

André Blank

# **Die ganzheitliche Leaky Gut Heilung**

Warum die Darmgesundheit so wichtig ist

**100 Krankheit(en) – eine Ursache: Leaky Gut**

Copyright: © 2023: Vivoterra AG, André Blank  
Texte, Grafiken und Zeichnungen: © Vivoterra AG,  
André Blank, Worbstrasse 201, 3073 Gümligen, BE Switzerland  
www.vivoterra.com

Vivoterra®

Copyright© auf alle Namen und Logos inklusive Grafiken und Zeichnungen, Vivoterra®, Vivoterra® Publishing, Vivoterra® Academy, Vivoterra® Healthcare, Vivoterra® Shop, InYologie® und InYology®.

Die Verlagstitel und Slogans:

- Vivoterra – The best way to your healthy Life®
  - Die Schatzkammer des Wissens®
  - Das Tor zum Universum®
  - Zuerst gewinnen dann beginnen®
  - First Win – Then Begin®
  - Vivoterra Videos: HerzLicht willkommen bei Vivoterra – Hier und Jetzt®
  - Vivoterra Videos: Alles Gute bleibt im Frieden und bis zum nächsten – Hier und Jetzt®
  - Vivoterra Kitchen: Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen®
- und alle anderen als eingetragene Marken gekennzeichnete Begriffe, Grafiken, Zeichnungen, Texte oder Zeichen sind Marken oder eingetragene Marken der Vivoterra® AG. Die Logos, Seitenkopfzeilen, Grafiken, Banner, Zeichnungen und Bezeichnungen von Services sind Marken oder Kennzeichen der Vivoterra® AG.

Verlag: Vivoterra AG, Bern

ISBN: 978-3-907212-16-5

1. Auflage, 2023

Das Werk einschliesslich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Vivoterra® AG, des Autors André Blank unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die analoge und elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung in elektronischen Systemen, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### **Haftungsausschluss**

Die hier dargestellten Vorgehensweisen und Fallberichte sollen Dir zur Information dienen und unterliegen komplett Deinem eigenen Urteilsvermögen. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker.

Der Autor hat sich bemüht, alle Aspekte der vorgestellten Themen verständlich und detailliert zu erläutern sowie externe Informationen möglichst genau und vollständig wiederzugeben. Dennoch wird für eventuell fehlende, ungenaue oder fehlerhafte Inhalte oder Widersprüche keine Verantwortung oder Haftung übernommen, weder vom Autor noch vom Verlag.

Weder der Autor noch der Verlag haften für Schäden welcher Art auch immer, die sich aus der Anwendung der in diesem Werk geschilderten Methoden ergeben. Insbesondere übernehmen wir keine Haftung für Verbesserungen oder Verschlechterungen Deines Gesundheitszustandes.

Kein Berater kann stellvertretend heilen. Er kann Dir nur einen Weg zeigen, wie Du Dich selber heilen kannst. Aufgrund der Dynamik im Internet können Seiten/Links, die im Buch erwähnt werden und die zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Buches noch aktuell waren, inzwischen bereits verändert oder nicht mehr vorhanden sein.

Alle Fallgeschichten in diesem Buch entstammen der Praxis des Autors. Sämtliche Namen und Daten von Patienten wurden zur Wahrung ihrer Privatsphäre geändert.

# Widmung

Dieses Buch widme ich im Geiste der Liebe und der Dankbarkeit meiner Familie, meinen Meistern und Lehrern, besonders meinem Vater Erwin Blank, der auch mein Weg-Meister und Mentor ist. Ohne ihn hätte ich diesen Weg niemals finden und gehen können. Er hat mich massgeblich bei meinen Studien und Arbeiten zu diesem Buch unterstützt und unterstützt mich immer noch – zu jeder Zeit!

Dieses Buch ist dem Traum der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Menschheit gewidmet, jenem Traum von Gesundheit, Glück und Frieden.

Dieses Buch ist auch all jenen bekannten oder unbekanntem Menschen gewidmet, die in der Vergangenheit überall auf der Welt während ihres ganzen Lebens und für immer mit ihrem Wirken die Familie der Menschheit inspiriert haben. Dafür danke ich allen Menschen dieser Welt, die sich jahrelang dafür eingesetzt haben, die deshalb schwere Zeiten auf sich genommen haben, die den Mut nie verloren haben und nicht unterzukriegen waren.

