

Volkmar Schwabe

KLINIK ZIMMERMANN

Krankheit durch Darm-Selbstvergiftung: die intestinale Autointoxikation

Harald Schmidt tut es. Helmut Kohl, Thomas Gottschalk, Sean Connery und Ivan Rebroff tun es. Manfred Maiworm und Volkmar Schwabe tun es auch. Und immer mehr Prominente und weniger Prominente tun es: sie schwören auf die Darmreinigung, sie kuren nach den Vorgaben von F. X. Mayr, um zu entschlacken, zu entgiften, zu regenerieren. Sie haben den Darm gleichermaßen als „Tempel der Gesundheit“ wie als Ursache vieler Krankheiten identifiziert und akzeptiert. Sie tragen damit ganz wesentlich dazu bei, dass der Darm sein Imageproblem verliert. So kann das bisher im Dunkeln Ablaufende und gern Verdrängte ins Licht des individuellen Bewusstseins gerückt werden.

Dr. med. Michael Zimmermann trägt mit seiner Klinik Zimmermann seit 23 Jahren ebenfalls ganz entscheidend dazu bei.

Vielleicht ist es das „Reizthema“ Darm, welches ganzheitlich orientierte Complementärmedizin am allermeisten von der spezifischen Sichtweise der Schulmedizin unterscheidet. Wohl deshalb reicht auch das Meinungsspektrum über „Schwachsinn und kompletter Quatsch“ bis zur fast bedingungslosen Gefolgschaft.

Wird er hier gastroenterologisch im Hinblick auf vorhanden Polypen, Darmkrebs o.ä. symptomatisch untersucht, so ist er dort eine entscheidende, vielleicht die Grundlage der Gesundheit, überwiegender Sitz des Immunsystems und Ursache mannigfaltiger Krankheiten wie Allergien und Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Polyarthritis und Multiple Sklerose, Anergien (Schwächung des Immunsystems mit erhöhter Anfälligkeit für Infekte jeder Art), aber auch Kopfschmerz und Migräne.

Auch als Sitz der Gefühle ist er mittlerweile lokalisiert: nach neuen Forschungen von Prof. Gerson an der Columbia Universität New York

ist das Verdauungssystem mit seinen mehr als hundert Millionen Nervenzellen Sitz des „zweiten Gehirns“, eines eigenständigen Gehirns, das offensichtlich weit mehr Impulse an das „Kopfhirn“ leitet als umgekehrt.

Und dieses „Bauchhirn“ soll für die Produktion der Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin verantwortlich zeichnen, die bekanntlich nicht nur unsere Gefühle, sondern auch unsere Wahrnehmung erheblich beeinflussen.

Diese Forschungen bestätigen uralte ärztliche Erfahrungen. So bedeutet im Japanischen das „Hara“ gleichermaßen „Bauch“, „Darm“, aber auch „Seele“.

Und der durchaus kluge Volksmund hat lange vor der modernen Medizin die Zusammenhänge des Verdauungsapparates mit der Gefühlswelt in ein ganzheitliches Denken eingeordnet: Da kann jemand seinen Kummer nicht „verdauen“, da ist eine Laus über die Leber gelaufen, da spuckt einer Gift und Galle, da hat man ganz einfach „Schiss“.

Apropos Galle: „Melan-Cholie“ heißt übersetzt nichts anderes als: dunkle Galle“. Depression als Folge von Darmträgheit! Wir wissen heute:

Der Darm ist das Fundament der Gesundheit, im Darm beginnt der Gesunde krank zu werden.

Dr. med. Michael Zimmermann und seine gleichnamige Klinik haben die Weichen dafür gestellt, dass die Prinzipien mit den vier großen „S“, Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution gleichermaßen Teil meines eigenen Denkens wie Handelns geworden sind. Habe ich doch schon bei meinem ersten Aufenthalt vor einigen Jahren die Umsetzung der o.g. Prinzipien und damit die Lehre des F.X. Mayr sinnlich erleben dürfen und Dr. Zimmermann als erfahrenen, einfühlsamen und überaus kompetenten Mayr-Arzt schätzen gelernt.

