



Unsere Verdauung

Wie arbeitet unser Verdauungssystem?

Unsere Verdauung arbeitet symbiotisch. Das bedeutet: Alles ist mit allem verbunden und alle Organsysteme sind aufeinander aufgebaut. Das Verdauungssystem arbeitet nicht ohne das Entgiftungssystem und das Reproduktionssystem arbeitet ebenfalls nicht ohne das Verdauungs- oder das Entgiftungssystem. Ferner kann das Ausleitungssystem (Nieren) auch ohne das Verdauungssystem nicht optimal arbeiten. Feststeht: Kein Organ kann isoliert von einem andern betrachtet werden, weil alle Organe und Organsysteme Hand in Hand zu deinem höchsten göttlichen Wohl und zu deiner Gesunderhaltung arbeiten. Hast du Beschwerden im Darm, ist niemals *nur* der Darm die Ursache (das gilt selbstverständlich auch für andere Organe).

Dein Körper kann jedoch nur dann optimal und in seiner ganzen Kraft arbeiten, wenn du ihn verantwortungsvoll und bewusst behandelst. Dein Körper ist in gewisser Weise von dem Bewusstseinsgrad deines Geistes abhängig. Versorgst du dich mit lebendiger, roher und natürlicher Nahrung und kombinierst du deine Nahrung so, dass dein Körper diese verstoffwechseln kann, dann kannst du ihm ein Höchstmaß an Nährstoffen und Mineralstoffen liefern. Du kannst mit deinem Körper dann Hand in Hand zusammenarbeiten und ihn dabei unterstützen, dich gesund zu erhalten, dich zu verjüngen und sogar zu heilen.

Heutzutage wissen die wenigsten Menschen von einer wirklich gesunden Nahrungsaufnahme. Auch im Bereich der veganen Ernährung oder der rohköstlichen Ernährung, wird viel gegessen, gemixt oder kombiniert, was

dem Körper eher schadet, als ihm dienlich ist. Trends gibt es viele, mit einer wirklich bewussten Nahrungsaufnahme haben diese aber oft nichts gemeinsam.

Ich denke, wir Menschen sollten in erster Linie damit beginnen, uns bewusst zu machen, dass wir heutzutage eher unbewusst essen. Wir kombinieren Nahrungsmittel ungesund, wir essen zu viel, und wir essen nebenbei.

Meiner Meinung nach sind alle deine Symptome, die Alterung deines Körpers und Krankheiten Resultate von verantwortungslosem und unbewusstem Verhalten und wurzeln in dir selbst.

Du selbst hast dir im Laufe deines Lebens gewisse Ess-Gewohnheiten abgeschaut und zu festen Mustern werden lassen. Dir ist im Prozess des Erwachsenwerdens entgangen, dass diese Muster Krankheiten und Beschwerden aller Art nach sich ziehen. Du hast wie selbstverständlich angenommen, dass die eine oder andere Krankheit zum Leben dazugehört, und nicht daran gedacht, dass diese auch auf falsche Ess-Gewohnheiten zurückzuführen sein könnte. Das ist jedoch nur aus einem Grund geschehen: Du hast es nicht anders gelernt und keinen Zugang zum nötigen Wissen gehabt. Das ist aber kein Problem. Du kannst in diesem Seminar damit beginnen, dein Bewusstsein für eine gesunde Nahrungsaufnahme zu erweitern und deinen Körper JETZT dabei unterstützen, in seine Kraft zu kommen und dich zu heilen.

Merke dir gut und verinnerliche diese Informationen ganz fest in deinem Herzen: Krankheiten existieren nicht. Es ist immer der Mensch, der durch sein unbewusstes und verantwortungsloses Verhalten gegenüber sich selbst ein körperliches Ungleichgewicht verursacht. Diese Disharmonie wird von dem Menschen als Krankheit bezeichnet. Dein Ess-Verhalten trägt entscheidend dazu bei, dich gesund und jung zu erhalten – und das, solange du möchtest.

Wenn du verstanden hast, dass deine momentanen Ess-Gewohnheiten nichts anderes als Muster sind, die du dir im Laufe deines Lebens abgeschaut und angewöhnt hast, dann wird es dich erleichtern, dass DU SELBST sie jederzeit ändern kannst.

In dieser Lektion möchte ich dir erklären, wie unser Verdauungssystem arbeitet. Diese Informationen beinhalten wertvolles Basiswissen, durch welches du dein Bewusstsein erweitern kannst und aufgrund welchem du einen neuen Blickwinkel auf deine Ess-Gewohnheiten einnehmen kannst. Es ist so wichtig, dass wir Menschen verstehen, wie wir unserem Körper unbewusst Schaden und wie wir unseren Körper dabei unterstützen können, selbständig und gesundheitsfördernd zu arbeiten.

Kein Mensch auf dieser Welt möchte sich selbst schaden, das ist unser Instinkt und unsere Natur. Wir haben nur leider verlernt, was es bedeutet, sich als Mensch und als *lebendiges Wesen* zu ernähren.

