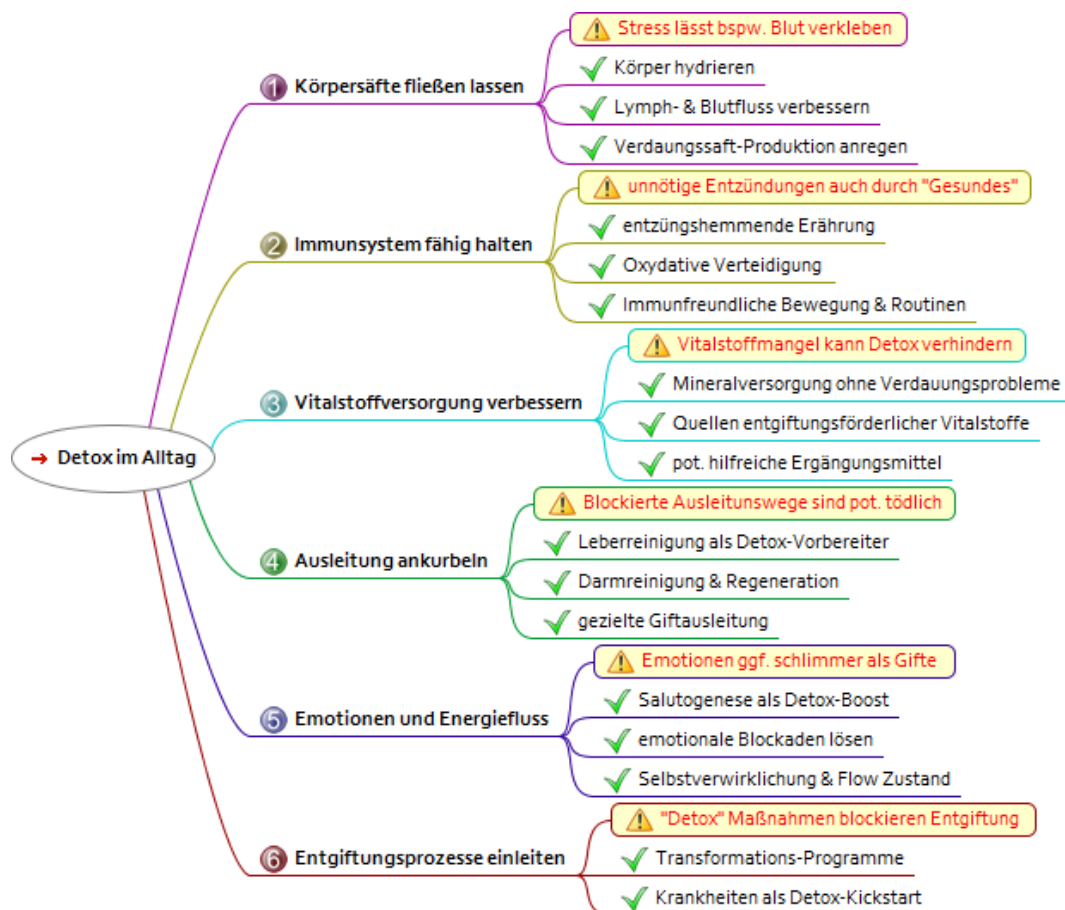


ENTGIFTUNG IM ALLTAG: THEMENÜBERSICHT

WORUM GEHT'S?

Der Film dreht sich um die derzeit besten Entgiftungsmethoden, die jeder selbst zuhause nutzen kann. Es wird eine kurzweilige, anschauliche und inspirierende Entdeckungsreise zu wirksamen & einfach nutzbaren Selbsthilfansätzen im Alltag. Zum **Onlinefilm** gehört ein **Programmheft** mit den Infos & Anleitungsempfehlungen der interviewten Experten und Praktiker zu den wichtigsten Grundlagen und Methoden gesunder Entgiftung sowie ergänzende Interviewszenen zum besseren Verständnis wichtiger Details - alles gratis:)



WAS IST DAS BESONDERE?

Das Projekt stellt eine Kombination von effektiven Methoden aus verschiedenen Wohlfühlbereichen vor, die sehr leicht zur Entgiftung und Ankurbelung des Stoffwechsels genutzt werden können.

Die Essenz jahrzehntelanger Praxiserfahrung und neuester Erkenntnisse samt "sofort gezielt loslegen"-Methodenwissen, verpackt in weniger als einer Stunde Doku-Info-Entdeckungsfilm.

Das Programmheft lädt zur gemeinsamen Umsetzung in lokalen Gruppen ein: der Film ist für jegliche unkommerziellen Vorführungen freigegeben.

ÜBER DIE MINDMAP

Die 6 Äste der Karte zeigen den inhaltlichen Rahmen für die Filmrecherche zu hilfreichen Entgiftungsmaßnahmen. Die Nummerierung zeigt die Reihenfolge der Bereiche von "eher grundlegend" bis zum gut vorbereiteten Start in die langfristig erfolgreiche Entgiftung - der Fokus liegt also nicht nur auf effektiven Ausleitungsmethoden oder spontanen Kurzkuren. Mitunter sind spezielle Entgiftungsmaßnahmen gar nicht mehr nötig, wenn zuvor die grundlegende Verbesserung bezüglich des Stoffwechsels und der Verteidigung des Organismus verbessert wurde.