Diesmal „kure“ ich unter gleichermaßen sachkundiger wie freundschaftlicher Begleitung, mit Manfred Maiworm. Zusammen machen wir uns auf den Weg nach Badenweiler, zur

Klinik Zimmermann, einer Fachklinik zur Behandlung chronischer und therapieresistenter Erkrankungen.

Aufgrund seiner unvergleichlich offenen, empathischen und zugewandten Art ist mir Dr. Zimmermann so vertraut, als hätte ich erst gestern meine letzte Kur bei ihm beendet. Kein Wunder, zum einen war diese erste Erfahrung mehr als eine bloße Kur. Ein Aufenthalt bei Dr. Zimmermann ist viel, viel mehr: Selbsterfahrung, Lernfeld und Chance für ein Leben in Gesundheit zugleich. Zum andern haben wir in der Zwischenzeit fleißig korrespondiert, so

VOLKMAR SCHWABE



Der Medizin-Journalist und Diplom-Pädagoge zeichnet für die Serien „Klinik-Konzepte / Fortbildungsstätten“ sowie „Kultur und Reisen“ in CO`MED verantwortlich. Dabei porträtiert er Kliniken, die er selbst im Rahmen teilnehmender Beobachtung mehrtätig besucht, soweit wie möglich am (Behandlungs)-Programm teilgenommen hat und von deren (complementär)-medizinischer ganzheitlicher Kompetenz er überzeugt ist.

dass unser Gesprächs- und Sympathiefaden nie abgerissen ist..

Der Chefarzt der Klinik Zimmermann für chronische und therapieresistente Erkrankungen in Badenweiler, vorher Klinik Zimmermann in Überlingen am Bodensee, ist Arzt für Naturheilverfahren und diplomierter Mayr-Arzt, Mitglied der internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte sowie der Gesellschaft für Erfahrungsheilkunde.

Seit mehr als 20 Jahren hat er sich durch Vortragstätigkeit in der Schweiz, Österreich, USA und Canada auch eine internationale Anerkennung erworben. In den 23 Jahren seiner Tätigkeit und mit ca. 35.000 behandelten Patienten ist er zweifellos einer der Pioniere dieser Therapie in Deutschland. Die in der Naturheilkunde längst hoffähige Colon-Hydro-Therapie wurde 1983 von ihm in Deutschland eingeführt, die Klinik Zimmermann hat nach seiner Einschätzung weltweit die größte Erfahrung mit dieser intensiven Form der Darmreinigung.

Und so ist es natürlich auch kein Zufall, dass gerade die renommierte Zeitschrift „Capital“ in „Spezial: Gesundheit“ im September 2003 Dr. Zimmermann als besonders Sachverständigen in Sachen Mayr-Kur zu Wort kommen lässt.



Dr. med. Michael Zimmermann

Im Mittelpunkt seiner wissenschaftlichen und praktischen Forschung und Tätigkeit steht die zumeist unerkannte Selbstvergiftung aus dem Verdauungssystem als Ursache zahlloser Krankheiten und Beschwerden. Ziel seiner Behandlung ist immer die biologische Verjüngung des gesamten Organismus durch eine tiefgreifende Entgiftung und Sanierung des gesamten Verdauungssystems.

Dass damit immer auch eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele einhergeht, ist spätestens nach der oben angeführten Einleitung nicht mehr verwunderlich.

In meinen vielen Gesprächen mit Dr. Zimmermann fiel immer wieder ein Name, der Dr. Zimmermanns beruflichen Weg maßgeblich beeinflusst hat: es ist der 84-jährige „Jüngling“, wie ihn Dr. Zimmermann apostrophiert, der herausragende Stoffwechselforscher an der Universität Frankfurt, Prof. Pirlet, der gerade das Buch: „Naturheilkunde ist Naturwissenschaft“ herausgegeben hat. Von ihm stammt der Leitsatz, der für Dr. Zimmermann und alle Mayr-Ärzte wegweisend wurde:

Wir Ärzte sollten bei jeder Beschwerne oder Krankheit in erster

Linie die Selbstvergiftung aus dem Darm abstellen. Und das sollten wir auch unsere Patienten lehren.

