und Kontrolle (Ayama).

- Leg dabei die Hände auf den Bauch und spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Atme einige Male ein und aus.
- Leg nun die Hände rechts und links auf deinen Brustkorb. Die Daumen zeigen dabei nach innen. Fühle, wie sich dein Brustkorb beim Atmen ausdehnt.
- Leg dann deine Hände auf die Lungenspitzen, etwa unterhalb des Schlüsselbeins und oberhalb der Rippenknochen. Nimm wahr, wie sich dein oberer Brustkorb beim Atmen anhebt.
- Kontrolliere deinen Atem etwa sechs bis zehn Atemzüge lang und nimm genau wahr, was dabei im Körper geschieht.



Atmen Sie abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch, und fühlen Sie nach, was dies mit Ihnen macht.

Daneben gibt es weitere Atemtechniken, wie zum Beispiel die *Vier-Sieben-Acht-Atem-Technik* von Dr. Andrew Weil oder das *Verbundene Atmen*, mit denen wir jedoch noch nicht ausreichend Erfahrungen sammeln konnten.

---

## 12 F.X.-Balance-Ergänzungen

Nachdem idealerweise vor der F.X.-Balance-Kur ein gezielter Ausgleich von Defiziten (Vitamine, Mineralien, Omega-3, Q 10 etc.) erfolgt ist, kann mit der Kur begonnen werden.

Grundsätzlich kann die F.X.-Balance-Kur mit einem wie im Kapitel *Durchführung* (→ Seite 126ff.) beschriebenen Kautrainer und eiweißreichen Aufstrichen sowie gegartem Gemüse durchgeführt werden. Um den Ausgleich der Balancen zu beschleunigen und zu verbessern, empfehlen wir jedoch, spezielle F.X.-Balance-Ergänzungen zu verwenden.



Zur optimalen Durchführung der F.X.-Balance-Kur sind spezielle Ergänzungen sehr empfehlenswert.

*Alle diese Produkte sollten speziellen Qualitätskriterien entsprechen, z.B.:*

- Beste 100 Prozent Natur-Rohstoffe
- Schadstofffreiheit
- Im Einklang mit der asiatischen 5-Elemente-Lehre zur besseren Zellregeneration
- Bioresonanz aktiviert
- Elektrosmog neutralisiert

### 12.1 Basis-Ergänzungen

#### *Molke-Drink*

Hierzu kommen statt aktueller Massenmilch insbesondere spezielle Molke-Produkte infrage. Sie sollten idealerweise eine sehr niedrige *Glykämische Last* aufweisen und mit verdauungsfördernden Kräutern und Gewürzen angereichert sein. Außerdem sollten sie die Balance des Säure-Basen-Haushaltes begünstigen, indem sie basische Elektronen liefern.





Diese können auch bei leichter Milch-Allergie zugeführt werden, weil die Proteine durch das sehr langsame Einspeicheln und Verzehren schon im Mund bzw. Magen verdaut werden und nicht mehr als Allergen an der Darmschleimhaut ankommen.

Selbst als geschmackvoller Zusatz zur Dauerernährung ist dieses spezielle Molke-Produkt besser geeignet als herkömmliche Milch.

### *Basische Tees*

Über hochqualitative Tees können sowohl die Tagesaktivität als auch die Regeneration in der Nacht stark unterstützt werden. Insbesondere der zuckerspiegelsenkende Effekt spezieller Kräuter kann bei gutem Abend-Tee genutzt werden. Auch hier ist sowohl auf die Ausgewogenheit der Kräuter im Sinne des Säure-Basen-Haushaltes als auch auf den Einklang mit den *Fünf-Elementen* zu achten.

### *Basische Bouillon*

Auch von Gemüse können wässrige Auszüge verwendet werden. Wie beim Tee lösen sich die Vitalstoffe bei der Herstellung einer Gemüsebrühe (Bouillon) und wandern ins Wasser. Anders als bei



Nicht nur in England wird traditionell Tee getrunken. Auch für die Heiltee-Anwendung ist 17:00 Uhr eine gute Zeit.



## F.X.-Balance-Ergänzungen

---

manchen Vitaminen (insbesondere Vitamin C und B) sind die meisten primären (Chlorophyll) und sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide, Polyphenole) hitzestabil.

Auch hier sollte der Einklang mit den bewährten Fünf-Elementen sowie die Bioresonanz-Aktivierung gegeben sein.

### *Basen-Bäder*

Über die Haut kann der Übersäuerung auch effektiv entgegenge-wirkt werden. Hierbei ist es ideal, wenn man Bambus, Kräuter und basische Salze sinnvoll kombiniert. Die Wirkung wird durch die Bioresonanz-Aktivierung noch weiter gesteigert.



## 12.2 Exkurs: Akupunktur

Der Begriff Akupunktur besteht aus den beiden lateinischen Wörtern *acus*, Spitze, Nadel und *punctura*, Stechen. Wie archäologische Funde in China belegen, ist die Akupunktur eine der ältesten Heilmethoden überhaupt: Sie wird seit über 3.000 Jahren praktiziert.

