



## Kapitel 7: **Der Magen** *unser spirituelles Zentrum*

### DER MAGEN – GOUVERNEUR DES GLEICHGEWICHTSPUNKTS ZWISCHEN YIN UND YANG ENERGIEN IN UNSEREM KÖRPER

Der Magen ist das „Portal zu unserem Königreich“, aber auch unser „Tempel der Liebe“. Die Glocken dieses Tempels lassen uns wissen, wer vor dem Portal steht: Hunger, Angst, Sorge, Freude, Sättigung oder Liebe. Unser Butler ist sehr großzügig und gastfreundlich – er empfängt jeden Gast mit Freude und der Bereitschaft, ihn zu sättigen oder zu erfreuen, indem er wohltuende Energien mit ihm austauscht. Unser Magen leidet, wenn unser „Geistführer“, der in unserer Leber wohnt, damit beschäftigt ist, unser Zuhause von den Schäden zu reinigen, die das Ego oft „verursacht“, oder wenn unsere „Seelenwächter“, die in Milz und Bauchspeicheldrüse leben, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Unersättlichkeit des Egos zu füttern. (S. 122, 148, 152, 159,155/7-55) In alchemistischer Sprache übersetzt: Die Magenenergie stagniert, wenn die Yang-Energie in der Leber blockiert ist und der Milz die Yin-Energie fehlt, um Herz und Gehirn zu ernähren. Oder genauer gesagt, wenn wir unsere Energie in destruktive Emotionen, düstere Gedanken und unvernünftige Handlungen stecken und so die übermäßige und vorzeitige Sekretion der magenätzenden Galle und der Bauchspeicheldrüsensäfte aktivieren. Dies ist der Mechanismus, der Krankheitsprozesse freisetzt, und der immaterielle Grund, warum kein Scanner oder MRT Krankheiten erkennen kann.

Unser Magen unterstützt unser Lebensumfeld, indem er die Nährstoffe verarbeitet und aufnimmt, die wir brauchen. Aber es ist auch **eine Bedingung für unser Leben**, die uns nicht nur dazu bringt, zu essen, um zu leben, sondern auch unsere Nahrung und unsere Gedanken zu wählen. Unser Magen ist das persönliche Maß für die Verwirklichung des Lebens und der Güter, die uns zum Gebrauch und zur Aufnahme gegeben werden. Der Magen ist für unser gesundes Gleichgewicht verantwortlich. Um unsere gute mentale, körperliche und geistige Stimmung zu erhalten, ist unser Magen immer „sauer“. Der hohe Säuregehalt des Magensaftes (pH 1-3) hilft, ungebetene Viren, Bakterien und Parasiten, die mit der Nahrung kommen, zu eliminieren. Magensäure bietet auch ein günstiges Milieu für die Verdauung und aktiviert die alkalisierende Sekretion nach dem Essen, die für den Antazidaschutz benachbarter Gewebe und Organe und für einen normalen Blut-pH-Wert notwendig ist. Bei der geringsten Störung dieses Systems, an dem bestimmte Magenzellen und hormonelle Signale beteiligt sind, die die Sekretion von Galle und Bauchspeicheldrüse aktivieren, erleben wir unmittelbar nach den Mahlzeiten oder zwischen den Mahlzeiten Unwohlsein, Schmerzen, Schweregefühl und Müdigkeit. (S. 71,109,122,127,128) Außerdem gelangt jedes unserer Gefühle, jede Empfindung und jede Emotion dringt zuerst in unseren Magen, der sie zunächst „kostet und je nach ihrem Geschmack“ über das Signalnervensystem das für sie zuständige Organ benachrichtigt und die entsprechenden Hormone und Reaktionen aktiviert. (S.32.86) Wenn wir glücklich oder verliebt sind, „kribbelt“ unser Magen. Wenn wir sehr aufgeregt sind, gelangt der Impuls in den Solarplexus, von dort je nach Gefühl oder Emotion zum Herzen, zur Brust oder zum Kopf. Wenn wir einen Fehler machen, schrumpft

unser Magen und aufgrund des intensiven Abflusses von Säuren und Galle verursacht er Schmerzen oder Unwohlsein in verschiedenen Teilen unseres Körpers – am häufigsten Herzklopfen oder Kopfschmerzen. Für die Freude ist kein Organ verantwortlich – der Magen sendet sie an jede Zelle, um uns zu erneuern und zu nähren! (Str.21,32,42,66,88,112)

**Der Magen ist der Haupt-Yang-Motor, aber auch ein Generator von Yin-Energie in unserem Körper.** Daher verspürt der Magen ein ständiges Bedürfnis, ein ausgewogenes Zusammenspiel und Fließen der beiden Energieströme Yin und Yang zu gewährleisten und sorgfältig die Reaktionen zu überwachen, die durch jedes Gefühl, jeden Gedanken und jede Emotion, durch jedes einzelne Element, das wir aufgenommen haben, verursacht werden. **Dieses Gleichgewicht der Energien**, das uns lebendig und glücklich macht, ohne seine genaue Quelle zu kennen, nennen wir *Glück*. Wenn wir jedoch in einem Glückszustand die Biochemie des Blutes analysieren, werden wir feststellen, dass wir einen erhöhten Serotoninspiegel haben – das „Sättigungshormon“, das Magen- und Darmzellen ausschütten, um uns mitzuteilen, dass es Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören. Wenn Serotonin in einer besonders hohen Konzentration vorliegt, dann schlafen wir ein, weil dieses Hormon eine Vorstufe von Melatonin ist. In einigen Fällen wird uns jedoch übel und wir übergeben uns aufgrund der Nephro- und Kardiotoxizität einiger Metaboliten von Tryptophan, das eigentlich eine Vorstufe von Serotonin ist. *Das sind die physiologischen Reaktionen vom Moment des höchsten Glücks!* (S.12,18,21,25,27,33,35,, 62,68,70,111,115,130,158)

