



Die meiste Zeit unseres Lebens leben wir undankbar und verantwortungslos für Wesen, die sich unermüdlich um unser Wohlergehen kümmern. (S. 48) So sehr wir dazu neigen, der Welt oder anderen die Schuld für unser Versagen zu geben, früher oder später, wenn wir mit einem unlöslichen Lebens- oder Gesundheitsproblem konfrontiert werden, beginnen wir zu erkennen, dass wir extrem egoistisch und ungerecht waren. Unser Körper besteht aus Millionen von Zellen und Mikroorganismen, die mit Vernunft, Liebe und Hingabe an seine Lebensaufgabe gefüllt sind – unsere gesunde Existenz auf der Erde zu gewährleisten. (S. 15) Wenn wir die Signalsysteme der Galle (S. 108) und des Magens (S. 125) vernachlässigt haben, dann sendet uns dieser Verstand eine letzte Warnung durch den Dickdarm! Erlauben wir uns auch diese Botschaft zu verharmlosen, dann bleibt ein Gift in unserer Lunge stecken (S. 135) und erstickt uns nach und nach, indem es uns die Gaben des Lebens nimmt. (S.19).

Die Entgiftung des Körpers ist direkt abhängig von Leber und Galle, die Giftstoffe eliminieren und neutralisieren, aber auch von deren Ausscheidung. Körperverschmutzung (Toxämie) steht in engem Zusammenhang mit einer beeinträchtigten Ausscheidungsfunktion. (S.41,53,54,59,66,109,128)

Einer der wichtigen Ausscheidungsprozesse von toxischen Stoffwechselprodukten und Krankheitserregern findet im Dickdarm statt, wo auch die letzte Phase des Verdauungsprozesses, die Aufnahme von Nährstoffen und die Ausscheidung von Gift- und Abfallstoffen stattfindet.

Eine einwandfreie Darmfunktion ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Hygiene und Entgiftung des gesamten Körpers. Daher ist die tägliche Darmentleerung, insbesondere morgens vor der ersten Mahlzeit, **ein Garant für langfristige Gesundheit und Jugend**. Die Hauptfunktionen des Dickdarms sind: Aufnahme und Recycling von Darminhalt, Resorption von Wasser und Elektrolyten, Speicherung von Fäkalmassen und deren Ausscheidung. Der Dickdarm erhält täglich etwa 1200 ml Chymus (Brei) und das Gewicht des ausgeschiedenen Exkrementes beträgt etwa 200 g. Der aufgenommene Speisebrei wird etwa 16 Stunden lang aus dem Dickdarm zurückgeführt, während dieser Zeit wird Wasser ausgeschieden und einige Restnährstoffe werden absorbiert und Elektrolyte - Natrium, Kalium, Chlor, Magnesium, Bicarbonate usw. (S. 51, 63, 73, 79, 127, 132) Der Dickdarm ist in der Lage, fünfmal mehr Flüssigkeiten und Elektrolyte als nötig zu resorbieren. Eine beeinträchtigte resorptive Funktion kann zu Durchfall führen und eine beeinträchtigte mobile Funktion kann zu Verstopfung führen. (S.96,130) **Die natürliche Darmflora des Dickdarms** besteht aus über 700 Bakterienarten, die lebenswichtige Funktionen erfüllen, um den richtigen Stoffwechsel, die Immunität und das Energiegleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten.

HAUPTFUNKTIONEN DER DARMFLORA:

- **Absorbiert und fermentiert unverdauliche Substanzen und Kohlenhydrate:** Stärken, Ballaststoffe, Oligosaccharide, Zucker (Laktose, Zuckeralkohole), Magenschleim, Proteine, wodurch nützliche Säuren für Muskeln und Leber entstehen und die Aufnahme von Vitamin D, Kalzium, Magnesium und Eisen unterstützt wird. (S.51,78,82,95,105,106,111,136)
- **Schützt den Dickdarm vor der Entwicklung von Krankheitserregern,** indem es den normalen pH-Wert von 5,5 - 7 reguliert, was auch für die gute Resorptionsfähigkeit der Epithelzellen notwendig ist.
- **Stoffwechselfunktionen:** unterstützt die Zellregeneration des Darmepithels, verstoffwechselt genotoxische Substanzen und Allergene, unverdaute Fette und Natriumchlorid (aus Kochsalz), produziert wichtige Vitamine (B1, B2, B12, K, H). (Str.62-63,132)
- **beugt Darmentzündungen vor.**

