

Degeneration und ein gesundes, langes Leben – wie gelingt das?

Entscheidendes Moment: den Lymphfluss erhalten | *Dr. med. A. H. Barth*

Das gesamte Leben ist ein Kampf um die optimale Entwicklung möglichst vieler lebenserhaltender, stärkender und um die Vermeidung destabilisierender Faktoren. Krankheit ist die Auseinandersetzung mit den letzteren, den lebensschwächenden Größen. Das Ergebnis ist eine teilweise Degeneration im Körper. Auch die natürliche Alterung des Körpers ist eine Auseinandersetzung mit Schädigungen von außen und innen. Es resultiert eine verminderte Belastbarkeit, sodass sich sehr schnell eine Überlastung einstellt. Mit der Zeit schädigt bereits eine minimale Belastung den Körper dauerhaft – es kommt zur nachhaltigen Degeneration.

Akute Krankheit: Der Körper versucht mit allen mobilisierbaren Kräften, schnellstmöglich die schwächenden Faktoren zu beseitigen, um in einen möglichst gesunden Zustand zurückzukehren.

Chronische Krankheit: Der Organismus akzeptiert und toleriert mindestens teilweise die lebensschwächenden Faktoren: überschießende Eigenproduktion belastender wie auch auszuscheidender oder abzubauen störender Substanzen; Verlust eines Organs oder Gewebes (z. B. durch Operation); Zerstörung von funktionstüchtigen Gewebeanteilen aufgrund von Traumen, Unfällen, Giften (chemisch wie medikamentös); Überlastung durch Hitze, Kälte, Druck, Strahlung etc.

Solange der Körper noch gar nicht oder relativ gering belastet ist – etwa im Säuglings-, Kindesalter und in der Jugend – reagiert er mit Akutkrankheiten. Das Alter jedoch fördert die chronische, relativ reaktionsarme Akzeptanz weiterer Belastungen, die nicht beseitigt werden können, und Fixierungen, was aber das Fortschreiten hin zum absoluten Stillstand, dem Tod, beschleunigt.

Die Fähigkeit zu akuten („jugendlichen“) Reaktionen verbessert die Belastbarkeit allgemein. Sie erhöht die Schwelle zur Überbelastung, verringert die Dauerbelastung, fördert die Regeneration und das Ausheilen.

Chronische, belastende Faktoren führen zu einer Minderbelastbarkeit insgesamt und bringen den Organismus dem Ende näher.

Die Belastbarkeit eines Individuums ist grundsätzlich abhängig von

- a) der angeborenen Konstitution, den ins Leben mitgebrachten Fähigkeiten, Genetik, vorgeburtlichen positiven oder negativen Entwicklungen – z. B. Rauchen, Alkohol während der Schwangerschaft –, die in der Regel durch die Mutter veranlasst sind,
 - b) dem Aufwachsen in geschützter oder gefährdender Umgebung (z. B. Krieg, Armut), Pflege und Versorgung, Bildung etc.,
 - c) der Lebensgestaltung und der Reaktion auf Belastungen wie Infektionen, Fehlernährung, Umweltfaktoren (Feuchtigkeit, Strahlung, Klima) etc.
- und – immer wichtiger –
- d) von der Zellversorgung durch den Lymphfluss, entweder bei optimalem Lymphfluss zur Stärkung der zellulären Kräfte und Fähigkeiten oder bei Toleranz von Lymphstagnation zur Schwächung und Degeneration der Zellen.

Ein gesundes Leben darf also nicht erst im fortgeschrittenen Alter beginnen, sondern sollte im Idealfall schon vorgeburtlich in der Schwangerschaft durch die Mutter gefördert werden. Und dies sollte während des ganzen Lebens beibehalten oder noch verstärkt werden.