Jeder Ast hat mehrere Zweige mit Grundprinzipien, die im Filmprojekt gemeinsam mit den Experten und Praktikern beleuchtet und erläutert werden. Vorangestellt ist jeweils eine **!Hinweis-Blase!** Mit einem spezifischen Problemhinweis zum Thema.

Die grundlegenden bzw. themenübergreifenden Problemfaktoren, die zu Überlastung des Entgiftungssystems führen können, sind hinreichend bekannt und daher nicht Teil der Mindmap:

- *physiologisch ungeeignete sog. Zivilisationskost*
- *zu hohe Giftaufnahme (Umwelt-, Genuss- und Pharmagifte)*
- *dauerhaft hohe Stressbelastung*
- *mangelnde Erfüllung*
- *zu wenig oder ungeeignete körperliche Bewegung*

Alle Äste, Zweige & Blasen sind in diesem Dokument kurz erläutert und mit Hinweisen zur Methodenrecherche versehen.

Das ergänzende Programmheft zum Film wird zusammen mit den Protagonisten erarbeitet und enthält das "Best of" der Methoden zusammen mit Praxisanleitungen.

1. KÖRPERSÄFTE FLIEßEN LASSEN

Wer **"gut im Saft steht"**, den haut so leicht nichts um & der hat wahrscheinlich auch keine Probleme mit der Entgiftung, selbst in modernen Großstadtbedingungen.

Körperflüssigkeiten transportieren sämtliche Stoffe und im Falle der Verdauungssäfte entgiften sie sogar, wenn sie denn ausreichend vorhanden oder konzentriert sind.



!!! STRESS LÄSST DAS BLUT VERKLEBEN

Stress ist ein Alarmzustand, der in der Natur nur relativ kurzfristig aufrechterhalten wird, um eine Kampf- oder Fluchtsituation zu überleben.

Heute ist Stress ein Dauerzustand & wie problematisch das sein kann, zeigt ein Blick auf die Maßnahmenliste, die der Stresszustand zur kurzfristigen Lebensrettung in Gefahrensituationen einleitet:

- Erhöhung des Blutzucker- und Stresshormonspiegels für maximale Leistungsfähigkeit
- Unterdrückung der Verdauungsaktivität zugunsten der Nerven- & Muskelleistung (Magen, Darm & Co werden "kalt gestellt")
- Das **Blut wird verdickt** bzw. vorverklebt, damit blutige Verletzungen dank schneller Gerinnung besser überlebt werden können

Auf dem Papier ist es wohl offensichtlich, dass wir so einen Zustand nicht lange gesund überleben können. Im realen Leben fühlt es sich aber nicht so gefährlich an - im Gegenteil: Im Stress haben wir Botenstoffe wie Endorphine, die angriffslustig machen, Schmerzen lindern, die Sinne erhellen und Energie vermitteln können. Lässt der Stresszustand nach, verschwindet das

körpereigene Doping und der Reparaturmodus wird gestartet. Einhergehend mit Trägheitsgefühl, das uns befähigen soll, solange zu liegen oder "den Ball flach zu halten", bis die Stressschäden beseitigt und die Laugen (Basen) wieder aufgefüllt sind. Dieser Modus ist heute nicht sonderlich hoch geschätzt - insbesondere nicht im Berufsleben oder wenn das Partywochenende ansteht.

Dann wird fleißig mit allerlei Substanzen und auch Selbstmanipulation nachgeholfen, um im Rennen zu bleiben. Wer nicht lernt, Aufmerksamkeit & Bewusstsein in einem entspannten Körper zu vereinen, der bekommt ein Problem: ca. 80 % der chronischen Krankheiten sollen heute stressbedingt sein - wer im Stress bleibt, kann sich mit vielen Entgiftungsmaßnahmen zwar Erleichterung verschaffen, könnte aber langfristig noch mehr Schaden anrichten oder zumindest Chancen auf nachhaltige Besserung vergeben.

✓ KÖRPER HYDRIEREN

Dehydrierung kann ein Nebeneffekt des Stressmodus sein. Erregungszustände führen zu Wasserverlust über die Nieren, was bspw. bei aufregenden Sportarten zu beobachten ist. Auch bei Wassermangel werden Endorphine ausgeschüttet, die den Mangelzustand erträglich machen.

Auch ein Ungleichgewicht der Hauptelektrolyte Na, K, Mg & Ca. kann zu Dehydrierung führen, was folglich natürlich auch die Entgiftung von Zellen und Geweben unterdrückt.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Entspannungstechniken, Mineralausgleich, Elektrolytbalance, Isotonisches Mineralverhältnis, Rehydrierung des Körpers, Trinkwasserqualität, Hydrierungshelfer

✓ LYMPH- & BLUTFLUSS VERBESSERN

Ist genügend Wasser vorhanden, kann der Fluss der Hauptflüssigkeiten verbessert werden: noch mehr als das Blut ist die Lymphe auf **körperliche Bewegung** angewiesen, um frei fließen zu können und dabei auch Abfallprodukte aus den Körperzellen abzutransportieren.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Lymphdrainage, Massagen, Bürsten, Dehnübungen, Trampolin springen, Lymphreinigung, Lymphknoten Schwellung

✓ VERDAUUNGSSAFT-PRODUKTION ANREGEN

Im akuten Stress werden kaum Verdauungsfunktionen, also auch keine Verdauungssäfte, gebraucht und folglich deren Produktion heruntergefahren. Der Magensaft ist aber mit seiner Säure und den Eiweißzerlegern die erste und wohl wichtigste Verteidigungsinstanz im Verdauungstrakt, jener über 300 m² großen AUSSENGrenze unseres Körpers, die über Wohlbefinden oder Elend entscheidet. Ohne Bauchspeichel & Gallenflüssigkeit wäre ebenfalls nicht an eine funktionierende Verdauung zu denken.