**Das Leben selbst ist ein ständiger Kampf um Gleichgewicht.** (S. 19,20,21,48,70,93,95,121) Unsere Aufgabe ist es, das Gleichgewicht zu lernen. Das heißt, **den Rhythmus unserer Potenzial- und Wirkenergie** aufrechtzuerhalten. Dazu müssen unsere *Gedanken, Gefühle und Handlungen im Einklang sein*. Wenn wir das Signalsystem unseres Magens nicht gut kennen, ist es schwierig festzustellen, wann wir diesen Rhythmus unterbrechen. Und doch besteht **der größte Fehler**, den wir machen können, darin, anstatt uns zu enthalten, verantwortungslos einen übermäßig erregten Appetit auf Essen, Gewinn oder irgendeine Art von Vergnügen zu hegen. So vernachlässigt der Appetit Befriedigung und Sättigung und verlangt nach Hunger und Unzufriedenheit. In solchen Fällen sagen wir uns, ohne den Magen zu fragen: „Das ist köstlich! Ich habe Hunger, ich muss essen!“ Und weiter essen und konsumieren, ungeachtet der Folgen. (S.29,44,158,159,160)

**Hunger erinnert uns daran, dass wir lebendig, glücklich und gesund sein müssen.** Wenn wir auf die Definition von Hunger zurückkommen, werden wir feststellen, dass sie den Verbrauch von Freude, Gesundheit und Leben ausschließt, die uns eigentlich satt, stark und zufrieden machen. Wenn wir versuchen, sie zu „essen“, verlieren wir sie. **Leben, Gesundheit und Freude werden nur durch einen vollständigen und ausgewogenen Austausch erlangt.** Hunger entsteht, wenn wir uns nicht freuen und nicht gleichberechtigt an diesem Austausch teilnehmen. (S.13,18,29,42,44,60,70,114,121,125,158,159,160)

**Wenn das Energiegleichgewicht im Magen gestört ist**, beginnt *die essentielle Lebensenergie* zu erschöpfen. Wenn die Nierenenergie mangelhaft ist, leidet der Magen. (S.99)

#### **Was ist der Grund für die Übersäuerung des Körpers und unsere saure Stimmung?**

Säuren, die bei Stoffwechselprozessen in unserem Körper freigesetzt werden, sind hochreaktiv und toxisch und müssen rechtzeitig über das Nieren-Lungen-Magen-Puffersystem ausgeglichen bzw. Aus dem Leber-Galle-Entgiftungssystem eliminiert werden. (S.22,45,52,59,61,73,75,127) Eine Ansäuerung von Körperflüssigkeiten kann bei emotionalem Stress, Vergiftung, Immunreaktionen und als Ergebnis jedes Prozesses auftreten, der Sauerstoff, Mineralien und Antioxidantien erschöpft und Toxine erzeugt. (S. 27,33,47,49,51,54,60,68,70,85,162) Regelmäßiger Verzehr säurebildender Lebensmittel Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Hungern, Überernährung, Immobilisierung, Einnahme von Antazida, Antidepressiva und Psychopharmaka, Schmerzmittel und anderen Medikamenten, erzeugen systemisch erniedrigte pH-Werte in einzelnen Organsystemen und Geweben, während unser Magen mit Hilfe von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse bemüht ist, den pH-Wert der Körperflüssigkeiten im Normbereich zu halten. So erschöpfen wir unsere Lebensenergie. (S.54,57-58,64-65,71,73,76,106,112,122,128)

**Was sind die Säuren, die „versuchen“, das pH-Gleichgewicht von Körperflüssigkeiten zu verändern?** Stoffwechsel selbst ist die Oxidation und Reduktion von Stoffen, deren Aufnahme in Form von Energie und die Entsorgung von Stoffwechselabfällen. Beim normalen zellulären Sauerstoff- und Energieaustausch sind Säuren Teil oder Abfallprodukt dieser Prozesse: (S.22,43,61,71,73)

- **Kohlensäure**, die durch die Wechselwirkung von im Gewebe erzeugtem Kohlendioxid und Wasser aufgrund des Kohlenhydratstoffwechsels entsteht. Kohlensäure ist schwach und wirkt in den meisten Fällen neutralisierend auf stärkere Säuren im Körper. (S.72-74)
- **Schwefelsäure**, die bei der Oxidation von Proteinen, der Verdauung und dem Stoffwechsel von Fleisch, Eiern, Milchprodukten und anderen tierischen Proteinen entsteht, als wichtigste Vorstufe in diesem Prozess ist die Aminosäure Cystein. (S.43,51,77,169)
- **Phosphorsäure**, die bei der Oxidation von Phosphoproteinen (Milchkasein, Käse und Gelbkäse) sowie Phospholipiden von Fleischprodukten entsteht. (S.51,77)
- **Milchsäure**, die bei der anaeroben Glykolyse entsteht – in der Muskulatur bei intensiver Belastung, aber auch beim Stoffwechsel und der Vergärung von Kohlenhydraten im Darm. Milchsäure wird im Überschuss und bei erhöhten Spiegeln des Stresshormons Cortisol synthetisiert – bei Schlaflosigkeit oder Nachtschichten, bei regelmäßiger Einnahme von Alkalisierungsmitteln, übermäßigem Genuss von Süßigkeiten und Gebäck. Milchsäure wird hauptsächlich in der Lymphe abgelagert und verlangsamt deren Zirkulation, was zu einer Lymphstauung führt. (S.33-35,45,47,55,61,78,90,162)
- **Harnsäure**, die bei der Aufnahme von Purinen aus Fleisch entsteht, aber auch beim Abbau von Proteinen bei intensivem Training und Diäten zur Gewichtsreduktion. Harnsäure neutralisiert in den meisten Fällen hochreaktive Säuren und spielt eine ausgleichende Rolle im biochemischen Basen-Säure-Gleichgewicht im Blut. Purine sind die wichtigsten alkalischen Proteinmoleküle, die Nukleinsäuren (Ribose, Desoxyribose) und Phosphorsäurereste in der Struktur von DNA und RNA ausgleichen. Daher sollte eine medikamentöse Unterdrückung der Harnsäuresynthese auf Kosten der Regulierung der Ernährung und des Regimes vermieden werden. (S.22,54,64,74,169,186)
- **In Leber und Galle produzierte Gallensäuren**, die alkalisch sind, aber ihren Säuregehalt während des enterohepatischen Zyklus ändern. **Die natürliche Bicarbonat-Sekretion in der Gallenblase** reguliert den pH-Wert der Galle und neutralisiert die Toxizität von Gallenstoffwechselprodukten, die nach einer Mahlzeit durch die Resynthese von Gallensäuren im Dickdarm gebildet werden. **Ein beeinträchtigter Bikarbonatschutz erhöht die Gallengiftigkeit** und kann als Folge von beeinträchtigter Ernährung, Ernährungsfehlern, sitzender Lebensweise, übermäßiger Emotionalität und Reizbarkeit, bei Cholestase – blockierten Gallengängen auftreten. (S.33,47,51,54,57-59,60,66,73,78,109,111,129,132,143)