Dieses Buch ist genauso unseren Vorfahren, allen bereits geborenen Kindern und Eltern sowie allen noch nicht inkarnierten Generationen gewidmet. Dieses Buch ist für all diejenigen, die ein „waches“ Bewusstsein besitzen, geschrieben.

Für all diejenigen, die ihre freie Wahl treffen können, wann immer sie wollen, sich bisher aber noch nicht dazu entschieden haben.

Ich empfinde Dankbarkeit dafür, dass dieses Wissen allen Menschen Gesundheit, Freiheit, Vertrauen und Frieden schenkt.

„Jede Vorderseite hat eine gleich grosse Rückseite.“  
Naturgesetz

„Mein Blut ist jetzt so gesund,  
dass es wieder gesunde Zellen bildet.“  
André Blank

„Wer biegsam und doch fest ist, wird sich entwickeln.  
Wer schwach und tätig ist, wird berühmt.  
Wer schwach und gehorsam ist, wird alles verlieren.  
Wer fest und tätig ist, wird unterliegen.“  
Lao-Tse

„Wer nicht an Wunder glaubt,  
hat vergessen, dass er selbst Eines ist.“  
Unbekannt

„Achte auf Deine Gedanken!  
Sie sind der Anfang Deiner Taten.“  
George Ohsawa

# Inhalt

<b>Widmung</b> .....	<b>5</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>15</b>
<b>1 Die Vergiftung aller Menschen</b> .....	<b>17</b>
1.1 Vergiftung durch die Ernährung .....	19
1.2 Veränderung beim Pro-Kopf-Verbrauch .....	24
1.3 Eine Möglichkeit zum Nachdenken .....	25
1.4 Wer gewinnt, wenn Du krank bist? .....	28
1.5 Zuckerverbrauch .....	34
1.6 Die grosse Zucker-Abhängigkeit .....	38
1.7 Zucker und Krankheit(en) .....	43
1.8 Zucker versus Kokain .....	45
1.9 Die Bauchspeicheldrüse .....	46
1.10 Insulin-Hormon .....	48
1.11 Weissmehlprodukte .....	53
1.12 Gliadin – Weizen macht abhängig .....	55
1.13 Gliadine sind appetitanregende Opioide .....	55
1.14 Brot vom Bäcker .....	56
1.15 Fleisch- und Milchprodukte .....	58
1.16 Vergiftung durch toxische Metalle .....	61
1.17 Schwermetallbelastungen .....	67
1.18 Die Gesetze der Pharma-Industrie .....	71
1.19 Big-Pharma-Waffen .....	77
1.20 Schulmedizin versus Erfahrungsmedizin .....	87
<b>2 Unsere Verdauung</b> .....	<b>89</b>
2.1 Übersicht über unsere Verdauung .....	91
2.2 Wie funktioniert eine gesunde Verdauung .....	94
2.3 Der Mund .....	95
2.4 Zunge .....	96
2.5 Die Zähne .....	100
2.6 Speiseröhre .....	100
2.7 Der Magen .....	102