Vom Purzelbaum über M. Scheuermann zu M. Bechterew

Meist erkennen Patienten nicht, dass sie schon im Kindesalter langfristig wirkende Probleme aufgebaut haben, oder sie haben die früheren Symptome vergessen. Beispielsweise frage ich den Patienten, ob er

als Kind beim Turnen Schwierigkeiten hatte, etwa ob er die Rolle vorwärts geschmeidig oder eher steif machen konnte. Die Rundung des Rückens beim Purzelbaum ist einigen Kindern gut möglich, andere plumpsen mit geradem Rücken auf den Boden. Ursache dafür ist bereits ein Lymphstau in der Radix mesenterii mit Blockade der inneren Rückenmuskulatur. Fast regelmäßig erhöht der hohe Tiermilchkonsum in der Kindheit den Muskeltonus signifikant, wodurch es unmöglich wird, den Rücken locker zu runden.

Ein späteres Beispiel für die Rückenversteifung ist der akute Morbus Scheuermann, der in der Jugend auftritt und eine lebenslange Rückgratverkrümmung zur Folge hat. Die Ursache dieser Wachstumsstörung einzelner Rückenwirbel gilt bisher als unbekannt. Mit Sicherheit, zumindest mit größter Wahrscheinlichkeit, bringt aber auch diese Krankheit einen dorsalen Lymphstau mit, der die Rückenmuskulatur tonisiert und bei zusätzlich dauerhafter Belastung (z. B. stundenlangem Sitzen) zu Störungen des in dieser Lebensphase noch intensiven Knochenwachstums der Wirbelsäule führt. Die Verkrümmung des Oberkörpers nach vorne und / oder seitlich beeinträchtigt in der Folge den Brustraum mit Lunge und Herz, den Bauchraum, die Darmfunktion, Magen, Leber, Pankreas, eventuell auch neurologisch den Solarplexus – eine zusätzliche enorme Belastung für das weitere Leben.

Auch für den Morbus Bechterew kennt die Medizin die Ursache noch nicht genau. Auch er ist eine Folge der über-tonisierten Muskulatur neben und vor der Wirbelsäule im Anschluss an das fragile Knochenwachstum in der Jugend. Er tritt zunehmend häufiger erst im höheren Lebensalter auf. Die chronische Verspannung verzieht die Wirbelkörper in Richtung Bauchraum und deformiert sie allmählich. Die häufigen Begleiterkrankungen des Urogenitalsystems – vorwiegend Nieren, Ureter – und Darmstörungen erklären sich zwanglos durch die lokale Beteiligung des Lymphstaus in dieser dorsalen abdominalen Innenwand, der lymphatisch verdickten und vergrößerten Radix mesenterii.

Grundsätzlich gilt für ein Krankheitsgeschehen im Bindegewebe (Knochen, Sehnen, Bänder etc.), dass der passive Teil von einem aktiven Teil fehlorientiert (z. B. gezogen oder geschoben) wird. Den aktiven Part spielt – wie häufig – die Muskulatur, die den passiven Knochen so beeinflusst, dass er Schmerzen verursacht. Die Muskulatur bleibt bis auf eine Tonuserhöhung symptomfrei und deswegen unbeachtet. Die Tonuserhöhung im Muskel ist, wie bereits erwähnt, fast immer auf einen Lymphstau in der Muskulatur selbst zurückzuführen.

Alle drei Syndrome (der „steife“ Purzelbaum in der Kindheit, M. Scheuermann in der Jugend, M. Bechterew im Erwachsenenalter) sind – eben in verschiedenen Lebensaltern – die konsequente Folge des Lymphstaus bzw. der acidotischen Lymphblockade in der Radix mesenterii. Der permanent bestehen bleibende höhere Muskeltonus wirkt sich über die Zeit auf die Knochen aus: Aus der muskulären Verspannung (Purzelbaum) wird die Knochenwachstumsstörung (M. Scheuermann) und schließlich die verhärtete Fixierung (M. Bechterew).

Die medizinische Therapie antwortet darauf bisher fast ausschließlich mit Physiotherapie und medikamentöser Schmerzlinderung.