Der Körper versucht, diese Säuren zu neutralisieren, indem es Puffersysteme und Wirkstoffe anwendet und alkalisierende Mineralien (Kalzium, Magnesium, Natrium, Chlor und Kalium) im Magen-Darm-Trakt anreichert. Dabei spielt die **natürliche Bicarbonatsekretion** von Leber-, Gallen-, Pankreas- und Magenzellen eine große Rolle. Daher ist es wichtig, dass diese Funktion nicht durch Antazida ersetzt wird, die sie anschließend unterdrücken, sondern durch richtige und ausgewogene Ernährung reguliert und stimuliert wird. Wenn die Nahrung nicht genügend dieser Mineralien enthält und der Lebensstil die natürlichen Abwehrkräfte erschöpft, sammeln sich Säuren im Gewebe an, die den Sauerstoff verbrauchen. In solchen Fällen werden zum Ausgleich die vorhandenen lebenswichtigen Mineralien aus den Knochen und Zähnen entnommen.

(S. 42,51,55,71,73,79,96,98,102,110,111,122,125,129,162,166,169)

SIGNALE VON ENERGIE-UNGLEICHGEWICHT IM MAGEN UND BESCHÄDIGTER IMMUNSCHUTZ, FOLGEN VON PSYCHOLOGISCHEN UND ERNÄHRUNGSFEHLER.

**Tabelle 32: METHODEN ZUR REGULIERUNG VON ALKALOSE UND AZIDOSE**

ALKALOSE: pH >7,45	AZIDOSE: pH <7,35
<p>Eine Alkalose tritt auf, wenn die Konzentration von Wasserstoffionen im arteriellen Blutplasma abnimmt und der pH-Wert höher als normal 7,45 ist. In solchen Fällen ist das Blut alkalisch. (S.71)</p>	<p>Eine Azidose tritt auf, wenn die Konzentration von Wasserstoffionen im arteriellen Blutplasma ansteigt und der pH-Wert niedriger als normal 7,35 ist. In solchen Fällen ist das Blut sauer. (S.72)</p>
<p>Metabolische Alkalose</p>	<p>Metabolische Azidose</p>
<p>Alkalosezustände werden mit erhöhtem Sauerstoffgehalt, (S.121) verringertem Kohlendioxidgehalt im Blut und Retention von Bikarbonat (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>) beobachtet.</p> <p><b>Metabolische Alkalose</b> kann durch Hyperventilation verursacht werden – erhöhte Sauerstoffaufnahme, aber auch durch häufiges Erbrechen mit Ausscheidung von Salzsäure (HCl) zusammen mit Magensäften. (S.51,74,132)</p> <p><b>Die übermäßige Einnahme von alkalisierenden Mitteln</b> (Antazida, Backpulver, einschließlich Antihistaminika und Inhibitoren der Magensekretion von Wasserstoffionen, die bei Magengeschwüren und zur Neutralisierung der Magensäure eingenommen werden) führt ebenfalls zu einer erhöhten Alkalinität im Blut.</p> <p>Die metabolische Alkalose wird oft von einem <b>niedrigen Kaliumspiegel</b> im Blut begleitet, der durch Muskelschwäche, Schmerzen und Krämpfe gekennzeichnet ist. (S.42,51)</p> <p>Bei einer Alkalose nehmen die Zellen Kalium aus dem Blut auf, und bei einem extremen Anstieg der Bikarbonatkonzentration wird Kalium zusammen mit den Bikarbonaten im Urin ausgeschieden. Aminoglykosid-Antibiotika, die bei akuten Harnwegs- und Atemwegsinfektionen, Sepsis, Bauch- und Streptokokkeninfektionen verschrieben werden, können ebenfalls eine metabolische Alkalose mit niedrigem Kaliumspiegel im Blut verursachen.</p> <p><b>Ein vermindertes Calcium im Blut ist ebenfalls ein spezifisches Zeichen für eine metabolische Alkalose.</b> Eine erhöhte Alkalinität ionisiert Transportproteine wie Albumin und bindet schnell an zirkulierendes Kalzium im Blut, was die normale Nieren- und Herzfunktion beeinträchtigen kann. (S.35,42,45,51,60,73,77,79,84,95,115)</p> <p><b>Auch die Austrocknung des Körpers führt zu einer metabolischen Alkalose.</b> Erhöhter Wasserverlust durch Urin, Erbrechen oder starkes Schwitzen verringert die Flüssigkeit und erhöht die Alkalinität des Blutes.</p>	<p><b>Renale Azidose</b> ist mit einem Anstieg von Harnstoff und Kreatinin im Blut verbunden, da die Nieren Schwierigkeiten haben, Säuren aus dem Proteinabbau zu neutralisieren. (S.44,53,54,73,95,127)</p> <p><b>Laktatazidose</b> kann aus verschiedenen Gründen auftreten: Mangel an genügend Sauerstoff im Blut (Hypoxie), schneller Herzschlag, flache Atmung, Hunger, intensive körperliche Betätigung, Unbeweglichkeit, Schock, Angst, <b>übermäßige Aufnahme von einfachen Zuckern:</b> Dextrose, Fructose, Lactose, raffiniert Zucker, häufiger Konsum von Milch, Frischkäse, Kombucha, die <b>viel Milchsäure enthalten.</b> Milchsäure entsteht auch bei der <b>anaeroben Gärung von Kohlenhydraten im Dickdarm</b>, wo sie von der Darmflora (Laktobazillen) benötigt wird. (p.78,127)</p> <p><b>Im normalen Glukosestoffwechsel</b> produzieren Zellen mit Hilfe von Sauerstoff Wasser und Kohlendioxid, um die für den Zellstoffwechsel benötigte Energiewährung (ATP – Adenosintriphosphat) zu erhalten. (S. 45)</p> <p><b>Laktatazidose tritt unter sauerstoffarmen Bedingungen auf</b>, wenn die Zellen keine verfügbare Energie haben – ATP und um es zu gewinnen, wird ein Prozess der Glykolyse (Verbrennung von Kohlenhydraten) verursacht.</p> <p><b>Die Glykolyse erzeugt große Mengen Laktat</b>, das in Abwesenheit von Sauerstoff (bei Hypoxie) fermentiert und sich in Milchsäure und in einigen Fällen in Ethanol umwandelt, das leicht verdunstet (S.54,74,127,162)</p> <p><b>Milchsäure ist durch das Puffersystem des Körpers schwierig und langsam zu neutralisieren</b>, da Laktat Wasserstoffionen freisetzt, die sich an Bicarbonate im Blut binden und Kohlensäure (H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>) bilden, die von der Atmungskette durch Umwandlung in Wasser (H<sub>2</sub>O) und Kohlenstoff (CO<sub>2</sub>) teilweise neutralisiert wird. (S.45,54,73,78,132)</p>

