

RUEDIGER DAHLKE  
UNTER MITARBEIT VON SIMONE VETTERS  
Körper-Geist-Seele-Detox





Ruediger Dahlke  
unter Mitarbeit von Simone Veters

# KÖRPER GEIST SEELE DETOX

Wie wir uns rundum von Ballast befreien und  
neue Energie schöpfen

Mit Heilmeditationen zum Audio-Download



Teile dieses Buches erschienen erstmals 2002 als Begleit-Booklet zur Audio-CD mit dem Titel »Entgiften – Entschlacken – Loslassen«. Unter dem gleichnamigen Titel sind auch die Heilmeditationen zum Buch als Audio-CD separat erhältlich.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2019 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach  
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek  
Umschlagmotiv: © Kelly Knox/Stocksy United  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34214-3  
www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



# Inhalt

Einleitung: Detox in einer giftigen Welt .....	9
Detox für Körper, Geist und Seele: entgiften, entschlacken, loslassen .....	15
Was sind Gifte, was Schlacken? .....	21
Die Hierarchie der Gesundheitsmaßnahmen .....	29
Krankheitsbilder-Deutung:	
Die Sprache des Körpers verstehen. ....	29
Die Lehren der traditionellen Medizin .....	31
Die Rangfolge der Heilbehandlungen. ....	34
Meditation als höchste Stufe der Detox-Maßnahmen .....	38
Spitzenmedizin statt ABM-Maßnahmen für Ärzte .....	40
Gesundheit in eigener Verantwortung und auf höchster Ebene .....	45

Den Tag zurückerobern .....	49
Filmabende und traumreicher Schlaf als Detox-Maßnahmen .....	51
Regeneration als Detox-Maßnahme .....	54
Sisyphus in einer giftigen Umwelt .....	61
Detox für Körper, Geist und Seele am Beispiel des Fastens ..	63
Detox auf der Ebene des Bewusstseins .....	67
Detox auf der Emotions- und Gefühlsebene .....	71
Seelisches Loslassen als Detox-Maßnahme .....	75
Detox mit körperorientierten Methoden .....	81
Loslassen als Problem dreier Ebenen .....	89
Detox auf Körperebene .....	95
Entgiftung und Entschlackung mittels innerer Wärme .....	97
Entschlackung durch aktives Schwitzen und umfassendes Loslassen .....	99
<i>Ausdauersport und Kondition</i> .....	101
<i>Ausdauersportarten mit Detox-Effekt</i> .....	107
<i>Herz-Kreislauf-Training</i> .....	115
<i>Gewichtsprobleme und Verbrennungshindernisse</i> .....	117
<i>Kondition und Loslassen</i> .....	120
Entschlackung durch passives Schwitzen .....	124

Entschlackung durch richtiges Trinken .....	127
Entschlackung durch verbundenen Atem .....	132
Entgiftung und Entschlackung durch gesundes Essen ....	136
<i>Die Peace Food Keto-Kur</i> .....	140
<i>Teil- und Kurzzeitfasten</i> .....	143
Blut- und Darmreinigung .....	146
Leber- und Nieren-Detox .....	151
<i>Bitter hilft</i> .....	153
<i>Die Nierenentgiftung</i> .....	154
Die Entgiftung über die Haut .....	155
Detox aus der Perspektive der Elemente .....	157
<i>Feuer</i> .....	157
<i>Die –fast unbemerkte – (Kunst-)Lichtvergiftung</i> .....	158
<i>Wasser</i> .....	161
<i>Luft</i> .....	162
<i>Erde</i> .....	163
Eigenurin- und Eigenblutkuren .....	165
Entsäuerung .....	167
Entstrahlung .....	170
Klassische Homöopathie und Loslassen .....	175
Ausblick .....	181
Anhang .....	185
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke .....	185
Nützliche Adressen und Download-Link .....	188
Vom Autor empfohlene Produkte und Präparate sowie Bezugsquellen .....	189
Anmerkungen .....	190





