

„Gesundheit definiert sich nicht allein über das Fehlen von Krankheit. Gesundheit im ganzheitlichen Sinn bedeutet körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden.“

Dr. Ewald Töth,
Gesundheitszentrum
für Ganzheitsmedizin



Herr Dr. Töth, Sie sind der Leiter eines „Gesundheitszentrums für Ganzheitsmedizin“ in Baden bei Wien. Was kann man sich als Laie unter ganzheitlicher Gesundheit vorstellen?

Gesundheit im ganzheitlichen Sinn bedeutet körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Es bedarf, und hier spreche ich aus meiner mittlerweile über 28jährigen ärztlichen Erfahrung, ein gleichberechtigtes Zusammenwirken der Schulmedizin (in Fällen wo es notwendig ist), den Naturheilverfahren als auch der Regulationsmedizin, um zum Wohle eines erkrankten Menschen agieren zu können. Im Wesentlichen geht es darum, Vorgänge im Körper, welche noch regulationsfähig sind, zunächst wieder ins Gleichgewicht zu bringen und nachhaltig zu unterstützen. Dabei werden neben der körperlichen Befindlichkeit auch die Gefühle, Emotionen sowie die seelische Lage bis hin zur spirituellen Ebene des Menschen berücksichtigt.

Ziel ist es, dass der Mensch frei oder weitgehendst frei von Beschwerden sich als Ganzes wieder in seinem natürlichen Gleichgewicht wahrnehmen und erfahren kann. Wenn Menschen mit verschiedensten Beschwerdebildern zu uns in die ganzheitsmedizinische Praxis kommen, wird nicht nur das Symptom behandelt sondern mittels ganzheitlicher Diagnosemöglichkeiten die Ursachen der Disbalancen im Körper-Seele-Geist-Gefüge erfasst und behandelt. Die Zusammenhänge von Ursache und Krankheitszeichen werden im Gespräch dem hilfe- oder ratsuchenden Menschen verständlich gemacht. Ebenso wird auf die Bedeutung des Krankheitsbildes aus ganzheitlicher Sicht eingegangen. Das wiederum kann helfen, die meistens erforderlichen Veränderungen im Leben auch wirklich einzuleiten und erfolgreich umzusetzen.

Wie kann man diesen Zustand der ganzheitlichen Gesundheit erreichen? Gibt es spezielle Methoden und Behandlungen dafür?

Ja in der Tat, zur Wiedererlangung und Erhaltung der ganzheitlichen Gesundheit gibt es verschiedene spezielle Methoden und Behandlungen. Nicht nur die Liebe geht durch den Magen – auch Gesundheit und Krankheit haben in diesem „Zentrum“ des Menschen ihren Ausgangspunkt. Der Darm als größtes Organ und Sitz unseres Immunsystems steht daher als Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit in unserem Gesundheitszentrum im Mittelpunkt der Therapie.

Sie werden sich jetzt wahrscheinlich fragen warum die Darmgesundheit so wertvoll ist? Ich möchte Ihnen das mit einfachen Beispielen erklären. Wussten Sie, dass ein zusammenhängendes und miteinander vernetztes Schleimhautsystem von der Nase, über den Rachen und die Speiseröhre bis hin zum Magen- und Darmbereich wie ein Förderband für Krankheits-

erreger funktioniert? Schnupfen, Nebenhöhlenerkrankungen oder Halsschmerzen haben dadurch einen direkten Bezug zur Darmgesundheit. Die drei Organe Lunge, Dickdarm und Haut bilden nicht nur in der europäischen Ganzheitsmedizin eine Funktionseinheit. Als Ursache von Hautproblemen wie Juckreiz, Ekzeme oder Allergien wird nur allzu oft eine Störung im Darm festgestellt. Ein gut funktionierender Darm ist andererseits auch der Ausgangspunkt für unser Wohlbefinden. Das wird einem rasch deutlich, wenn man bedenkt, dass im Darm z.B. 80% des Immunsystems angesiedelt sind. Daher kann alleine die kontinuierliche Pflege bzw. im Anlassfall eine gezielte Reinigung und Stärkung des Darms bereits mehr als des gesamten Immunsystems aktivieren und unterstützen.