**Flüssigkeitsverlust** kann auch durch verschiedene diuretische Therapien aufgrund einer **hohen Natriumausscheidung** verursacht werden. (S.51,132)

**Eine häufige Ursache der metabolischen Alkalose ist die Bikarbonatretention.**

Eine erhöhte Alkalinität kann auch eine **erhöhte Aktivität des Enzyms alkalische Phosphatase** verursachen, **das die natürliche Bicarbonatsekretion von Leber-, Gallen- und Magenzellen hemmt.** Dies verursacht oft die Sekretion von Pepsinsäure, die Ursache von Magengeschwüren. (S.54,71,111,119,122,126,171)

Erhöhte Werte dieses Enzyms treten normalerweise in der frühen Kindheit und während der Schwangerschaft auf und können in anderen Fällen auf Leber- und Gallenverfettung, **Störungen des Knochenstoffwechsels** und der Nierenfunktion, Tumore und Autoimmunprozesse hinweisen. (S.41,49,54,79,84,95,102,106,110,190)

Respiratorische Alkalose (S.74)

**Respiratorische Alkalose** kann akut oder chronisch sein und wird verursacht durch: schnelle, flache Atmung, die das Kohlendioxid im Blut verringert, aufgrund von: Angst, Stress, Hysterie, Meningitis, erhöhtem Kaffeekonsum, Aspirin, großer Höhe, Fieber, Schwangerschaft, erhöhten Werten Ammoniak im Blut, ein herzhaftes Abendessen usw.

**Chronische Alkalose** wird von erhöhtem oxidativem Stress und intensiver **Aufnahme von Phosphaten in die Zellen sowie verringerten Calciumspiegeln im Blut** begleitet.

Dies führt zu Verkalkung von Geweben und Knochen, Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion, Nierenschäden, Arteriosklerose. (S.27,35,39,51,76,77,98,102,112,150,152)

Symptome einer chronischen Alkalose

Trotz der potenziell schwerwiegenden Folgen einer chronischen Alkalose **sind die Symptome schwieriger zu unterscheiden** als bei einer Azidose. Die auffälligsten Anzeichen einer chronischen Alkalose aufgrund einer **Bikarbonatretention** sind:

- dehydrierte, gereizte Haut, Falten,
- Krämpfe und Muskelkrämpfe,
- Schmerzen im Becken und im unteren Rücken,
- Verstopfung oder unzureichender Stuhlgang,
- hoher Blutdruck.

**Alkalose steht in direktem Zusammenhang mit Ernährung und Gewohnheiten** und kann im Gegensatz zur Azidose kaum im Prozess des natürlichen Stoffwechsels des Körpers auftreten. (S.57-59,79,86,102,160)

**Laktatazidose** wird auch durch emotionale Hormone verursacht – Cortisol und Katecholamine: Adrenalin, Dopamin, Noradrenalin, Krankheit, Stress, körperliche und geistige Erschöpfung. (S.33,61,90)

**Ketoazidose** kann auftreten, wenn der **Blutzucker aufgrund von Glykolyse**, längerem Hungern, Unterernährung oder dem **bevorzugten Verzehr von Fetten** und Proteinen auf Kosten von Kohlenhydraten **erschöpft ist.**

In solchen Fällen beginnt der Körper, die **benötigte Energie durch Lipolyse zu synthetisieren** – den Abbau von Fettsäuren im Blut, deren Abfallprodukte stark saure Ketonkörper (Aceton) sind, die die Nieren normalerweise durch Ammoniak im Urin neutralisieren.

Die Stoffwechselstörung Ketoazidose tritt häufig bei Diabetikern auf. (S.53,73,78,149,159,163,159,190)

Respiratorische Azidose (S.77)

**Die respiratorische Azidose** ist durch erhöhte Kohlendioxidwerte im Blut aufgrund einer **unzureichenden Sauerstoffaufnahme** durch die Lunge gekennzeichnet.

Dieser Zustand wird oft durch Lungenerkrankungen und -infektionen, chronische Bronchitis, Asthma,  $\square$ arde Lungenentzündung, Beruhigungsmittel und Antidepressiva verursacht. (S. 33,36,54,74,121,127)

Eine respiratorische Azidose kann auch als Kompensationsprozess für eine metabolische Alkalose auftreten. (p.29,36,60,74,77,91,92,128,135,160,162)

Symptome einer chronischen Azidose

- **Schmerzsymptome:** Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Bauchschmerzen, Gelenk- und Knochenschmerzen, Stacheln;
- **Körperliche Störungen:** Sehstörungen, Gewichtszunahme, Gewichtsverlust, Muskelschwäche, blasser und grauer Hautton, fettige Haut und Haare, verstopfte Poren, Pickel, brüchige Nägel;
- **Psychosomatik:** Verwirrtheit, Müdigkeit, Zittern, Schlaflosigkeit, Übelkeit, ständiger Hunger.