Das Punktstechen basiert auf der Vorstellung, dass die Lebensenergie auf sogenannten Meridianen zirkuliert, einem eng verknüpften Netzwerk von Leitbahnen, die sich durch den gesamten Körper ziehen. Durch Stimulation, Einstechen feiner Metallnadeln oder auch durch Fingerdruck an genau definierten Punkten auf den Meridianen kann der ungestörte Energiefluss gesichert oder wiederhergestellt werden. Denn ist der Energiefluss innerhalb eines Meridians gestört oder gar blockiert, kann er seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen. Ein solches Ungleichgewicht eines Meridians kann zu einem Beschwerden des ihm zugeordneten Organs verursachen, zum anderen können Störungen in einem Meridian das ganze Körpersystem aus dem harmonischen Gleichgewicht und damit Gesundheit und Wohlbefinden in Gefahr bringen.



Akupunktur zielt auf eine Harmonisierung der Lebensenergien, indem sie körpereigene Kräfte mobilisiert, den Energiefluss anregt und ihn in die richtigen Bahnen lenkt.

### **Qi: Der Fluss des Lebens**

Qi bezeichnet die Lebensenergie und damit jene Kraft, die alle Funktionen des Organismus unterhält. Danach fließt die Lebensenergie in einem eigenen System von Leitbahnen, den Meridianen, durch unseren Körper.

### **Meridiane, die unsichtbaren Vermittler**

Auch wenn man die Meridiane nicht sehen und anatomisch nachweisen kann, existieren sie. So hat man unter anderem herausgefunden, dass die Haut entlang der Meridian-Verläufe dünner ist und dass die Nerven, die dort enden, leichter erregbar sind als sonst am



Die Anwendung der Vitalpflaster macht sich die Energiebahnen des Körpers, die Meridiane, zunutze.

Körper. Darüber hinaus konnte man feststellen, dass sich Schallwellen und Infrarotstrahlen auf den Meridianen schneller als an anderen Körperstellen fortbewegen.

### **Bambus-Pflaster**

Die Ausleitung toxischer Stoffwechselmetabolite oder von außen in den Körper gelangter Schadstoffe wird durch die Anwendung geeigneter Bambus-Pflaster hochwirksam gefördert. Da im Zeitraum der F.X.-Balance-Kur diese Metabolite in den Zellen und der Matrix mobilisiert werden (Diffusionsgradienten-Umkehr) ist gerade in dieser Phase eine derartige Unterstützung der Toxin-Elimination anzuraten.



### *Anwendung der Vitalpflaster*

Die Anwendung der Vitalpflaster gründet auf dem Wissen der TCM. Vitalpflaster werden genau auf den Akupunkturpunkten aufgeklebt und entwickeln dadurch ihren positiven Einfluss auf die Gesundheit. Mit Vitalpflastern kann man ausgeglichene, ruhige Akupunkturpunkte nicht stören, da sie harmonisch und ausgleichend wirken. Jeder Akupunkturpunkt enthält elektro- und elektromagnetische Verteilungen.

Durch die Rezeptur der neuen Generation an Vitalpflastern wird durch Turmalin und weitere kombinierte Kräuterinhaltsstoffe eine ausgeglichene Akupunkturpunktspannung erzielt. Die Vitalpflaster müssen völlig harmonisch ausbalanciert sein, damit sie den Akupunkturpunkt weder tonisieren noch sedieren, sondern in die Mitte holen.

Da die Fußsohle als die Reflexion aller Energiekanäle und aller Organe schlechthin gilt, werden die Vitalpflaster auf den Fußsohlen aufgeklebt. Über die Fußsohle können wir im Sinne der TCM jede Disharmonie ausgleichen.

Vitalpflaster eignen sich hervorragend zum Entgiften und Entschlacken und unterstützen damit in besonderer Weise die F.X.-Balance-Kur und die Sanierung des Darms.



## 12.3 Zusatzoptionen

### Curcuma-Präparate

Curcuma fördert sehr deutlich die Verdauung und ist insbesondere in Kombination mit den Vitaminen C, D und K<sub>2</sub> sowie Polyphenolen ein heilender und regenerierender Impuls für die Darmwand.

### Spirulina-Alge

Da sehr viele Menschen unter einer Fehlvverdauung leiden und dabei im Darm viele Toxine entstehen, ist es sehr ratsam, über Spirulina-Algen den Darm und die Leber zu entgiften. Daneben bringt



die Alge sehr viel Chlorophyll in den Körper, das sehr elektronenreich ist und entsprechende antioxidative und antientzündliche Eigenschaften besitzt. Optimieren kann man die Wirkung der Algen durch die Kombination mit Süßholzwurzel, Zimt, Rosenpaprika, Kurkumawurzeln, Ingwer, Kardamom und anderen synergistischen Pflanzenstoffen.

### Dickdarm-Haut-Tee

Es gibt Tees, die speziell auf die Wirksamkeit im Dickdarm und damit indirekt auf die Haut abgestimmt und zusammengestellt sind. Diese haben daher einen besonders synergistischen Effekt im Rahmen der Reinigungs- und Erhaltungsphase bei der F.X.-Balance-Kur.



Was Teerezepturen in der TCM auszeichnet, ist ihre sorgfältige Abstimmung der Kräuter aufeinander.



---

## 13 Durchführung der Basiskur

### 13.1 Vorbereitung

#### Kurplanung

Vor einer F.X.-Balance-Kur entscheidet man, welches Ziel erreicht werden soll. Hierzu helfen ärztliche, klinische oder Labor-Untersuchungen. Wir unterscheiden individuell drei verschiedene Ziele. Gesundheit des Darms durch:

- 1 Aufbau von Körpersubstanz bei Untergewicht oder Sport
- 2 Abbau von Körpergewicht bei zu hohem Körperfettanteil
- 3 Verminderung von Vergiftungs- und/oder Entzündungsreizen im Bauch

#### Aufbau von Körpersubstanz bei Untergewicht oder Sport

Hier ist es das Ziel, die Fehlverdauung zu beseitigen und gleichzeitig so viel Energieträger und Eiweiß zuzuführen, dass es zu einer Zunahme des Körpergewichts kommt. Man will ja nicht Fett aufbauen, sondern Muskulatur. Daher ist auf ein angemessenes Trainingsprogramm zu achten (→ siehe Kapitel *Bewegung*, Seite 72ff.). Die Kostform wird hyperkalorisch (mit leichtem Überschuss an Kalorien) dosiert.

