

Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit

ÜBER DIE GESUNDHEIT 1

Krankheiten begleiten die Menschheit seit jeher und es ist nichts Ungewöhnliches oder Überraschendes. Manche Krankheiten, vor denen sich die Menschheit graute, verschwanden, manche bleiben nach wie vor, erschweren uns das Leben oder machen es sogar zunichte, und andere mehr oder weniger neue Krankheiten sind hinzugekommen, einfach erschienen. Mit ihnen tauchen auch neue Therapiemethoden auf und jeder Mensch sollte es sich aussuchen, wie er sich behandeln lassen oder kurieren will, auf welche Art er seine Gesundheit zurückbekommen möchte, gegebenenfalls wie mit dem Organismus vorbeugend zu arbeiten ist, sodass man nicht krank wird und diesen Krankheiten insofern widerstehen kann, dass man sich vor ihnen nicht zu fürchten braucht. Das muss jeder mit sich selbst ausmachen.

Wir werden über eine große Ursache von Krankheiten reden, die von uns als Toxin bezeichnet wird.

Wörter wie Entgiftung und Toxin kennt heutzutage praktisch jeder. Wir wissen, dass es Stoffe oder auch andere Aspekte sind, die auf unseren Organismus giftig wirken. Manchmal ist der Zusammenhang zwischen der Krankheit und dem Toxin direkt, einfach und unmittelbar, andermal ist er unheimlich kompliziert, wie wir schließlich im Laufe weiterer Teile dieser Serie noch sehen werden.

Auf jeden Fall ist das überhaupt nichts Einfaches, dem Organismus bei der Bekämpfung von Toxinen zu helfen.

Es werden oft einfache Abläufe präsentiert, es genüge den oder jenen Tee zu trinken oder wenige Tage Diät zu halten und der Organismus entgiftet sich von selbst. Das stimmt aber leider nicht. Die Entgiftung ist eine sehr komplizierte und verdammt schwierige Tätigkeit, und zusätzlich ist sie noch durchaus langfristig. Genauso wie man sich eigentlich täglich um seine körperliche und kommunale Hygiene und die Sauberkeit seines Wohnambiente und -umfelds kümmert, nicht anders sollte man mit der inneren Sauberkeit seines Körpers umgehen, und zwar eben durch die Bekämpfung und die Entsorgung von Toxinen.

Der menschliche Organismus, genauso wie der Organismus anderer Lebewesen, ist dafür natürlich sehr gut gerüstet, verschiedene Gifte selber loswerden zu können. Beim Menschen ist es aber nicht so einfach, er ist ein sehr kompliziertes Wesen. Es ist ein biologisch lebhaftes unglaublich kompliziertes System und wir alle wissen, dass je mehr eine Sache

komplizierter ist, desto einfacher geht sie kaputt oder hört einfach auf zu funktionieren. Deshalb kommen wir damit in Berührung, dass die Entgiftungsfähigkeit des Organismus hapert, gestört wird, Defekte aufweist, und eben da ist der Beginn, oder sogar der Durchbruch, verschiedenster Krankheiten zu suchen. Es handelt sich um Krankheiten, die Sie zu diesem Zeitpunkt mit einem konkreten Toxin gar nicht in Verbindung bringen würden, aber sobald Sie von gewissen Tatsachen Kenntnis erlangen, wird Ihnen der Zusammenhang sofort klar.

Darüber herrscht kein Zweifel, dass Toxin ein sehr unbestimmtes Wort ist und man sich darunter vieles vorstellen kann: unterschiedlichste Sachen, wie zum Beispiel verschiedene Chemikalien, toxische Metalle, Infektionen, Verschmutzungen. Es sind kurz gesagt Toxine, die wir auf irgendeine Art messen, wiegen, beobachten können, und das ist noch nicht alles. Von diesen Toxinen gibt es in unserer Umwelt sehr viele und die Menschen widmen ihnen auch große Aufmerksamkeit. Sie versuchen sie zum Beispiel so zu vermeiden, dass sie Bioahrung essen, die keine Chemiestoffe enthält, sie versuchen, in saubere Lokalitäten zu gelangen, wie in den Wald, oder sie fahren einfach irgendwohin in die Natur, wo es weniger Industrietoxine gibt, und überhaupt, sie versuchen so zu leben, dass die Industrie und die Landwirtschaft die Natur möglichst wenig belasten.