Das gestörte Gleichgewicht in der Population der natürlichen Darmflora im Dickdarm führt zur Zerstörung nützlicher Bakterien (Dysbakteriose) und zur Entwicklung pathogener Stämme. In solchen Fällen können eine Reihe von unerwünschten Prozessen und Entzündungen auftreten: Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Kolitis, Colitis ulcerosa, Reizdarmsyndrom und bei chronischen Entzündungserscheinungen: Morbus Chorn, Polypen, Hämorrhoiden, geschwächte Immunität, Anämie, Tumore. (S.82,128,160,190)

Welche Faktoren können das natürliche Gleichgewicht der Darmflora und die Fähigkeit des Dickdarms stören, Giftstoffe auszuschleiden und zu entsorgen: (S. 158, 159)

- Bewegungsmangel, sitzende Lebensweise, Ernährungsfehler, systemische Retention des Stuhlgangs - potenzieren die Retention von toxischen Substanzen und Gasen im Körper, stören den Stoffwechsel von Gallensäuren, prädisponieren für die Bildung und Retention von toxischer Galle, säuern den pH-Wert an Dickdarm; (S.47,109,111,127,143)
- chronische Stoffwechselstörungen; regelmäßige Einnahme von: Abführmitteln und Diuretika - stören den Elektrolyt- und Vitaminhaushalt; Antidepressiva, Antihistaminika (Antiallergika), Medikamente gegen Bluthochdruck - stimulieren entzündungsfördernde Enzyme im Dickdarm; Antibiotika - zerstören nützliche Bakterien auf Kosten zunehmender Stämme von Escherichia coli und anderen pathogenen Bakterien aus der Gruppe der Laktobazillen; (S.49,54,57-58,78,79,125,128,144)
- Infektionserreger der chronischen bakteriellen Ruhr, Bestrahlung; Empfindlichkeit gegenüber Gluten und Laktose, die ihrerseits durch ein Ungleichgewicht der Darmenzyme, Immun- und Hormonstörungen verursacht werden. (S.33,39,61,82,86)

Der Wächter der oberen und unteren Königreiche und die Herren der Lüfte

Der Dickdarm ist der Hauptmotor der Yang-Energie der Lunge. Darüber hinaus ist *der Dickdarm der Herrscher unserer mentalen Energie*, dessen Meridian an der Spitze des linken Zeigefingers beginnt, durch die Außenseite des Arms zur Schulter verläuft, parallel zum Schlüsselbein, den Hals hinauf, über die Oberlippe und endet unter dem rechten Nasenloch. **Die Lungen sind Herren der Liebe und der bewussten Energie**, deren Meridian unterhalb des Schlüsselbeins beginnt und von der Innenseite der linken Hand absteigt und in der äußeren Ecke am Daumenansatz endet. Die beiden Meridiane haben zentrale Äste, wo sie sich durch Zwerchfell, Magen und Rachen verbinden. (S.24,28,93,94,135) Im Dickdarm finden täglich enzymatische und Fermentationsprozesse statt, die in einer anaeroben Umgebung stattfinden, große Mengen an Säuren und Gasen freisetzen und oft frischen Sauerstoff benötigen. Aus diesem Grund ist der Dickdarm abhängig von der Lungenfunktion. *So wie der Verstand die Quelle des nährenden Bewusstseins sauber hält, so gehen die entzündlichen Prozesse im Dickdarm zur Lunge über und umgekehrt.* Wenn die Energie der Lunge stagniert (Rauchen, Trauer, erhöhtes Cortisol), stört dies die Ausscheidungsfunktion und erhöht die pathogene Hitze. (S. 31, 34, 35, 44, 45, 96, 99, 102, 104, 115) Systemische Stagnation und Fäulnis im Dickdarm führt zur Entwicklung von pathogenen Bakterien, Verunreinigung von Hämoglobin und Blut, Übersäuerung, Entzündung. (S.27,33-36,45,47,60,102,112,121,136)