#### Abbau von Körpergewicht bei zu hohem Körperfettanteil

Wenn das Körpergewicht zu hoch ist, ist es das Ziel der F.X.-Balance-Kur, dieses ohne Schaden für die Organe zu reduzieren. Es kommt darauf an, dass zunächst die Fehlverdauung im Darm geheilt wird, damit die Fettverbrennung regelrecht funktionieren kann. Auch hier ist ein gezieltes Trainingsprogramm sehr förderlich. Die Kostform wird hypokalorisch (mit wohldimensioniertem Mangel an Kalorien) dosiert.



Bei der Durchführung der Basiskur ist ein angemessenes Trainingsprogramm unerlässlich.



### **Verminderung von Vergiftungs- und/oder Entzündungsreizen im Bauch**

Stehen Entzündungen, Blutgefäßerkrankungen oder andere degenerative Erkrankungen im Vordergrund, wird bei der F.X.-Balancekur besonders auf die Zufuhr antioxidativer und antientzündlich wirksamer Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungen geachtet.

Die Kostform wird sehr schonend, aber isokalorisch (mit angemessener Menge an Kalorien) dosiert.

Wie in Kapitel *Esskultur* (→ Seite 50ff.) beschrieben, werden alle Tees oder Lebensmittel schonend zugeführt.

### **Molke-Drink**

Zu Mayrs Zeiten gab es die Grundnahrungsmittel und nur sehr wenig ergänzende Zusätze. Eine Semmel enthielt noch wesentlich weniger schädliche Stoffe und mehr Mineralien und Vitalstoffe als heute. Trotzdem sind nicht alle Nährstoffe in ausgewogener Vielfalt vorhanden gewesen. Daher hat F.X. Mayr eine Ur-Milch dazu empfohlen.



Je nach Auf- oder Abbau von Körpergewicht wird bei der Ernährung genau auf eine hypo- oder hyperkalorische Dosierung geachtet.



Auch heute wollen wir die Bauchgesundheit verbessern oder erhalten. Ebenso wollen wir eine Kontrolle über die zugeführten Kalorien gewährleisten. Was wir aber nicht riskieren wollen, ist eine mangelhafte Vitalstoff- und Eiweißzufuhr. Daher empfehlen wir, neben dem Kautrainer zusätzlich den ausgewogen zusammengesetzten Molke-Drink zum Kautrainer zu nehmen.

### Vorgehen

Eingesetzt wird der Molke-Drink, nachdem ein Bissen vom Kautrainer (→ siehe Kapitel *Esskultur*, Seite 50ff.) im Mund komplett verflüssigt wurde. Man hat also einen kleinen Bissen mit Speichel und durch längeres Kauen verflüssigt, aber noch nicht geschluckt. Dann öffnet man den Mund (ohne dass der flüssige Speisebrei aus dem Mund herausläuft), führt einen Teelöffel des Molke-Drinks in den Mund ein und kaut diesen noch einmal so lange in den vorhandenen Speisebrei hinein, bis alles komplett aufgewärmt und mit Speichel durchmischt ist. Dann schluckt man den Inhalt des Mundes in mehreren kleinen Teilschlückchen hinunter. So vorbereitet, erreichen die Inhaltsstoffe den Magen und Darm in gut vorverdaulichem und wohltemperiertem Zustand. Das ist optimierte Vorverdauung. Die zweiten 50 Prozent Verdauung können nun im Darm ohne Fehlverdauung (Dyspepsie) und ohne Blähungen ablaufen.



Tees werden grundsätzlich nicht zur Mahlzeit, sondern nur zwischen den Mahlzeiten genossen.

### Tee-Anwendung

Tees sind in dem F.X.-Balance-Konzept kein einfaches Getränk, sondern wesentlicher Bestandteil der Balance-Korrektur-Maßnahmen. Wie oben erwähnt, können wässrige Auszüge von getrockneten Kräutern sekundäre Pflanzenstoffe mit den enthaltenen Elektronen transportieren. Dadurch wird der Organismus in der Zeit der Reinigung mit einer Art Elektronen-Flut vitalisiert. Dies führt zu einer Reduktion des oxidativen Stresses und bewirkt eine Entsäuerung.

In der Folge wird die Zellenergie gestärkt und das Gewebe entgiftet. Vormittags bietet sich ein aktivierender und abends ein beruhigender Kräutertee an. Hierdurch wird die Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems zusätzlich verbessert. Am Nachmittag kann ein Basen-Tee getrunken werden, der weder aktiviert noch beruhigt.

Tees werden grundsätzlich nicht *zur* Mahlzeit, sondern nur *zwischen* den Mahlzeiten genossen. Die Enzyme des Speichels werden sonst auch durch Tees verdünnt.

Die Tagesgesamtmenge der Tee-Anwendung sollte zwischen einem und zwei Litern liegen.

