



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

# Kernsätze zur Gesundheit

## 1) Wer zu schnell isst, wird krank

Die Begründung für diesen Kernsatz ist ganz einfach, aber nur wenig bekannt:

Wenn man langsam isst, dann kaut man im Allgemeinen auch langsam und ruhig. Dabei wird die Nahrung mechanisch zerkleinert und gut eingespeichelt. Über die Mundschleimhaut werden Signale an die unteren Verdauungsorgane (Magen, Dünndarm, Leber, Bauchspeicheldrüse usw.) weitergegeben, die sich dann reflektorisch auf die Zusammensetzung der Nahrung einstellen können (z.B. Fett- oder Zuckergehalt). Diesen Signalen entsprechend werden die notwendigen spezifischen Verdauungssäfte bereitgestellt.

Wer schnell isst und zu wenig gekaut hat, der sorgt automatisch dafür, dass die Nahrung in zu großen Partikeln in den Magen und später in den Dünndarm kommt. Der Mundspeichel konnte nicht genug auf die Kohlenhydrate, z.B. Brot, Kartoffeln einwirken. Die Magensäure reicht für die Eiweißverdauung nicht aus, z.B. bei Fleisch, Eiern, Käse, Milch etc. Wer Milch als Getränk benutzt, der erzeugt im Magen einen Eiweißklumpen, der häufig durch die Magensäure nicht völlig aufgespalten werden kann. Aus dem Magen gelangt der Nahrungsbrei in kleinen Mengen in den Zwölffingerdarm und von dort in den oberen Dünndarm. Dort wirken ganz andere Verdauungssäfte als im Magen. Damit sich deren Wirkung richtig entfalten kann, muss die Nahrung vorher genügend zerkleinert worden sein. Denn im Dünndarm erfolgt die weitere Verdauungsarbeit und dann die Resorption der Nahrungsstoffe. Deswegen müssen:

Kohlenhydrate zu Mono-, Di- oder Oligosacchariden (=Zucker),

Eiweiße zu Aminosäuren oder Oligopeptiden,

Fette zu Triglyceriden

aufgespalten worden sein, da sie sonst nicht von der Darmschleimhaut resorbiert werden können. Gerade dieser letzte Vorgang der Aufspaltung der Nahrung durch die Verdauungssäfte ist besonders wichtig. Denn: Alle Nahrungspartikel, die zu grob sind und nicht richtig mechanisch und später chemisch aufgespalten wurden, gehen im Dünndarm und später im Dickdarm in Zersetzung über.

Zersetzung ist aber gleichzeitig Giftstoffbildung. Denn Kohlenhydrate, die nicht resorbiert worden sind, werden zu Alkoholen, auch Fuselalkoholen, und Säuren abgebaut. Eiweißteile, die nicht resorbiert wurden, werden zu Eiweißfäulnisprodukten. Nur das Fett bleibt im Wesentlichen neutral und wird weitgehend unverändert ausgeschieden.

Alle im Darm gebildeten Giftstoffe werden entweder mit dem Stuhl ausgeschieden, wobei manchmal durch Durchfall die Ausscheidung beschleunigt wird. Oder sie bleiben längere Zeit im Darm und wirken dann sowohl schädigend auf die Darmschleimhaut als auch später auf die Leber. Denn die Darmschleimhaut nimmt natürlich auch Alkohol auf oder



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Eiweißfäulnisprodukte. Diese werden dann zur Leber transportiert und dort möglichst schnell entgiftet, wobei die Leber mit der Zeit überfordert wird.

Wir wundern uns, dass unsere Leistungsfähigkeit nachlässt. Dass wir schneller müde werden als früher. Dass unser Körper sich irgendwie verändert. Dass wir Falten bekommen usw., usw. Eine der Hauptursachen dafür ist die Überlastung der Leber durch Giftstoffe, die wir selbst in unserem Darm gebildet haben, weil wir eine mangelhafte Esskultur betreiben. Denn neben dem lang-samen Essen sollten wir auch die anderen wichtigen Ernährungspunkte beachten

kleine Mengen,

nicht zu spät,

nicht zu viel durcheinander,

dem Magen vier- bis fünf Stunden Zeit zur richtigen Verdauung lassen usw..

Es gibt eine Vielzahl von einfachen Regeln, die beachtet werden sollten. Wer sich nicht daran hält, ist selbst der Verursacher seiner Krankheit, nicht das böse Virus von nebenan. Wir sollten auch bedenken, dass 70 bis 80% der körpereigenen Abwehrzellen im Darm gebildet werden. Wenn wir also unser Immunsystem stärken wollen (und wer ist nicht daran interessiert?), dann müssen wir unseren Darm im Inneren möglichst optimal pflegen und ihm unsere ganze Zuwendung angedeihen lassen. Es ist oft sehr einfach, gesund zu bleiben.