Der Wächter des Bewusstseins und der Elemente Feuer und Erde

Eine Yang-Energie-Stagnation im Dickdarm kann eine Milz-Energie-Stagnation potenzieren, mit direkter Auswirkung auf geistige Aktivität und Emotionen. (S.110,111,112,117,121,132,137,175) Wenn wir dazu neigen, negative Gedanken und Wut zurückzuhalten oder euphorisch sind, können diese Gewohnheiten krankheitserregende Hitze in der Leber oder krankheitserregende Kälte im Magen-Darm-Trakt erzeugen. (S.31,33) Solche Zustände sind der Grund für Verlangsamung der Stoffwechsel- und Energieprozesse, Stagnation unverdauter Nahrung, Abgabe schädlicher Gase, Bluthochdruck, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, unzureichender und unregelmäßiger Stuhlgang, Verstopfung. Eine Stagnation im Dickdarm **erzeugt freie Wasserstoffionen im Magen-Darm-Trakt**, die den **natürlichen Bikarbonatschutz und den pH-Wert der Magenschleimhaut stören** – die Ursache von Gastritis, Geschwüren und extremem Hunger. (S.27,33,42,45,60,71,112,127-130,131,132,142,165) **Regelmäßiger Schlaf bis spät** verhindert zum Beispiel die Funktion der Milz und des Magens, Abfallstoffe rechtzeitig nach unten zu schicken, was die Stuhlentleerung stört und eine lymphatische Stagnation, eine Übersäuerung von Körperflüssigkeiten und Blutvergiftung potenziert. Übermäßiges Denken und Angst verursachen eine Stagnation der Milzfunktion, um Nährstoffenergie an Herz und Gehirn zu senden. Und Wut, Reizbarkeit, Groll und Unzufriedenheit schädigen die Leber und regen die Ausschüttung emotionaler Hormone an. Auch die häufige Manifestation dieser Zustände ohne besonderen Grund kann ein Signal für eine Energiestagnation in diesen Organen sein, insbesondere aber für eine beeinträchtigte "bewusste Funktion" des Dickdarms. (S.25,33,47,57-58,111,112,122,133,181)

Der Baum des Lebens und der Hüter des Bewusstseins

Das Abendessen nach 20 Uhr, aber auch das regelmäßige späte Zubettgehen nach 23 Uhr schädigt Leber und Galle – einen der Hauptregulatoren des Stoffwechsels und des circadianen Rhythmus. (S.25,104,108) Ein solches Regime verstärkt die Gallenstauung, die die natürliche Darmflora und die Rezeptoren der Vitamine K und D stört, prädisponiert für Dysbakteriose, Schwächung des Immun- und Skelettsystems, die Bildung von Polypen und präkanzerösen Läsionen des Darmepithels. (S. 39, 63, 82, 95, 106, 109, 111, 127, 140) Das Auftreten von Hämorrhoiden ist ein Signal für einen gestörten Metabolismus von Gallensäuren und die Ansammlung von giftiger Galle im Dickdarm, wo sie die Darmschleimhaut und den Stuhlgang reizen und schädigen. Blutende Hämorrhoiden erschöpfen das Metallelement und provozieren die Entwicklung einer Anämie. Bei eingeschränkter Ausscheidungs- und Reabsorptionsfunktion besteht bei Gallenstauung die Gefahr einer toxischen Schädigung der Leber, die durch einen verschwommenen Sehen signalisiert wird. Unsere Augen sind die Energieöffnungen der Leber, aber auch ein Fenster zu unserem Bewusstsein. (S.25,54,59,62,92,106,108-112,127-128,143-144,165)

Der Wächter der oberen und unteren Reiche und der Quellen des Lebens

Der Dickdarm ist ein wichtiger Vitaminlieferant für die Leber und den Aufbau von Blut- und Immunzellen, aber auch ein Regulator des Säure- und Elektrolythaushalts. Die Fähigkeit des Dickdarms, Mineralien und Spurenelemente wieder aufzunehmen und Flüssigkeit zurückzuhalten, spielt eine wichtige unterstützende Rolle bei der Energiefunktion der Nieren und der Blase. (S.51,95-99,102)