### 13.2 Reinigung

#### Darm

Nachdem viele Versuche scheiterten, Darmgesundheit zu erreichen, ohne den Darm gründlich zu reinigen, hat sich die Empfehlung durchgesetzt, während der F.X.-Balance-Kur mit Bittersalz oder Magnesiumcitrat alten Stuhl aus dem Darm zu entfernen.

**Ohne Beseitigung der bakteriellen Zersetzungs Vorgänge in unserem Verdauungssystem lässt sich langfristig keine wirksame präventive und therapeutische Diätetik betreiben.**

Monika Pirlet-Gotwald<sup>9</sup>

Empfohlen wird: 1 TL Bittersalz (Magnesiumsulfat) in 200 ml Wasser einrühren und morgens nüchtern trinken.



Magnesiumsulfat, im Volksmund Bittersalz genannt, ist ein geruchloser Feststoff mit bitterem Geschmack.

### **Ziel**

#### *Erste Woche*

Ein- bis dreimal täglich fast flüssigen Stuhl (mindestens einmal, höchstens jedoch dreimal täglich)

#### *Zweite Woche*

Ein- bis dreimal täglich sämigen Stuhl

#### *Dritte Woche*

Ein- bis dreimal täglich breiigen Stuhl

Nach der dritten Woche wird das Bittersalz ganz langsam und schrittweise reduziert. Es darf nicht erneut wieder zu festem Stuhl oder etwa überhaupt keinem Stuhl am Tag kommen.

Bei Personen, die vor der Kur schon an Durchfällen oder einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung litten, ist Bittersalz nicht empfehlenswert. Hierzu sollte ein erfahrener F.X.-Mayr-Arzt konsultiert werden.



Ein Basenbad kann unter Umständen den Blutdruck kurzzeitig erhöhen. Dies ist aber in der Regel kein Problem. Bluthochdruckpatienten sollten daher das Basenbad verkürzen.

### **Gewebe**

Schon während der Darmreinigung sollte man die Gewebsreinigung starten. Hierzu eignen sich insbesondere Basenbäder und Bambuspflaster und auch Spirulina-Algen.

### **Basenbäder**

Zur Durchführung eines Basenbades stellt man mithilfe eines pH-Messstreifens das Badewasser auf einen pH-Wert von mindestens 8,2 ein. Das Bad sollte 60 bis 90 Minuten dauern. Die Wassertemperatur soll über die gesamte Zeit mit heißem Wasser auf angenehmer Wärme stabil gehalten werden. Optimale Basenbäder können durch die Stoffwechselaktivierung das Wasser autonom warm halten. Bewährt haben sich zwei bis drei Basenbäder pro Woche. Zur Kontrol-

le des Erfolges beobachtet man den pH-Wert-Verlauf im Harn mithilfe eines pH-Messstreifens. Der pH-Wert im Harn sollte zwischen 6,5 und 8,0 schwanken.

### **Bambuspflaster**

Auf die gewaschenen Füße wird jede Nacht (in allen Kur-Stufen) je ein Bambus-Vitalpflaster geklebt. Nach dem Schlafen können die Pflaster entfernt werden. Hier sind die Angaben und Empfehlungen des Herstellers zu beachten (→ siehe „Das Vitalpflaster Buch“ von Dr. Alfred Gruber<sup>10</sup>).

### **Spirulina-Algen**

Die Anwendung der Algen erfolgt über Presstabletten, weil die getrocknete Alge nicht gut einzunehmen ist. Die empfohlene Dosierung beträgt bei Erwachsenen acht bis zehn solcher Presslinge über den Tag verteilt mit reichlich Wasser. Auch hier wird die Einnahme in allen Kur-Stufen empfohlen. Bitte beachten Sie die Angaben des Herstellers.



Angesichts der vielen wertvollen Stoffe, die Spirulina enthält, ist es nicht verwunderlich, dass Spirulina als Superfood bezeichnet wird.



## 13.3 Aufbau, Stufen



Schlanke oder untergewichtige Personen sollten darauf achten, während der F.X.-Balance-Kur ausreichend Kalorien zu sich zu nehmen.

### Verschiedene Stufen der Müll-Entsorgung

Jeder Mensch braucht zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedlich starke Müll-Entsorgung. Daher wird eine individuelle Dosierung der F.X.-Balance-Kur empfohlen. Schlanke oder untergewichtige Personen brauchen im Rahmen der F.X.-Balance-Kur ausreichend Kalorien.

Starke, übergewichtige Menschen können sehr gut eine gewisse Zeit auf Kalorien verzichten und so den Abbau von Altlasten anregen.

Die Intensität setzt sich aus der Kur-Tiefe und der Kur-Dauer zusammen.

### Tiefe mal Dauer (Kur-Tiefe)

#### Stufe 1

Die tiefste Stufe der F.X.-Balance-Kur besteht in der zweimal täglichen Mahlzeit mit einem EL Molke-Drink-Pulver in 250 ml Wasser, zusammen mit einer Scheibe drei Tage altem glutenfreiem Brot oder einer glutenfreien Semmel als Kautrainer. Dazu wird dann, wie in der Anleitung beschrieben, am Vormittag der Morgen-Tee, am Nachmittag der Basen-Tee und am Abend der Abend-Tee zu sich genommen (→ siehe Anwendung, Seite 128f.).

#### Stufe 2

Die zweite Stufe der F.X.-Balance-Kur beinhaltet zum Kautrainer zwei Mahlzeiten mit je drei EL Balance-Drink in 250 ml Wasser. Mit dem Tee wird wie in der Anwendung beschrieben verfahren.

