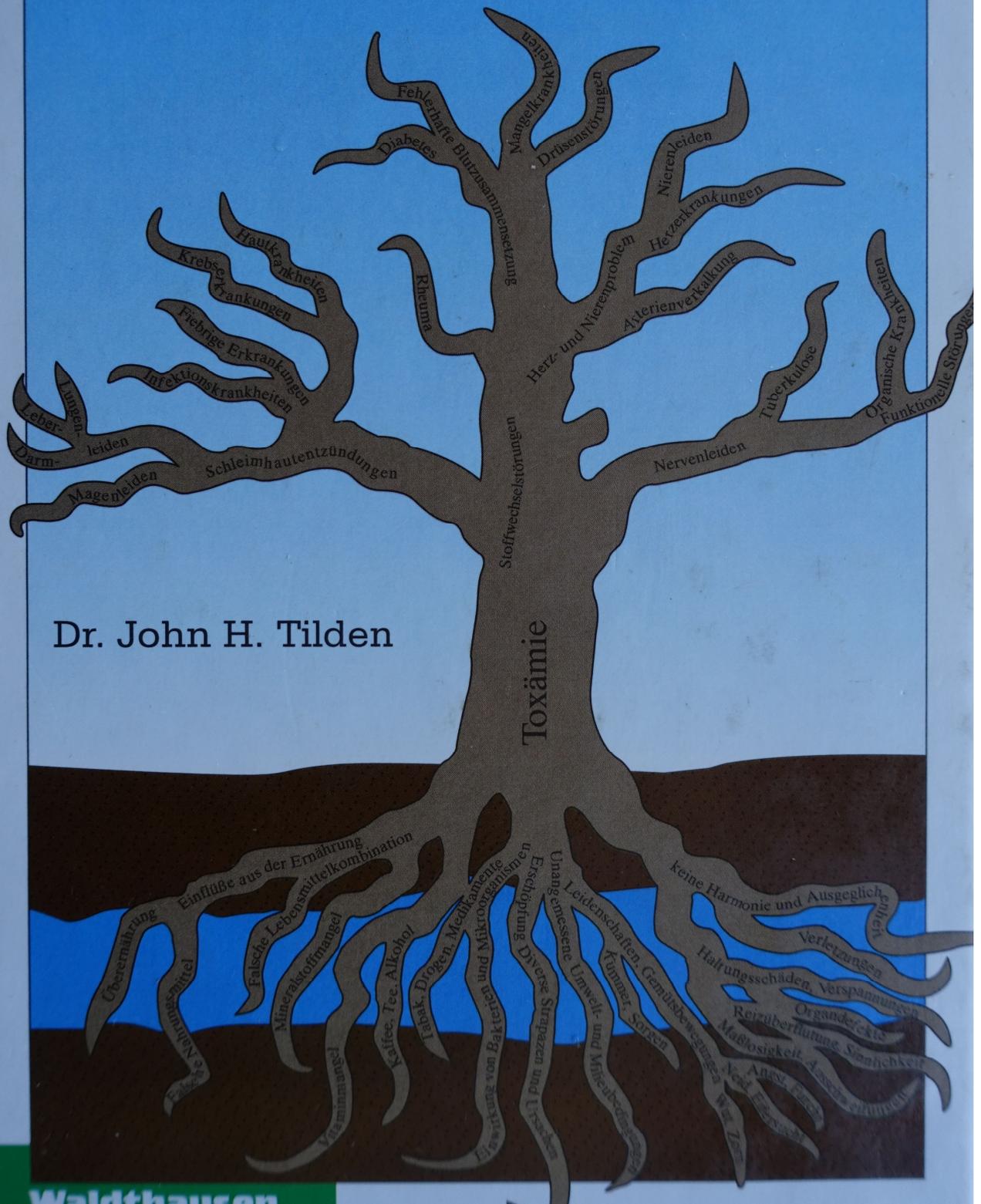


# Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an

Die Lehre von der Toxämie  
Heilung ohne Medikamente



Dr. John H. Tilden

Nachfolgend habe ich die wichtigsten Absätze dieses Buches zusammengestellt, so dass für jeden die wichtigsten Passagen dieses Buches schnell lesbar sind.

Aufgrund verschieden intensiver Belichtung während dem Fotografieren, sind die Texte mal in einem helleren Hintergrund, mal in einem Dunkleren.

Ich wünsche viele wertvolle Erkenntnisse beim Lesen dieser Texte!

Andreas König - <https://gesundeleben.online/>

## Vorwort

### **Vorwort** *von Frederic N. Gilbert*

*Dr. John H. Tilden* erhielt eine medizinische Ausbildung am Kirchlichen Medizinischen Institut in Cincinnati, Ohio, einer medizinischen Schule, die 1830 aus Protest gegen die allopathischen und homöopathischen medizinischen Schulen dieser Zeit gegründet worden war. Er machte 1872 sein Examen als Doktor der Medizin.

*Dr. John H. Tilden* begann seine Arztpraxis in Nokomis, Illinois, war danach ein Jahr in St. Louis, Missouri, und anschließend bis 1890 in Litchfield, Illinois, von wo er nach Denver, Colorado, ging. In Denver ließ er sich in einer Praxisgemeinschaft mit anderen Ärzten nieder. Später eröffnete er ein Sanatorium. Dieses Sanatorium und die angeschlossene Gesundheitsschule leitete er bis 1924. Dann verkaufte er die Institution. *Tilden* selbst wollte sich auf das Schreiben und auf Lehrtätigkeit konzentrieren. Er fühlte sich aber bald ohne seine Gesundheitsschule nicht wohl und erwarb schon nach kurzer Zeit zwei Häuser und eröffnete 1926 ein neues Sanatorium mit angeschlossener Gesundheitsschule. Die Schule bestand bis zum Tode *Tildens* am 1. September 1940.