Leserinnen und Leser meiner Serie „Klinik-Konzepte“ wissen, dass es mein Stilmittel ist, ausschließlich über eigene authentisch erlebte oder nachvollzogene Erfahrungen zu berichten.

Ich habe das auch in meinem ersten Artikel über die Mayr-Kur so gehalten.

Aus „gegebenem Anlass“, wie das im Journalistendeutsch so unschön heißt, will ich diesmal eine „Kronzeugin“ zu Wort kommen lassen, welche die segensreiche Tätigkeit der Mayr-Ärzte im Allgemeinen und von Dr. Zimmermann im Besonderen viel, viel eindrucksvoller beleuchten kann.

Susan Aeschbacher

Während meines Aufenthalts treffe ich nämlich die Amerikanerin Susan Aeschbacher, die jetzt in der Schweiz lebt. Sie hat mir nicht nur erlaubt, ihren Namen unverschlüsselt zu nennen, sondern Menschen, denen Sie durch ihre Erfahrung helfen kann, auch ihre persönlichen Daten zu übermitteln.

Sie erzählt mir eine unsägliche Leidensgeschichte. Da sie mir das in englischer Sprache erzählt, sehen sie mir das eine oder andere mögliche Missverständnis nach.

Vor drei Jahren suchte die 1954 Geborene einen Arzt wegen Atembeschwerden und Druck auf den Lungen auf. Der überwies sie zum Lungen-Spezialisten, der sie aber als gesund erachtete. Auch ein Allergie-Test blieb ergebnislos.

Ein halbes Jahr später besuchte sie einen Dermatologen wegen Fersendornen und Hautproblemen an den Händen.

Ein weiteres halbes Jahr später konsultierte sie einen Gynäkologen wegen übelriechenden Ausflusses. Auch ohne Ergebnis, sie sollte sich sechs Monate später wieder vorstellen.

Vor anderthalb Jahren begannen z.T. unerträgliche Rückenschmerzen. Es wurde ihr Rücken-Gymnastik verordnet.

Weitere sechs Monate später begann eine massive Verschleimung der Nase und des Halses, die Nase lief ständig. Weder durch CT noch sonstige Untersuchungen wurde eine Ursache gefunden. Der HNO-Arzt schlug eine Nasen-Scheidewand-OP vor, was sie jedoch ablehnte.

Im letzten Monat vor dem Aufenthalt in der Klinik Zimmermann wurde alles immer schlimmer. Sie bekam andauernd mehr Schmerzen, schnarchte plötzlich nachts, die Arme schliefen ein. Sie war unfähig, ruhig zu sitzen, unfähig, nach dem Sitzen aufzustehen. Sie bekam Zahnschmerzen, Konzentrations- und Sehschwierigkeiten, Erschöpfungssymptome, weinte und schrie vor innerer Panik, konnte nicht mehr schla-

fen, wegen Atembeschwerden nicht mehr Treppen steigen, konnte nichts mehr essen.

Während der achtstündigen Autofahrt, als sie zur Klinik Zimmermann gefahren wurde - für Sie der Ort der allerletzten Hoffnung - habe sie nur geweint, vor Schmerz und vor Erschöpfung.

Dr. Zimmermann diagnostizierte eine intestinale Autointoxikation, hervorgerufen durch falsche Essgewohnheiten.

Der Dickdarm war geschwollen, der Dünndarm derart gestaut, dass er den Leib vorgewölbt hatte, die Leber war vergrößert. Die Glieder und das Gesicht waren ebenfalls geschwollen.

Sie zeigte die typische „Enten-Haltung“, bei der für den vergrößerten, schweren Darm mehr Platz im Bauchraum geschaffen wird, indem das Becken extrem nach rückwärts verlagert, die Brustwirbelsäule durchgestreckt und der Brustkorb noch zusätzlich höher gestellt wird.