### Stufe 3

Die dritte Stufe der F.X.-Balance-Kur beinhaltet zum Kautrainer drei Mahlzeiten mit je drei EL Molke-Drink-Pulver in 250 ml Wasser. Dazu verzehrt man morgens und abends 300 g gekochtes, nur leicht gewürztes Gemüse. Mit dem Tee wird wie in der Anleitung beschrieben verfahren.

### Stufe 4

Die vierte Stufe gilt als Übergang zur Dauerernährung.

- Frühstück

Drei EL Molke-Drink-Pulver in 250 ml Wasser mit Flohsamenschalen und zwei EL Bio-Beeren sowie ein EL Lein-Öl

- Mittagessen

Vorspeise 250 ml Basen-Bouillon

Hauptgang 300 g rohes Gemüse in Öl als Salat oder Smoothie mit wenig Salz

Nachspeise 150 ml Molke-Drink

- Abendessen

250 ml Basen-Bouillon

Auch hier wird der Tee wie in der Anwendung beschrieben eingenommen.



Die Intensität der F.X.-Balance-Kur ergibt sich aus der Kur-Tiefe und der Kur-Dauer.



Aufgrund langjähriger Erfahrung empfehlen wir zweimal im Jahr eine Reinigungskur wie wir sie hier beschrieben haben.

### **Kur-Dauer**

Die Dauer der einzelnen Phasen hängt von der körperlichen Verfassung ab.

#### *Beispiel 1*

Eine Person ist leicht untergewichtig, geschwächt und hat eine unreine Haut. In diesem Fall empfehlen wir, zwei Tage lang die Stufe 1, dann zwei Tage lang die Stufe 2, anschließend vier Tage Stufe 3 und danach eine Woche lang Stufe 4 durchzuführen.

#### *Beispiel 2*

Eine Person ist leicht übergewichtig, geschwächt und schwitzt schon in Ruhe oder bei geringer Belastung. In diesem Fall empfehlen wir, vier Tage lang Stufe 1, dann sieben Tage lang Stufe 2, dann sieben





Tage Stufe 3 und danach zwei Wochen lang Stufe 4 durchzuführen. Bitte fragen Sie bei Unsicherheiten unbedingt Ihren Arzt bzw. einen in Fastentherapie erfahrenen Arzt!

Danach geht man vorsichtig wieder zu einer angemessenen Kostform über, die alle genannten Gleichgewichte berücksichtigt. Insbesondere sollten das gute Kauen und die vitalstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittelauswahl beibehalten werden.

Für die meisten Menschen hat sich die Durchführung dieser Art der Reinigungskur zweimal pro Jahr bewährt.



## 13.4 Nach der F.X.-Balance-Kur

### Erhaltung

Ziel der F.X.-Balance-Kur ist es, eine dauerhafte Erhaltung der gesunden Balancen im Gewebe und im Bauch zu erreichen. Dazu ist ab Stufe 3 der F.X.-Balance-Kur das Zufügen von Flohsamenschalen empfehlenswert.

### Flohsamenschalen

Eine Ergänzung spezieller Darmwandpflegestoffe ist sehr förderlich für die Gesundheit. Im weiteren Verdauungsprozess kommt es nämlich auf die optimierte Passagezeit des Speisebreies durch den Darm an. Die hängt neben der Menge an Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten wesentlich von der Zusammensetzung der Darmbakterien und dem Volumen des Stuhls im Dickdarm ab. Für eine optimierte Darmpassage sind vier Faktoren entscheidend:

- 1 Wasser, Tee
- 2 Verdauungsanreize für die Darmwand und die Verdauungsdrüsen (Magen, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse und Leber)
- 3 Präbiotische Ballaststoffe für die Energiebildung der Darmwandzellen (Butyrat)
- 4 Unlösliche Ballaststoffe und Salze für die Anregung der Dickdarm-Arbeit (Peristaltik)

Optimale Bauchgesundheit bedeutet, einen flachen Bauch zu haben, ohne Druckschmerz, ohne Blähungen oder Reizsymptome (→ siehe Kapitel *Darmpflege*, Seite 64ff.). Der Stuhl sollte stets eine gerade noch gebundene, recht weiche Konsistenz aufweisen.

Flohsamenschalen fördern alle diese Faktoren. Das täglich erforderliche Wasservolumen (wie oben beschrieben) gehört natürlich dazu. Die Menge der Flohsamenschalen sollte nach Ergebnis, also



Eine optimale Bauchgesundheit zeichnet sich durch einen flachen Bauch ohne Druckschmerzen und Blähungen oder Reizsymptome aus.

der Stuhlkonsistenz und -frequenz, dosiert werden. Hat man an einem Tag gar keinen Stuhlgang oder ist der Stuhl noch hart, sollte man etwas mehr Flohsamenschalen zu sich nehmen.

Bei der Einnahme sollten der Molke-Drink und die Flohsamenschalen-Mischung ausreichend Wasser enthalten, damit die Konsistenz nicht zu zäh bzw. gelförmig wird, sondern wie dünner Brei bleibt. So erreicht man mit einfachen, natürlichen Hilfen auch in stressigen oder bewegten Zeiten eine optimierte Darmpflege.