Eine Ethylenglykol- oder Methanolvergiftung kann auch eine metabolische Azidose mit Symptomen wie Kurzatmigkeit und Übelkeit verursachen. (S.15,34,47-48,54,79,123,112,149,151)

Regulierung der Alkalose	Regulierung der Azidose
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erhöhte Wasseraufnahme – 10 Gläser pro Tag</li> <li>• Atmungsregulation – tiefe und langsame <b>Bauchatmung mit Luftansammlung</b> und langsamer Ausatmung (S.186)</li> <li>• regelmäßiger Stuhlgang (S.143,144)</li> <li>• Regulierung des Speiseplans (S.166-169) mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln, reduzierter Verzehr von fettem Käse und Fleisch, ohne Antazida!</li> <li>• Korrektur von Ernährungsfehlern (S.143,165)</li> <li>• vermeiden Sie harntreibende Therapien mit Natriumchlorid, Natron, Kaffee usw.</li> <li>• Vermeidung von häufigem Weinen, Stress- und Angstsituationen, häufiger Hysterie;</li> <li>• Vermeidung von häufigem Erbrechen und starkem Schwitzen ohne ausreichende Aufnahme von elektrolytreichen Flüssigkeiten (Wasser mit Salz, Zucker und Zitrone, Reiswasser) (S.99,115)</li> <li>• regelmäßige leichte anaerobe Übungen (Muskeldehnung, Gelenkbewegungen). (S.186)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erhöhte Einnahme von reinem Mineralwasser und Zitronensaft – 8 Gläser täglich; (S.106,166)</li> <li>• Regulierung der Atmung – tiefe und langsame <b>Einatmung ohne Luftansammlung</b> und forcierte Ausatmung mit Hilfe des Zwerchfells; (S.1.187)</li> <li>• Vermeidung von Urinretention; (S.15,102)</li> <li>• Anpassung des Speiseplans mit ausreichender Aufnahme von alkalisierendem Gemüse, Beschränkung auf den Verzicht auf Fleisch und Zucker; (str.78,168)</li> <li>• Vermeidung einer sitzenden Lebensweise;</li> <li>• Vermeidung unregelmäßige, aber intensive körperliche Aktivität. (S.61)</li> <li>• Vermeidung von Situationen mit anhaltendem psychischen Stress; (S.27,35,47,49,148)</li> <li>• Maßnahmen ergreifen, um Antidepressiva und Schmerzmittel auszuschließen; (S.33,54,126,129)</li> <li>• regelmäßige leichte Aerobic-Übungen und Spaziergänge im Freien. (S.182,186)</li> </ul>

**Der Appetit auf Nahrung, Süchte und Emotionen**, die unsere Ambitionen, Enttäuschungen, Ängste, spirituellen und materiellen Bestrebungen nähren, können uns in den unerwünschten Kreislauf eines gestörten Stoffwechsels führen und sogar die zerstörerische Energie freisetzen, die Blutvergiftung in unserem Körper verursacht. (S.44,48,55,57-58,93,159) Unser Magen, in dem sich diese Reaktionen hauptsächlich abspielen, signalisiert als erstes, wenn wir vor der Tür des „Ungleichgewichts“ stehen.

(S.79,82,86,90,125,157,171,175,179) **Die Magenflora ist empfindlich gegenüber:**

- starke Säuren und starke Basen (S.70-79,127)
- **ranzige Fette**, die hochreaktive Peroxide bilden, aber auch scharf gewürzte Speisen, die die Gallensekretion blockieren, (S.61,64-65,111)
- **negative Emotionen** potenzieren völlig unzeitgemäßen Erguss oder Toxizität der Galle (S.12,27,33,112)
- **Zufriedenheit** aktivieren die Rezeptoren für Serotonin, das im Magen-Darm-Trakt ausgeschüttet wird, um den Hunger zu regulieren. *Wenn wir uns freuen, ist der Hunger gestillt!* (S.33,34,90,126,158,159)
- **Nierenschwäche** verstärkt die Dehydrierung und verringert die Salzsäure, die für den antibiotischen Schutz der Magenflora, für eine gute Verdauung und insbesondere für die natürliche Bicarbonatsekretion nach einer Mahlzeit wichtig ist, wodurch ein normales pH-Gleichgewicht im Verdauungstrakt und im Blut aufrechterhalten wird. (S.95,125,132)
- **Mangelnde Mundhygiene** und gestörtes pH-Gleichgewicht in der Mundhöhle – verringert die Speichelsekretion mit dem Enzym Amylase – wichtig für die Kohlenhydratverdauung, steigert den Hunger und regt den Abfluss der Magensäure zwischen den Mahlzeiten an – eine Voraussetzung für Magengeschwüre. (S.76,78,112,127,165)
- **beeinträchtigte Resorptions- und Ausscheidungsfunktion des Dickdarms** aufgrund einer beeinträchtigten Sekretion von Gallen- und Pankreassaften. (S.51,63,73,76,82,109,122,139,143)

**Der Magen ist wie die Seele wie kleine Kinder – sie genießen alles und ertragen bereitwillig alles.** Wenn wir unserem Magen systematisch Nahrungsmittel und Elemente zuführen, die unserem Körper nicht zuträglich sind, überfluten Galle und Bauchspeicheldrüse den Magen mit Unzufriedenheit und mit ätzenden Säuren und Basen. Wenn wir im Leben systematisch Umständen, Gefühlen und Gedanken ausgesetzt sind, die für die Entwicklung unserer Seele nicht günstig sind und systematisch ardenne Emotionen hervorrufen, wird unser Magen zuerst krank. **Wenn wir den „Hunger der Augen“ überwinden**, der ardenn die Ambitionen des Egos nährt, wird das Licht in der Lage sein, Körper und Geist ungehindert zu durchdringen und zu nähren. (S.18,25,42,111,131,174) **Wenn wir danach streben, nur den Hunger nach Gewinn zu stillen**, und dieses **Verlangen** an unserem Magen, Herz und Leben frisst, arden wir niemals über diese Realität hinaussehen können, **wir arden im dunklen Labyrinth** des Minotaurus eingeschlossen bleiben (S. 38), ohne dass wir uns selbst, die Welt, das Wesen der Materie und den Sinn des Lebens verstehen. (S.22,26,29,47,51,54,59,88,158-170)