Während ihrer Leidenszeit hatte sich die Kleidergröße der 1,58 m zierlichen kleinen Frau von 34 auf 40 verändert, das Gewicht betrug zuletzt 67 kg. Nach einer Woche in der Klinik Zimmermann war das Gewicht auf 60 kg gesunken.

Ich erlebe Frau Aeschbacher, nachdem sie drei Wochen in der Klinik behandelt wurde und bitte um Verständnis, wenn das aufgrund meiner wirklich ergreifenden Erfahrung jetzt vielleicht ein wenig melodramatisch klingt: aus der Frau, die nach eigenem Bekunden noch vor wenigen Wochen jeden Lebenswillen aufgegeben hatte und unerträgliches Leid ertragen musste, war ein lebenslustiger, strahlender Mensch geworden, der erstmals seit Jahren wieder lachen konnte, schmerzfrei war, sich wieder auf ihren Mann freute, mit dem sie vorher nicht mehr kommunizieren konnte und wollte.

Sie verstehen jetzt sicher, dass Frau Aeschbacher bereit ist, mit ihrer Erfahrung all denen beizustehen, die eine ähnlich dramatische Krankheits- und Leidensgeschichte haben.

Und sie verstehen, warum ich dieses persönliche, bewegende Erlebnis als Beispiel dafür nenne, dass die konsequente Sanierung des Darms dazu geeignet ist, chronische, therapieresistente und schwerste Erkrankungen auch dort zu heilen, wo jahrelange „Krankheitskarrieren“ oft genug hypochondrische Neurosen als vorschnellen Erklärungsversuch nahe legen.

Natürlich sind solche Fallbeispiele immer von mehreren Seiten zu betrachten, immer auch individuell, einmalig, nicht vergleichbar. Und natürlich bleiben bei diesem Beispiel Fragen offen. Aber ich meine: wenn solche gravierenden Erfahrungen auch nur annähernd geeignet sind, Menschen Chan-



Susan Aeschbacher nach dreiwöchigem Aufenthalt in der Klinik Zimmermann

zen zu eröffnen, die ähnlichen, hoffentlich weniger gravierenden Leidensdruck haben, dann ist es journalistische Pflicht, sie in geeigneter Form zu präsentieren. Zumal ich bei meinen Besuchen in der Klinik Zimmermann viele Menschen kennen gelernt habe, die ähnliches zu berichten wissen.

Natürlich bedarf es keiner so schwerwiegenden Erkrankung, um sich einer umfassenden ganzheitlichen Behandlung bei Dr. Zimmermann zu unterziehen. Wer den Vorsorgegedanken, so trefflich in der TCM begründet, ernst nimmt, der hat allemal genügend Gründe, auch und gerade in der Blüte seiner Jahre und bester Gesundheit eine Entschlackung und Reinigung seiner Därme durchzuführen.

Ich komme zurück zu meinen eigenen Erfahrungen in der Klinik Zimmermann:

Die Aufnahmeuntersuchung

Spielt die Aufnahmeuntersuchung in der Mayr-Therapie schon eine ganz besondere Rolle, so ist sie bei Dr. Zimmermann neben der Organbehandlung zweifellos das Erlebnis, das besonders in die Tiefe geht, eine hervorragende Einstimmung und Information darüber darstellt, was in den nächsten Tagen und Wochen als logische Folge dieser Erstuntersuchung auf den „Patienten“ oder „Kurgast“ wartet.

Diese mehrstündige Zuwendung im wahren Sinn des Wortes ist eine Mischung aus klassischer schulmedizinischer Anamnese, der Erfahrung dieses Arztes und – en passant eingestreut – äußerst interessanten Informationen über das Gebäude der Mayr-Diagnostik.

So erklärt mir Dr. Zimmermann, ein erfahrener Mayr-Arzt brauche den Patienten nicht zu fragen, was ihm denn fehle. Denn der Körper des Patienten, auch seine Psyche, geben ihm die notwendigen und vielfältigen Signale, lange vor der Manifestation der folgenden Störungen und Krankheiten.