Bereits während der ersten Jahre seiner ärztlichen Tätigkeit in Illinois begann *Dr. Tilden* den Sinn von

Medikamenten zur Heilung von Krankheiten in Frage zu stellen. Sein Literaturstudium, insbesondere an europäischen medizinischen Hochschulen, und seine eigenen Überlegungen führten ihn zu dem Schluß, daß es eine Lebensweise gibt, bei der keine Krankheiten entstehen.

In dieser Zeit begann er, seine Gedanken zur Toxämie niederzulegen und weiterzuentwickeln. Seit Beginn seiner neuen Praxis in Denver benutzte er nie Medikamente, sondern er wandte seine Erkenntnisse an, den Körper von toxischen (giftigen) Substanzen zu reinigen und anschließend der Natur die Heilung zu überlassen. Er lehrte seine Patienten, so zu leben, daß keine toxischen Rückstände im Körper entstehen. Als kompromißloser Realist und strikter Dogmatiker verschwendete er keine Zeit für Menschen, die ihre schädigenden Gewohnheiten nicht aufgeben wollten. Für seine Patienten und Anhänger war er jedoch Freund und Mentor zugleich.

Im Jahre 1900 gab er zum ersten Mal eine Monatschrift mit dem Titel »*The Stuffed Club*« (Der Club der Vollgestopften) heraus, die bis 1915 erschien. Dann änderte er den Titel in »*The Philosophy of Health*« (Die Philosophie der Gesundheit). 1926 wurde der Titel erneut geändert in »*Health Review and Critique*« (Betrachtungen und Kritik zur Gesundheit). Die redaktionelle Arbeit für seine Zeitschrift erledigte er fast ausschließlich in den frühen Morgenstunden zwischen drei und sieben Uhr. Der Grund für die Herausgabe der Zeitschrift war nicht Geld zu verdienen, son-

dem das Wissen über die Gesundheitslehre zu verbreiten. Mit der Zeit fand die Zeitschrift eine weite Verbreitung, nicht nur in Amerika, sondern auch im Ausland. Die Zeitschrift war jedoch nie eine Einnahmequelle, denn *Dr. Tilden* lehnte jegliche Werbung ab.

Als *Dr. Tilden* nach achtundsechzig Jahren Praxis starb, hatte er sich nur ein sehr bescheidenes Vermögen geschaffen. Sein Leben war in erster Linie ein Leben der Selbstaufopferung und der Hingabe an seine Berufung, der Suche nach der Wahrheit mit einem unbeirrbaren Willen und mit einer großen Stärke, die Wahrheit zu verteidigen, sobald er sie gefunden hatte. Zu seiner Zeit erhielten seine Gedanken keine Unterstützung von der Schulmedizin, sondern riefen stärkste Opposition und Widerspruch hervor.

## Einleitung

Der zeitliche Ablauf, der alle Funktionsstörungen des Körpers kennzeichnet, scheint zu bestätigen, daß Heilmittel den Patienten geheilt haben. Die Wahrheit ist jedoch, daß die sogenannte Krankheit »ihren Verlauf genommen hat« d. h., daß sie eine toxämische Krise war. Sobald die toxischen Stoffe bis unter den Grenzwert der Tolerierung ausgeschieden worden sind, geht die Krankheit vorbei – und automatisch kommt die Gesundheit zurück. Die Krankheit wurde aber nicht geheilt, denn die Ursachen (entkräftende Gewohnheiten) werden aufrechterhalten, toxische Stoffe reichern sich wieder an, und nach einiger Zeit tritt erneut eine Krise auf. Solange nicht die Ursache der Toxämie entdeckt ist und beseitigt wird, werden immer wieder Funktionsstörungen auftreten und zu organischen Erkrankungen führen.

Die Ärzteschaft ist damit beschäftigt, an toxämischen Krisen herumzudoktern – zu »heilen« und immer wieder zu »heilen«, bis es schließlich zu einer chronischen Erkrankung kommt.

### **Es gibt keine Heilmittel!**

Die Natur kehrt zur Normalität zurück, sobald entkräftende Gewohnheiten aufgegeben werden. Wenn jemand ein **Raucherherz** (Herzkranzgefäßverengung und Herzmuskelbeeinträchtigung durch Nikotin) hat, was ist dann das Heilmittel? Natürlich muß das Rauchen eingestellt werden. Wenn das Herz durch Schock

## Definition von Toxämie und toxämischen Krisen

*Bei Gewebebildung (Metabolismus) gibt es eine Zellbildung (Anabolismus) und eine Zellzerstörung (Katabolismus). Das zersetzte Gewebe ist toxisch und wird bei gesundem Zustand – wenn die Körperenergie normal ist, aus dem Blut so schnell ausgeschieden, wie es sich bildet. Ist die Energie aus irgendeinem Grunde herabgesetzt – durch physische oder geistige Aufregung oder schlechte Gewohnheiten – wird der Körper entkräftet. Die Ausscheidung erfolgt nur eingeschränkt und toxische Stoffe verbleiben im Blut = und das bezeichne ich als Toxämie. Diese Ansammlung von toxischen Stoffen setzt sich solange fort, bis wieder ausreichende Ausscheidungsenergie durch Beseitigung der Ursachen vorhanden ist. Eine sogenannte »Krankheit« ist der Versuch der Natur, toxische Stoffe aus dem Blut auszuschcheiden. Alle sogenannten »Krankheiten« sind toxämische Krisen.*