# Einleitung: Detox in einer giftigen Welt

Im vor gut vierzig Jahren abgeschlossenen Medizinstudium habe ich noch nichts über Detox gehört, geschweige denn gelernt. Heute längst zum Modewort avanciert, war es damals noch unbekannt. Aber war unsere Welt vor vierzig Jahren weniger giftig? Was materielle Toxine angeht, wohl eher im Gegenteil. Wir wussten damals einfach nur viel weniger über die Gefahren von Holzschutzmitteln, die Schattenseiten von Pesti-, Herbi- und Fungiziden, das Gefahrenpotenzial von Autoabgasen und Feinstaub. Mittlerweile ist den allermeisten Zeitgenossen bekannt, wie kontaminiert die Zeiten geworden sind. Und das meine ich durchaus nicht nur im materiellen Sinne, diesbezüglich hat sich sogar einiges durch strengere Vorschriften und Kontrollen gebessert. Viele der schlimmsten Gifte sind verboten, Katalysatoren mindern die Autoabgasemission, nach dem Verbot der FCKW erholt sich die Ozonschicht in weiten Teilen, Industrieabwässer vergiften nicht mehr in dem Ausmaß ganze Flüsse, und das Bewusstsein für die Vermüllung unseres Planeten durch Plastik wächst zusehends.

Trotzdem ist noch viel zu tun, und der »ökologische Fußabdruck«, der Auskunft darüber gibt, wie viel Land- und Wasserfläche eine Person zur Deckung ihres Bedarfs an Ressourcen benötigt, ist immer noch viel zu groß, sodass wir für diese Menschheit eigentlich über anderthalb Erden bräuchten ...

Soviel sich auch im Materiellen verbessert haben mag, verschlimmerte es sich im Immateriellen – und dies ist eher noch bedrohlicher. Die Kommunikation und der zwischenmenschliche Bezug wurden weiter toxischer und haben zuweilen beunruhigende Stufen erreicht. Will man jemanden in der Hierarchie einer Firma überholen, müsste man sich eigentlich entsprechend anstrengen und ihn durch Leistung überflügeln. Stattdessen wird er nicht selten durch Beziehungsgeflechte oder intrigante Taktiken übervorteilt. Wir sprechen von Mobbing. Konzerne initiieren Maßnahmen gegen diese Art von geistiger Umweltvergiftung, allerdings installierte zum Beispiel die Autoindustrie ihrerseits Betrugssoftware, um sich mittels vorgetäuscht gesetzteskonformer Abgaswerte auf Kosten der Umwelt und der Bevölkerungsgesundheit zu bereichern. Regierungen lancieren Umweltschutzprogramme, um die Wählergemüter zu beruhigen.

In Wirklichkeit tun sie kaum etwas, was die Konzerne empfindlich träfe und zu einer Änderung ihres parasitären Verhaltens veranlassen könnte.

Die trotz aller Maßnahmen immer noch erhebliche materielle Kontamination von Böden, Gewässern, Luft und Atmosphäre ist an sich schon ein Trauerspiel, die immaterielle Vergiftung der Atmosphäre zwischen den Menschen ist aber wohl noch weit schlimmer. Zumeist liegt der materiellen Umweltverseuchung bereits eine geistige zugrunde.

Der inzwischen weltbekannte norddeutsche Güllegürtel ist nur *ein* Symptom dieser weltweiten Vergiftung von Bewusstsein, Atmosphäre und Erdboden. An seinem Beispiel mag aber deutlich werden, wie sich Teufelskreise durch alle Ebenen und Länder ziehen und sich die Kollateralschäden der geistigen Vergiftung in vergifteter Natur deutlich mess- und damit objektivierbar spiegeln.