2.8	Die Magensäure .....	103
2.9	Die Leber .....	105
2.10	Die Nieren .....	106
2.11	Die Gallenblase .....	111
2.12	Die Bauchspeicheldrüse .....	112
2.13	Die Milz .....	114
2.14	Pfortadersystem .....	115
2.15	Der Dünndarm .....	116
2.16	Duodenum .....	117
2.17	Jejunum .....	118
2.18	Ileum .....	118
2.19	Der Dickdarm .....	118
2.20	Schleimhäute .....	120
<b>3</b>	<b>Unser Mikrobiom .....</b>	<b>123</b>
3.1	Was sind Bakterien .....	127
3.2	Die Mikrobe und ihr Milieu .....	130
3.3	Darmflora bei Neugeborenen .....	133
3.4	Kurzketttige Fettsäuren .....	134
<b>4</b>	<b>Hormone bei der Verdauung .....</b>	<b>139</b>
4.1	Die Hormondrüsen im Körper .....	139
4.2	Östrogen zu hoch – das Mikrobiom .....	141
4.3	Östrolom .....	144
4.4	Die Darm-Hirn-Verbindung .....	147
<b>5</b>	<b>Das Säuren- und Basen-Prinzip .....</b>	<b>163</b>
5.1	Entstehung von Säuren .....	165
5.2	Entstehung von Basen .....	167
5.3	Säure-Base und unser Blut .....	171
5.4	Säure-Base und Kauen .....	173
5.5	Ursachen chronischer Übersäuerung .....	177
5.6	Wie Säuren und Basen in Nahrungsmitteln bestimmt werden .....	181
5.7	Das Vier-Bereiche-Gleichgewicht .....	183
5.8	Säure-Base und Müdigkeit .....	190
5.9	Säure-Base und die Mentalität .....	192
5.10	Säure-Base im Körper .....	193
5.11	Säure-Base und die Haut .....	195

5.12	Säure–Base und der Darm .....	197
5.13	Säure–Base und die Nieren .....	198
5.14	Säure–Base und der Magen .....	199
5.15	Säure–Base und die Knochen .....	205
5.16	Säure–Base und die Atmung .....	206
5.17	Säure–Base und die Schwangerschaft .....	210
5.18	Säure–Base und Stress .....	210
5.19	Säure–Base und Angst .....	214
5.20	Symptome einer Übersäuerung .....	217
5.21	Freie Radikale und Antioxidantien .....	218
5.22	Freie Radikale .....	219
5.23	Antioxidantien .....	221
<b>6</b>	<b>Leaky Gut – die geschwächte Darmschleimhaut .....</b>	<b>229</b>
6.1	Alle Symptome haben ihre Ursache im Darm .....	230
6.2	Die Symptome von Leaky Gut .....	232
6.3	Symptome und betroffene Organe .....	249
6.4	Hinweise auf eine gestörte Darmflora .....	253
6.5	Die Ursachen von Leaky Gut .....	254
6.6	Zusammenfassung, was Körper und Darm belastet: .....	259
6.7	Darmentzündungen durch Gluten .....	259
6.8	Antibiotika .....	263
6.9	Histaminintoleranz .....	264
6.10	Diagnose .....	266
6.11	Wie wird ein Leaky Gut diagnostiziert? .....	268
6.12	Die Sprache Deiner Organe .....	277
6.13	Zitate über den Darm .....	278
<b>7</b>	<b>Das Geheimnis der Blutbildung im Dünndarm .....</b>	<b>279</b>
7.1	Unser Bewusstsein .....	289
7.2	Ignoranz führt in den Abgrund .....	291
<b>8</b>	<b>Gesundheit und Krankheit .....</b>	<b>295</b>
8.1	Die Weisheit des Körpers .....	299
8.2	Homöostase .....	301
8.3	Immunsystem .....	309
8.4	Selbstheilung .....	315
8.5	Die sieben Hauptbedingungen der Gesundheit .....	317