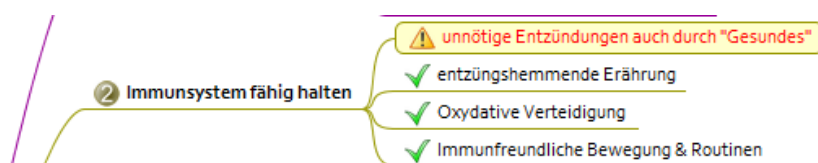
Der Körper produziert bis zu 5 Liter Verdauungssäfte pro Tag - kann er das nicht mehr, werden wir fast zwangsläufig schwach & krank, bspw. wegen geringer Nährstoffaufnahme aus dem Darm und weil sogenannte Parasiten sich unverdauter Nahrung annehmen.

Stressreduzierung ist auch hier wichtig, weitere [Stichworte zur Methodenrecherche](#):

saures Verdauungsmilieu, milchsäure Nahrungsmittel, Probiotika, Präbiotika, Darmflora im Dünndarm & im Dickdarm, Funktion des Blinddarms, Unterstützung der Magensäureproduktion und Lebertätigkeit, Zitronensaft, Apfelessig und Bitterstoffe

2. IMMUNSYSTEM FÄHIG HALTEN

Wenn das Immunsystem mit Entzündungen und allergischen Reaktionen ausgelastet ist, dann kann es sich weniger um die Regeneration des Körpers kümmern und die Entgiftung unterstützen. Interessant ist, dass selbst als gesund geltende Nahrungsmittel und Lebensstilfaktoren dauerhafte Entzündungen fördern können.



!!! UNNÖTIGE ENTZÜNDUNGEN AUCH DURCH "GESUNDES"

Mittlerweile gibt es Forschungen darüber, welche Faktoren bestimmte Entzündungsparameter im Körper fördern oder Entzündungen eher entgegen wirken.

Zu intensives Training und Tierprodukte aus Massentierhaltung sind dabei übliche Verdächtige, die gemieden werden sollten, aber auch kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Reis und andere glutenfreie (Pseudo)Getreide sind in großen Mengen entzündungsförderlich. Das gilt auch für weit verbreitete und als gesund geltende pflanzliche Öle, die ähnlich entzündungsförderlich wie Weizen- & und Milchprodukte sein können.

✓ ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

Grundsätzlich hängt der Entzündungsdruck mit der Verschlackung und Pathogenbelastung des Körpers zusammen. Wichtig ist hierbei, dass das Immunsystem deutlich effektiver arbeiten kann (und dann auch mit weniger lokalisierten "Brennpunkten", den sogenannten Entzündungen auskommt) wenn der Blutzuckerspiegel relativ gering ist oder sich der Körper in einem Fastenzustand (bspw. über Nacht) befindet.

Eine weitere Größe der entzündungshemmenden Ernährung scheint der Gehalt an Magnesium und Pflanzenstoffen wie Beta Carotin (teils Farbstoffe & Vitamine) zu sein.

Je besser das Verhältnis dieser Stoffe gegenüber Kohlenhydraten und je weniger Omega 6 Fette im Vergleich zu Omega 3, desto besser die Chancen auf Entzündungsmilderung.

Interessanterweise ist Magnesium auch das Elektrolyt, welches den Stressmodus mildern und den Regenerationsmodus fördern kann. Die Zusammenhänge sind verblüffend und Maßnahmen hierzu sind ein Schwerpunkt des Filmprojekts.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Studie: „Dietary Inflammatory Index“, Nahrungsunverträglichkeiten, Entzündungshemmung, Omega 3, 6, 9, Entzündungswerte von Wild- und Farmlachs, selbstverstärkende Entzündung, Überreaktionen des Immunsystems, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Histamin

✓ OXYDATIVE VERTEIDIGUNG

Einige Immunzellen arbeiten durch den Einsatz starker Oxydantien, sie führen also einen chemischen Kampfeinsatz gegen alte / entartete Körperzellen und Krankheitserreger. Das machen sie aber nur, wenn sie sich selbst gegen Verätzung schützen können & dafür brauchen sie Antioxydantien wie Vitamin C.