## Was ist Toxämie?

Unterlassungen und Untersuchungen...  
Die medizinische Wissenschaft ist auf einer falschen Voraussetzung begründet – nämlich, daß »Krankheiten« durch Einflüsse von außerhalb verursacht werden und daß Medikamente etwas sind, was Beschwerden heilt oder lindert. Der Ausdruck »medizinisch« bedeutet, an der Medizin oder der Anwendung von Medizin festzuhalten. Alles, was im Sinne von »beseitigen« benutzt wird, trägt den Gedanken von kurieren, heilen, korrigieren oder Erleichterung schaffen in sich; und dieses ganze Herumdoktern geht ohne eine klare Vorstellung der Ursachen vor sich.

Der Psychologe unterzieht sich nicht der Mühe, herauszufinden, warum Angst bei einem Menschen Krankheiten verursacht, bei einem anderen jedoch nicht. Weshalb die Hoffnung bei einem Menschen heilt, bei einem anderen jedoch nicht. Warum ein Nicht-zur-Kennntnis-Nehmen nicht immer heilt. Warum der Glaube nicht immer heilt. Die Frage wird umgangen, indem erklärt wird, der Glaube sei nicht stark genug gewesen usw. Kein Narr ist ein größerer Narr, als der, der sich selbst zum Narren hält.

Warum sollten nicht alle neuen gedanklichen Lehren sich auf ihre Ursprünge berufen – ich sage ausdrücklich, warum nicht? Solange, wie die Vorstellung, daß eine »Krankheit« eine Realität, eine Individualität, ein Wesen ist, in der Vorstellung fixiert ist, werden sogar Menschen in der Forschung bei ihrer Arbeit von der herkömmlichen Vorstellungsweise gesteuert und geleitet. Daher kommt es, daß sich jede wundervolle Entdeckung bald als fehlgeleiteter Glaube herausstellt.

Es gibt keine Hoffnung, daß die medizinische Wissenschaft jemals eine Wissenschaft sein wird, denn das gesamte Gedankengebäude rankt sich um die Vorstellung, daß es ein Objekt gibt – die »Krankheit« – ,das geheilt werden kann, wenn nur das richtige Mittel – ein Medikament, ein »Heilmittel« – gefunden worden ist.

Bevor die Toxämie entdeckt und durch mich zu einer medizinischen Lehre herausgearbeitet worden ist, hat es keine wirkliche medizinische Lehre gegeben. Die Ursachen und die »Heilung« von »Krankheiten« waren und sind ein Sammelsurium von Annahmen und Spekulationen gewesen, das die besten und fähigsten medizinischen Gehirne zu allen Zeiten verwirrt hat.

*Namen von Krankheiten vornehmen.*

*Es gibt nur eine einzige Ursache für eine Krankheit... Diese Feststellung ist von entscheidender Wichtigkeit und wenn ihr in entsprechender Weise gefolgt würde, könnte sie uns von einer Menge Irrtümer befreien, die sich über Generationen hinweg in der Medizin angesammelt haben. Ich meine dabei die Einteilung von Krankheiten nach unterschiedlichen Ursprüngen. Es ist der auffälligste und gefährlichste Unsinn in unserer Wissenschaft.*

*Der Arzt, der eine Krankheit durch die Kenntnis ihrer Prinzipien heilen kann, kann vielleicht auf die gleiche Weise alle Krankheiten des menschlichen Körpers heilen, denn ihre Ursachen sind die gleichen.*

*Der Unterschied zwischen dem Wissen eines Arztes, der Verordnungen nach der Einteilung in Fami-*

*nicht, wohin sie mich führt.«*

*Dr. Oliver W. Holmes war ein Mann, der dem Berufsstand Würde und Respekt gegeben hat. Er war ein belesener Mann und war von Geburt bis zu seinem Tode bedeutender als sein Berufsstand. Er sagte einmal: »Ich glaube fest, daß, würde man die gesamte Medizin auf den Grund des Ozeans versenken, es viel besser für die Menschheit wäre und sehr schädlich für die Fische.« »Frühstücksserien« werden von intelligenten Menschen in der Zukunft gelesen werden, die jedoch nichts von Holmes Kampf für die Frauen und*

nen Anfall, nachdem sie meine Patientin geworden war, und es bedurfte genau einer dreiviertel Stunde in heißen Bad, um die Kopfschmerzen verschwinden zu lassen. Der Ehemann war sehr erfreut über die Tatsache, daß seine Frau von ihren Schmerzen befreit war und das zum ersten Mal in zweiundzwanzig Jahren und völlig ohne Medikamente. Mein Kommentar zu seinem Freudenausbruch war: *»Ihr Rauchen und die Medikamente der Ärzte waren für das unnötige Leiden über fast ein Vierteljahrhundert verantwortlich.«*

Schmerzen gleich welcher Art mit Medikamenten zu behandeln, behindert die Ausscheidung und hindert den menschlichen Organismus daran, das Haus zu reinigen. Bei diesem Fall von Migräne trat eine Ausscheidungskrise jedesmal dann auf, wenn der Arzt die Tür nach draußen zuschlug und sie mit Morphin verbarrikadierte. Meine Verschreibungen kehrten dies um: Sie öffneten alle Türen, mit dem Erfolg, daß sie niemals wieder Kopfschmerzen hatte, außer dem einen Mal, wo das heiße Bad half. Natürlich beschäftigte ich mich danach auch mit ihren Eß- und anderen Gewohnheiten. Menschen, die keine schlechten Angewohnheiten haben, sind niemals krank.