Wenn es uns aber gelingt, den Radixbereich wieder lymphologisch zu verflüssigen, können wir die Progression dieser Krankheiten stoppen und – soweit nicht bereits eine Verknöcherung eingetreten ist – den Patienten wieder mehr Beweglichkeit ermöglichen und die gesunde Rückbildung fördern. Flankierende Maßnahmen sind eine gezielte Gymnastik, beispielsweise die Acidose-Lymphgymnastik [2], Basifizierung und eine konsequent tiermilchfreie Ernährung, z. B. entsprechend der Acidose-Naturküche [3].

Beispiel aus meiner Praxis: M. Bechterew

Patient: 52 Jahre, 172 cm, 65 kg

Anamnese: Der 1988 erstmals diagnostizierte M. Bechterew verschlimmerte sich trotz einer Vielzahl von Therapien; seit dem Jahr 2000 Psoriasis-Arthritis; 2011 chronisch-subakute Unterschenkelverletzung; April 2012 bis März 2013 diverse Operationen am Unterschenkel und zunehmende Ödeme; TBC-Test und Keimproben regelmäßig negativ.

Erstkonsultation November 2013: Muskelschwund, Patient kann nur noch kurze Stre-

cken gehen; Bechterew-typische WS-Krümmung mit schmerzhafter Steifigkeit der Iliosakralgelenke und Sternocostal-Übergänge; subakute Entzündung Tibiakopf rechts, schmerzbedingte Schlafstörungen, Dyspnoe, Kraftlosigkeit, Pruritus, Cephalaea vasomotorica, arterielle Hypotonie, tachykarde Herzrhythmusstörungen, Kardiophobie.

Therapie: 8x Lymphologische Ganzheitsbehandlung (LGB®) [1] über 10 Monate, Acidose-Lymphmassagen nach Rosemarie Holzer, Einnahme von Bitba® Basenpulver 4-6x täglich, Karenz von Tiermilchprodukten und Gluten.

September 2014: Unterschenkel als Hornhautgranulom gut abgeheilt; verbleibende Restinduration trocken; alle gereizten Unterschenkelödeme abgeheilt, geringe Restschmerzen im rechten Unterschenkel auf Druck. Der Patient wandert wieder und schafft leicht Strecken bis zu 14 km. Blutdruck und Puls im Normbereich. CRP deutlich rückläufig. Die Wirbelsäule hat an Beweglichkeit zugenommen, sowohl hinsichtlich der Krümmung nach vorne als auch bezüglich der Drehbarkeit des Kopfes; Wohlbefinden und Stimmung sind deutlich verbessert. Der relativ träge Heilungsprozess erfordert die Weiterführung der bisherigen Therapie.

Narben: extrem chronisch-degenerativ wirksam

Die Narbenverkürzung im Laufe von Jahren und Jahrzehnten beeinträchtigt häufig das betroffene Organ anatomisch. Oft zeigt sich eine Organsymptomatik erst viele Jahre nach einem massiven Gewebeschaden mit Vernarbung und zwischenzeitlich symptomfreiem Verlauf. Insbesondere Einblutungen bei Unfällen oder Operationen werden zumindest teilweise nicht abgebaut, sondern in Narbengewebe umgewandelt, das sich langsam, aber permanent verkürzt.

Die Narbenverkürzung kann sich auf das teilweise vernarbte Organ selbst, aber auch auf anliegende bis weiter entfernte Organe extrem störend auswirken. Eine aufgrund der Narbenverkürzung entsprechende Zug- oder Drucksymptomatik zeigt sich regelmäßig erst im Abstand von mindestens Jahren bis Jahrzehnten.

Die bindegewebige Narbenentwicklung ist vorwiegend lymphogen.

Narben werden ganz entscheidend von der Lymphe beeinflusst.