Lehrte doch schon Paracelsus: Ihr sollt die Krankheit bereits an ihren Signaturen erkennen, an ihren Feinzeichen also, und zwar bereits Jahre oder Jahrzehnte, bevor die Krankheit da ist.

Ich freue mich darüber, dass das Lernfeld „Zimmermann“ viele Schalter in meinem Kopf umgestellt hat, dass die Aufnahmeuntersuchung diesmal längst nicht mehr die gravierenden Ergebnisse des ersten Besuches diagnostiziert: deutlich vergrößertes Herz, Atem-Beklemmung, Fehlstellung der Schultern und des Rückens, das Duodenum, nach Dr. Zimmermann immerhin das Seelenorgan, tastete sich hart, der Dünndarm war äußerst berührungsempfindlich. Vom kugelförmig aufgetriebenen Gasbauch ganz zu schweigen. Der Dünndarm drückte Zwerchfell und Herz nach oben, so dass der Winkel zwischen den Rippenbögen, im Normalfall 30 Grad, sage und schreibe 110 Grad betrug.

Es ist das historische Verdienst des österreichischen Forschers und Arztes Dr. Franz Xaver Mayr, der von 1875 bis 1965 lebte und bis ins hohe Alter ungewöhnlich vital war, erkannt zu haben, dass Fehlfunktionen des Darms den gesamten Organismus vorzeitig krank und gebrechlich werden lassen. Ein vergrößerter Leib ist deshalb i.d.R. kein „dicker Bauch“ im üblichen Verständnis, sondern vielmehr ein regelrechtes Ödem, ein krankhaft geschwollener Darm. So werden notwendige Basisfunktionen gestört, der Gallenfluss blockiert und der notwendige Schutz der Darmwände durch die auskleidende und damit schützende Gallenflüssigkeit nicht mehr gewährleistet. Ein circulus vitiosus beginnt, wie das auch bei Frau Aeschbacher offensichtlich über einen sehr langen Zeitraum der Fall war.

Dr. F. X. Mayr wusste bereits sehr präzise:

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

Dr. Mayr brachte zwei wesentliche Erfahrungen in ursächlichen Zusammenhang:

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

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

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

Bis heute unterscheiden die diplomierten Mayr-Ärzte, die in der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte zusammengeschlossen sind:

- den ballon- oder kugelförmigen Gasbauch
- den sackförmigen schlaffen Kotbauch
- den entzündlichen Kotbauch in der Form eines Spitzbauches
- den zweigeteilten Gas-Kotbauch
- den entzündlichen Gas-Kotbauch und schließlich
- den Fettbauch, der aber ebenso auf das Vorliegen einer Enteropathie hinweist.



Bauchformen nach Mayr

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

Diese vielfältigen Symptome einer Störung der Verdauungsorgane, deren Reizung oder Entzündung in der Regel auch noch auf die rückwärtige Umgebung ausstrahlen und zu den verbreiteten **Kreuzschmerz-Symptomen mit unbekannter Ursache** führen, haben eine gemeinsame Genese:

Mayr hatte erkannt, dass die habituelle Obstipation (Darmträgheit), die heute gern bagatellisiert wird, Ursache ist nicht nur für lokale Störungen wie Blähungszustände, Völlegefühl, sondern auch für üblen Mundgeruch, dick belegte Zunge, Rückenschmerzen, aber auch für „Fernsymptome“ wie chronische Müdigkeit, Migräne, Asthma, Rheuma, vorzeitige Alterungsprozesse, Depressionen, Konzentrationsstörungen etc.

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

DIE INTESTINALE AUTOINTOXIKATION

Bereits 1887 prägte der Franzose Bouchard den Begriff der intestinalen Autointoxikation, der Selbstvergiftung aus dem Verdauungssystem. Prof. Metschnikoff, der bereits erwähnte Prof. Pirlet, der wohl renommierteste Stoffwechselforscher un-

serer Zeit und Prof. Luzhnikof, der bedeutendste Toxikologe der Sowjetunion, identifizierten die intestinale Autointoxikation, also die Selbstvergiftung aus dem Darm, als eine wesentliche Ursache mangelnder Leistungsfähigkeit, vorzeitigem Altern sowie zahlloser chronischer Krankheiten und Beschwerden.