## **2) Bewegung ist notwendig**

Bewegung ist unbedingt notwendig. Sie wendet die Not. Vor 100 Jahren sollen die Menschen pro Tag etwa 10 bis 20 km zurück-gelegt haben. Heute sind es im Durchschnitt nur noch ca. 800 bis 1000 m. Wir sitzen den überwiegenden Teil des Tages. Dadurch wird nicht nur unsere Muskulatur zu wenig beansprucht. Genauso wichtig ist, dass wir dadurch häufig nur noch eine Brustatmung haben. Die überaus wichtige Zwerchfellatmung ist beim Sitzen weitgehend ausgeschaltet.

Mit der Zwerchfellatmung bewegen wir aber vor allem den Dünndarm und sorgen damit für eine physiologische, d.h. natürliche Dünndarmbewegung. Der Speisebrei wird dadurch von außen besser durchmischt und die Aufspaltung der Nahrungsprodukte wird für den Dünndarm erleichtert. Zusätzlich wird auch die Darmmuskulatur dabei angeregt und viele weitere positive Wirkungen auf die Verdauung ausgelöst. In dem Buch „Der Jungbrunnen des Dr. Shioya“ (KOHA-Vlg, ISBN 978-3-936862-91-1) wird auf die intensive Wirkung einer gezielten Tiefenatmung zur Verbesserung der eigenen Gesundheit eindringlich hingewiesen.

Unsere Muskulatur bleibt nur durch Training erhalten.

Muskulatur, die wenig gebraucht wird, verkümmert. Über unsere Muskulatur „verbrennen“ wir aber Kalorien, besonders auch nachts. Wir können also in der Nacht an Gewicht verlieren.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Je mehr Muskulatur wir haben, desto mehr wird nachts auch an Kalorien „verbrannt“. Das ist vor allem für die Übergewichtigen interessant und sollte für sie Ansporn sein, sich möglichst viel Muskulatur zuzulegen, z.B. durch Training in einem Fitness-Studio.

Bewegung macht aber auch Freude. Nach einem ausgiebigen Spaziergang fühlt man sich meistens sehr wohl und freut sich darüber, dass man sich „mal wieder aufgerafft“ hat. Die Durchblutung wurde dabei verbessert, man hat Kalorien verbraucht, der Körper hat die Einlagerung sog. Schlacken vermieden (das sind hauptsächlich Giftstoffe, siehe Punkt 1) und das so wichtige Bindegewebe wurde auf diese Weise wieder etwas gereinigt.

Beim Sport, besonders beim Ausdauersport, treten Endorphine auf, sog. Glückshormone, die wiederum für unser Wohlfühl sowie guten Schlaf notwendig sind. Außerdem wirken sie schmerzlindernd. Durch vermehrte Sauerstoffzufuhr wird der ganze Körper besser mit Sauerstoff, unserem Haupt-Lebenselixier, versorgt. Ohne Sauerstoff können wir nur wenige Minuten überleben. Durch Ausdauer-sport wird die Sauerstoffzufuhr gegenüber dem Ruhezustand um bis zu 3.000% gesteigert, eine gewaltige Menge. Auf diese Weise werden nicht nur die Zellen besser versorgt, sondern auch leichter Krankheitskeime wie Viren und Bakterien abgefangen. Eine Vielzahl Positiver Wirkungen wird durch Bewegung ausgelöst.

### **3) Wer singt, ist fröhlich**

Dieser Satz klingt so einfach und hat doch so viel Bedeutung. Wann haben Sie das letzte Mal gesungen? Und zwar richtig mit In-brunst und aus vollem Herzen? Vermutlich ist es schon lange her. Dabei kostet Singen nichts, ist fast überall durchführbar und braucht nicht erst lange erlernt zu werden. Wir müssen nicht schön oder richtig singen. Sondern nur mit Freude. Dann haben wir den besten Nutzen davon.