8.6	Was ist Krankheit .....	323
8.7	Die geistige Ursache von Krankheit(en) .....	326
8.8	Die physische Ursache von Krankheit(en) .....	326
8.9	Die progressive Entwicklung von physischen Symptomen .....	331
8.10	Die progressive Entwicklung von psychischen Symptomen .....	335
8.11	Krankheit tiefer verstehen .....	337
8.12	Zwei Gruppen von Krankheitsursachen .....	343
8.13	Gesunder und kranker Stress .....	344
8.14	Nocebo- versus Placebo-Effekt .....	347
<b>9</b>	<b>Der 5-Bereiche-Plan zur ganzheitlichen Gesundheit .....</b>	<b>351</b>
9.1	Mea-Culpa (Selbstverantwortung) – akzeptieren und verstehen .....	354
9.2	Ungesundes weglassen (Entfernen) – sofort und radikal .....	359
9.3	Entgiftung (Ausleiten & Reinigen) – zyklisch im Intervall .....	361
9.4	Richtige Ernährung (Aufbauen & Stärken) – langfristig und permanent .....	363
9.5	Bewegung (Aktivieren & Konditionieren) – regelmässig und kontinuierlich .....	365
<b>10</b>	<b>Anleitung, um Dein Leaky Gut zu heilen .....</b>	<b>369</b>
10.1	Selbstverantwortung übernehmen .....	369
10.2	Alles Ungesunde weglassen .....	371
10.3	Entgiftungs-Protokoll bei Leaky Gut .....	376
10.4	Dein Ernährungsplan bei Leaky Gut .....	380
10.5	Intervallfasten .....	393
10.6	Den Magen und die Magensäure stärken .....	394
<b>11</b>	<b>Leaky Gut behandeln – die 3 häufigsten Fehler .....</b>	<b>401</b>
<b>12</b>	<b>Therapieplan zum Sofortstart .....</b>	<b>407</b>
<b>13</b>	<b>Nahrungsergänzungsmittel .....</b>	<b>411</b>
13.1	Bitterstoffe .....	411
13.2	Kurkuma .....	411
13.3	Ingwer .....	412
13.4	Vitamin D3 .....	413
13.5	K2 MK7 .....	413



13.6	Magnesium .....	413
13.7	Vitamin C .....	414
13.8	Vitamin B-Complex .....	414
13.9	Zink .....	414
13.10	CDL Chlordioxid-Lösung .....	415
13.11	Coenzym Q10 .....	416
13.12	PQQ .....	417
13.13	L-Glutamin .....	417
13.14	Magnesiumperoxid .....	422
13.15	Omega-3 .....	422
13.16	Natur-Zeolith .....	422
13.17	Alpha-Liponsäure .....	422
13.18	S-Acetyl-Glutathion .....	423
13.19	NAC .....	424
13.20	Phosphatidylcholin .....	428
13.21	Betain-HCL .....	429
13.22	Verdauungsenzyme .....	429
13.23	Präbiotika .....	431
13.24	Probiotika .....	431
<b>14</b>	<b>Entspannungs- und Aktivierungstechniken .....</b>	<b>433</b>
14.1	Ausreichend Bewegung .....	435
14.2	Toiletten-Hocker .....	436
14.3	Richtig meditieren .....	437
<b>15</b>	<b>Schlusswort .....</b>	<b>445</b>
	<b>Die Bedeutung des Covers .....</b>	<b>446</b>
	<b>Über Vivoterra® .....</b>	<b>447</b>
	<b>Über André Blank .....</b>	<b>448</b>

# Vorwort

100 Krankheit(en), eine Ursache: Leaky Gut.

Die Wartezimmer der Arztpraxen sind voll. Immer mehr Menschen sind krank und leiden an Symptomen wie chronischer Müdigkeit, rheumatoide Arthritis, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Übergewicht, Diabetes, Hashimoto-Thyreoidetes, Morbus Crohn, Morbus Basedow, Sklerodermie, Colitis ulcerosa, Zöliakie, Arthritis, Multiple Sklerose, Restless Legs, Parkinson, Lupus erythematodes und viele weitere Symptome, welche alle eine Ursache haben: einen kranken Darm. Warum ist da so? Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. Darm gesund – Mensch gesund. Umgekehrt: Darm krank – Mensch krank.

Für die Pharma-Industrie sind diese Krankheit(en) unheilbar. Die Pharma-Industrie liefert ausschliesslich Medikamente, um Symptome zu unterdrücken. Die Pharma-Industrie mit ihrer Schulmedizin nennt diese Symptome Auto-Immun-Erkrankungen. Diese sogenannten Auto-Immun-Erkrankung(en) werden mit Medikamenten wie Immunsuppressiva behandelt. Immunsuppressiva werden eingesetzt, um das Immunsystem zu unterdrücken.

Bei einer Immunsuppression wird das Immunsystem unterdrückt, also supprimiert. Was passiert hier? Die Symptome, die rote Alarmlampe des Körpers, wird ausgeschaltet. Die Symptome werden ganz einfach unterdrückt. Der Körper wird dadurch weiter vergiftet und es folgen schwere Krankheit(en).