Die Schwäche der Nierenenergie, Säuren auszuscheiden wird durch die Aktivität des Dickdarms kompensiert, der in solchen Fällen Bikarbonate und alkalisierende Mineralien zurückhält. Die Zurückhaltung von Säuren und Basen reizt die Darmschleimhaut und stimuliert die schnelle Ausscheidung toxischer Flüssigkeiten. (S. 53, 79, 96, 111, 128, 130) Ein solcher Zustand ist eine Voraussetzung für Dehydrierung, die anschließend die Nierenenergie erschöpft und das Hydromineral- und Elektrolytgleichgewicht aufrechterhält. Aus diesem Grund erschöpfen häufige Einläufe des Dickdarms und abrupte Änderungen des alkalischen Säurestatus des Magen-Darm-Trakts die Nierenenergie. (S.51,41,76-79,112,127-130,132,137)

Eine gestörte Energiebilanz zwischen den Funktionen des Dickdarms und denen von Milz, Galle, Lunge oder Nieren kann eine Voraussetzung für die Initiierung einer Entzündungsaktivität sein. Solche Entzündungen beeinträchtigen die Herztätigkeit, Husten und Sekrete in den Atemwegen treten auf, das Immunsystem wird geschwächt und verursacht häufige Erkältungen und Grippe, die Haut verdickt sich und bekommt ein gräuliches und schmutziges Aussehen, es treten bakterielle Infektionen auf, mit akuten Urogenital- und Zahninfektionen. (S.52,57-58,86,94,102,149,150,151,152,173,177,190)

13 Ernährungsfehler, die die Funktion des Dickdarms stören, den Stoffwechsel verlangsamen und die Lebensenergie erschöpfen: (S.43,49,52,54,73,95)

- **Regelmäßiges Überessen am Abend**, gefolgt von einem ausgiebigen Frühstück, verlangsamt die Entgiftungsfunktion der Leber und stört den Stoffwechsel der Gallensäuren. (S.25,46,61,111,122)
- **Unzureichende Wasseraufnahme**, insbesondere morgens und nachmittags, oder Wasseraufnahme unmittelbar vor, während und unmittelbar nach den Mahlzeiten kann die Magensekretion und den Verdauungsprozess im Dünndarm stören; Schwellungen und Verstopfung durch unverdaute Nahrung verursachen. (S.132,164)
- **Übermäßiger Konsum von einfachen Zuckern** und Fruktose (insbesondere mit Kaffee und nach dem Essen) kann die Darmflora stören und einige entzündungsfördernde Mikroorganismen auf Kosten anderer nützlicher Bakterien nähren; durch schnelle Insulinsekretion Gallenstauungen und intensive Fermentation im Dickdarm hervorrufen, und Schleimbildung durch stimulierte Milchsäureproduktion. (S.78,82,87,109-110,121,128,162)
- **Unzureichende Aufnahme von Ballaststoffen** (hauptsächlich aus frischem Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten) was den Stuhlgang erleichtert und die Funktion des Dickdarms verbessert. (S.169)
- **Eine übermäßige und regelmäßige Aufnahme von Fetten und Fleisch** kann das Wachstum bestimmter Bakterienstämme aktivieren, die Fett absorbieren, aber auch helfen, sie zu speichern, wodurch die entzündungsfördernden Prozesse im Dickdarm potenziert werden. (S.82)
- **Der Verzehr von Fleisch ohne ausreichende Aufnahme von frischem Salat** und Gemüse verursacht eine unerwünschte proteolytische Fermentation – Fäulnis im Dickdarm, wodurch hohe Konzentrationen toxischer Substanzen erzeugt werden. (S.77)
- **Übermäßiger Verzehr von Salz** (Natriumchlorid) sowie stark gewürzte und fetthaltige Speisen können die normale Sekretion von Gallensäften und damit das Elektrolyt- und pH-Gleichgewicht im Dickdarm stören. (S.51,110,111,127,130,132)
- **Die regelmäßige Anwendung von Antazida oder Natron** zur Neutralisierung der Magensäure kann das pH-Gleichgewicht und den Gallensäurestoffwechsel stören, die natürliche Bikarbonat-Sekretion im Magen-Darm-Trakt blockieren, die Schleimbildung stimulieren und somit Dysbakteriose der Darmflora, Schwellungen und Entzündungen. (S.78,79,109,128-130)
- **Drastische Diäten zur Gewichtsabnahme**, aber auch solche, die reich an säurebildenden Lebensmitteln sind, sowie häufige „prophylaktische“ Einläufe stören das Gleichgewicht der Darmflora, erhöhen den Säuregehalt, prädisponieren für Gallengangobstruktion, potenzieren Einlagerung von Krankheitserregern und Toxinen. (S.54,59,73,74,102,110,112,127,132,168,169)
- **Eine übermäßige Einnahme von Probiotika**, die nützliche Laktobazillen liefern, kann bei unausgewogener Ernährung ebenfalls das natürliche Gleichgewicht der Darmflora stören. (S.82,163)
- **Der Verzehr von rohen/weichgekochten Eiern** verbraucht Biotin (Vit. H), das von der Darmflora produziert wird und für den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel im Dickdarm wichtig ist. (S.63)