Etwa zur gleichen Zeit behandelte ich eine andere Frau, die seit über sechzehn Jahren unter wöchentlichen Migräneanfällen litt. Genau wie im ersten Fall war sie von vielen Ärzten mit Medikamenten behandelt worden. Auch ihr sagte ich, daß sie keine »Heilung« erwarten könne, solange sie ihr Leben nicht ändern würde. Auch diese Frau hatte nur noch einen An-

### Krisen

Folgt man der Toxintheorie, dann ist jede sogenannte »Krankheit« eine toxämische Krise, was bedeutet, daß sich toxische Stoffe im Blut über einen Tolerierungspunkt hinaus angesammelt haben und die Krise, die sogenannte »Krankheit« – sei es eine Erkältung, »Grippe«, Lungenentzündung, Kopfschmerzen oder Typhus – ist eine außerordentliche Ausscheidung. Die Natur strebt danach, den Körper von toxischen Stoffen freizumachen. Jede Behandlung, die diese Ausscheidungsanstrengungen behindert, verwirrt die Natur bei ihren Bemühungen zur Selbstheilung.

Medikamente, Nahrung, Angst und Arbeit verhindern die Ausscheidung. Eine Erkältung wird zu einem chronischen Katarrh. »Grippe« kann in ein infektiöses Stadium übergehen, eine Lungenentzündung kann tödlich enden, wenn die Sekretion durch Medikamente behindert wird. Was aus Kopfschmerzen werden kann, wissen wir bereits. Typhus geht in ein septisches Stadium über und dauert wesentlich länger, wenn der Patient nicht vorher stirbt.

Diese Zeilen illustrieren, wie *»einige Fälle geheilt oder verbessert werden können.«* Die Geschichte wird erst dann anders, wenn der behandelnde Arzt weiß, daß jede sogenannte »Krankheit« ein Komplex von Symptomen ist, die eine toxämische Krise darstellen – die Hausreinigung der Natur. Und sie – die Natur – kann wunderbar erfolgreich sein, wenn sie nicht gestört wird durch die Verkäufer von Gift, die meinen, ein eingebildetes Wesen, das sich irgendwo im menschlichen System aufhalten soll, nämlich die »Krankheit«, bekämpfen zu müssen. Tatsächlich wird es jedoch nur vermehrt und verstärkt durch Medikamente und Linderungsmittel.

Es ist ein wahres Vergnügen für den Arzt, der weiß, daß er nicht »heilen« kann, einfach nur zuzusehen, wie die Natur alle Symptome durch die Ausscheidung beseitigt, wenn er nur bereit ist, »aufmerksam zu warten« und »sich nicht einzumischen«. Der Patient wird sich den größten Teil der Zeit wohlfühlen, und wenn er gefragt wird, wird er sagen: *»Mir geht es gut, ich fühle mich wohl.«* Patienten antworten niemals auf

diese Weise, wenn sie mit Medikamenten behandelt werden und Nahrung zu sich nehmen. Ja, wenn die Natur nicht durch professionelles Einmischen behindert wird, können kranke Menschen wahrheitsgemäß sagen, sobald sie nach der Krise der Hausreinigung wieder gesund sind: *»Ich hatte eine sehr angenehme Krankheit.«* Die Natur trachtet nicht nach Rache. Große Leiden, chronische und tödliche »Krankheiten« werden durch die Unverbesserlichkeit von Patienten aufgebaut und die gutgemeinten, aber kriegerischen Anstrengungen der Ärzte, die den eingebildeten Feind ohne Unterlaß bekämpfen. Die Menschen sind so von der Vorstellung eingenommen, daß eine »Krankheit« bis zum Ende bekämpft werden muß, daß sie mit einer konservativen Behandlung nicht zufrieden sind.

**Es muß etwas getan werden**, selbst wenn sie dafür mit ihrem Leben bezahlen müssen, wie dies jedes Jahr Abertausende tun. Die Bereitschaft, auf dem Altar des medizinischen Aberglaubens zu sterben, ist der Hauptgrund dafür, warum in den grundlegenden medizinischen Wissenschaften keine wirklichen Fortschritte gemacht werden. Sobald die Menschen nach Aufklärung verlangen – nicht nach Medikamenten, Impfungen und Immunisierungen – werden sie sie auch erhalten.

Alle akuten sogenannten Krankheiten können geheilt werden; der Patient wird geheilt bleiben, wenn er sich selbst kontrolliert, was entkräftende Gewohnheiten angeht, die zu der toxämischen Krise geführt haben. Wo dies gewissenhaft befolgt wird, werden sich niemals chronische »Krankheiten« einstellen.

**Alle »Krankheiten« sind unschuldig**  
Krebs, Tuberkulose, Bright's Krankheit (Nierenerkrankung) und alle chronischen Erkrankungen waren einmal sogenannte »verbesserte« unschuldige Erkältungen, die wiederkehrten und wieder und wieder »gebessert« wurden; jedes Mal von einer größeren konstitutionellen Entkräftung begleitet und einer größeren konstitutionellen Tolerierung der toxischen Vergiftung mit der Folge des Bedarfs von mehr Schleimhaut, über die die toxischen Stoffe ausgeschieden werden.