Deine Verdauung

Deine Verdauung beginnt im Mund. Dort wird die Nahrung für die Weiterverarbeitung im Magen vorbereitet. Gründliches Zerkauen sorgt für die Aufspaltung der Kohlenhydrate und eine optimale Weiterverarbeitung im Magen. Im Mund beginnt auch die erste Vitaminaufnahme für den Körper.

Der Magen

Im Magen wird der Speisebrei weiterverarbeitet. Der Magen ist das einzige Verdauungsorgan, welches autonom arbeitet. Außerdem ist es das einzige Organ mit einem sauren Milieu. Im Magen werden Bakterien, Viren oder Parasiten *aller Art* zerstört, und daher ist es wichtig, dass das Milieu des Magens sauer bleibt. Scharfe Gewürze (wie Knoblauch, Chili, Kümmel, Zwiebel, Senf ...) wirken antibakteriell und unterstützen deinen Magen bei Reinigungsprozessen.

Der Magen reinigt auch dein Blut. Deshalb sollte dieses Organ von uns Menschen auch richtig verstanden werden. Meiner Meinung nach wissen die wenigsten Menschen über die Reinigungsarbeit ihres Magens wirklich Bescheid und reduzieren ihn auf die simple Verdauung von Nahrung. Das ist aber nicht seine Hauptaufgabe, sondern im Gegenteil, nur eine Randaufgabe.

Der Magen produziert täglich 10 Liter Magensaft. Nur 2 von 10 Litern nutzt er für die Vorverdauung der Nahrung. Den Rest benötigt er für die Reinigung deines Blutes.

Dabei können wir Menschen ihn unterstützen, indem wir ...

- ... reines und lebendiges Wasser trinken,
- ... grüne Säfte trinken,
- ... kleine Portionen essen,
- ... ausreichend Abstand zwischen der Nahrungsaufnahme einhalten (4 – 6 Stunden sind ideal),
- ... wöchentlich einen Fastentag einlegen.

Außerdem arbeitet dein Magen dann optimal und unabhängig, wenn ...

- ... rohe Nahrung gegessen wird,
- ... die Nahrung nicht „falsch kombiniert“ wird und
- ... während des Essens nicht getrunken wird.

Rohe Nahrung bildet dann nach gründlichem Kauen ihre eigenen Enzyme und verdaut sich sozusagen selbst. Auf diese Weise kann dir deine Nahrung ein Maximum an Vitaminen und Mineralstoffen zur Verfügung stellen.

Der Zwölffingerdarm

Vom Magen rutscht die Nahrung weiter in den Zwölffingerdarm. Das Milieu des Zwölffingerdarms ist sehr wichtig: Es ist basisch und sollte es auch bleiben. Deshalb ist es wichtig nicht zu viel auf einmal zu essen, da sonst unverdaute und saure Nahrung aus dem Magen in den Zwölffingerdarm gelangen kann und das basische Milieu dort schädigt. Zu große Mengen an

Nahrung, schlechtes Kauen und hektisches „Nebenbei-Essen“ stört den gesamten weiteren Verdauungsprozess, weil die Nahrung unverdaut in den Darm weiterwandert und dort zu gären und faulen beginnt. Das wirkt sich auf das Gleichgewicht der Mikroflora des Darms aus: Schlechte Bakterien übernehmen die Oberhand und zerstören die guten.

Die Nahrungsaufspaltung im Zwölffingerdarm trägt auch besonders zum körperlichen und geistig-seelischen Wohlbefinden bei. Es ist absolut sicher, dass sich falsche Essgewohnheiten auf dein psychisches Wohlbefinden auswirken können.

Im Zwölffingerdarm beginnt auch die Fettverdauung durch Gallensäften und Bauchspeicheldrüsenenzyme. Der Gallensaft und die Enzyme der Bauchspeicheldrüse sind die Verdauungssäfte unseres Organismus. Der Gallensaft, der in der Leber gebildet wird und sich in der Gallenblase sammelt, ist sehr basisch und transportiert zahlreiche Schadstoffe aus dem Blut ab. Er unterstützt die Enzyme der Bauchspeicheldrüse (Lipase). Der Gallensaft ist antibakteriell, er reinigt den Darm und neutralisiert die Magensäure.

Der Dünndarm und die Darmzotten

Aus dem Zwölffingerdarm gelangt die Nahrung in den Dünndarm. Hier werden die Nährstoffe der Nahrung mit Hilfe der Darmzotten ins Blut transportiert. Vom Blut gelangen die Nährstoffe dann in unsere Zellen. Die Darmzotten sind stark durchblutete und fingerförmige Erhebungen.

Die Funktionsfähigkeit der Darmzotten ist besonders wichtig: Sie sorgen dafür, dass genügend Vitamine in deinen Zellen und in deinem Blut ankommen.

Die Funktionsfähigkeit der Darmzotten ist bei den meisten Menschen sehr eingeschränkt: Sie haben Mängel trotz ausreichender Vitaminzufuhr.