CHECKPOINTS IN DEN FUßMERIDIANEN FÜR EINE GUTE VERDAUUNG, FÜR DEN pH- UND ENERGIEHAUSHALT, ZUM LÖSEN VON BLOCKADEN UND STAGNATION UND ZUR STÄRKUNG DER 5 LEBENSKRÄFTE. (S.13,20,24)

Meridian der Nieren	Meridian der Milz	Meridian des Magens	Meridian der Gallenblase	Meridian der Leber	Meridian der Harnblase
<p><b>Bewusstseinspunkt:</b> In der Grube zwischen dem Pad des 1. Fingers und dem Gelenk des 2. - unter dem 2. Finger. Druck: pulsierend, kreisförmig, mit dem Knöchel des gebogenen Zeigefingers.</p> <p>Im 9. Schwangerschaftsmonat</p>	<p><b>Psychische Punkte:</b> Im Fußgewölbe entlang des Knochens der ersten Zehe. Druck: Mit den Fingerknöcheln den inneren weichen Teil des Fußes massieren.</p>	<p><b>Punkt des Geistes:</b> 4 Finger unterhalb des unteren Endes der Kniescheibe, in der Grube der Knochenkrümmung. Druck: pulsierend, kreisförmig, mit der Spitze des Mittelfingers.. <b>Verboten während Schwangerschaft.</b></p>	<p><b>Punkt des Egos:</b> in der Grube zwischen den Knochen des kleinsten Zehs und der 4. Zehe des Fußes. Druck: pulsierend, kreisförmig, mit Daumen oder Mittelfinger.</p>	<p><b>Punkte des Herzens:</b> in der Ecke der Grube zwischen dem 1. und 2. Zeh. Druck: pulsierende, kreisende Massage, mit der Daumenkuppe oder der Spitze des Mittelfingers.</p>	<p><b>Willenspunkt</b> in der Grube hinter dem Knöchel. Druck: mäßig, pulsierend, kreisförmig, mit dem Daumen. Häufige und längere Massage, bis der Schmerz nachlässt. <b>Verboten während Schwangerschaft.</b></p>

Primäre Kraft	Seelische Kraft	Geistige Kraft	emotionale	Herz Kraft	mentale Stärke
---------------	-----------------	----------------	------------	------------	----------------

Die Massage wird mit mäßigem Druck angewendet, um die Energien zu bewegen und bis zur Schmerzlinderung. Schmerz ist ein Zeichen von Energieblockaden:

<p>Innerer Konflikt, geringes Bewusstsein, Erhöhter Säuregehalt, Gewebeverkalkung. (S.15,36,99,147,150,182)</p>	<p>Zweifel, Verdacht, Schwache Immunität, Stagnation der Nahrung im Magen, Flüssigkeitsretention, Übergewicht.</p>	<p>Schwache Manifestation von Geist und Liebe, Verdauungsstörungen, Gastritis, Geschwüre, Magenschmerzen. (S.69,92,111,133,153,179,184)</p>	<p>Konflikt des Egos mit anderen, Schwellung, Reflux, Gallenstau (S..16,29,34,38,42,102, 108,148,152,173,182,189)</p>	<p>Destruktive Manifestation des Willens, Wahn, Magenschwere, Verstopfung, Hämorrhoiden. (S..14,17,32,37,106,117, 111,151,160,171,175,180)</p>	<p>Schwacher Wille, Unterbewusstsein, Reizbarkeit, Renaler Yin-Mangel und Yang-Stagnation in der Leber. (S..15-17,20,25-27,32-38,45,48,54-56,73,80,102,143)</p>
---	--	---	---	--	---

So wie die Kontrollpunkte der Meridiane in unseren Handflächen verborgen sind, wo die Energien von Feuer, Metall und Luft fließen, kontrolliert von Herz, Dünndarm, Perikard, Schilddrüse, Lunge und Dickdarm, kontrollieren unsere Füße unsere irdische Belastbarkeit durch die Elemente Holz, Wasser und Erde. Die Handflächen drücken unsere Mental-, Herz- und Bewusstseinsmanifestationen aus, und die Füße - die Manifestationen des Egos, der Seele und des Geistes. Die Handflächenmassage stimuliert die Tugenden und die Fußmassage stimuliert Gesundheit und Verwirklichung. (S.13,24,28,94,187)

**Die Leber ist ein Empfänger und Erzeuger spiritueller Energie**, deren hochwertige Essenz zur Speicherung in die Gallenblase geschickt wird, die sie zu bestimmten Tageszeiten in den Magen gießt, um uns zu ernähren. (S. 25,104,110,112) Außerdem ist **die Leber ein Reservoir für unser Blut - die Essenz unserer Seelenenergie**, die von der Milz kontrolliert und umgewandelt wird. (S. 21,22,91,92,93,94,115,121,123,157) Wenn wir uns während der für die Sekretion von Gallensäften festgelegten Stunden nicht hungrig fühlen, bedeutet dies, dass unser Körper das Bedürfnis verspürt, sich **von der reinigenden Kraft des Herzens zu ernähren**, die durch die Interaktion der Seele mit der spirituellen Energie erzeugt wird. (S. 25,106,111,158,164) In solchen Momenten werden unsere Leber und unsere Galle von den Giftstoffen gereinigt, die sich im entero-hepatischen Kreislauf angesammelt haben, **was es unserer Essenz ermöglicht, die zerstörerische Kraft des Ego loszuwerden**. (S.17,54,59,68,80,110-111,127,153,163,187) Unsere Gallenblase sondert ihre Säfte zu genau definierten Tageszeiten unter dem **Einfluss des Elements Luft ab - ein Sauerstoff- und Lichtträger** für unseren Körper. Die Luft erfüllt uns mit **der Energie des göttlichen Geistes - der Liebe**, die für die saubere Umwelt, das Gleichgewicht und die Fruchtbarkeit unserer Seele sorgt - unser verborgenes Potenzial. (S.17,18,94,105,106,111,122,123,147,157,160,174) Der Magen führt unter dem Einfluss des Elements Luft eine Verdauungstätigkeit aus, die für die Oxidation von Nährstoffen, für die Beseitigung von Krankheitserregern und freien Radikalen, die in den Magen-Darm-Trakt gelangen und sich dort bilden, und für die Regulierung des pH-Werts des Magen-Darm-Inhalts erforderlich ist. (S.44-46,61,73,90,128,162) Die Verdauung wird hauptsächlich durch Gallensäfte, die zu bestimmten Tageszeiten unter Lichteinfluss in den Magen gegossen werden, aktiviert, kann aber auch durch ardenardenve Emotionen angeregt werden in diesem Fall ohne Licht. (S. 25,27,33,34,35,47,94,109,111,112,149,152,159) **Unser Magen ist unser spirituelles Zentrum**, das die Prinzipien materieller und immaterieller Gesetze beherrscht, **aber leidet**, wenn wir anfällig für Herzlosigkeit und Feigheit werden. (S.27,45,49,54,111,112,121,149, 175,179,182,184,190) **Die Völlerei und der ständige Hunger des Egos nach Vorteilen, genährt durch das Gefühl der Minderwertigkeit**, die aus Unzufriedenheit und Faulheit werden, stoßen den Geist ab und blockieren die Kraft der Seele, die nach voller Verwirklichung des Selbst strebt. (S.16,17,29,32,34,47,57,68,86,91,114,117,123,148,150,152,153,159,165,191,194)