Weitere klassische Vertreter sind Stoffe im Kurkuma und grünen Tee, denen auch eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird. Ohne Kurkuma wäre bspw. die öl- und reislastige Ernährungsweise in Indien gesundheitlich weniger verträglich. Letztlich ist Oxydation an Körperzellen nichts anderes als ein Elektronenraub bzw. -verlust, ob nun durch ein Sauerstoffradikal oder ein Umweltgift ... und damit ist auch (Gewebe)Alterung ein Problem des Energiestoffwechsels und Energieflusses im Körper, dem entgegengewirkt werden kann.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Immunsystem unterstützen, Antioxydantien wasserliebend & fettliebend, oxydative Last, Redoxpotential oder antioxidatives Potential, Antiaging, freie Radikale

✓ IMMUNFREUNDLICHE BEWEGUNG & ROUTINEN

Muskelkater ist ein klassisches Signal dafür, dass beim Sport in den Notmodus geschaltet werden musste oder Gewebe zerstört wurde. Die Aufräumarbeiten können das Immunsystem auslasten & das ggf. noch stärker als durch eine schwache Ernährung und Stress - daher wahrscheinlich auch der Spruch "Sport ist Mord".

Da das Immunsystem auch die Blut-Hirn-Schranke und damit Teile der Nervenfunktion reguliert, ist übermäßige Bewegung bzw. Immunbelastung im Allgemeinen auch belastend für den Geist. Es gibt vielerlei sehr effiziente und damit immun schonende Bewegungsformen, die auch im Film beleuchtet werden.

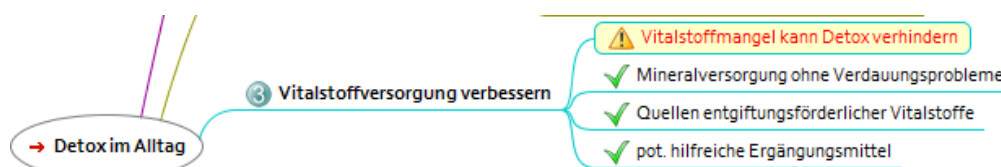
Stichworte zur Methodenrecherche:

Übertraining vermeiden, Regenerationszeiten, schonendes bzw. effektives Training, gesund bewegen, Hormonspiegel für Training, Muskel-Nerven-Verbindung, Kurzworkouts, Visualisierung für Muskelaufbau

3. VITALSTOFFVERSORGUNG VERBESSERN

Viele Entgiftungsansätze konzentrieren sich - teils mit erstaunlichem Erfolg - fast ausschließlich auf die Zufuhr von Vitalstoffen durch bestimmte Ernährungsweisen wie Saftkuren oder dem Zuführen bestimmter Mineralien wie Magnesium, Zink, Selen, Schwefel, Jod oder gar Bor zum "Austreiben" von Schwermetallen usw.

Grund genug, Vitalstoffe zu einem Themenschwerpunkt für den Detox-Film zu machen.



!!! VITALSTOFFMANGEL KANN DETOX VERHINDERN

Ohne Vitalstoffe kann der Körper kaum wirksam entgiften - das fängt bei den berühmten Basenmineralien zur Pufferung & Ausscheidung übermäßiger Säuren an und reicht bis zu spezifischer Vitalstoffzufuhr zur Entgiftung bestimmter Elemente und Verbindungen.

✓ MINERALVERSORGUNG OHNE VERDAUUNGSPROBLEME

Eine Herausforderung ist das Zuführen von Basenmineralien ohne Verdauungsprobleme zu verursachen oder zu vertiefen.

Die üblichen Basenpräparate, Tonmineralien (Heilerde) und Bindegesteine (Zeolithe) sowie ionisiertes, basisches Wasser schwächen die Magensäurekonzentration nach Einnahme und möglicherweise auch deren Produktion dauerhaft. Damit verschärfen sie ggf. eines der wichtigsten aktuellen Probleme ganz am Anfang der Gesundheitskette: **zu wenig Magensäure.**

Stichworte zur Methodenrecherche:

Entsäuerung & Mineralaufnahme über die Haut: Basenbäder, Langzeitbäder, Epsom Salz, Magnesiumsalze wie -chlorid und -sulfat (Epsom), transdermale Aufnahme, Magnesium Patch & Öl, Basenwickel, Verdauungsfeuer, zu wenig Magensäure, Sodbrennen, Apfelessig, Fruchtsäuren, Milchsäure

✓ NATÜRLICHE VITALSTOFFQUELLEN FÜR DETOX

Mittlerweile gibt es Studien, die Gemeinsamkeiten besonders heilkräftiger Nahrungsmittel herausstellen und in Ranglisten abbilden. Bekannte Mittel der alternativen Ernährungsszene wie Getreidegrassäfte sind noch relativ schlecht erforscht - wir fragen die Experten nach ihren Erfahrungen und stellen eine wissenschaftlich-praktische Rangliste für potentiell heilsame natürliche Vitalstoffquellen auf.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Getreidegrassäfte, Algen, Sprossen, "Powerhouse Plants", Heilpflanzen, Wildkräuter, Regenerationskost, Vitalstoffdichte, Vitalstoff-Kalorien-Verhältnis, Rohkost, Vitalstoffaufnahme, Bioverfügbarkeit

✓ POT. HILFREICHE ERGÄNZUNGSMITTEL

"Die Natur ist nicht zu übertreffen" ...grundsätzlich gelten Grundsätze wie dieser auch in der Ernährung - nur wenn die Verdauung schwach, der Stoffwechsel am Boden und das Immunsystem überlastet sind, dann ist es oft unwahrscheinlich, dass der Ausgleich von Mangelzuständen zeitnah praktikabel über die natürliche Ernährung erfolgen kann.