Eine wichtige Methode, der erste Schritt auf dem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit, ist die Entsäuerung und Entgiftung. Für die Erlangung der Regulationsfähigkeit des Organismus ist sie ein absolutes Muss. Auch dabei spielt der Darm, mit seiner rund 300 qm großen und dicht von Blutgefäßen durchwobenen Oberfläche, eine entscheidende Rolle. Er stellt sozusagen einen Filter zwischen der Außenwelt (den Lebensmitteln) und der Innenwelt (wie Gewebe, Blut, usw.) des Körpers dar. Zur schonenden, effektiven Reinigung und Entgiftung des Darms hat sich die Colon-Hydro-Therapie als Therapie der Wahl bestens bewährt. Zwei weitere bedeutende Ausleitverfahren sind die Schröpftherapie und der Hildegard-Aderlass. Doch um feststellen zu können, welche Methode oder Behandlung für den einzelnen in seiner ganz individuellen Situation ist, bedarf es einer ausführlichen Erstordination beim behandelnden Arzt. Erst danach wird gemeinsam ein individueller Therapieplan erstellt.

Können Sie mehr von Ihrer ganzheitlichen Basen-Regenerationskur erzählen?

Der Mensch, von Natur aus ein basisches Wesen, braucht innerhalb eines stabilen Gleichgewichts auch Säuren um zu funktionieren. Eine übermäßige Säurezufuhr durch so genannte „saure“ Nahrungs- und Genussmittel, eine gestörte Verdauungsfunktion und Stress lassen allzu oft diese Balance verloren gehen. Zunächst entgleist der Stoffwechsel, zunehmend sammeln sich mehr Schlacken im Körper an. Es kommt zu Osteoporose, Gelenkerkrankungen, Muskelbeschwerden, Bindegewebsstörungen, Cellulitebildung, zu einer Erschlaffung der Haut, frühzeitiger Faltenbildung. Aber auch Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen sowie Müdigkeit und Gereiztheit sind ernstzunehmende Vorzeichen einer Übersäuerung.

Die ganzheitliche Basen-Regenerationskur unterbricht diesen Prozess, ermöglicht dem Körper die Überwindung der Regulationsstarre und bringt jede einzelne Zelle erneut in ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht. Dabei orientiert sich die Kur an den drei Säulen der Naturheilverfahren: 1. die Ausleitung von Giften, 2. die Regulation und Harmonisierung der Körperfunktionen und 3. die Regeneration auf körperlicher, seelischer bzw. emotionaler sowie mentaler Ebene.

Zentrales Element dieser Basen-Regenerationskur ist die Entsäuerung und die Zufuhr von Basen. Das ist aber nicht nur für alle Krankheitsbilder eine wichtige Basistherapie. Auch zur Erhaltung der Gesundheit ist ein oder zweimal jährlich eine Basen-Regenerationskur zu empfehlen. Bis auf die Ausleitungstherapien kann diese Kur von jedem sehr einfach zu Hause durchgeführt werden. Am Therapieplan für zu Hause stehen basische Bäder, die Einnahme von basischen Mineralmischungen und die Verwendung von basischen Körperpflegeprodukten.

Mit der Basen-Regenerationskur können Übersäuerung und Sodbrennen sehr einfach und effektiv beseitigt werden. Durch die Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts stellt sich nach einer Zeit wieder eine

gesunde Magenfunktion und Verdauung ein. Aber auch unsere Knochen und Gelenke werden erneut gestärkt und die Muskeln können wieder elastisch werden, weil vorhandene Milchsäure (Muskelkater) von den Basen gebunden wird.