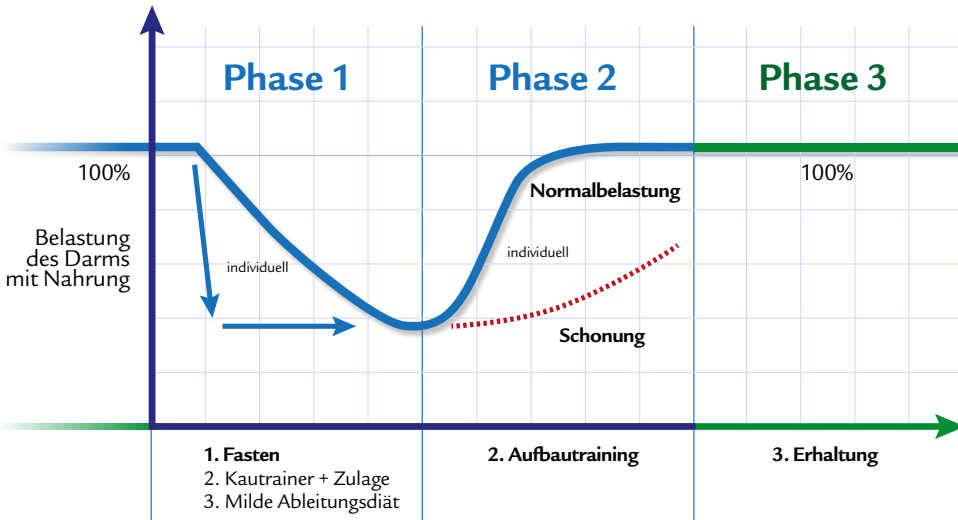
Flohsamenschalen sind Samenschalen der Wegerich-Arten, die den Stuhl aufweichen und das Wachstum darmfreundlicher Bakterien fördern.



### **Epigenetisches Verdauungstraining**

Nach jeder Art von Darmschonung muss man möglichst die optimale Verdauungsleistung wiedererlangen. Das funktioniert wie bei den Muskeln durch Training. Man steigert die Darmbelastung durch die Erweiterung der Nahrungsmittelvielfalt und des Ballaststoffanteils.





### Phase 1

Mit individueller Geschwindigkeit in die ebenso individuelle Kur-Tiefe. Auch die Dauer der intensiven Phase wird individuell dosiert.

### Phase 2

Aufbautraining der Verdauung

### Phase 3

Zeit zwischen den Kurphasen

Das Verdauungssystem sollte keinesfalls dauerhaft unnötig geschont werden.



Nahrungsmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil fördern die Darmbelastung, womit die Verdauungsleistung trainiert werden kann.

---

## 14 Zusammenfassung

- Kurplan und Ziele definieren (Tiefe und Dauer)
- Beginn der Kur mit Einstieg in die Schonung und Reinigung
- Schonungsdauer zu Ende führen
- Vorsichtiger Aufbau der Nahrung
- Langsames Erreichen der vollwertigen, angemessenen Nahrung
- Ausschleichen der Reinigungs-Salze unter Zufuhr von genügend Ballaststoffen
- Planung der nächsten F.X.-Balance-Kur

### 14.1 Schlusswort

Die Gesundheit wird heute als Netzwerk komplexer Balancen betrachtet. Optimale Gesundheit bedeutet, in diesen Balancen eine maximal mögliche Regulationsfähigkeit zu erhalten. Dies zu erreichen und dann zu erhalten unterliegt natürlichen, biologischen Gesetzen. Dieses Buch soll Ihnen helfen, die wichtigsten davon zu kennen und im Alltag damit umgehen zu können.

Nach dem Blick aufs „Navigationssystem“ zur Standortbestimmung beginnt der positive Weg der Gesundheitsförderung (Salutogenese). Auf der Grundlage der vererbten (genetischen) Veranlagung kann mithilfe des F.X.-Balance-Konzepts jeder Mensch (ab circa 6 Jahren) seine Gesundheit so lange fördern, bis sowohl im Darm als auch im ganzen Körper ein möglichst weitgehender Zustand des aktiven, vitalen Wohlbefindens erreicht ist.

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ (Weltgesundheitsorganisation, WHO). Auch im Leistungssport führt das optimale Austarieren dieser Balancen in die bestmögliche Regulationsfähigkeit zum Erreichen der



Je entspannter man die einzelnen Schritte der F.X.-Balance-Kur angeht, desto größer ist der Erfolg.

persönlichen Bestleistungen, ohne die Gesundheit dabei unnötig aufs Spiel zu setzen. Insbesondere in der Regeneration spielen die gereinigten Bedingungen in den Zellen und der Matrix eine entscheidende Rolle, um mit vollem Akku an den Start gehen zu können.

Je entspannter man die einzelnen Schritte des F.X.-Balance-Konzepts angeht, desto größer ist der Erfolg. Dazu können selbstverständlich alle sinnvollen, synergistischen Maßnahmen zum hier beschriebenen Konzept hinzugefügt werden.

Wir wünschen Ihnen ein rundum gesundes Leben mit ausgewogenen inneren und körperlichen Balancen und optimaler Regulationsfähigkeit.

Kreuzlingen, im Frühjahr 2020

Dr. med. Henning Sartor, Michael Sartor



Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. *WHO*



### Über dieses Buch

#### Autor

**Dr. med. Henning Sartor**, Facharzt für Anästhesiologie und Facharzt für Allgemeinmedizin, Dozent beim Zentralverband der Ärzte für Naturheilkunde (ZAEN), war viele Jahre niedergelassener Arzt mit eigener Praxis und ist seit 2007 Vorstandsmitglied und wissenschaftlicher Leiter der internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. Er ist außerdem leitender Mitarbeiter am Institut R-e-e-Balance Schweiz AG in Kreuzlingen. .

#### Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die Inhalte basieren auf den Erkenntnissen und Erfahrungen der Autoren. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

#### Impressum

© 2020 i-like Metaphysik GmbH, Switzerland

ISBN 978-3-033-07644-0

Autoren: Dr. med. Henning und Michael Sartor

Gastbeitrag: Martin Sartor

Producing: Josef K. Pöllath M.A., Dachau

Umschlag, Layout, DTP und Bildredaktion: Georg Lehmacher, Friedberg

Korrektur: Susanne Langer-Joffroy M.A., Germering

Grafiken: Atelier Lehmacher

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Einspeicherungen und Verarbeitung in elektronischen und digitalen Systemen.

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.i-like.net/de>



## Quellen

- 1 Witasek, Alex (Hrsg.): Lehrbuch der F.X. Mayr-Medizin 2019. Springerverlag, Heidelberg 2019
- 2 Haslberger, 2018
- 3 Pollack, Gerald H.: The Fourth Phase of Water. ISBN EPUB ebook: 978-0-9626895-5-0)
- 4 Hauschild, 2019
- 5 Witasek, Alex, a.a.O.
- 6 Fritsch, Tilmann: Der Mund als Ort der Heilung. Irisiana Verlag. München 2016
- 7 Itoh et al.: Peak blood ammonia and lactate after submaximal, maximal and supra-maximal exercise in sprinters and long-distance runners. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1990; 60(4):271-6
- 8 Mutch et al.: Ammonia metabolism in exercise and fatigue. A review., Med Sci Sports Exerc. 1983; 15(1):41-50
- 9 Pirllet-Gottwald, Monika/Frankbach, Albrecht: Die Erhaltung von Leben und Gesundheit. Verlag Dr. Kovac. Hamburg, 2003, S. 208, ISBN 3-8300-1034-6
- 10 Gruber, Alfred: Das Vitalpflaster Buch. Weltbild Verlag. Olten (ISBN-13: 978-3906834023)

## Bildnachweis:

Umschlagabbildung: PantherMedia/BDS (YAYMicro)

Bilder im Innenteil: S. 2,7,13,14: Atelier Lehmacher; S. 4,8/9: PantherMedia/evgenyatanaman; S. 4,48/49: PantherMedia/adesigna; S. 5,104/105: PantherMedia/Carlos Santos; S. 17: PantherMedia/choreograph; S. 19: PantherMedia/arnoaltix; S. 22: PantherMedia/Monkeybusiness Images; S. 25: PantherMedia/piotr\_marcinski; S.26: iStock/Piotr Krze=ölak; S. 28: istock/Wachiwit; S. 30: iStock/Ridofranz; S. 32: iStock/alvarez; S. 35: Atelier Lehmacher; S. 37:iStock/Jens Domschky; S. 39: iStock/izusek; S. 40: Atelier Lehmacher; S. 44: iStock/KTM\_2016; S. 50: iStock/humonia; S. 55: iStock/alدارinho; S. 56: iStock/Solstizia; S. 59: iStock/golubovy; S. 60: iStock/happy\_lark; S. 63: iStock/harmpeti; 64: iStock/BartekSzewczyk; S. 65: F. Gruber; S. 66: iStock/gpointstudio; S. 69: iStock/Kamionsky; S. 71: PantherMedia/Varnava\_photo; S. 77: iStock/amriphoto; S. 78: iStock/Zoran Zeremski; S. 82: PantherMedia/Khaksimullin; S. 84: iStock/fizkes; S. 87: PantherMedia/Amaviael; S. 89: PantherMedia/Deyan Georgiev; S. 91: PantherMedia/muzzycyco; S. 92: PantherMedia/digicomphoto; S. 94: PantherMedia/Crevis; S. 95: PantherMedia/Vaichoslav; S. 96: PantherMedia/Arne Trautmann; S. 98: PantherMedia/Whiteshoes911; S. 103: iStock/Dmitrii Ivanov; S. 106: shutterstock/Magic mine; S. 109: iStock/seb\_ra; S. 112: Atelier Lehmacher; S. 115: iStock/oatowa; S. 118: PantherMedia/Jiri Hera; S. 119: PantherMedia/paulistano; S. 120: PantherMedia/Craig Robinson; S. 122: PantherMedia/miklav; S.124: PantherMedia/klenova; S. 127: PantherMedia/Madeleine Steinbach; S. 131: iStock/egal; S. 134: PantherMedia/Goran Jakuo; S. 137: PantherMedia/zoeytoja; S. 138: PantherMedia/Barbara Neveu; S. 141: Atelier Lehmacher

# Register

## A

Akupressur 121  
Akupunktur 90, 121, 123  
Antioxidantien 20, 100f., 114  
Atemübungen 42, 92

## B

Bakterien 11, 47, 53ff., 91f., 136f.  
Ballaststoffe 136, 140  
Bambus 120  
Bauch 11, 18, 24f., 41, 50f., 52f., 61f., 64f., 68f., 70f., 92, 106, 114f., 117, 126f., 136  
Bauchbeschwerden 51  
Bauchform 45  
Brot 57, 61, 132  
Buteyko-Methode 116f.