Die Schulmedizin verfolgt den Pfad der Symptom-„Bekämpfung“. Die Medikamente, welche die Ärzte der Schulmedizin (gerne) verschreiben und die Du einnimmst, führen jedoch zu weiteren Symptomen.

Das ist eine Teufelsspirale. Warum nicht ein Teufelskreis? Weil es kein Kreis ist, der sich schliesst, sondern eine Spirale, welche Dich immer weiter in die Krankheit und Abhängigkeit herunterzieht.

Eine Teufelsspirale von Medikamenten-Einnahme, Symptom-Unterdrückung und der Entstehung weiterer Symptome und der Einnahme weiterer Medikamente beginnt, welche Dich immer kranker und kranker macht.

Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten 100 Jahren so ungeheure Fortschritte gemacht, dass es heute praktisch keinen gesunden Menschen mehr gibt.

Verstehst Du hingegen die Symptome als Botschaften Deines Körpers und heilst die Ursache vom Zentrum der Entstehung aus, begibst Du Dich auf den Pfad der Gesundheit.

Der Weg der Schulmedizin führt somit in die Abhängigkeit.

Der Weg der Natur-Medizin führt hingegen immer in die Freiheit.

Beide Türen stehen Dir jederzeit offen – und Du entscheidest, durch welche Du hindurchgehst.

Mit diesem Buch findest Du wieder zurück auf den Weg der Gesundheit!

# 1 Die Vergiftung aller Menschen

Jeder Mensch ist jeden Tag zahlreichen Giften ausgesetzt! Raffinierter Haushaltszucker, Honig (Honig hat die gleiche säurebildende Wirkung wie Haushaltszucker), künstliche Süsstoffe, GMO-Hybrid-Glyphosat-Weizen-Weissmehl-Produkte, Milchprodukte, Massentierfalter-Fleisch, Mikroplastik, Schwermetalle, Fluorid-Zahnpasta, Koffein, Schmerzmittel, Psychopharmaka, Immun-Suppressiva, Impfungen, mRNA-Schwermetall-„Impfungen“, Rauchen und weitere Drogen wie Handy, TV, Spielsucht etc. Die Menschheit ist einer permanenten Vergiftung ausgesetzt. Es ist ein Angriff auf die Menschen und auf die Menschlichkeit.

## **Welche schädigenden Faktoren beeinflussen einen menschlichen Körper?**

Gifte verursachen Entzündungen – die Voraussetzung für eine Störung des Mikrobioms und somit die Basis für alle weiteren Krankheit(en) sowie auch für Krebserkrankung(en).

Gifte erzeugen oxidativen Stress (Übersäuerung), d. h. einen Überschuss von freien  $O_2$ - und NO (Stickstoffmonoxid)-Radikalen, die in dieser Form sehr aggressiv gegen die Zellen und sogar gegen die genetische Struktur des menschlichen Körpers sein können.