**Die Forschung wird energisch vorangetrieben in dem Versuch, die Ursachen von »Krankheit« zu finden, in der Annahme, daß »Krankheit« ein »Wesen ist. An diesem Punkt erleben die Forscher ihr Waterloo. Alle sogenannten »Krankheiten« sind sich verstärkende Komplexe von Symptomen als Folge von wiederholten toxämischen Krisen. Sie besitzen keine unabhängige Existenz. Sobald die Toxämie kontrolliert wird, verschwinden sie, wenn nicht ein Organ durch die unzähligen Krisen degeneriert ist. Sogar organische Veränderungen, solange das Organ nicht zerstört ist, bilden sich zurück, wenn die Lebensweise korrigiert wird und die Ursachen beseitigt werden – die toxämische Krise.**

Um die Ursache von Krebs zu finden, sollten Sie bei Erkältungen und Katarrh beginnen und die Pathologie,

### **Wie die Unendlichkeit zu messen ist.**

Durch intensive Untersuchung eines Teils lernen wir alles kennen. Wenn wir alles über **eine** »Krankheit« wissen, dann wissen wir alles über **alle** »Krankheiten«.

Ich will Ihnen alles über Toxämie sagen und Sie werden dann alles über »Krankheiten« wissen, denn Toxämie ist die Ursache aller »Krankheiten«.

Wir sollten nicht an der Spitze eines Problems beginnen, sondern an der Basis und uns dann vorarbeiten. Der übliche Weg für unserer begrenztes Wissen ist der, an das Unbegrenzte zu glauben. Wenn al-

zu heilen. Jede sogenannte »Heilmethode« trägt mehr oder weniger zur Entkräftung bei. Selbst schmerzlindernde Medikamente führen am Ende zu noch größeren Schmerzen und manchmal führen sie sogar zum Tode. Medikamente, die den Husten bei einer Lungenentzündung lindern sollen, bringen den Patienten manchmal um. Wenn Steine aus der Gallenblase entfernt werden, so wird nicht die Ursache beseitigt und es können wieder neue Steine entstehen.

Vermeidung von Entkräftung ist der einzige Weg, der Natur Gelegenheit zur Heilung zu geben. Schlaf und Erholung von Körper und Geist sind notwendig, um den Körper wieder ausreichend mit Energie zu versorgen. Die meisten Menschen, die sich im aktiven Leben befinden, ruhen sich nicht ausreichend aus.

### **Warum Entkräftung Ursache ist und nicht »Krankheit«**

**Entkräftung an sich ist keine »Krankheit«. Schwäche, verlorene Kraft ist keine »Krankheit«. Durch Nachlassen der Ausscheidung von Zellabfällen, die toxisch sind, wird das Blut mit Toxinen belastet, und diesen Zustand nenne ich Toxämie – also Gift im Blut. Dies ist die eigentliche Krankheit, und wenn sich die Toxine**

über die Toleranzgrenze hinaus anreichern, stellt sich eine Krise ein, was nichts anderes bedeutet, als daß das Gift ausgeschieden wird. Diesen Zustand nennen wir Krankheit. Die wirkliche »Krankheit« ist jedoch die Toxämie. Was wir im allgemeinen als Krankheit bezeichnen sind die Symptome, die durch eine verstärkte Ausscheidung von Toxinen über die Schleimhäute hervorgerufen werden.

Wenn die Ausscheidung über die Schleimhäute der Nase stattfindet, nennen wir das eine Erkältung oder Katarrh. Wenn sich solche Krisen über Jahre hinweg wiederholen, verdickt sich die Schleimhaut und es bilden sich Geschwüre. Die Knochen vergrößern sich und behindern den freien Durchgang usw. In diesem Stadium entwickelt sich Heuschnupfen oder Asthma. Werden Hals und Mandeln oder andere Teile der Atemwege Sitz von toxämischen Krisen, sprechen wir von Krupp, Mandelentzündung, Rachenentzündung, Kehlkopfentzündung, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung usw.

Aber was bedeuten schon die Namen? Alles sind lediglich Symptome der Ausscheidung von Toxinen aus dem Blut an verschiedenen Stellen und sind immer vom gleichen Charakter und entstehen nur aus einer einzigen Ursache – nämlich aus der Toxämie – den Krisen der Toxämie.

Diese Beschreibung trifft auf jedes andere Organ des Körpers zu, denn jedes Organ, das über das no

male Maß entkräftet ist, sei es durch Streß oder schlechte Angewohnheiten, durch Arbeit oder Angst, durch Verletzungen oder durch irgendwelche andere Ursachen, kann zum Ort einer toxämischen Krise werden. Die Symptome, die sich zeigen, ändern sich mit dem betroffenen Organ, und das nährt den Glauben, daß jeder Symptomkomplex eine eigenständige, unterschiedliche »Krankheit« ist. Aber Dank der Erkenntnisse über die Toxämie kann jeder Symptomkomplex auf die alleinige und einzige Ursache aller sogenannten »Krankheiten« zurückgeführt werden – nämlich auf die Toxämie.