Das gilt umso mehr angesichts:

- der heutigen Bodenqualität und folglich Vitalstoffgehalt der Lebensmittel,
- der Sterilität der Lebensweise (Vitamin B Versorgung) und
- der geringen Konzentration fettlöslicher Vitamine in pflanzlicher Nahrung

Das Filmprojekt zeigt auch die Erfolg versprechenden Substanzen bzw. Ergänzungsmittel zur Unterstützung der Entgiftung.

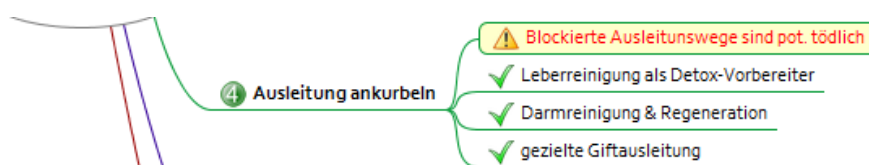
Stichworte zur Methodenrecherche:

Vitalstoffkuren zur bzw. vor Entgiftung, Nervenschutz, Zellschutz, Leberschutz, mobilisierende Vitalstoffe, Spurenelemente, Zink, Selen, Jod, Magnesium, Bor, Schwefel, sekundäre Pflanzenstoffe, natürliche Farbstoffe, Omega 3, Pektine, Bentonit, Chlorella, Alpha-Lipon-Säure

4. AUSLEITUNG ANKURBELN

Sobald die wichtigsten Grundlagen der vorherigen Äste abgeklopft sind (also akute Mängel, Blockaden, Infektionen etc. auch mit Hilfe von Arzt und Heilpraktiker ausgeschlossen wurden) kann die aktive Ausleitung in Angriff genommen werden.

Für die Verdauungsorgane wurde ja bereits etwas getan - mitunter treten schon durch die vorherigen Maßnahmenfelder spontane Selbstreinigungs- und Heilungseffekte ein. Sollten diese jedoch lange anhalten oder belastend / krankhaft verlaufen, wird es Zeit nachzuhelfen.



!!! BLOCKIERTE AUSLEITUNGSWEGE SIND POTENTIELL TÖDLICH

Dazu ein Beispiel aus eigener schlechter Erfahrung:

Ich kann mich noch sehr gut an meine ersten Entgiftungsversuche erinnern: Ich hatte bspw. Symptome von Schwermetallbelastung und mich folglich selbst in der Mobilisierung nach Klinghardt bemüht - freilich ohne die vorgeschlagene Geduld. Kaum hatte ich nach einmonatiger Bärlauch-Chlorellakur die mobilisierende Koriandertinktur intus, bekam ich Nierenschmerzen mit allen Anzeichen von Nierenschwäche. Innerhalb der nächsten Wochen des gesundheitlichen Abstiegs (trotz Schonkost) ging es mir eines Abends so schlecht, dass ich vor Übelkeit noch nicht mal Wasser trinken konnte: nix ging mehr - weder vorwärts noch rückwärts.

Spontane Erinnerung: "Kaffeeeinläufe" als Retter in Akutsituationen!

Gedacht, getan: das Ergebnis war durchschlagend: eine Befreiung für die Leber, die sich auf Körper & Geist unglaublich belebend ausgewirkt und mich wieder ins Rennen bracht hat.

Das ist nur ein Beispiel aus vielen: einige moderne Entgiftungsmaßnahmen können zu unnötigen Belastungen und Folgeschäden führen, wenn sie nicht gut ausgeführt werden. Selbst alte Hausmittel können sehr effektiv sein & zumindest vorübergehend ein Gefühl von "wie neu geboren" erzeugen.

✓ LEBEREINIGUNG ALS DETOX-VORBEREITER

Der Kaffeeinlauf wird zwar oft eher der Darmreinigung zugeschrieben, der Wirkmechanismus beruht allerdings eher auf der Zufuhr von Medikamenten über den Enddarm via Zäpfchen. Beim Kaffee sind es die Bitterstoffe, allen voran das zusammenziehende & anregende Koffein des Kaffees. Durch den Einlauf gelangen sie über die Darmwand und über das Blut direkt zur Leber, zusammen mit dem Nervensignal *"Enddarm an Leber: Mein Darminhalt ist toxisch, schieb mal reichlich Galle nach, damit das schnell durchfällt!"* ...was dann je nach Ausgangslage und Konzentration des Einlaufs auch regelmäßig mit erstaunlichem Leberreinigungseffekt passiert.

Eine weitere sehr spannende aber noch umstrittene Maßnahme ist die sog. Leber-Gallenblasen-Reinigung, bei der die Leber nach einiger Vorbereitung durch eine Mischung aus Fruchtsäure und Pflanzenöl zur nächtlichen kolikartigen Reinigung von Parasiten und verfestigtem Gallensekret gezwungen werden soll.