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

Bei der Zersetzung des Darminhalts entstehen Phenole, Indole, Kresole, Skatole, biogene Amine, Formaldehyd und toxische Alkohole. Sie wirken als Zellgifte auf all unsere Organe, auf unser Immunsystem, auf unser Gehirn.

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

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

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

**RISIKOFAKTOR
VERSCHLACKUNG / ÜBERSÄUERUNG**

Prof. Dr. med. Pirlat definiert Schlacken als die ausscheidungspflichtigen Zwischen- und Endprodukte des Stoffwechsels, die der Körper nicht mehr rechtzeitig weiter schleusen, abbauen und ausscheiden kann.

Wir unterscheiden dabei

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

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

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

Nach Meinung von Dr. Zimmermann sind Herzinfarkt und Hirnschlag auch auf Säurekatastrophen der betroffenen Gewebe zurückzuführen.

Jedes **ZUMIEL** an Essen und **ungeeignetes** Essen wird entweder

- im Darm zersetzt – es entstehen Gärungs- und Fäulnisgifte
- als Fett angesetzt oder
- als Schlacke abgelagert und führt zu Übersäuerung.

Als Folge entstehen die beschriebenen Gas- und Kotbäuche, Übergewicht, weichteilrheumatische Veränderungen, Cellulite, Hautausschläge, Arthrose, Rheuma- und Gichtknötchen, Gallen- und Nierensteine, degenerative Veränderungen an den Wirbeln (Spondylopathien), grauer und grüner Star, Herzinfarkt, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Depressionen etc. etc.

Bei den römischen Ärzten galt der Lehrsatz:

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

**VOLLES
THERAPEUTISCHES PROGRAMM**

Ich komme zurück zu meiner eigenen, sinnlichen Erfahrung. Wie allen Patienten verordnet mir Dr. Zimmermann jetzt

die vier Heilprinzipien der Mayr-Kur:

- **SCHONUNG** des Darms durch Kurdiät und Esskultur
- **SÄUBERUNG** (Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung) des Körpers
- **SCHULUNG** durch Training und Wiedertüchtigung der Funktionen und
- **SUBSTITUTION.** Dieses „nachträglich“ eingebrachte „S“ trägt der Belastung der heutigen Zeit Rechnung, dass immer weniger Nähr- und Vitalstoffe zur Verfügung stehen, die den Stoffwechsel, insbesondere den Säure-Basen-Haushalt regulieren.

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

- Bittersalz trinken
- Gymnastik
- Organbehandlung bei Dr. Zimmermann
- Frühstück
- Lymphdrainage oder Schröpf-Massage
- Basenbrühe im Teeraum
- „Mittagstisch“
- Colon-Hydro-Therapie bei Dr. Schirmer
- pulsierende Magnetfeldtherapie
- Ozon-Blutwäsche bei Dr. Schirmer



„Schröpf-Massage“

- Abendtee
- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Prof. Ardenne

dazwischen: **TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN** (drei bis vier Liter pro Tag)

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

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

Zu meinem Tagesablauf im einzelnen:

BITTERSALZ

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

Ein besonders wichtiger Teil der Säuberung ist

DIE TRINKKUR.

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

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

Die Basenbrühe (durchaus schmackhafte Abkochung basischer Gemüse) unterstützt

diesen Prozess und wirkt der beim Fasten auftretenden Übersäuerung des Organismus entgegen.

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

Zu einem der Höhepunkte wird für mich die

MANUELLE ORGANBEHANDLUNG

durch Dr. Zimmermann. Im Lehrbuch heißt es: mit einer kunstvollen Tast- und Atemtherapie des Bauches regt der Mayr-Arzt die Peristaltik an, verbessert die Zirkulation im Bauchraum, intensiviert die Atmung und die Säuberungsprozesse.

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

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

DIE ATMUNG

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

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

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

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

das Zwerchfell als zweites Herz

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

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

Frauen die Atmung des Bauches verhindern.