Wir wissen zum Beispiel durch neuere Forschungen (Bruce Lipton: Intelligente Zellen, KOHA-Vlg, ISBN 978-3-86728-068-6), dass unsere Zellen bei positiven Gedanken besseres Zelleiweiß bilden als bei negativen Gedanken. Das bedeutet, dass ich über mein Denken die Bildung meiner Körperzellen beeinflussen kann. Dies gibt uns eine großartige Einwirkung, aber auch eine derartige Verantwortung gegenüber unserem eigenen Körper, wie wir es bisher nie erahnten. Nur in alten Schriften (indische Veden, Bibel) wird darauf hingewiesen. Jetzt aber ist es bewiesen. Das ist eine unglaubliche Entwicklung. Wir haben damit vieles selbst in der Hand und nur noch wenig Ausreden gegenüber unserem Schicksal, den vielen anderen bösen Menschen usw. Wir müssen dann allerdings auch die Verantwortung für uns selbst akzeptieren und das Beste aus unserem Leben machen. Bequemlichkeit ist „out“, Selbstverantwortung ist „in“.

Das Singen hat aber auch noch andere Wirkungen. Es erhöht unsere Intelligenz, es verbessert unsere Kontaktfähigkeit, unsere Lebensfreude („wo man singt, da lass Dich ruhig nieder“), unsere Konzentration und damit unsere Arbeitsfähigkeit. Und es verbessert darüber hinaus

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

unsere Gesundheit, indem es die Tiefenatmung stärkt (s.o. Pkt 1 und 2), das Lymphsystem im Hals anregt und damit die Entgiftung der Kopflymphe verbessert und letztlich die gesamte Durchblutung des Kopfes fördert, womit die meisten der vor- genannten Verbesserungen zu erklären sind. Kinder singen gern, wir Erwachsenen haben es weitgehend vergessen. Kinder werden ruhiger, streiten sich weniger, werden fröhlicher. All dies gilt auch für uns Erwachsene. Wir wollen es aber nicht wahr haben. Es ist fast unglaublich, was wir allein mit Singen für uns selbst Gutes tun können, aber wir verzichten aus Bequemlichkeit und Dummheit darauf.

#### **4) Ein gestörter Schlafplatz macht krank**

Auf diesen Punkt habe ich schon sehr häufig hingewiesen. Er betrifft sog. Erdstrahlen, meist durch Wasseradern hervorgerufen, sowie Belastungen durch elektrischen Strom. Trotzdem wird er nur wenig beachtet, auch von Naturheilkunde-Ärzten. Das liegt z.T. daran, dass auf diesem Gebiet viele Untersucher tätig sind, die ihr Fach nicht genügend beherrschen. Und dass ein Außenstehender überhaupt nicht überprüfen kann, ob der Untersucher alles richtig macht oder nicht. Der Scharlatanerie ist hier Tür und Tor geöffnet, besonders in Bezug auf die Erdstrahlen.

Zusätzlich wird hier eine Vielzahl von Abschirm-Geräten angeboten, die bei Wasseradern in den weitaus meisten Fällen nutzlos sind und nur eine falsche Sicherheit vorgaukeln.

So ist bei vielen Menschen ein berechtigtes Misstrauen entstanden, so dass das sog. „Wasserader-Problem“ sehr häufig auf Unglauben und Ablehnung stößt. Die Abschirmung elektrischer Strahlungen und Felder gelingt hingegen meistens viel besser und ist heute relativ zuverlässig.

Warum ist der ungestörte Schlafplatz so wichtig? Im Schlaf müssen sich unsere Zellen erholen. Sie gewinnen dabei ihre normale elektrische Ladung wieder zurück, die durch die Beanspruchung des Tages reduziert worden ist. Wir sagen ja auch: „Meine Batterie ist leer.“ Mit einer normalisierten elektrischen Ladung können unsere Zellen am nächsten Tag wieder normal funktionieren.

Bei „Wasseradern“ handelt es sich um unterirdische Wasserläufe. Durch das Fließen des Wassers entstehen nach derzeitiger Ansicht Reibungsströme, das sind ultrafeine elektromagnetische Schwingungen. Diese durchdringen ähnlich den Radiowellen auch feste Materie wie Erde, Mauern, Beton u.a. So wirken sie auch ständig auf uns ein. Im Schlaf aber, wenn wir uns erholen sollen, dann können solche feinen Ströme negative Wirkungen entwickeln, die die elektrische Wiederaufladung unserer Zellen behindern. Auf Dauer werden wir dadurch krank. Das geht manchmal nur sehr langsam vor sich, dauert vielleicht 10 bis 20 Jahre. Aber wir werden auf einem derartig gestörten Schlafplatz immer krank und bleiben auch immer krank, können also nicht gesund werden, solange wir den gestörten Schlafplatz beibehalten.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

In den letzten Jahren nimmt die Überlagerung durch elektrische Felder immer mehr zu. Schnurlose Telefone bei uns selbst oder unseren Nachbarn, Sendeverstärker, Handys und viele andere elektrische Geräte tragen dazu bei. Die Dichte derartiger Felder ist in Städten meistens größer als auf dem Lande, nimmt aber auch dort ständig zu. Auch diese elektrischen Schwingungen führen zu Belastungen unserer Zellen.