Wieso fällt ausgerechnet in Norddeutschland so unglaublich viel Gülle an und nicht etwa in anderen, auch ärmeren Ländern? In Norddeutschland stehen mehr Massen-Tier-Zucht-Häuser als in den meisten anderen Agrarregionen. Deshalb werden dorthin enorme Tonnagen von Tierfutter aus der ganzen Welt transportiert. Wirklich aus der ganzen Welt? Natürlich nicht, in Europa wird Tierfutter kaum produziert. Es kommt von weit her und verpestet auf diesen langen Transportwegen bereits Luft, Wasser, Erde und die Herzen der Menschen, die sich an diesen schmutzigen Geschäften beteiligen. Schmutzig vor allem auch deswegen, weil in den Herkunftsländern dieses »Futter« den Ärmsten als Nahrung fehlt. Nun wird aber aus den riesigen Kalorienmengen dieser Futtermittel in den Folterstätten der modernen Tierzucht durchaus nicht lauter Fleisch mit gleichem Nährwert produziert. Die Ausbeute beträgt nur 10 Prozent, und das Fleisch wird vielfach auch noch wieder exportiert, was weitere Umweltverschmutzung bedeutet. 90 Prozent der eingeführten Produkte werden zu Kotgebirgen und Gülleseen, für die es keine umfassenden Entsorgungskonzepte gibt wie für die Ausscheidungen der Menschen, und das, obwohl die Masttiere diesbezüglich deutlich produktiver sind. Die Norddeutschen bleiben also im Wesentlichen auf dem Dreck dieser ärmsten Kreaturen sitzen, der in ihr Grundwasser, ihr wichtigstes Lebensmittel, sickert und dieses bis zur Ungenießbarkeit mit Nitrat verseucht. Die überwältigende Mehr-

heit der Menschen hat nur Nachteile von dieser Kombination aus Qualhaltung und Umweltzerstörung.

Habsucht hielt die noch wirklich christliche Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) für eines der schlimmsten Laster beziehungsweise Krankheitsbilder ihrer Zeit. Gier ist wohl auch die Hauptursache für die vorsätzliche Vergiftung der modernen Welt. Und wie der Volksmund schon längst weiß, stinkt der Fisch immer am stärksten vom Kopf: An der Spitze der Hierarchien sind natürlich auch die Möglichkeiten der geistigen und materiellen Vergiftung am effizientesten, unangenehmsten und folgenreichsten. Insofern müssen kollektive Detox-Maßnahmen auf dieser entscheidenden höchsten Ebene greifen. Und das gilt generell für alle nachhaltige Umwelt- und Innenweltentgiftung – also für den Körper von Mutter Erde und unseren eigenen, aber insbesondere auch für unser aller Bewusstsein.

Auf der Basis der *Schicksalsgesetze* und Spielregeln (siehe Veröffentlichungen im Anhang) haben wir nach dem zweitwichtigsten Gesetz der Resonanz oder Affinität genau diese Politiker und diese Situation verdient, die wir uns so offensichtlich gewählt haben. Und das wiederum liegt an unserem und dem kollektiven Bewusstsein. Hier gilt es also anzusetzen und viel zu bewirken. Projektionen auf von uns selbst gewählte Politiker machen natürlich nichts besser – das kann nie funktionieren. Jedenfalls ist die Vergiftung des Bewusstseins – oder ist es Verschlackung? – am gefährlichsten. Und der Schlüssel zur Entgiftung unseres Bewusstseins und erst recht zum Loslassen liegt natürlich in diesem selbst.

Es ergeben sich immer bessere – auch wissenschaftlich belegte – Detox-Maßnahmen vom Fasten bis zur Darm- und Blutreinigung mithilfe etwa der chinesischen (Share-)Pflaume. Beides

sind natürlich altbewährte Verfahren, aber Ersteres wird eben erst von der Wissenschaft in seiner ganzen Bandbreite erfasst und mittels Studien belegt, Letztere ist gerade von der westlichen Welt entdeckt worden und macht uns so vieles leichter und schöner, wenn sie zum Beispiel vielen den nicht so beliebten Einlauf beim Fasten erspart.

Trotz der ganzen Malaise sind unsere Aussichten also sehr gut! Wir haben es weitgehend selbst in der Hand, für uns und unsere Gesundheit zu sorgen und die Kontamination von Geist, Körper und Seele dramatisch zu minimieren: 93 Prozent des Gifteintrags über die Nahrung stammt allein aus Tierprotein, das so leicht und im Rahmen des neuen Lebensstils mittels pflanzlich-vollwertiger *Peace-Food*-Kost (siehe Anhang) zu vermeiden ist. Wer diesen Begriff ernst nimmt und auf Vollwertkost umstellt, reduziert die verbleibenden 7 Prozent weiter erheblich. Die daraus folgende gute Nachricht lautet: Wir können unseren Körper, unsere Seele sowie den Geist bewusst entgiften. Und nach der berühmten Gleichung »Mikrokosmos Mensch gleich Makrokosmos Erde«, der vom Ahnherrn der modernen Medizin, Paracelsus (1493–1541), stammt, leisten wir somit auch einen wesentlichen Beitrag dazu, unseren Heimatplaneten Erde zu dekontaminieren und weiteren Schlackenbildungen dauerhaft vorzubeugen.