### Entkräftung ist überall

Bei toxämischen Menschen verursacht eine lokale Infektion durch einen septischen Virus jedweder Herkunft – Impfung, eine schlecht behandelte Verletzung, eine Wunde, die nicht austrocknet, einen infizierten Zahn, Sinus etc. – ein septisches Fieber von bösartiger Natur, was zum Tode oder zur Invalidität führen kann. Ein System, das stark entkräftet und toxämisch ist, hat wenig Widerstandskraft, und sobald das Blut stark toxämisch ist, ist es sehr leicht durch den Einfluß einer Infektion anzugreifen.

Wo die Infektion nicht so bösartig ist, daß sie das ganze System aufgrund der Virulenz des infizierenden Agenten lahmlegt, oder wo die Entkräftung und der toxämische Status noch nicht die gesamte Wider-

# Das Gleichgewicht

## Kapitel 4 Das Gleichgewicht

*Der Zustand oder Augenblick des Ausgeglichenseins.*

*Bildlich: geistiger Einklang, Ruhe.*

*Geistiger Einklang: Gleichklang von Geist und Seele, Verfassung, Ruhe (Standardlexikon).*

Ich gehe davon aus, daß wir, um technisch im Gleichgewicht zu sein, anatomisch, physiologisch und chemisch ausgeglichen sein müssen. Da jedoch die Asymmetrie die Regel ist, können wir nicht auf ein Gleichgewicht hoffen. Wir können jedoch nach Ausgeglichenheit streben, dem Gleichklang von Geist und Seele.

Die Zufriedenheit kommt durch Streben, nicht durch Besitzen. Offensichtlich ist dies nicht immer richtig, denn wir sehen oft geschäftige Menschen, die sehr unglücklich und unzufrieden sind.

Irgend Jemand hat einmal gesagt: »*Der Mensch ist glücklich, der seine Bestimmung gefunden hat.*« Dies bedeutet, daß er völlig mit seiner Arbeit beschäftigt und zufrieden ist und nicht nur mit der Bezahlung. Kein Mensch wird mit einer Arbeit zufrieden sein, die er lediglich wegen des Geldes, das er als Bezahlung erhält, erledigt. Nichts anderes als kreative Arbeit befriedigt den Geist.

Was macht diese Befriedigung aus? Fortschritt, die eigene Weiterentwicklung, Chancen, in der Zuku

Gutes tun zu können, tragen nur wenig dazu bei, genauso wie Ehrgeiz nicht befriedigt.

Um Zufriedenheit zu erreichen, muß die Arbeit den Geist beschäftigen und befriedigen. Untätige Gehirne sind unzufriedene Gehirne. Wenn ich gefragt würde, was ich Kindern verschreiben würde, damit sie in Zukunft ihr Glück finden, würde ich antworten: Bringt ihnen bei, ihre Arbeit zu lieben, ihre Arbeit zu lieben und immer wieder ihre Arbeit zu lieben! Wir haben das alte Sprichwort bereits zu stark strapaziert: *»Immer nur Arbeit und kein Spiel macht aus Hans einen dummen Jungen.«* Jetzt muß es geändert werden: *»Immer nur Spiel und keine Arbeit macht aus Hans einen Banditen.«*

Wenn Eltern nicht in der Lage sind, ihre Kinder zu beschäftigen, dann muß die Stadt, das Land oder der Staat für Arbeit sorgen – nicht in Berufsschulen, sondern die Art von Arbeit, die für jedes einzelne Kind am besten geeignet ist. Ein Kind muß beschäftigt sein. Christus war mit zwölf Jahren und noch früher beschäftigt. Wir müssen beschäftigt sein.

Wie ich bereits sagte, kommt die Zufriedenheit mit dem Streben und nicht mit dem Besitzen. Dies ist genauso gut ein Gesetz der Psychologie wie der Physik. Wir sollten glücklich sein, daß wir nicht zufriedengestellt sind, denn wenn wir es wären, hätten wir nichts mehr, was wir erreichen könnten – keine Veranlassung mehr, nach etwas zu streben – und wir würden natürlich die Arbeit und Anstrengung beim Versuch, etwas zu erreichen, nicht genießen können.

Toxine sind normale, natürliche Produkte des Systems und jederzeit vorhanden. Da sie eine Konstante sind, erfüllen sie jede Anforderung einer universellen Ursache aller sogenannten »Krankheiten«. All die verschiedenen Symptomkomplexe, die mit speziellen Namen belegt werden, erhalten ihre Bezeichnung durch die von der toxischen Krise betroffenen Organe. Sie besitzen jedoch keine Individualität – es sind lediglich Symptome der verstärkten Ausscheidung. Zum Beispiel: Mandelentzündung, Gastritis, Bronchitis, Lungenentzündung, Kolitis (Dickdarmentzündung) sind alle samt und sonders toxämische Krisen, die sich nur durch den Ort und die Symptome unterscheiden. Sogenannte »Krankheiten« sind lediglich die verschiedenen Stellen, wo die Toxine ausgeschieden werden. Sie sind alle nur unterschiedliche Ausprägungen einer einzigen »Krankheit« – der Toxämie.