Deshalb sollten wir im Schlafzimmer auch möglichst wenig elektrische Geräte haben und zusätzlich durch einen Netzfreischalter dafür sorgen, dass sog. vagabundierende Ströme in unserem Stromnetz zur Nacht in unserem Schlafbereich nicht stören können. Beide Bereiche, der Wasserader- und der Elektrostrombereich müssen von einem guten Untersucher abgedeckt werden können. Leider gibt es von denen aber nicht viele. Deswegen sind auch ca 90% der Untersuchungen nach meiner Erfahrung fehlerhaft. Trotz-dem bleibt die Forderung bestehen, dass jeder auf einem sog. „neutralen“ Schlafplatz schlafen muss, weil er sonst mit Sicherheit nach kürzerer oder längerer Zeit krank werden wird. Wir wissen inzwischen, dass über 90% aller Krebskranken auf einem derartig durch Wasseradern gestörten Schlafplatz liegen. Der Schlafplatz ist also mitverantwortlich für die Krebserkrankung.

#### 5) „Weicheier werden krank“

Abhärtung tut Not. Das wusste schon Sebastian Kneipp vor über 150 Jahren und hat sich selbst durch winterliche Flussbäder mit anschließender Erwärmung von seiner sonst tödlichen Lungen-tuberkulose geheilt. Durch ihn wurde die Kneippkur weltberühmt und zählt heute noch zu den wichtigsten Behandlungsformen in einer Rehakur.

Wir leben heute im Allgemeinen in einem ständigen Sommerklima mit ca 20° in allen Wohn- und Arbeitsräumen, auch im Winter. Wenn wir aus dem Haus gehen, „erkälten“ wir uns leicht, weil wir den Temperaturunterschied nicht mehr vertragen können. Wir können uns an die Wetterschwankungen nicht mehr anpassen. Selbst geringe Temperaturerniedrigung wird schon als Kälte empfunden. Viele Menschen frieren schon bei Temperaturen unter 17- 18°C. Wenn man daran denkt, wie unsere Vorfahren vor nur 100 Jahren in langen Wintern ohne Zentralheizung das Leben ausgehalten haben, dann fröstelt es uns. Wir sind nichts mehr gewöhnt und können deswegen nicht mehr normal auf kalte Temperaturen reagieren.

Deswegen haben die Menschen auch solche Angst vor Erkältungen. Die „Schweinegrippe“ ist ein typisches Beispiel für die Angst vor Ansteckung. Daran sind nicht die bösen Viren schuld, sondern unser schwaches Immunsystem, das durch unsere Angst noch schwächer wird.

Wenn wir abgehärtet sind, z.B. durch kaltes Duschen, durch Spaziergänge bei jedem Wetter, auch wenn es nasskalt und vielleicht sogar etwas unangenehm ist, dann sind wir auch viel widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Grippe. Nur die Abhärtung kann man nicht kaufen, die muss man sich selbst erwerben. Dafür müssen wir uns immer wieder der Kälte aussetzen, damit unser Körper sich daran gewöhnt und schnell auf niedrige Temperaturen reagieren

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin





Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

kann. Dann werden wir bei Nässe und Kälte auch nicht mehr von „schlechtem“ Wetter sprechen, sondern nur noch von einem Wetter, bei dem man eine besondere Kleidung benötigt.

## **6) Biokost ist Gesundheitskost**

Häufig wird der Wert einer Biokost angezweifelt. Das ist manchmal auch gerechtfertigt. Aber meistens ist die Biokost der Normalkost überlegen, da sie reicher an den sog. Photonen ist. Diese sind Lichtenergien, die im Körper die Organisation und die Abstimmung der Organe aufrechterhalten. Wir haben ca. 10 hoch 14 Körperzellen (das sind ungefähr 100 Billionen). In jeder Zelle sollen pro Sekunde ca. 100.000 Reaktionen ablaufen. Das wären in unserem Körper pro Sekunde ca. 10 hoch 19 Reaktionen. Und das alles geordnet, aufeinander abgestimmt und mit einer exakten Zielrichtung. Normalerweise müsste ständig ein Chaos vorliegen bei einer derartigen Zahl an Vorgängen in unserem eigenen Körper.