# Detox für Körper, Geist und Seele: entgiften, entschlacken, loslassen

Diese drei Begriffe sind aktueller denn je. Auch wenn sie schon seit Jahrzehnten bei den Patienten im Gespräch sind und hoch im Kurs stehen, fängt die Schulmedizin wie gesagt doch gerade erst an, sich ihnen zuzuwenden. Das stellt sie auf eine ungleich breitere Basis und fördert auch die tiefer gehende wissenschaftliche Untersuchung.

Mittlerweile haben wir einiges zu dem Thema »Fasten und Heilen« sowie von dessen Chancen bei Krebs und psychiatrischen Krankheitsbildern erfahren, etwa über den gleichnamigen »Arte«-Film.<sup>1</sup> Und der Medizinstudentin Giulia Enders ist es gelungen, durch ihr Buch *Darm mit Charme*<sup>2</sup> eine große Öffentlichkeit zu sensibilisieren. Sie wurde zum neuen Star einer überfälligen »Darm-Renaissance«. So hat sich endlich auch die Schulmedizin der guten alten Darmflora der Fastenärzte angenommen und sie in »Mikrobiom« umgetauft. Was lange nur Naturheilkundlern

Thema war, ist so in den Mittelpunkt des breiteren Interesses gerückt: Ein intakter Darm mit einer funktionierenden Darm-Blut-Schranke verhindert in beeindruckender Weise neuerliche Vergiftung und fördert andererseits Entgiftung und Entschlackung. Was wir naturheilkundlichen Ärzte schon lange als »Symbioselenkung« kannten, wird plötzlich zum letzten Schrei, und probiotische Nahrungsmittel überschwemmen die Grauzone zwischen Arznei- und Nahrungsmitteln.

Allein das Fasten wird nun seitens US-Forschern wie Valter Longo<sup>3</sup> und Mark Mattson<sup>4</sup> zu jener Art von Panazee oder Allheilmittel stilisiert, als das es Hildegard von Bingen schon vor Jahrhunderten sah – nun allerdings auf wissenschaftlicher Basis. In den USA wird es parallel zur Chemotherapie zunehmend auch als flankierende Maßnahme bei Krebs empfohlen.

In Russland wird es bereits seit Jahrzehnten mit großem Erfolg bei psychiatrischen Krankheitsbildern eingesetzt, was bei uns von zumeist fastenunerfahrenen Schulmedizinern lange Zeit als völlig unverantwortlich hingestellt wurde. Dass im Immanuel-Krankenhaus der Charité in Berlin Prof. Dr. med. Andreas Michalsen<sup>5</sup> tatsächlich Fasten als Therapieform erforscht und seine Wirkung bei Krankheitsbildern wie Rheuma und Multipler Sklerose (MS), aber auch zur generellen Abwehrsteigerung bereits belegte, dürfte den meisten Kollegen noch unbekannt sein.

Auf einem Ernährungskongress in Cremona anlässlich der Weltausstellung von Mailand im Jahr 2015 staunte ich über die Offenheit italienischer Professoren gegenüber der Ernährungsmedizin von *Peace Food* und vor allem auch gegenüber dem nächsten Schritt zu jener im Hinblick auf Krankheitsbilder orientierten Kost von *Geheimnis der Lebensenergie*. Beide Bücher erreichten rasch große Verbreitung; das heißt, immer mehr Men-



schen sind bereit und bestrebt, sich zu informieren und in eigener Regie viel für die eigene Gesundheit zu verändern.

Die Ernährungsmedizin, wie sie etwa in der *Peace Food Keto-Kur* zum Ausdruck kommt (später dazu mehr), stößt auf zunehmend offene Ohren. Dem Fettstoffwechsel beim Königsweg der Entgiftung und Entschlackung, dem Fasten, entsprechend ist sie als begleitende Maßnahme bei Krebs, neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, MS und Parkinson, aber auch beiderlei Diabetes und zum Abnehmen unbedingt empfehlenswert. Mit dem Abbau von Speicherfett geht natürlich eine Detoxifikation einher, wird Gift doch vorzugsweise im Fettgewebe abgelagert.