Das Unterbewusstsein und der Wächter der oberen und unteren Reiche

Der Dickdarm absorbiert Flüssigkeiten und verarbeitete Lebensmittel aus dem Dünndarm, um Nährstoffe genau auszuwählen und zu trennen und unnötige Metaboliten loszuwerden. Ebenso nimmt unser Unterbewusstsein alle Eindrücke auf, die wir wahrnehmen, um unser Bewusstsein mit nützlichen Erfahrungen zu bereichern, aber auch um es vor negativen Manifestationen zu schützen. Unser Unterbewusstsein speichert und sortiert unser Wissen, Erinnerungen, Gedanken und die durch Emotionen verursachte Gefühle und befreit uns im Schlaf von den Eindrücken, die negative Reaktionen hervorrufen würden. Träume enthüllen die Welt des Unterbewusstseins und anhand unserer Reaktionen

auf den Schlaf können wir **die Reinheit unseres Bewusstseins auf dieser Ebene** schätzen. Das Unterbewusstsein spielt eine wichtige Rolle bei der Gestaltung unseres Charakters und unserer mentalen, intellektuellen und intuitiven Fähigkeiten. Das Unterbewusstsein ist jedoch **völlig frei von bewusstem Wollen und Denken**. Daher müssen wir ständige Kontrolle und Hygiene auf unser Unterbewusstsein anwenden, genauso wie der Dickdarm dasselbe braucht, um dem zirkadianen Regime zu entsprechen. (S. 15,17,25,36,99,146,155)

Wenn wir beispielsweise unbewusst und automatisch unerwünschten Gewohnheiten, Stimmungen und äußeren Einflüssen nachgeben, ist das ein Signal dafür, dass negative Eindrücke und Gefühle aus dem Unterbewusstsein in uns eindringen, ohne sie durch unser bewusstes Denken zu provozieren. In solchen Momenten ist es an der Zeit, Ordnung in unsere Gedanken und Gefühle zu bringen, **die schlechte Laune mit sinnvollen Aktivitäten zu vertreiben**. Andererseits müssen wir, um unser Bewusstsein nicht zu verschmutzen, für die regelmäßige Funktion des Dickdarms und die Reinheit unserer Mentalenergie sorgen. Bei einer Stagnation im Dickdarm bleiben zusammen mit "explosiven" Gasen giftige Gallensäuren lange Zeit im Körper zirkulieren. **Der Meridian der Gallenenergie** verläuft durch die Bereiche (Nacken und hinter den Ohren), **wo unser Unterbewusstsein normalerweise das Negative von unangenehmen Ereignissen speichert**. Diese negativ geladenen Strukturen sind bereit, jeden Moment zu "explodieren" und heftige Reaktionen hervorzurufen, Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein zu verdunkeln, wenn wir es nicht geschafft haben, sie rechtzeitig zu erkennen und freizusetzen. (S.31,36,45,57-58,102,106,108,109,111,112,132,137,141,148,161)