Die Toxämie ist die

Toxämie, was bedeutet, daß es sich um eine außerordentliche Ausscheidung von Toxinen handelt, die sich über einen Sättigungspunkt (Tolerierungspunkt) hinaus angereichert haben. Diese Krisen können Symptome sein, die wir mit Erkältung, Grippe, Mandelentzündung, Gastritis, Kopfschmerzen oder anderen Krankheitsnamen bezeichnen. Sie treten heute auf und sind in wenigen Tagen wieder verschwunden. Wenn sie behandelt werden, dann sagen wir, daß sie »geheilt« wurden. Wenn sie nicht behandelt werden, dann sagen wir, daß sie ohne Behandlung verschwunden sind. Die Wahrheit ist, daß die überschüssigen Toxine – die Mengen, die sich über den Punkt, der ohne Beschwerden ertragen werden kann, hinaus angereichert haben – ausgeschieden werden und das Wohlbefinden zurückkehrt. Dies ist keine »Heilung«. Es ist das Walten der Natur.

annah, können Sie sicher sein, daß die Därme nicht vollständig gereinigt sind. Tragen Sie Sorge für ausreichend frische Luft und Wasser und halten Sie den Patienten ruhiggestellt. Achten Sie darauf, daß nichts anderes als Wasser in den Magen gelangt, bis das Fieber und das Unwohlsein vollkommen verschwunden sind, anschließend verabreichen Sie nur leichte Nahrung.

Ein Kind, das mit Fleisch und Eiern und zuviel Milch ernährt wird, neigt zu Verdauungsstörungen. Ich bezweifle (und glaube, daß es nicht möglich ist), daß ein Kind, das nur mit Früchten, Vollkornprodukten, Salaten und Gemüse ernährt wird, jemals Diphtherie, Scharlach oder Pocken oder septisches Fieber - Typhus bekommt.

Die Methoden der üblichen medizinischen Praxis liegen auf einer Linie mit den Gewohnheiten des Körpers und des Geistes, die zu böartigen »Krankheiten«, Epidemien usw. führen.

### **Die Definition akuter Bösartigkeit**

Die Bösartigkeit stellt sich bei toxämischen Menschen ein, die andauernd einen Zustand gastrointestinaler Fehlverdauung mit sich herumgetragen haben, hervorgerufen durch ein Übermaß an Nahrungsmitteln, bei denen tierische Bestandteile, möglicherweise lediglich Milch und Käse, vorherrschend gewesen sind. Der ganze Organismus ist mehr oder weniger durch die Eiweißzersetzung infiziert. Ein Festmahl genügt dann, und der Überschuß führt zu einer Krise. Der Organismus ist bereits bis zu dem Punkt, an dem der Widerstand zusammenbricht, entkräftet und toxämisch und wird durch die septische Vergiftung überrollt.

# Kapitel 5

## Ursachen der Entkräftung

Um eine »Krankheit« zu verstehen, ist es notwendig, die Ursachen zu kennen. Und da die Toxämie die Ursache aller »Krankheiten« ist und die Entkräftung – ein entkräfteter Körper und Geist – die Ursache der Toxämie, ist es wichtig für alle, die krank sind und gesund werden wollen, daß sie wissen, was die Ursachen der Entkräftung sind.

Ein normaler, gesunder Mensch ist ein Mensch, der im Gleichgewicht (unter Selbstkontrolle) lebt und der keine nervenzerstörenden Gewohnheiten hat. Ein Mensch unter Selbstkontrolle ist ein Mensch, der nicht durch Gewohnheiten kontrolliert, beherrscht oder angetrieben wird.

Der Mensch ist entweder Herr über sich selbst, oder sein Appetit und seine sinnlichen Vergnügen beherrschen ihn. Im ersten Fall genießt er seine Gesundheit bis zum Lebensende, und er kann durchaus neunzig bis einhundertfünfzig Jahre lang leben. Im zweiten Fall kann er, wenn er seine Gewohnheiten mehr oder weniger stark unter Kontrolle hält – bescheiden lebt – sechzig bis neunzig Jahre lang leben.

Kinder, die derart unter Zwang geraten, daß sie ständig unterhalten werden – daß ihnen dauernd Aufmerksamkeit aufgezwungen wird – entwickeln Unzufriedenheit und zeigen Entkräftung, was die Entstehung von »typischen Kinderkrankheiten« begünstigt.

### *Kinder*

Entkräftung als Grundlage für Toxämie beginnt schon in vielfältiger Weise im frühen Kindesalter. Sehr tief gräbt sich falsche seelisch-geistige Haltung der Eltern ein. Fehlt dem Kind Zuwendung und Liebe – schon von der Zeit von der Geburt an –, entstehen kaum wieder gutzumachende seelische Mangelzustände, Gefühlskälte, mangelnde Selbstsicherheit, Unfähigkeit zu zwischenmenschlichen Kontakten, Rücksichtslosigkeit; alles seelisch-geistige Mangelzustände, die auch körperlich zu erheblicher Entkräftung und damit zur Toxämie beitragen.

Wächst das Kind unter vielerlei Zwang auf, kann es nicht seine eigene Kreativität, seine eigenen schöpferischen Fähigkeiten und Impulse entwickeln; seiner Körper-Seele-Einheit fehlt damit die Fähigkeit, Lebensenergie aufzubauen, auch hier mündet die Entwicklung in eine Entkräftung.

Noch schwerwiegender wirkt sich Angst aus. Angst zu Hause, Angst in der Schule ist nicht aufbauend. Leistung aus Angst, Moral aus Angst sind in Wirklichkeit weder Leistung noch Moral und erweisen sich im Leben als kraftlos. Angst entkräftet und öffnet damit der Toxämie Tor und Tür.