Wir ermitteln für den Film, welche Methoden die besten Ergebnisse mit überschaubarem Risiko für Eigenanwender bringen.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Kaffeeinlauf, Leberreinigung, Leber-Gallenblasen-Reinigung, Gallenkolik, Leberparasiten, Gallengris, Gallenverseifung, Leber-Übungen (Klappmesser, Massagen, Atemübungen, Meditationen), Rizinusöl, Bittersalz

✓ DARMREINIGUNG & REGENERATION

Die Darmreinigung ist unter Umständen schon mit wenigen Darmspülungen (mehr Wasser als bei Einläufen zum Erreichen des Dickdarms) und einer entschlackungsfreundlichen Ernährungsweise mit reichlich gut verträglichen Ballaststoffen, hinreichend angestoßen. Zustand & Funktion von Dünn- & Blinddarm, die Lage des Darmes, der Grad und die Art evtl. Verschlackungen und Verstopfungen sind wichtige Einflussgrößen. Voraussetzung für Darmgesundheit sind gesunde Magensäure und Gallensaftproduktion, ein förderliches Bakterienmilieu sowie der Stopp von Allergie- und Entzündungsreaktionen gegen Parasiten und Nahrungsbestandteile.

Das Thema ist sicherlich noch lange nicht zur Gänze erforscht, aber wir schauen im Film auf die wichtigsten Erfolgsfaktoren

Stichworte zur Methodenrecherche:

Darmreinigung, Darmflora, Präbiotik, Probiotik, Leaky Gut bzw. Sickerdarm, Saltwater-Flush, Einlauf, Darmspülung, Hydro-Colon, Cassia Fistula, Bentonit, Flohsamenschalen, Pektine, Darmreinigungs-Präparate, Parasitenkuren, Verstopfung, Durchfälle, Funktion Blinddarm

✓ GEZIELTE GIFTAUSLEITUNG

Nicht zuletzt geht es bei Entgiftung um die gezielte Ausleitung problematischer Giftstoffe und Schlacken.

Ein großes Thema wird bereits durch Darm- & Leberreinigung adressiert: die Unterbringung der Rückvergiftung mit fettlöslichen Substanzen. Diese werden zumeist von der Leber über die Galle ausgeschieden. Sollten sie nicht schnell "durchfallen" oder bspw. durch Ballaststoffe oder Aktivkohle gebunden werden, dann werden sie schlicht zusammen mit der Galle über den Darm wieder aufgenommen und landen erneut in der Leber.

Diesen potentiellen Teufelskreis zu durchbrechen ist essentiell insb. für Beschwerden, die durch fettlösliche (bzw. Leber/Darm zirkulierende) Gifte ausgelöst oder verschlimmert werden, dazu zählen auch:

- Schwermetalle, einige Agrarchemie-, Pharma- und Industriegifte (Plastik, Möbel, Medikamente)
- Bakteriengifte wie von Borrelien
- Pilzgifte bspw. problematischer Schimmelarten, die auch den Verdauungstrakt, das Blut und Organe befallen können
- Zerfallsprodukte von Krankheitserregern und Parasiten

Stichworte zur Methodenrecherche:

Mobilisierung von Giften und Schlacken, Rückvergiftung, enterohepatischer Kreislauf bzw. Darm-Leber-Kreislauf, , Blutreinigung, Ausscheidung, Unterstützung von Nieren, Leber, Haut und Lungen bei der / für die Entgiftung, Schwermetallausleitung, Bakteriengifte, Schimmeligifte, Gallenbindung

5. EMOTIONEN UND ENERGIEFLUSS

Ein heftiges und gleichzeitig erhellendes Statement lautet:

"Menschen sind schwerer umzubringen als Ratten, wir können uns an fast alle Umweltbedingungen anpassen".

Da stellt sich die Frage, warum so viele von uns selbst in lebensfreundlichen Umweltbedingungen und mit fortschrittlicher Medizin eine derart schwache Gesundheit haben.

Die Antwort scheint auf dem Gebiet der Stimmungslage und geistig-moralischen Verfassung zu liegen.

"Leben wollen" und die wahrgenommene/erwartete Lebensqualität machen hier offenbar den entscheidenden Unterschied.



!!! EMOTIONEN GGF. SCHLIMMER ALS GIFTE

Die sprichwörtliche "Laus, die über die Leber gelaufen ist" beschreibt die Grimmigkeit und schlechte Laune eines Menschen und damit den Zusammenhang zwischen Entgiftungsorgan und der Stimmung bzw. Lebensfreude.

Die in vielen traditionellen Heilslehren im Vordergrund stehenden energetischen Verknüpfungen von Lebensstil, Organzuständen und Krankheiten wie Verstimmungen, gehen einher mit modernen Erkenntnissen. So wissen wir, dass der potentiell tödliche negative "STRESS" im Wesentlichen aus Belastungen wie:

- Zwangssituationen (Fremdbestimmung)
- Angstzuständen
- Scham-, und Schuldgefühlen

besteht. Diese sind der "Stoff" aus dem Verzweiflung gemacht ist, bis hin zur Selbstaufgabe.

Teilweise ist dies bedingt durch Störungen der Körperchemie, oft aber "lediglich" durch Prägungen, Glaubenssätze und Mangel im konstruktiven Umgang mit Stressoren.

✓ SALUTOGENESE ALS DETOX-BOOST

Salutogenese ist die Forschung und Lehre zu Ursachen & Entstehung von Gesundheit.