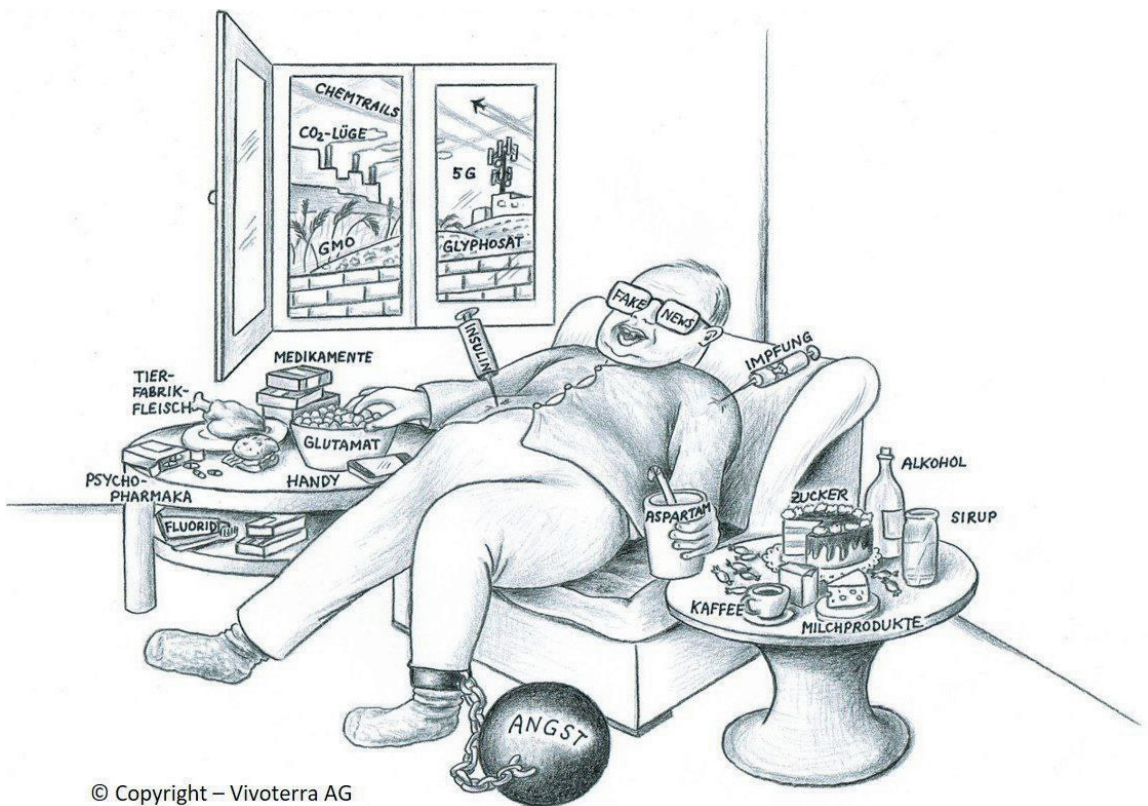
Neben dem oxidativen und auch nitrosativen Stress (Überschuss von Stickstoffmonoxid-Radikalen, NO) wird durch die Umweltvergiftung noch eine Dysmineralose verursacht. Dysmineralose ist eine Störung des Mineralhaushalts, die chronische Krankheit(en) verschiedener Art auszulösen vermag.

Dysmineralose entsteht dadurch, weil die Gifte die für den menschlichen Körper wichtigen Mineralien aus dem Körper verdrängen, respektive die Mineralstoffe werden vom Blut als Basenpuffer verbraucht. Unser Blut hat die Aufgabe immer ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Das ist die Homöostase. Wenn man Mineralien, z. B. Magnesium, einnimmt, werden diese bei der Dysmineralose grösstenteils wieder ausgeschieden.

Daher gilt unter Naturmedizinerinnen der Grundsatz „Vor jeder Therapie-Empfehlung muss unbedingt eine Entgiftung erfolgen“. Erst nachdem die Gifte heraus sind, was natürlich mit Kontrollen bestätigt werden muss, kann eine saubere Diagnose mit

dazu passender Therapie empfohlen werden. Deshalb ist Detoxhygiene wichtig und sollte zum gesunden Lebensstil gehören.

Das gilt besonders auch, wenn wir unseren Darm wieder heilen wollen. Eine Darm-sanierung ohne Entgiftung macht keinen Sinn. Es ist sogar wichtig, dass wir permanent entgiften – weil wir alle permanent massiv vergiftet werden. Wer das nicht für wichtig hält, hat sich nicht ausreichend mit der enormen Vergiftung, die auf uns Menschen einwirkt, befasst. Wer sich nicht permanent entgiftet – Du putzt ja auch täglich mindestens zweimal Deine Zähne – vergiftet sich schleichend und die Gifte akkumulieren sich immer weiter – bis es zur Katastrophe kommt.



© Copyright – Vivoterra AG

## 1.1 Vergiftung durch die Ernährung

Der grösste Wandel vollzog sich in unserer Ernährungsweise. Veränderungen in der Ernährung haben in jeder Geschichtsepoche, besonders vom späten neunzehnten Jahrhundert bis zur Gegenwart, zu einem weitreichenden gesellschaftlichen Wandel geführt.