**Die Lebensfreude, der helle und frische Gedanke, die neuen Ideen**, die vom Geist durch die eingeatmete Luft getragen werden, sind **die Hauptnährstoffe** des grenzenlosen Potenzials der in unserer Seele eingebetteten Yin-Energie. Der anspruchsvolle Gourmet, zum Beispiel könnte uns das köstlichste, aber bescheidenste und ausgewogenste Essen zubereiten, das Körper und Seele nährt, ohne den Hunger zurückzulassen. (S.18,68,93,94,106,111,153,157,163,166,167,186,191) **Wenn das spirituelle Streben darauf fixiert ist, materiellen Hunger zu stillen**, bleibt die Seele hungrig und missverstanden, und das Ego ist ewig willig und unzufrieden. Unter solchen Bedingungen erleben wir einen **akuten spirituellen Hunger**, der unsere in den Nieren gespeicherte Lebensenergie vorzeitig erschöpft. (S. 35,94,95,146,150,192) **Es ist unmöglich, dass der Geist wächst, ohne die Prinzipien der materiellen Gesetze zu beherrschen und anzuwenden**, die die spirituelle Kraft nähren, die danach strebt, die Wünsche der Seele zu verwirklichen. (S.105,106,111,121,123,159,163,170,175,177)

**Auf nüchternen Magen kann das freie Wasserstoffmolekül (H<sup>+</sup>)**, das für den zellulären Energieaustausch notwendig ist (S. 31,44,70,128) kann eine „**spirituelle Explosion**“ auslösen – den Weg zur Herzsphäre frei machen. Aber wenn unser Verstand verdunkelt ist, herrscht Hunger vor und die Protonen können uns den materiellen Prinzipien des Zerfalls und der Zersetzung durch Alkali-Säure-Prozesse und die primäre Gravitationskraft der Materie unterwerfen. (S.15-17,36,57-58,86,71,99,102,144,161,182,193)

**Die Reaktion**, die die explosive Verbindung von Wasserstoff (**Feuer**) mit eingeatmetem Sauerstoff (**Liebe**) neutralisiert, findet im Magen statt. Dort bilden **Chloranionen**, die die zellulären Natriumpumpen öffnen und schließen, verdauungsfördernde Salzsäure (HCl) und säureneutralisierendes Wasser (H<sub>2</sub>O). **Wasser ist der Träger des Bewusstseins** und der Leiter der *wahrnehmenden und durchdringenden Gedankenenergie*, die in unserem Körper von **Natriummolekülen** kontrolliert wird. Wahrnehmungsfähigkeit, gute Verdauung und Denken erfordern eine **harmonische Herztätigkeit**. Das notwendige Wohlbefinden und emotionale Gleichgewicht  $\square$ arden mit Hilfe von Chloranionen aufrechterhalten, die den Zellstoffwechsel, die natürliche Bicarbonatsekretion und den pH-Wert der Körperflüssigkeiten regulieren. (S.14,21,31,36,45,51,63,68,90,93,94,102,104,108,115,128)

**Das Streben nach spirituellem Wachstum** führt nicht immer zum richtigen Weg, besonders wenn wir nicht die treibende Kraft der Herzlichkeit haben. Spirituelle Praktiken der Selbstisolation und des **absichtlichen Hungerns**, wenn Freude und das „Salz des Lebens“ fehlen, können den Körper aufgrund krankhafter Ambitionen, Leidenschaften, Emotionen, Gefühlen, Gedanken und Verständnissen zerstörerischen säurebildenden Prozessen aussetzen. Das ist der Grund, warum wir auch nach gutem Essen hungrig bleiben. Tatsache ist jedoch, dass nur körperlicher Hunger den ungezügelten und ungesunden geistigen, mentalen und materiellen Hunger überwindet. (S.17,32,35,36,47,98,106,112,116,128,150,159,160)

Es ist klar, dass **der Geist die Bestrebungen der Seele**  $\square$ arden Komfort der Herzlichkeit und dank der kondensierenden Eigenschaften von Luft und Wasser **verwirklicht**, potenziert durch Alkali-Säure-Reaktionen, die auf physischer Ebene unter dem Einfluss des Elementes Feuer im Magen stattfinden. **Das Sauerstoffmolekül**, das Liebe trägt, stimuliert spirituelle Energie. **Das Wasserstoffmolekül** – ein Symbol des Feuers – potenziert die Kraft der Seele. **Das Chlormolekül** ist ein Leiter der Herzkraft. **Das Kohlenstoffmolekül** ist ein Material verbrauchter Energie. **Salz** (NaCl) ist der physische Ausdruck der Liebe. **Natrium** ist ein Dirigent der mentalen Kraft – mit dem Verstand nehmen wir Liebe wahr, und im Herzen lebt sie. **Salzsäure**, die der Hauptbestandteil des Magensaftes ist und stark ätzend ist, schafft die notwendige Reinheit für die Umgebung, in der Liebe gedeihen kann. (S.17,18,45,51,60,71,73,74,94,117,127,158,159)