Die Gründe für Vitaminmängel:

- ~ eine falsche Ernährung. Hierzu zähle ich: Für den menschlichen Organismus unverdauliche Nahrungsmittel, saure Nahrungsmittel oder das thermische Verarbeiten von Nahrung.
- ~ ungeeignete und unverdauliche Nahrungs-mittel sind zum Beispiel: Zucker, tierisches Eiweiß, Milchprodukte, Getreideprodukte (Auszugsmehle oder stark glutenhaltige Mehle), Hefe ...
- ~ zu große Mengen Nahrung,
- ~ falsche Nahrungsmittelkombinationen sorgen dafür, dass der Speisebrei nicht vollständig verdaut werden kann und sich in den Darmwänden und den Zotten ablagert (gesunde Nahrungsmittelkombinationen kannst du dir im folgenden Kapitel ansehen),
- ~ trinken während der Mahlzeiten,
- ~ toxisch belastete Nahrung (Bio-Produkte sind ein absolutes Muss!).

Sowohl ungeeignete Nahrungsmittel als auch falsche Kombinationen von Nahrung wirken im Körper stark schleimbildend, eiterbildend und entzündungsbildend. Sie verkleben die Darmwände und schließlich auch die Darmzotten. Die gesamte Darmbewegung wird durch die Bildung von Giften und Schlacken so stark beeinträchtigt, dass sich im Darm eine riesige Menge an unbeweglichem Kot bildet (auch wenn der Mensch schlank ist und täglich zur Toilette gehen kann). Es kommt zu Fäulnisprozessen, Verstopfungen und einer regelrechten Vergiftung von innen.

Der Dickdarm und die Mikroorganismen

Im Dickdarm wird der Nahrung das Wasser entzogen. Der Dickdarm besteht aus vielen guten Bakterien (Mikroorganismen), die den Brei weiter zersetzen, die letzten Nährstoffe herausziehen und ihn zusammenpressen. Vom Dickdarm aus gelangt die Masse in den Mastdarm, wo sie schließlich ausgeschieden wird. Die Besiedelung des Darms mit guten Bakterien ist für deine Gesundheit enorm wichtig, weil ...

- ... sie das Gleichgewicht der Mikroflora aufrechterhalten.
- ... sie deinen Darm und deinen gesamten Körper schützen.
- ... sie verhindern, dass Fremdstoffe in die Darmwand eindringen können und auf diese Weise ins Gewebe und ins Blut gelangen.
- ... sie die Darmwand ernähren.
- ... sie für eine gute Darmbewegung sorgen.
- ... sie unseren Vitaminhaushalt stabil halten. Ein gesunder Darm mit gesunden Mikroorganismen ist in der Lage, *alle* Vitamine und Enzyme, die er benötigt, selbst zu bilden. Die Voraussetzung hierfür ist der Verzehr von roher Nahrung.

Gute Bakterien (probiotische Bakterien) sind für uns überlebenswichtig. Jeder Mensch trägt ca. zwei Kilogramm probiotischer Bakterien in sich. Sie spalten die restlichen Eiweiße im Darm auf und sorgen für das Gleichgewicht deines Darms. Ohne dieses kann der Kot nicht vollständig ausgeschieden werden. Er verbleibt im Darm, fault vor sich hin und bietet eine sehr gute Lebensgrundlage für Fäulnisbakterien, welche das Gleichgewicht des Darms stören.

Übersicht: Säure-Base-Verhältnis unseres Verdauungstrakts

Mund: basisch

Magen: sauer

Zwölffingerdarm: basisch

Dünndarm: basisch

Dickdarm: basisch

Die Verdauungs-Zeit der Nahrung im Magen und im Zwölffingerdarm

An dieser Stelle kannst du dir die Verweildauer von unterschiedlichen Lebensmitteln im direkten Vergleich ansehen. Meiner Meinung nach gibt es Produkte, die deinem Körper schaden und es gibt Nahrung, die deinen Körper nährt, weil dein Organismus nur sehr kurze Zeit für die Verdauung aufwenden muss.

Rohe Nahrung:

Rohe Nahrung in Form von Obst, Gemüse oder Samen wird von deinem Körper sehr schnell verdaut.

Obst: ca. 1 Std.

Frisch gepresster Saft: 15 min.

Gemüse: 1 – 2 Std.

Fleisch: 8 – 12 Std.

Brot und Teigwaren: 5 Std.

Käse: 6 Std.

Tierisches Eiweiß, Getreideprodukte:

Tierisches Eiweiß jeglicher Art kann der Körper NICHT verdauen. Auch durch Getreideprodukte in den Mengen wie wir sie heute verzehren wird dein Darm belastet und in seiner ursprünglichen Funktion eingeschränkt.

In **Lektion 2** kannst du dein Wissen rund um das Thema gesunde Nahrung vertiefen und dir Impulse ansehen, welche Nahrung aus der Natur deinen Körper optimal versorgt.