Basische Bäder oder Wickel und basische Haut- bzw. Körperpflegeprodukte entgiften über die Hautoberfläche. Verstopfte Poren werden so wiederum geöffnet und überschüssige Säuren aus dem Hautgewebe sowie Schlackenstoffe können erneut ausgeschieden werden. Eine glatte, straffe und elastische Haut sind der lohnende Beweis. Ein seelisches und geistiges Wohlbefinden mit mehr Klarheit sind ebenfalls das Ergebnis einer Basen-Regenerationskur.

**Langsam aber sicher naht die kältere Jahreszeit.
Was empfehlen Sie, wie bereitet man den Körper am besten für Herbst und Winter vor?**

Nasskaltes Wetter, kalte Winde, winterliche Temperaturen, ein geschwächtes Immunsystem – die besten Voraussetzungen für Schnupfen und Co. Für viele Menschen gehören Husten, Schnupfen und Heiserkeit schon zum alljährlichen Programm. Der Körper leistet dann Schwerarbeit und braucht dringend Unterstützung durch fettreduzierte, leicht verdauliche Ernährung, reichlich Obst und Gemüse, tägliche Bewegung im Freien (mind. 1/4 Stunde) und häufiges Händewaschen.

Um es aber gar nicht erst soweit kommen zu lassen, ist es wichtig sich zunächst daran zu erinnern, dass in unserem Darm mehr als 2/3 des Immunsystems beheimatet sind. Und dieser Teil lässt sich gezielt stärken und aktivieren. Dazu eignet sich am besten eine rechtzeitig durchgeführte Darmreinigung. Diese kann entweder im Institut, aber auch mit mikro-

biologischen Naturprodukten einfach zu Hause durchgeführt werden. Mit den dabei zur Anwendung kommenden pflanzlichen Wirkstoffen ist es möglich, Fäulnis, Gärung und Verdauungsstörungen zu beheben und so den Darm zu reinigen. Eine solche mikrobiologische Kur sollte ein- oder zweimal im Jahr (Frühjahr und/oder Herbst) durchgeführt werden. Aber auch durch eine Nahrungsmittelallergie kann die Energie des Immunsystems gebunden sein. Daher empfehle ich vorsorglich eine Überprüfung ob derartige Allergien bestehen. Das erfolgt z.B. durch eine kybernetische Allergietestung. Mit dieser können über eine Stirnelektrode mehr als 200 Lebensmitteln in einer Stunde schmerzfrei und schnell getestet werden.

Generell, aber natürlich ganz besonders während der nassen und kalten Jahreszeit, sorgt die regelmäßige Einnahme von basischen Mineralien und physiologischen Salzen für eine optimale Energieversorgung des Körpers. Eine gesunde, basische Haut- und Körperpflege hält die natürliche Hautbarriere aufrecht und spendet die notwendige Feuchtigkeit um auch witterungsbedingter, trockener Haut vorzubeugen.

Durch vermehrt kalte oder warme, trockene Luft ist die Nasenschleimhaut oft stark gereizt und eher trocken. Ein basischer Nasenspray hilft die Nasenschleimhaut feucht zu halten. Die sauren Sekrete werden neutralisiert und das Eindringen von Krankheitserregern erschwert. Zur Pflege der Nasenschleimhaut können auch basische Spülungen angewendet werden. Ansteigende basische Wannen-, Sitz- oder Fußbäder sind vorbeugend aber auch gerade in der Fröstelphase ein altbewährtes Mittel. So bringen Sie ihren Körper sanft ins Schwitzen und er kann mit Hilfe der basischen Mineralien vermehrt Gifte über die Haut ausscheiden.

Infos dazu: Gesundheitszentrum für Ganzheitsmedizin, Tel: 02252/42742, www.bewusst-gesund-sein.at, www.hildegardaderlass-toeth.at

BASEN PRODUKTE

nach

Dr. Ewald Töth®

Erhältlich in
Natur- und Reformhäusern,
Drogerien und Apotheken.

VOLLKRAFT
NATURNÄHRUNG
T: 02644 - 7305-0
www.vollkraft.com