DIE COLON-HYDRO-THERAPIE

Diese mittlerweile gängige Therapie wurde 1981 von Dr. Zimmermann in Deutschland eingeführt und oft genug belächelt. Wussten Sie aber, dass diese Therapie der effizienten Dickdarm-Reinigung von der NASA, konkret von Wernher von Braun, entwickelt wurde? Warum? Ganz einfach: weil die oben beschriebenen Darmgase hochexplosiv und entzündlich und somit in der Raumkapsel brisant sind.

Die Colon-Hydro-Therapie stellt neben der Behandlung mit Bittersalz die effektivste und gründlichste Reinigung des gesamten Dickdarm-Bereiches dar und ist insofern wichtigster Bestandteil der Säuberung des Darmes.

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

DIE MAYR-DIÄT bzw. -DIAITA

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

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

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

- Genügend ZEIT und ENTSPANNTHEIT
- BESCHEIDENE PORTIONEN auf dem Teller
- KLEINE BISSEN, wie das die Chinesen mit den Stäbchen tun und vor allem:

Jeden Bissen GRÜNDLICHST KAUFEN, EINSPEICHELN, DURCHSCHMECKEN!

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

Das Thema:

NEUORIENTIERUNG DER ERNÄHRUNGSWEISE

ist in der Tat viel zu komplex, um hier erschöpfend behandelt werden zu können. Lesen Sie unbedingt das in dem Literaturhinweis empfohlene Büchlein „F.X. Mayr, Medizin der Zukunft“ und bedenken Sie immer den Satz von Paracelsus:

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

Ich werde jedenfalls unbedingt strikt beachten (und allen meinen Freunden und sonstigen netten Menschen dringend empfehlen):

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

Und selbst, wenn das eine für viele überraschende Feststellung ist, weiß ich, dass frisches Obst und roher Salat Enteropathie-fördernd sind, weil unser Darm sie nur unvollkommen oder überhaupt nicht verarbeiten kann.

ERFREULICHE HEILERFOLGE

Nach der Lektüre dieses Artikels wird es niemand wundern, dass der leider nur einwöchige Aufenthalt in der Klinik Zimmermann für mich und Manfred Maiworm wie im berühmten Flug vergangen ist. Natürlich nicht, ohne mir noch ein weiteres Highlight zu ermöglichen, das – wiederum extrem ausführliche – Abschlussgespräch bzw. die Abschlussuntersuchung.

Natürlich sind die messbaren Ergebnisse nicht mehr so phänomenal wie beim ersten Mal, als ich mit meiner „alten“, unbewussten Lebensweise glücklicherweise in die Hände von Dr. Zimmermann geraten bin. Damals war

- der Bläh-Kugel-Bauch zu dem von Dr. Zimmermann liebevoll genannten Bäuchlein geschrumpft,
- der Darm nicht mehr berührungsempfindlich. Aufgrund des infolge der Darmabschwellung wesentlich reduzierten Zwerchfellhochstand hatte sich meine gesamte „Fehlhaltung“ drastisch zum Positiven hin verändert:

- der Winkel zwischen den unteren Rippenbögen war von 110 Grad auf 80 Grad gesunken !
- Thoraxumfang, Leibesumfang, selbst der Halsumfang waren reduziert,
- Schulterblattabstand und Schulterhochstand hatten sich normalisiert.

Naturgemäß konnten sich diese Erfolge beim zweiten Besuch nur noch in einer moderaten Vertiefung dieser Effekte manifestieren, da ich in meinem Alltag bereits vieles geändert hatte. Aufgrund des gestiegenen Bewusstseins wog diese „lineare“ Fortsetzung der Erfolge der ersten Behandlung um so intensiver.

bleibt nachzutragen, dass dieser beeindruckende Kurerfolg mindestens fünf Väter und Mütter hat:

- Da ist zweifelsfrei Dr. Zimmermann als der Erfolgsfaktor Nr. 1,
- dicht gefolgt von Dr. Schirmer, dem ehemals leitenden Chirurgen aus Nowosibirsk, bei dem die Colon-Hydro-Therapie und die Ozon-Blutwäsche aufgrund seines lieben, einfühlsamen und so angenehm unaufdringlichen Wesens zu ganz besonderen Erlebnissen werden,



Dr. Schirmer

- da ist das gesamte Mitarbeiterteam, welches sich an den Vorbildern der beiden Erstgenannten Übergangslos orientiert,
- da ist die so angenehm überschaubare Patientengruppe, die sehr schnell das schöne Gefühl vermittelt, in einer fast familiären Gruppe Gleichgesinnter gut aufgehoben zu sein. An jeden „gruppendynamischen“ Abend denke ich gern zurück. Einzelne Kontakte aus dieser Zeit sind noch heute vorhanden,
- und last but not least die behagliche Atmosphäre dieser ungewöhnlichen Klinik, die kein Schicky-Micky-Ambiente vermittelt, sondern die eines gemütlichen alten gräflichen Landsitzes, ruhig gelegen am Rand des eleganten Städtchens, am murmelnden Bach, mit anmutendem Park und zur Beschaulichkeit einladender Kapelle

- und schließlich Badenweiler selbst mit der weltberühmten Cassiopeia-Therme.



Gruppenbild

BADENWEILER

Der Abschluss dieses Berichts soll einstimmen auf das Umfeld, welches seinen unverzichtbaren Beitrag dazu leistet, dass die Mayr-Kur in der Klinik Zimmermann ein Erlebnis für alle Sinne ist. Was wäre dazu besser geeignet als eine Schilderung der ersten Eindrücke mit der Region:

Badenweiler begrüßt Manfred Maiworm und mich mit seiner mediterranen Flora, mit Palmen und Sukkulenten. Vorher haben wir uns auf der badischen Weinstraße bis auf 450 m nach oben geschraubt und genießen den Rundblick über die Weinberge des Markgräflerlandes bis zur Rheinebene und den Vogesen und fühlen uns in wesentlich südlichere Regionen versetzt. Weil durch die burgundische Pforte mediterrane Luft strömt, während im Norden und Osten die Berge des Schwarzwalds vor kalten Winden und Temperaturschwankungen schützen, finden wir in diesem von der Natur so verwöhntem Binnenklima Oleander, Orangen- und Zitronenbäume, Eukalyptus und Hibiskus. So ist es leicht nachvollziehbar, dass Julius Kerner, der schwäbische Dichter-Arzt, Badenweiler als „**ein Stück Italien auf deutschem Grund**“ beschreibt.

Reizvolles südliches Flair ist immer gerne eine symbiotische Beziehung zur Literatur

eingegangen. Stephen Craine, Heinrich Hoffmann, Luise Rinser, Hermann Hesse weilten in Badenweiler oder wählten es gar als Wohnsitz. Der berühmteste unter ihnen, Anton Tschechow, starb 1904 in Badenweiler, das literarische Museum „Tschechow-Salon“ erinnert daran wie an die Tatsache, dass um die Jahrhundertwende 10% der Besucher Badenweilers vermögende Russen waren.

KOSTEN

Man kann etwa von 1365 EUR Gesamtkosten pro Woche einschließlich Unterkunft und Verpflegung ausgehen. Private Versicherungen übernehmen häufig einen Teil der Behandlungskosten, das Haus ist für Beamte beihilfefähig.



Anschrift der Klinik:

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

Literaturhinweis:

Dr.med. Harald Stossier, Dr. med Monika Baronin von Hahn: „FX. Mayr Medizin der Zukunft“, Karl F. HAUG-Verlag im MVS-Medizinverlag, Heidelberg, , ISBN 3-8304-2067-6

Anschrift des Autors:

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

Redaktioneller Hinweis:

Kliniken oder andere Institutionen, die an einer Aufnahme in die Serien: „Klinik-Konzepte“, „Kur-Konzepte“ oder „Fortbildungskonzepte“ interessiert sind, wenden sich bitte direkt an den Autor, Volkmar Schwabe.