Das sind die sogenannten **Massentoxine**. Sie werden vielleicht überrascht sein, aber das sind überhaupt nicht die einzigen Toxine, die unsere Krankheiten bewirken.

Die zweite Gruppe können wir als **Informationstoxine** bezeichnen. Es sind Toxine, die sich nicht messen, wiegen oder beobachten lassen, und trotzdem denke ich, dass es uns in unserer Computerzeit, in welcher wir den Begriff Computervirus sehr gut kennen, nicht wirklich wundern kann, dass unser Organismus auf derselben Basis wie ein Computer funktioniert. In diesem Fall geht es weder um einen Mikroorganismus noch um ein anderes Massentoxin, sondern um eine pathologische Situation. Ähnlich wie im Computer eine Übertragung von Informationen verläuft, genauso verlaufen verschiedene Informationstransmissionen im menschlichen Körper und der gesamte Organismus wird von Programmen gesteuert, die einen sehr vielfältigen Charakter haben. Eben in diesen Steuerprogrammen treten Fehler auf und die Steuerung des Organismus ist ihnen zufolge fehlerhaft. Zum Beispiel unser Blutdruck ist dann entweder zu hoch oder im Gegenteil zu niedrig, unsere Immunität wird fehlerhaft oder mit Aussetzern gesteuert, und so weiter.

Wie ich gesagt habe, Toxine kann man in Massen- und Informationstoxine teilen. Bei den später erwähnten, wie Sie sicherlich verstehen, wird es nicht genügen, aus dem Organismus irgendetwas mechanisch abzusondern oder zu reinigen. Wir müssen dazu Methoden schaffen, die uns helfen, eben die steuernden, also die wichtigsten, Programme unseres Organismus wieder in die Idealform zurückzusetzen.

Aber das ist nicht die einzige Gliederung der Toxine.

Toxine können wir nämlich auch in aus dem Außenumfeld kommende Toxine und innere Toxine teilen.

Außentoxine können wir uns leicht vorstellen – es sind diejenigen, die mit der Umwelt herkommen, zum Beispiel aus dem Essen oder dem Wasser stammende Toxine oder solche, die wir in Form von Medikamenten, im schlechteren Fall Drogen, freiwillig einnehmen, kurz gesagt Toxine, die zum Bestandteil unseres Lebens gehören und denen unser Organismus in Form von Nahrung, Luft und weiteren Sachen begegnet. Toxine, die heute und täglich in unseren Organismus aus seiner Umgebung durchdringen.

Viel schlechter vorstellbar sind **Innentoxine**, und ich persönlich halte sie für viel gefährlicher, weil sie versteckt sind und weil man vor ihnen nicht davon laufen kann. Da ist jegliche Rettung, die einem einmal für immer Ruhe verschafft, ausgeschlossen. Wie bereits alte Lateiner sagten, ich habe alles, was mir gehört, immer dabei. Das heißt, egal wo ich hingehe, den Körper nehme ich überall mit, auch mit seinen Toxinen, diese sind immer dabei, genauso wie ihre Quelle, zu Hause kann ich sie nicht lassen, irgendwo im Schließfach oder einfach im Park auf der Bank auch nicht, weil ich mich von ihnen leider Gottes oder Gott sei Dank nicht trennen kann.

Um zu wissen, worüber wir sprechen und wovon noch die Rede sein wird: es sind Toxine, die in unserem Verdauungstrakt, vor allem in unserem Darm, entstehen. Es ist eine riesige Quelle von Toxinen, die genauso wie alle sonstigen Innentoxine auf dem Perpetuum Mobile Prinzip arbeitet. Das heißt pausenlos und aus eigener Kraft, man kann sie nicht einmal für ein paar Minuten außer Betrieb setzen. Sie arbeitet 24 Stunden täglich, und leider nicht zu unseren Gunsten, sondern vor allem gegen uns. Sofern im Darm Toxine entstehen, was ein großes Problem ist, werden uns diese Toxine ununterbrochen beeinflussen und vergessen dabei nicht aufzupassen, dass sie an keinem Stück unseres Organismus vorbeigehen.