Kernaussage hier ist, dass der sogenannte Annäherungsmodus ganz natürlich zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Genuss und Befriedigung beiträgt. Er beschreibt den Zustand oder das Gefühl, dass wir uns gern an etwas annähern, was wir für erstrebenswert oder angenehm halten. Dabei werden automatisch gesundheits- und stimmungsförderliche Botenstoffe ausgeschüttet, deren Fehlen nachweislich mit Depression und Krankheit verbunden wird.

Um vom "muss" in den "mag ich" Modus zu wechseln, gibt es einige schnelle Kniffe wie tägliche Dankbarkeitsmeditationen und achtsame Kommunikation, die im Projekt näher beleuchtet werden.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Salutogenese, Annäherungsmodus, Wollen, Endorphine, Botenstoffe, Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Bedürfnispyramide, Emotionen, Achtsamkeit, Bewusstsein, Belohnungssystem, Depression

✓ EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

Wir wissen heute, dass wir als Menschen emotionsgesteuert sind: emotionale Faktoren sind für sämtliche Bereiche unseres Lebens verantwortlich. Sogar das logische Denken wird emotional gelenkt, denn selbst die Entscheidung zwischen "richtig und falsch" basiert rein auf dem Gefühl, was denn richtig ist/wäre.

Sind emotionale Gefüge gestört oder bestehen dauerhaft emotionale Belastungen bspw. aus Partnerschaft, aus Prägung oder gar wegen belasteter Organe, dann kann die Gesundheit stark leiden. Umgekehrt geht mit emotionaler Befreiung mitunter auch spontane Gesundung und/oder deutlich bessere Entgiftung einher.

Einige der klassischen Beziehungspaare zwischen Emotionen/Gefühlen und Organen, die sich im Extremfall auch in Krankheit bzw. Funktionsverlust des Organs auswirken können, sind:

Angst <-> Nieren

Wut / Zorn <-> Leber

Trauer / Sorge <-> Lunge

Im Alltag sind pot. heilsame Äußerungen zu beobachten, die mit emotionalen Spannungen wie Wut und Angst zusammenhängen und denen auch eine Wirkung auf entsprechende Organe nachgesagt wird:

- der beruhigende „Ssscccchhhh...“- Laut gegenüber wütenden Kindern bzw. spontane Erleichterungslaute wie das berühmte **Sch**ße** als kleines Wutventil im Alltag.
- das befreiend-angstlösende „HA HA HA“ eines tiefen, echten Lachens (im Gegensatz zum gesundheitlich wirkungslosen hämischen „he he he“)

Das Organbeispiel soll lediglich als Anhaltspunkt für die Verflechtung von Emotionen und Detox dienen und die Frage aufwerfen, ob bzw. wann wir aus Anstand spontane Spannungslöser des Körper/Geistsystems unterdrücken.

Für den Film fragen wir, was dran ist an der Emotion-Detox-Verbindung und suchen nach tatsächlich hilfreichen Lösungen für relevante emotionale bzw. energetische Organstörungen

Stichworte zur Methodenrecherche:

Basisemotionen, Organ-Emotionsbeziehungen, Lachtherapie, toxische bzw. gesunde Beziehungen, Lösung von Angst, Scham, Schuld, Furcht, Wut, Dankbarkeitsmeditation, Heilfrequenzen, Situation-Reaktion-Muster, Selbstwert, Selbstfürsorge



✓ SELBSTVERWIRKLICHUNG & FLOW ZUSTAND

Der Flow-Zustand ist ein bekanntes Konzept, das anstrengungsarmes Erleben oder stressfreies Schaffen beschreibt.

Dauerhaft ist dieser Zustand wohl nur zu halten, wenn wir uns bewusst sind, was uns tatsächlich glücklich macht, was wir gern machen und was uns tatsächlich befriedigt.

Vom Prinzip ist das auf Dauer nichts anderes als der Prozess der Selbstverwirklichung. Weil der nicht gerade als die höchste Tugend in unserer Kultur gilt, - aber entscheidend zur Gesundheit und Entgiftungsfähigkeit beitragen kann, schauen wir auch nach praktikablen Wegen in Richtung der Selbstverwirklichung und -erfüllung.

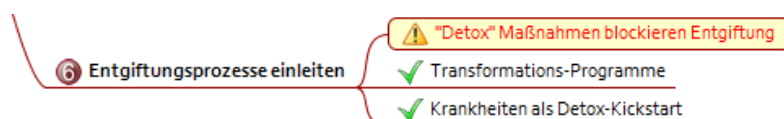
Stichworte zur Methodenrecherche:

Selbstverwirklichung, Berufungsfindung, eigene Talente und Neigungen, Bedürfnisse, Selbstwert, Selbstfürsorge, Umsetzungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Fremdbestimmung und Selbstbestimmung

6. DETOX-TRANSFORMATION EINLEITEN

Wer sich mit den vorherigen Ästen auseinandergesetzt hat, dem wird klar, dass nachhaltige Entgiftung eine Kombination mehrerer Lebensstilmaßnahmen erfordert.

Stressbewältigung, Mangelausgleich und Organreinigung können zusammen mit kleineren Verbesserungen im Lebensstil zu einem nachhaltigen Transformationsprozess kombiniert werden.



!!!HAU-RUCK AKTIONEN SCHADEN OFT MEHR...