Die tiefgreifende lymphologische Behandlung erweicht die Narbe deutlich, dehnt und

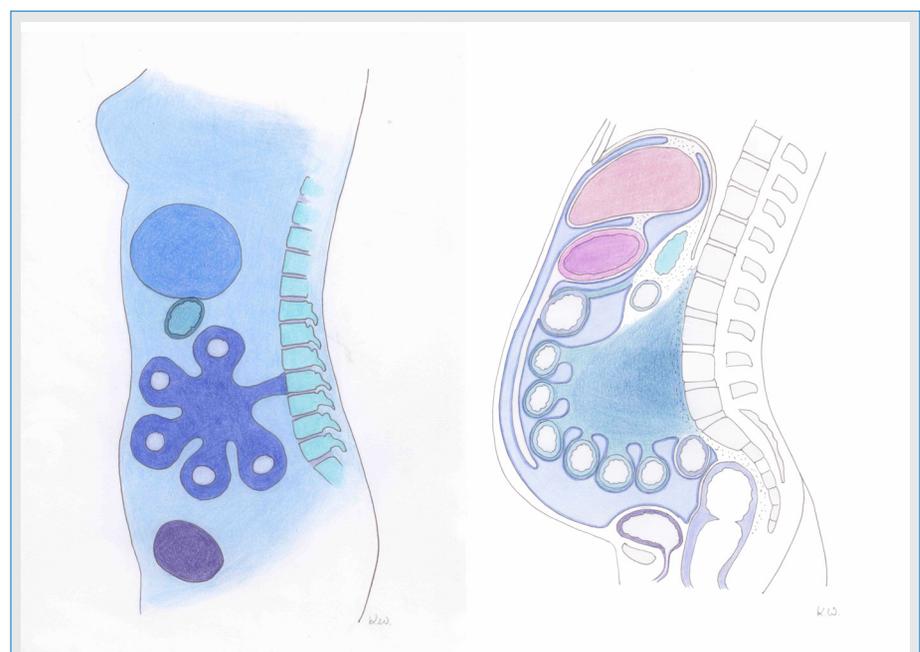


Abb. 1: Normale und vergrößerte Radix mesenterii



Dr. med. A.H. Barth

Afrikaaufenthalt in der medizinischen Entwicklungshilfe, viele Jahre niedergelassener Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie. Seit 2004 privatärztliche Praxis für Lymphologische Ganzheitstherapie (LGB®) in Müllheim-Britzingen, ärztlicher Leiter des dortigen Potamos® Acidosecentrums. Entwicklung und Lehre der LGB. Regelmäßige Veröffentlichungen zur Lymphe.

Kontakt:

post@potamos.de, www.potamos.de

remobilisiert sie und reduziert in der Folge die Organbeschwerden. Je länger die unbehandelte Zeitspanne, desto eindrucksvoller sind die Erfolge.

Beispiel aus meiner Praxis: Massive Darmfunktionsstörungen

Patientin: 68 Jahre, 168 cm, 58 kg

Die langjährige Patientin klagt immer öfter über mäßige bis massive Darmstörungen mit weichem Stuhlgang (schließlich 10x täglich) verbunden mit heftigen Bauchschmerzen. Da auch sehr gesundes Essen die Beschwerden verschlimmert, isst sie nur wenig und nur leicht Verdauliches. Innerhalb von zwei Jahren verliert sie bedrohlich an Gewicht, das Befinden verschlechtert sich entsprechend.

Intensive klinische Untersuchungen bleiben ohne pathologischen Befund, abgesehen von der Darmfunktionsstörung.

Als die Patientin mich einmal vorsichtig fragte, ob ihr Reitunfall im Alter von 18 Jahren (ihr Pferd war gestürzt und hatte sie abgeworfen, dabei war sie mit dem Rücken auf einen Pfahl geprallt) mit der Darmstörung in Verbindung stehen könnte, verneinte ich das spontan. Mir schien diese Verletzung schon viel zu lange ausgeheilt. Trotzdem untersuchte ich ihren Rücken oberflächlich

und entdeckte eine ausgedehnte mehrstrangige Vernarbung. Jetzt musste ich doch prüfen, ob die verkürzte Narbe in den 50 Jahren den Darm so weit „verzogen“ hätte, dass eine normale Passage des Nahrungsbreis nahezu unmöglich wurde.