*Ein kleines Molekül in unserem Körper zum Beispiel, das sogenannte ACE (Angiotensin-Converting-Enzym), steuert die Art und Weise, wie wir die Lebensenergie nutzen, und spielt die Rolle der „rechten Hand der Natur“. Dieses Molekül ist verantwortlich für unseren Blutdruck, das hormonelle, hydromineralische und immunologische Gleichgewicht im Körper. Heute identifiziert die Pharmakologie es als Hauptursache für Bluthochdruck und unternimmt große Anstrengungen, um Pillen zu entwickeln, die seine Synthese hemmen. Es stellt sich jedoch heraus, dass seine systemische Blockade zu psychischen Störungen, Demenz, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen sowie zu einer Zunahme entzündlicher Prozesse im Dickdarm führt. Es ist dieses Molekül, das **das Coronavirus in der Lunge beherbergt**. Wenn wir das Leben verschwenden, packt uns die Natur dabei an der Kehle und sagt: "Ich gebe nicht! Ich erlaube dir nicht mehr, mit der Unzufriedenheit deiner Unersättlichkeit die Liebe und die Luft zu vergiften, mit denen Ich dich reichlich durchtränke, damit du dich freuen, mit mir in Ordnung, Reinheit, Frieden und Schönheit leben und schaffen kannst!" (S.15,121,125,135,139)*

DER ASTROLOGISCHE WÄCHTER DES BEWUSSTSEINS

Der Dickdarm strebt ständig danach, das Gleichgewicht in "Unserem Unteren Reich" aufrechtzuerhalten, wo die transformierten Essenzen von Sauerstoff und Licht verarbeitet werden (S. 102,111,131,137) und wo der Körper und das Bewusstsein (unser "Oberes Reich") von unnötige Substanzen und negativen Energien befreit werden. **Der Dickdarm erhält die Reinheit des Gasaustausches in unseren Lungen, Gehirn und Blut** mit Hilfe der Energieelemente Feuer (Yang) und Metall (Yang) unter dem astrologischen Einfluss des Planeten der Gerechtigkeit – Jupiter, dessen Erdkrieger ist Schütze. **Die astrologische Aufgabe des Schützen besteht darin, das Reine vom Unreinen auf allen Ebenen unserer bewussten Aktivität auf der Erde zu bewahren**, damit wir die Fallen sehen können, die unser Geist in den Bereichen des Unterbewusstseins, des Bewusstseins und des Überbewusstseins zu stellen neigt. Der Pfeil **der Wahrheit ist die mächtige Waffe der Gerechtigkeit**, die das Gleichgewicht im sichtbaren und unsichtbaren Wesen aufrechterhält. *Ohne Liebe, d.h. ohne Glauben kann die Wahrheit tödlich sein. Und ohne Weisheit, d.h. ohne Kraft können wir die Wahrheit nicht in unseren Herzen tragen.* (S.15,19,38,99,146,133,137,177,182)

DIE SCHUTZKRAFT DES LICHTS

Wenn die Wahrheit - dh. Die Lebensenergie, die frei durch unseren Körper und unser Leben fließt, schwingt gleichzeitig im Verstand, im Herzen und im Willen mit. Aber wenn wir in diesen Zentren die Spaltung und Schichtung des Bewusstseins spüren, ist dies ein Signal für einen ungesunden Prozess. Im Feuer der Liebe können wir den stabilsten Schild des Willens schmieden, mit dem wir die Wahrheit bewahren können. Dieses Feuer kann das Eiserne Ego transformieren, abhängig von der Klarheit unseres Geistes. Nur ein reiner Verstand kann uns mit der Kraft des Geistes wahrnehmen und erfüllen. Nur mit hellen und reinen Gedanken können wir das heilende Licht erzeugen und auf alle Bewusstseinsebenen und in unser Leben ausstrahlen. (cmp.37,69,80,94,102,105,106,111,117,135,137,153,173,177,184,191)