Damit kein Chaos ausbricht, benutzen wir die Photonen, die ständig als Informationsträger von jeder Zelle ausgesandt und von anderen Zellen empfangen werden. Unser derzeitiges elektronisches Informationssystem (Internet u.a.) ist also ein sehr simples System gegenüber dem, was ständig in unserem Körper abläuft, und das alles, ohne dass wir irgendetwas davon merken. Diese Photonen sind in jeder lebendigen Nahrung enthalten, in der Biokost aber anscheinend mehr als in der anderen. Als Forscher auf diesem Gebiet sind besonders Prof. Fritz-Albert Popp und Prof. Manfred Hoffmann zu nennen. Auf sie geht viel Photonenforschung und ihre Bedeutung für die Wertigkeit eines Nahrungsmittels zurück. Je mehr Photonen ein Nahrungsmittel hat, desto wichtiger ist es für uns. Wir erhalten damit unsere Ordnung, unsere Energie, unsere Vitalität.

Wenn wir das nicht wissen oder achten, dann schädigen wir uns selbst, weil wir Nahrung zu uns nehmen, die weniger vollwertig ist als Biokost. Auf Dauer leiden unsere Zellen an einem Photonenmangel, der wiederum eine geringere Ordnung und einen Energie-mangel nach sich zieht. Der Lehrsatz: „Du bist, was Du isst“, hat also durchaus seine Richtigkeit, auch in Bezug auf Biokost.

## **7) Schulmedizinische Medikamente und Methoden**

Die Schulmedizin leistet auf vielen Gebieten Hervorragendes. Dazu zählen die Hygiene, die akuten, lebensgefährlichen Erkrankungen, die Unfälle sowie die große Zahl der schweren chronischen Krankheiten mit erheblicher Degeneration des Körpergewebes. Dazu zählen schwere Arthrosen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, manche Krebserkrankungen, Lungenemphysem, schwerer Diabetes mellitus, Nierenversagen und viele andere. Bei diesen schweren Erkrankungen, die ohne schnelles Eingreifen oft zu schwerer Schädigung oder gar zum Tode führen würden, leistet die Schulmedizin häufig Überraschendes. In solchen Fällen sind auch alle Methoden der Schulmedizin sinnvoll und notwendig (Notwendend). Gewisse Nebenwirkungen kann man aufgrund der Schwere eines Krankheitsbildes leicht in Kauf nehmen.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Schulmedizinische Medikamente haben fast alle Nebenwirkungen, z.T. erheblich. Diese Nebenwirkungen betreffen die Photonen als Informationsträger, die Mitochondrien als Energieproduzenten sowie den gesamten Stoffwechsel mit ca. 10 hoch 19 Reaktionen in unseren Zellen pro Sekunde. Je weniger Nebenwirkungen, desto weniger negative Beeinflussung der genannten Reaktionen.

Ohne schulmedizinische Medikamente bleibt in den meisten Fällen eine bessere Ordnung erhalten, besonders wenn auch die Lebensweise gesundheitsbewusst ist. Bei einer schweren Krankheitsschädigung brauchen wir oft die Schulmedizin trotz der bekannten Nebenwirkungen. Bei allen anderen Krankheiten dagegen aber nicht. Und das ist ein entscheidender Punkt. Wir können bei mindestens 80% aller Menschen mit Naturheilkunde ohne Nebenwirkungen auskommen. Wir müssen dann aber auch alles richtig machen und unsere Patienten müssen freiwillig mithelfen.

Wenn es soweit kommt, dann bricht das goldene Zeitalter der Gesundheit an.

Fassen wir zusammen:

- Langsam essen und gut kauen kostet nichts
- Tägliche Bewegung kostet außer Kleidung nichts
- Singen kostet nichts
- Ein gesunder Schlafplatz kostet außer einer einmaligen Untersuchung nichts
- Abhärtung kostet nichts
- Biokost ist teurer als Normalkost. Dafür brauchen wir aber meistens weniger, vor allem, wenn wir gut kauen
- Verzicht auf schulmedizinische Medikamente kostet etwas, aber nur, weil Politik und Ärzteschaft sich so vehement gegen die Naturheilkunde wehren.

Es liegt an Ihnen, den Lesern dieses Artikels, und an den Patienten, wenn sich die Situation nicht ändert. Je mehr Menschen sich für eine Änderung dieser unverantwortlichen Haltung intensiv einsetzen, desto eher wird ein Erfolg eintreten. Die Zeit ist reif dafür.

Wer einmal den Wert der Naturheilkunde erkannt hat, wird nicht mehr darauf verzichten wollen.