Therapie: Lymphologische Ganzheitsbehandlung (LGB®) und erhöhte Gaben von Bitba® Basenpulver, tiermilch- und glutenfreie Kost zur Dehnung der intraabdominellen Narbenzüge.

Ergebnis: Nach drei bis vier Behandlungen innerhalb von zwei Monaten waren die Narbenzüge wieder elastischer. Die Patientin nimmt wieder zu und ist frei von Bauchbeschwerden – wer heilt, hat Recht.

Beispiel aus meiner Praxis: Schiefhaltung und Parästhesien

Patient: 30 Jahre alt, 173 cm, 69 kg

Erstkonsultation 2012: Der Patient klagt über dumpfe Schmerzen und Parästhesien in beiden Oberschenkeln, der linken Wade und dem Knöchel, wechselhaft stark. Bewegung des Körperstamms verschlimmert die Schmerzen anfangs erheblich, dann langsamer. Die Skoliose mit deutlicher Schiefstellung des Oberkörpers und Tortikollis nimmt langsam zu.

Der Patient war mit 15 Jahren wegen eines Syringomyeloms der HWS und eines malignen Astrocytoms der BWS erfolgreich operiert worden. Es erfolgten jährlich universitäre Kontrollen, die keine weiteren Maßnahmen erforderlich machten. Die Schiefhaltung wurde nicht als therapierbar angesehen. Dennoch verschlechterte sich der somatische und psychische Zustand des Patienten.

Ein aktuelles MRT bestätigte meine Vermutung, dass sich zwar kein Rezidivtumor entwickelt hatte, aber die Narben des OP-Bereichs sich im Laufe der Jahre deutlich gestrafft und verfestigt hatten. Der Nervenverlauf im Rückenmark und der Wirbelsäule war also erheblich beeinträchtigt.

Therapie: LGB® mit Schwerpunkt auf tiefer Bauchbehandlung, Rücken und Hals. Begleitend nahm der Patient 4x täglich 2 TL Bitba® Basenpulver und vermied Tiermilchprodukte und Gluten.

Ergebnis: Bereits innerhalb einer Woche waren die Beine erstmals für zwei Tage schmerzfrei! Unter weiteren Behandlungen

verschwanden die Beinschmerzen völlig innerhalb von sechs Wochen, die Körperschiefhaltung verbesserte sich zusehends. Eine geringe Schiefstellung bleibt, stört aber kaum. Der Hals bleibt druckempfindlich. Die ursprünglich anamnestisch nicht beklagte depressive Stimmung bessert sich über die Zeit signifikant. Nach knapp drei Jahren und ca. 45 Behandlungen ist der Patient heute zuversichtlich, fröhlich, gesünder, beschwerdefrei. Er profitiert weiterhin, auch ganzkörperlich, von den lymphologischen Behandlungen im Abstand von ca. sechs Wochen.

**Zentraler Lymphstau:
Zwischen Störfaktoren und
diversen Symptombildern**

Unser Lebensstil hat also enormen Einfluss auf die gesamte Lebenszeit, denn manches wird nicht voll regenerieren, aber die Lebensqualität vermindern und die Lebenszeit verkürzen. Die generelle Stärkung der Leistungsfähigkeit unserer Zellen durch verbesserten Lymphfluss – unter Vermeidung von Lymphstagnation und anderen Störfaktoren wie Gewebeacidose oder Milcheiweiß – erhöht die Lebenserwartung und Lebensqualität deutlich.

Das Mittelglied, der zentrale „Pool“, der erworbene Schäden mit späteren gesundheitlichen Störungen verknüpft, ist die Lymphe im Extrazellularraum. Aus diesem Pool heraus entstehen ganz unterschiedliche Krankheiten, je nach Anlage und individueller Lebensgeschichte.

Die nur „kosmetische“ medizinische Therapie ist belastend, weil sie das Symptom unterdrückt, aber die dahinterliegende Problematik belässt und eventuell sogar verstärkt.