Das nächste Innentoxin sind **freie Radikale**. Vielleicht sagt Ihnen dieser Begriff nichts, vielleicht schon, aber im anderen Zusammenhang. Fast mit hundertprozentiger Sicherheit kennt aber jeder das Wort „Antioxidationsmittel“. Zum Beispiel Rotwein wird als Naturantioxydationsmittel propagiert. Antioxidationsmittel sind eigentlich Stoffe, die diese freien Radikale bekämpfen sollten.

Freie Radikale sind für den Organismus schädlich, weil sie die lebhafteste Zelle verletzen und deren Alterung bewirken. Sie verursachen verschiedene Zellstörungen, die zu genetischen Defekten, zur Entstehung von Krebskrankheiten usw. führen können. Sie entstehen nonstop, jede Sekunde, 24 Stunden am Tag und wirken auf unseren Körper toxisch. Es ist deswegen sehr wichtig, dem Organismus zu helfen, dieses Problem in den Griff zu bekommen.

Das nächste von den größten und am schwierigsten nachvollziehbaren Toxinen ist unsere Psyche.

Wenn wir es jetzt brutal vereinfachen, sind wir eigentlich für uns selbst das größte Toxin. Unsere Gedanken, unsere Emotionen, unsere Sehnsüchte, unsere Vorstellungen, unsere Enttäuschungen, das alles sind Abstracts, die sehr toxisch sind, und wenn wir es heutzutage sehr populäres Erlebnis, wie Stress, hinzurechnen, machen wir uns ungefähr eine Vorstellung über ein weiteres gewaltiges Innentoxin, das wirklich gefährlicher ist, als sich die meisten von Ihnen vorstellen können. Es greift nämlich ununterbrochen ins Geschehen in jeder Ecke unseres Körpers und vor allem unseres Gehirns. Vor unserer eigenen Psyche können wir nicht wegflihen, vielleicht lässt sich die Psyche kurzfristig alkoholisch betäuben, aber dann haben wir sie wieder zurück, egal, was wir gerade machen, ob wir im Urlaub, in der Gaststätte sind oder gerade in der Nacht schlafen, unsere Psyche ist immer dabei.

Manche richtig Involvierten haben schon mal von einem weiteren Toxin gehört – vom **Säure-Basen-Gleichgewicht**. Es ist eigentlich das Gleichgewicht zwischen den Säuren und den Basen unseres Organismus. Wegen verschiedenen Stoffwechselereignissen und weiteren Faktoren herrscht in unserem Körper die ständige Tendenz, dieses Gleichgewicht zu stören, und eben durch eine Verletzung des Gleichgewichts kommt es zur Übersäuerung des Organismus, was eine sehr toxische Wirkung nach sich zieht. Auch diese Tatsache kann man also als Quelle gewisser Gesundheitsprobleme verstehen.

So viel zum Auftakt, um sich eine Vorstellung über einzelne Toxine zu machen, wenn wir weiter über deren Quellen reden, darüber, was wir mit ihnen machen können und wie wir ihre Entstehung stoppen können. Schon jetzt können Sie sich wahrscheinlich ganz gut vorstellen, dass es kein Kinderspiel ist. Wir werden uns den Außentoxinen widmen, die auch Massentoxine genannt werden, mit denen wir schon etwas besser umgehen und die wir uns etwas besser vorstellen können. Und wenn uns etwas Zeit übrig bleibt und wir uns in einer guten Verfassung befinden, können wir von Informationstoxinen reden, die eigentlich das Zukunftskapitel darstellen. Ich freue mich also auf die Fortsetzung unserer Serie, wo wir von Toxinen nicht nur mehr erfahren, sondern auch besprechen, wie gegen sie vorzugehen ist.

Quelle: **www.youtube.com/watch?v=Ze3Rgr4E7yl**

Copyright ©Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět (Československá filmová společnost, s.r.o.) 2016

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>