Mein eigenes Problembeispiel aus dem 4. Ast zeigt deutlich, dass aus Situationen, in denen das Fass schon dauerhaft voll bzw. übergelaufen war, kaum mit Gewaltaktionen geholfen werden kann. Das Risiko ist jedenfalls hoch und der Chance von Erleichterung durch Belastungsausscheidung stehen Gefahren von Rückvergiftungen, Mangelzuständen, heftigen Heilkrisen und dauerhaften Organschäden entgegen

✓ TRANSFORMATIONS-PROGRAMME

Transformation bedeutet Wandlung - Unsere Routinen, unser Körper und unsere geistige Verfassung können dauerhaft gewandelt werden - und damit auch unser Stoffwechsel und die eigene Gesundheit - entgegen zuvor eingeschliffener und gelebter Problemmuster.

Eine Transformation sollte langfristig deutlich interessanter sein als vereinzelte Entgiftungsmaßnahmen innerhalb des alten Problemfeldes immer wiederholen zu müssen.

Wir fragen nach Erfahrungen zu ganzheitlichen Programmen, die auch ohne eine längere Auszeit und Betreuung in einer Klinik oder invasive Maßnahmen wie häufige Injektionen auskommen und dennoch wirksam sind.

✓ KRANKHEITEN ALS DETOX-KICKSTART

Der Aspekt von Krankheiten als Entgiftungshelfer wird meines Erachtens heute oft sträflich unterschätzt.

Krank sein gilt geradezu als verpönt, wohingegen für Detoxmaßnahmen und Superfoods ein kleines Vermögen ausgegeben und ggf. viel Zeit & Kraft investiert wird, obwohl Krankheiten oft nichts anderes als intensive Detoxprogramme sind.

Eines der Probleme beim Einleiten von Transformationen ist das Timing der Entgiftungsmaßnahmen. Einige Praktiker orientieren sich an Jahreszeiten, dem Mond, der Organzeit, nach religiösen Kalenderritualen oder - überspitzt gesagt - der Blütezeit ihres Lieblingskrautes. Das mag alles eine gewisse Relevanz haben und sei es nur nach dem Placebo-Effekt aber die Wahrscheinlichkeit, dass wir mit bewusstem Timing die Entgiftungsaktivitäten und -pläne des Körpers tatsächlich bestmöglich unterstützen, ist doch relativ gering.

Viele nehmen sich bspw. Detox-Maßnahmen vor, sobald sie glauben, die Energie dafür zu haben und versuchen im Gegenteil, den Kreislauf bei Krankheiten oder Schwächezuständen so schnell wie möglich wieder zu normalisieren.

Diese modernen Angewohnheiten bergen einen gewissen Widersinn: unser Unterbewusstsein drosselt bei Krankheit den Bewegungsdrang, den Appetit und die geistige Leistungsfähigkeit bis zur Bettlägerigkeit, um tatsächlich Kraft und Ressourcen für die Entgiftung und die ungestörte Arbeit des Immunsystems zu haben. Es kann bei der Gelegenheit auch Problemstoffe aus den Lagern holen und ausscheiden. Umgekehrt liegt es nahe, dass wenn wir uns unternehmenslustig fühlen, die unterbewussten Regler eher auf Schlackeneinlagerung gestellt sind, damit evtl. Problemstoffe schnell vom Blut wegkommen anstatt die unmittelbare Leistungsfähigkeit zu beeinträchtigen.

Anstatt also die Turboreinigung einer (Magen-Darm)-Grippe samt Fieber, Durchfall, Schleimausscheidung und automatischem Fastenmodus zu nutzen, um den Körper bei der Ausscheidung aktiv zu unterstützen, werden aus Angst vor Schwäche und Substanzverlust bspw. Durchfallmittel eingeworfen, um dann irgendwann an "besseren" Tagen einen ähnlichen Reinigungsmodus aufwändig zu erzwingen mit bewusstem Fasten, Darmreinigungen etc.

Wir schauen im Film, ob und wie Krankheitszustände zur Entgiftungsförderung unterstützt werden können, ohne Überreaktionen und Organüberlastungen zu provozieren.

Stichworte zur Methodenrecherche:

Krankheitssymptome, Heilungskrise, Fieber, Fastenzustand, Organüberlastung / Organversagen vermeiden, Schwitzkur, Körper bei Krankheiten unterstützen, Verschleppen von Krankheiten, Körperintelligenz.

SO GEHT'S WEITER

Die Umsetzung des Themenrahmens dieser Mindmap in den Detox-Praxisleitfaden mit den besten Methoden gibt es ebenfalls gratis beim Filmstart. Lade auch Deine Freunde zum Filmprojekt ein:

<http://bit.ly/lebendig-detox>

...falls Du noch nicht im gratis Projektverteiler bist, nutze bitte auch den Link oben, um dich anzumelden und rechtzeitig vom Filmstart zu erfahren.



Vielen lieben Dank für Dein Interesse und die Aufmerksamkeit & ich hoffe, wie sehen uns zum Filmstart

Dein Stefan

Hier eine Nachrichtenvorlage mit der alternative Adresse der Anmeldeseite zum Film, die Du einfach Kopieren und per Email oder sozialen Medien versenden und posten kannst:

Hallo, das hier sieht nach einem spannenden Projekt zum Thema Entgiftung aus: www.lebendig-film.stefankutter.de/ lg