## D

Darmbewegung 68f., 71  
Darmpflege 6, 44, 65, 136  
Darmsanierung 83  
Dickdarm 24, 65, 68ff., 125, 136  
Dünndarm 136

## E

Elektrosmog 18, 33f., 36f., 43, 86, 118  
Entgiftung 47, 85  
Entsäuerung 90, 92, 128  
Entschlackung 91  
Ernährung 11, 16, 20, 50, 54, 62, 90, 112, 119, 127, 133

## F

F.X. Mayr 6, 11, 50f., 57, 71, 127, 130  
Flohsamenschalen 133, 136f.  
Fußsohlen 90, 123

## G

Gefäßsystem 80, 86, 94f., 96f.

## H

Homöostase 11, 14, 16

## I

Insulinresistenz 17, 18

## K

Kauen 53ff., 58f., 60f., 128, 135  
Klebe-Ballast 21

## M

Meditation 85, 116  
Meridian 84ff., 121f.  
Mineralien 94f., 102, 118, 127  
Mund 52f., 57ff., 61, 106, 113, 119, 128f.,  
Muskelsystem 80f., 84

## N

Nahrungsmittel 16, 19, 29, 51, 54, 60,90, 93,  
107, 127, 138f.  
Nervensystem 32, 43, 57, 99, 107f., 113, 129

## O

Organe 20, 24, 45, 74, 76, 80, 90, 106, 113f.,  
126  
Organellen 34  
Organentzündungen 81, 83

## P

Peristaltik 70f., 92, 136  
pH-Wert 44, 65, 89, 110f., 116, 130f.  
Pranayama 108, 117

## Q

Qi 86, 121  
Qi Gong 85, 87

## R

Radikale, freie 27f., 112, 114  
Reflexzonen 90  
Reinigung 23f., 60, 63, 65, 125, 129f., 134, 140  
Reinigungskur 63, 135

## S

Sauerstoffversorgung 18, 74, 76, 79, 86, 99, 108,  
116  
Semmel 57f., 60, 127, 132  
Speichel 42, 52f., 54f., 56-60, 119, 128f., 136  
Spirulina 93, 124, 130 ff.  
Sportler 13, 74f., 100f.  
Sportmedizin 17

## T

TCM 84, 86, 123, 125  
Trinken 11ff., 51, 56f., 67, 113, 129

## Ü

Übersäuerung 44, 120

## V

Vitalpflaster (Bambuspflaster) 63, 121ff., 123,  
131  
Vitalstoffe 20, 26, 29, 45f., 51, 100, 103, 119,  
127  
Vitamine 12, 20, 35, 100f., 118, 120, 124

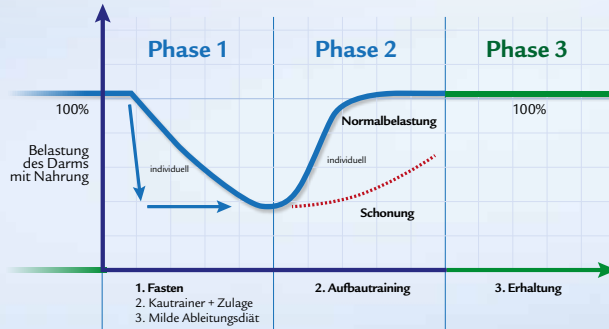
## W

Wim Hof 97, 116

## Z

Zellmembran 21f., 34ff., 46, 102  
Zucker 20, 22, 45, 60, 72, 77, 119  
Zuckerkrankheit 18, 45  
Zwerchfell 69, 106f., 110, 114, 117

Nach jeder Art von Darmschonung muss man möglichst die optimale Verdauungsleistung wiedererlangen. Das funktioniert wie bei den Muskeln durch Training. Man steigert die Darmbelastung durch die Erweiterung der Nahrungsmittelvielfalt und des Ballaststoffanteils.



### Phase 1

Mit individueller Geschwindigkeit in die ebenso individuelle Kur-Tiefe.  
Auch die Dauer der intensiven Phase wird individuell dosiert.

### Phase 2

Aufbautraining der Verdauung

### Phase 3

Zeit zwischen den Kurphasen

Das Verdauungssystem sollte keinesfalls dauerhaft unnötig geschont werden.

Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 136ff.



## **Vital, fit, schlank und voller Lebenslust sein – das ist F.X.-Balance**

Wenn es ums Essen geht, denken die meisten Menschen nur darüber nach, was man essen soll, um gesund zu werden oder zu bleiben. Die wenigsten machen sich darüber Gedanken, wie man essen soll und was unser Verdauungssystem sonst noch mit unserem Leben und unserem Wohlbefinden zu tun hat. Dieses Wie ist für die Gesundheit jedoch sehr entscheidend.

Das vorliegende Buch berücksichtigt nicht nur die traditionellen Erfahrungen und brillanten Überlegungen des Arztes Franz Xaver Mayr, sondern auch die modernen Gesichtspunkte aus Gesundheits- und Medizinwissenschaften unter Berücksichtigung der heutigen Lebensweise und der neuen Umwelteinflüsse. Beide Welten werden in diesem Buch verflochten und verständlich und leicht nachvollziehbar dargestellt. Es beschreibt die Grundlagen unserer Gesundheit, zeigt Verbesserungsmöglichkeiten auf und zeigt ganz praktisch, wie sich die Kur durchführen lässt. Aus dem Inhalt:

- Lebensmittelqualität
- Esskultur
- Darmpflege
- Bewegung
- Vitalstoffe
- Durchführung der Basiskur

Ein Buch, das die ganzheitliche Gesundheit ins Zentrum stellt und den modernen Menschen einfach und klar beim Gesundbleiben unterstützt: gut verständlich, praktikabel und auf die heutige Zeit abgestimmt.

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Ávila