Nicht umsonst sagen wir: **„Liebe geht durch den Magen!“** (J.93,94,158,191)

**Wir leben nur aus dem Durst nach Leben – dieser ewig schenkenden Liebe.** Wir streben oft danach, Liebe zu  $\square$ arden $\square$ n, indem wir sie erniedrigen und verwandeln in:

austrocknendes Leiden (S.151,171), allesfressenden Hass (S.152,173), Neid und Eifersucht, die das Ego nähren (S.111,114,150), Heuchelei und List, die ungesunden Appetit und Ehrgeiz weckt (S.149,175) Zunehmend zerstörende Manifestationen der primären Liebe, die im Magen stecken bleiben, den Atem rauben und die Brust verengen, die die zerstörerische Energie im Körper und Leben auslösen, im Namen des universellen Gleichgewichts. Die Zustände von Alkalose und Azidose sind nichts anderes als das Ergebnis von Sauerstoffmangel, der durch einen Mangel an Liebe in Herz, Verstand und Seele verursacht wird. (S. 162) Wir missverstehen die Liebe und ersticken sie wie einen vollen Magen mit unseren unendlichen Begierden. *Das Leben ist wie die Liebe nichts anderes als die absolute Freiheit des guten Willens und die vollständige Einschränkung ungesunder Erscheinungen.* (Str.27,29-31,33,57-58,111,148,171,173,184,189,192)

**Die Freuden und Sorgen, die in unser Leben kommen, sind das Ergebnis unserer Einstellung zu der Liebe.** Wenn wir versuchen, die Liebe unseren persönlichen Leidenschaften und Ambitionen zu unterwerfen, □arden wir sie verlieren und unser Herz und Bewusstsein verschließen. (S. 13,15,36,99,106,117,146, 171,179) Wenn unsere Herzlichkeit schwach ist, □arden unser spirituelles Streben, unsere Seele und unsere mentalen Wesen nur dem Primat des Egos dienen. (S.18,29,36,38,114,147,182,191,195) Wenn wir Dinge als gut oder schlecht definieren und sie verurteilen, ohne sie auszuprobieren, verlieren wir die Gelegenheit, das Beste und Wertvollste aus ihnen herauszuholen. So wie wir nicht sicher wissen können, welches Lebensmittel gut für uns ist, ohne dass es durch unseren Magen geht. **Unsere Zufriedenheit und unser Sättigungsgefühl hängen ganz von unserer Lebensmotivation ab.** In den Momenten, in denen wir zufrieden und satt sind, kehrt oft der Hunger zurück, zusammen mit der Unzufriedenheit und Faulheit, das zu tun, was wir wirklich wollen und brauchen. **Wenn unsere Herzenergie stark ist (S. 42), □arden wir immer den Appetit haben, die Nahrung, die uns das Leben anbietet, zu kosten.** Wenn wir lernen, mit der geringsten Freude satt und zufrieden zu sein und jeden Moment das Beste von uns zu geben, dann □arden wir in der Lage sein, **die nützlichen Substanzen des Lebens**, investiert in Liebe, Licht, Freude, Weisheit, und Wahrheit vollständig auszutauschen und zu nähren.

**Unsere Seele ist ein göttlicher Wunsch - ein Tropfen göttlicher Liebe**, der in die Welt gesandt wurde, um sie zu kennen, zu lieben und zu veredeln. Wenn wir unsere Seele rein und frei von Ehrgeiz halten und **der Ordnung des höchsten Gesetzes folgen, in der das Ego, der Verstand und das Herz der Heiligkeit der Seele und sie der Liebe dienen**, dann □arden wir immer „Tempel der Creative Spirit“ - die Quelle unbegrenzter Möglichkeiten und Vorteile. (S.6,19,106,117,130)

*Es ist unsere Seele, die will, dass wir schön, gesund und kraftvoll □arden, aber nur der starke Geist, der helle Verstand und der gesunde Magen können uns dazu bringen, wenn wir den Hunger des Egos und herzerreißende Emotionen überwinden. Das Leben lehrt uns, wie wir mit Liebe arbeiten können, um diese gesunde Beziehung zu Gott aufzubauen.* (S.153)

#### DER ASTROLOGISCHE WÄCHTER DER LIEBE

**Liebe ist die Hand, mit der die Lebensenergie Leben in seinen wunderbarsten Formen erschafft.** Mit dieser Hand nährt und verteilt das unendliche Potential die Güter, die für den harmonischen Fluss des Lebens notwendig sind. Liebe schafft die materiellen Bedingungen, in die der schöpferische Geist herabsteigt, um die Träume unserer Seele zu verwirklichen. (S. 18,106,111,123,153,173, .184)

Auf physischer Ebene, **in unserem Körper**, □arden diese Bedingungen durch unseren **äußerst empfindlichen Magen** (Wächter unserer Seele) **vorbereitet**, der unter der astrologischen Kontrolle der Waage die Energien der Erde (Yang) und der Luft (Yin) erzeugt und umwandelt. Die astrologische Aufgabe der Waage besteht darin, die **harmonische Verteilung immaterieller Werte in materiellen Gütern aufrechtzuerhalten** und für das harmonische Gleichgewicht des Ganzen zu sorgen. (cmp.13,90,93,94,157,179)

#### DER SPEER DES SCHICKSALS

**Intuition kann die Seele von den Fesseln des Ursprünglichen festnageln oder befreien** (S. 15, 17, 36, 37-38, 102, 111, 114, 137, 146, 152, 192), abhängig von unserer Fähigkeit, **unsere persönliche Teilnahme am harmonischen Fluss der Liebe** zu fühlen und unparteiisch zu beurteilen und zu ermutigen. (S.17,37,42,68,92,93,106,116-117,157,170,173,175,179,191,195)