Es tut sich aber auch einiges bis in die Schulmedizin hinein, was Hoffnung macht. In den fast vierzig Jahren meines Arztseins hat sich in letzter Zeit und mit zunehmender Geschwindigkeit schon so viel bewegt, wie ich es gar nicht mehr erwartet hätte und nun voll Freude im Zusammenhang mit meiner Arbeit erlebe. Die ganzheitliche Psychosomatik von *Krankheit als Symbol* hat sich nicht nur in vielen Familien verankert, sondern sie ist auch seit über einem Jahrzehnt für die deutsche Ärztefortbildung anerkannt. Ich bilde inzwischen sogar Kollegen in »integraler Medizin« mit dem Zusatztitel »Arzt für Naturheilverfahren« aus. Am beglückendsten finde ich, wenn nun selbst die US-Wissenschaft anfängt, die schon so lange beschriebenen psychosomatischen Zusammenhänge mit Studien zu belegen. Forscher der Universität Austin, Texas, belegten etwa, wie gefährlich es für unsere Gesundheit ist, Emotionen zu unterdrücken.<sup>6</sup>

Auch bei uns entdecken zunehmend Ärzte und noch mehr Heilpraktiker den enormen Wert der modernen, von Prof. Colin Campbell, Dr. Caldwell Esselstyn und Dr. Dean Ornish sowie Dr. Neal Barnard in Gang gesetzten Revolution im Ernährungs-

bereich.<sup>7</sup> Zwar ging beispielsweise der österreichische Fastenarzt F. X. Mayr (1875–1965) schon vor langen Zeiten gemäß Paracelsus und Hippokrates (um 460–370 v. Chr.) davon aus, dass der Tod im Darm sitze. Aber nun entdecken tatsächlich Forscher auf wissenschaftlicher Basis, dass wahrscheinlich Parkinson im Verdauungstrakt beginnt und Multiple Sklerose (MS) in stärkerem Ausmaß, als bisher vermutet wurde.

Wo viel Licht ist, ist allerdings auch einiger Schatten, und so wird der Darmreinigung nach dem früh verstorbenen Andreas Moritz (1954–2012) viel Positives nachgesagt, was ich weder bei mir persönlich noch bei meinen Patienten erleben konnte.<sup>8</sup> Auch das Ölziehen zur Allroundentgiftung – eine ayurvedische Methode, bei welcher der Mund mit Pflanzenölen gespült wird, um dem Organismus Giftstoffe zu entziehen – hat bei Weitem nicht so viele Krankheitsbilder ausgerottet oder gelindert, wie ihm nachgesagt wurde. Aber immerhin tut es wenigstens der Mundhöhle und im Besonderen dem Zahnfleisch gut, vor allem wenn es mit Kokos statt mit Sonnenblumenöl durchgeführt wird. Letzteres sollten wir wegen seines für uns heute völlig ungeeigneten Missverhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren überhaupt meiden, wohingegen Ersteres innerlich und äußerlich sehr zu empfehlen ist.

Große organisatorische Fortschritte ergeben sich für Entgiftung und Entschlackung auch noch durch die Online-Kommunikation beziehungsweise Möglichkeiten des Internets. Habe ich mehr als drei Jahrzehnte lang im Durchschnitt knapp 300 TeilnehmerInnen im Jahr durch eine Fastenwoche begleitet, waren es 2017/18 schon über 7000, und das weiterhin mit steigender Tendenz. Manchmal träume ich geradezu davon, was geschähe, wenn es uns gelänge, die christliche Fastenzeit neuerlich zu beleben.

Detox für Körper, Geist und Seele: entgiften, entschlacken, loslassen

Das Thema Loslassen schließlich ist seit jeher das Zauberwort der Humanistischen Psychologie, die Abraham Maslow mit seinem Buch *Psychologie des Seins* begründet hat.<sup>9</sup> Wie sehr Loslassen mit den beiden anderen Körper-Geist-Seele-Detox-Themen zu tun hat, wird dieses Buch auf praktische Art belegen.