Oft kommt als Ausgleich für die bisher aufgezeigten seelisch-geistigen Mängel, als Ausgleich für die durch entstandene innere Leere eine Freßsucht zu der Entkräftung hinzu, die man versucht mit ungesunden Nahrungsmitteln zu stillen, schließlich bis hin zur Sucht nach körperlichem »Genuß« unterschiedlichster Art, wie Stimulantien, Ausschweifungen, Exzessen, einschließlich sexuellen Rauschgiften, aber auch geistigen Süchten wie zum Beispiel Geltungssucht, Herrschsucht, Eifersucht. Mit all dem wird der Mensch geistig und körperlich ausgehöhlt und entkräftet. Der Weg zur Toxämie ist gelegt. Unzufriedenheit oder innere Zerrissenheit kennzeichnen diesen Weg.

Auf der anderen Seite ist das Verwöhnen ebenfalls schädlich. Es nimmt dem Kind die Möglichkeit, Selbstbeherrschung zu lernen, zu lernen Schwierigkeiten zu meistern. Sehr verwöhnt wird der Mensch versuchen, allen Schwierigkeiten aus dem Wege zu gehen, er hat nicht gelernt, sich soweit selbst zu beherrschen, daß er wirklich auf andere Rücksicht nehmen kann, daß er sich »sozial« verhalten kann. Immer verwöhnt, fehlte jede Möglichkeit, seelisch-geistige Kraft aufzubauen, so wie ein Muskel, dem man jede Arbeit abnimmt, immer schwächer wird. Glücksgefühl und innere Zufriedenheit durch echte eigene seelisch-geistige Leistung bleiben ihm vorenthalten. Er ist schwach, unzufrieden, egoistisch. Die Entkräftung und damit der Weg zur Toxämie ist vorprogrammiert.

Ein Kind braucht Liebe und Zuwendung, geistige Anregung, und eine ordnende, führende Hand, die ihm

auch Grenzen aufzeigt. Das Kind braucht in Führung und Vorbild markante Orientierungspunkte, an denen es selbst wachsen kann, und in Liebe und in Geborgenheit innere Freiheit, um sich seinen angeborenen Anlagen gemäß zu entfalten. So wird es zu einer ausgewogenen reifen Persönlichkeit.

Zu den aufgezeigten seelisch-geistigen Fehlern kommen dann rein körperliche hinzu: falsche Ernährung vom Säuglingsalter an in der vielfältigsten Form, ja schon vor der Geburt durch falsche Ernährung und teils Stimulantiengebrauch der Mutter. Zwang zum Essen ohne Hunger, Medikamente zur Unterdrückung von Reinigungskrisen des Körpers (sogenannte »Krankheiten«), Impfstoffe, Süßigkeiten, Mangel an vollwertiger Nahrung. Alles das mündet in Überladung des Körpers mit Abfallstoffen und Giften, eben in der Toxämie.

So findet man schon in der Kindheit in unserer »zivilisierten« Gesellschaft eine Fülle unterschiedlicher Gewohnheiten, die schließlich zur Entkräftung führen. Kein Wunder, daß die Toxämie so erschreckend weit verbreitet ist.

Wer sind die alten Menschen, die alleingelassen werden? Es sind diejenigen, die ein selbstsüchtiges Leben gelebt haben – die nach Unterhaltung verlangt haben, wenn sie sich selbst hätten beschäftigen sollen. Zufriedenheit und Beschäftigung müssen von innen kommen – durch Hingabe, Arbeit und Bücher. Ist diese Quelle von Jugend und Freude nicht vor dem Alter gefunden, werden wir uns einsam wiederfinden. Sogar mitten im Menschengedrange werden wir einsam sein, für immer einsam. Was könnte pathetischer sein?

Betrachtet man die Natur, so stellt man fest, daß der Mensch zum Dienen geschaffen ist, nicht zum Gewähren von Almosen, sondern anderen zu helfen, sich selbst zu helfen.

Schwelgen durch den Gebrauch von Stimulantien, selbst wenn dies nur mäßig geschieht, bedeutet einen andauernden Abfluß im Nervensystem, und es kommt bestimmt ein Zeitpunkt, an dem die letzte Zigarette, die letzte Tasse Kaffee, das letzte üppige Mahl den Lebensfaden durchschneidet. Der ungewisse Zeitpunkt ist immer unerwartet und eine Überraschung.

Wir sollten mit unserem kreativen Instinkt arbeiten. Unsere Arbeit sollte im Geiste des Urhebers geschaffen werden – mit der Liebe des Urhebers, mit Liebe zur Arbeit, nicht zur Bezahlung.

Unzufriedenheit und überspannte Gefühle führen zur Entkräftung. Furcht, Angst, Kummer, Zorn, Leidenschaft, Launen, Überschwang, Egoismus, Nieder geschlagenheit, Selbstmitleid, Stolz, Neid, Eifersucht, Klatschsucht, Lügen, Unehrllichkeit, Verpflichtungen und Verabredungen nicht zu erfüllen, Vorteile aus Mißverständnissen zu schlagen, das Vertrauen von Freunden zu mißbrauchen, das Vertrauen von denen, die uns vertrauen zu enttäuschen – all dies entkräftet und baut mit der Zeit unheilbare

*Übermäßiges Essen.* – Übermäßiges Essen ist eine übliche und weitverbreitete entkräftende Gewohnheit. Der Verzehr von zuviel Fett, Sahne, Butter, fettes Fleisch, Öl, Gebäck, Süßigkeiten, zu häufiges Essen, Zwischenmahlzeiten und die Behinderung der Verdauung durch Trinken zu den Mahlzeiten.

Nahrungssucht ist weiter verbreitet als Alkoholsucht. Das Unterbewußtsein ist emsig wie ein Bienen-