Das trotzdem die durchschnittliche Lebenserwartung steigt, bedeutet nicht, dass auch die Gesundheit stabiler wäre. Die massiven chronischen Belastungen bleiben dem Individuum erhalten.

Die beiden wichtigsten Kriterien, um ein hohes Alter bei guter Gesundheit zu erreichen, sind allgemein gesund zu leben und sich insbesondere beim Essen zu mäßigen. Die Frage, was das in der Realität bedeutet, ist schwieriger zu beantworten:

Was ist „gesund leben“ und wie sieht eine „maßvolle Ernährung“ aus?

Für uns liegt die Antwort im Wiedererwachen der Säftelehre, die als Vorläuferin unserer heutigen Zellehre über Jahrtausende alleinige Geltung in der Medizin hatte: Gesund sind und bleiben wir nur, wenn die lebendigen Zellen des Körpers von außen – also aus ihrer Umgebung – gut und richtig versorgt werden, um ihre spezifischen Leistungen ausreichend ausführen zu können.

Nachdem die monopolare Orientierung der Medizin auf die Zelle und die verschiedenen Zellarten zu differenzierten medizinischen Fachgebieten und Therapierichtungen führte, muss sie sich neu orientieren und die Kluft zwischen alter (Säftelehre) und neuer Medizin (Zellehre) überwinden.

Fazit

Den völlig verschiedenen degenerativen Störungen oder Erkrankungen gemeinsam ist ein chronisch gestörter Lymphfluss, der der Krankheitsentwicklung vorausgeht. Falsche Verhaltens- / Lebensweisen, aber auch Infektionen und andere äußere Einflüsse, vorwiegend aus den ersten Lebensjahren, wirken sich zwar oft nur kurzzeitig lymphstauend aus und können vom Körper allein teilweise – selten völlig – aufgelöst werden; die Restblockaden schwächen den Körper jedoch zunehmend, vermindern die allgemeine Belastbarkeit und reduzieren die Chancen auf ein gesundes hohes Alter.

Die individuellen Schwächen und Schäden ergeben sich aus dem erworbenen Zustand des Lymphflusses.

Vielfältige schädliche Einflüsse stören den Lymphfluss mehr oder weniger stark und beeinträchtigen die Gesundheit im weiteren Leben wiederum auf individuell verschiedene Art. Es lohnt sich somit, schon in jungen Jahren gröbere Schädigungen zu vermeiden und ein die Gesundheit stabilisierendes Verhalten zu forcieren. Der Lohn sind Wohlbefinden, hohe Leistungsfähigkeit, hohe Belastbarkeit und Lebensfreude sowie ein höheres Lebensalter.

Wir können also durch eigenes Zutun viel für ein glückliches Leben erreichen und die zum Leben gehörige Degeneration mindern und verlangsamen. Denn wir wünschen uns ja nicht nur mehr Jahre, sondern wollen sie auch in Wohlbefinden leben.

Literaturhinweis

- 1) Barth, AH: *Die Lymphe – das heilende Wasser. Meine lymphologische Ganzheitstherapie.* Potamos-Verlag, 2013.
- 2) Holzer, Rosemarie: *Acidose-LymphGymnastik (inkl. DVD).* Potamos-Verlag, 2. Auflage, 2015.
- 3) Holzer, Rosemarie: *Acidose-Naturküche. Lymphe in Fluss bringen – der genussvolle Weg zu Vitalität und Lebensfreude.* Potamos-Verlag, 2. Auflage, 2013.
- 4) Barth, AH: *Acidotische Lymphblockade – das Kernproblem für Therapieresistenz.* CO.med Fachmagazin (2012) 7: 16-19
- 5) Barth, AH: *Alles im Fluss.* CO.med Fachmagazin (2013) 10: 8-11
- 6) Barth, AH: *Neue ganzheitliche lymphologische Therapieansätze für Morbus Crohn und andere Darmerkrankungen.* CO.med Fachmagazin (2014) 5: 32-35