### **Wir sind umgewandelte Nahrung**

Zur Nahrung zählt bei weitem nicht nur, was wir trinken, essen und ausscheiden (physische Nahrung), sondern auch, was wir an Gefühlen empfangen und an Emotionen weiterschicken oder ausscheiden (seelische Nahrung) und auch, was wir an Gedanken und Weisheit in unserem Bewusstsein empfangen und senden oder ausscheiden (geistige Nahrung).

Die Änderung unserer Ernährungsweise geht Hand in Hand mit einer Wandlung unseres physischen, psychischen und spirituellen Zustandes. Die Veränderung von Körper, Seele und Geist führt zu veränderten, sozialen und kulturellen Äusserungen sowie zu persönlicher Gesundheit und individueller Entfaltung.

Eine Änderung der Ernährungsweise geht einem Wandel in der Menschheitsgeschichte voraus. In der Vergangenheit haben veränderte, natürliche Umweltbedingungen in erster Linie eine geänderte Ernährungsweise bewirkt. Seit dem Ende des neunzehnten Jahrhunderts ist jedoch die Veränderung der Nahrungsqualität weitgehend die Folge der technischen Eingriffe in die Prozesse beim Landbau, in der Küche und bei der natürlichen Nahrungszubereitung. Die in jüngster Zeit erfolgte Veränderung der Ernährungsweise ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

### **1. Verlust des Hauptnahrungsmittels**

Getreide in ganzer Form, das traditionelle „Brot des Lebens“ aller früheren Zivilisationen, hat als Hauptnahrungsmittel im Verhältnis zu anderen Lebensmittelkategorien rasch an Bedeutung verloren. Diese Phase brachte auch die Verfeinerung der ganzen Körner zu polierten Körnern sowie die Massenproduktion von Auszugsmehlen mit sich.

### **2. Erhöhter Verzehr tierischer Nahrungsmittel**

Der Verzehr von Fleisch, Geflügel, Eiern und Milchprodukten ist erheblich gestiegen, sodass diese in der modernen Ernährung ganze Getreidekörner, Nudeln, Teigwaren,

Impfstoffe zähle ich genauso auch zur physischen Nahrung für den Körper. Alles, was wir physisch verstoffwechseln – und seelisch verarbeiten – zähle ich zu Nahrung. Die Schwermetalle in den Impfstoffen kann der Körper nicht verstoffwechseln, deshalb sind diese Stoffe so giftig für den Körper. Besonders für Babys, kleine Kinder, Erwachsene und ältere Menschen. Für alle? Ja, für alle!

**DIE PHARMA-MAFIA MACHT 50 MILLIARDEN US-DOLLAR UMSATZ IN DEN USA DURCH IMPFUNGEN – ABER 500 MILLIARDEN (500'000'000'000) US-DOLLAR UMSATZ MIT DEN BEHANDLUNGEN DER NEBENWIRKUNGEN DIESER IMPFUNGEN! – DIE WHO LÄSST GRÜSSEN –**

## **1.2 Veränderung beim Pro-Kopf-Verbrauch**

Die steigenden Zahlen der körperlichen und geistigen Krankheiten der modernen Zivilisation finden ihre Entsprechung in den Veränderungen der Ernährungs- und Lebensstilmuster. Die traditionelle Art und Weise der Ernährung und Lebensweise beim Menschen hat sich drastisch verändert, vor allem während der vergangenen paar Jahrhunderte, die mit der industriellen Revolution zusammenfielen. Diese Veränderung hat sich weiter beschleunigt während der vergangenen siebzig Jahre, besonders nach dem Zweiten Weltkrieg. Diese Veränderungen in der Ernährungsweise sind so dramatisch, dass sich die biologische, psychische und spirituelle Verfassung des Menschen grundlegend gewandelt hat, so oder so, über die letzten paar Generationen.

Die nachfolgende Tabelle listet einige der Veränderungen in unserer modernen Ernährungsweise auf:

### **Veränderungen bei Nahrungsmitteln 1977–2017**

Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch in kg, wenn nicht anders angegeben (*gilt im Durchschnitt für alle westlichen Industrienationen*)

Zur Aufnahme von Nährstoffen kommt es jedoch fast nur im Zwölffingerdarm und im Dünndarm.

Das ist wichtig zu wissen für das Verständnis, wenn wir später das Geheimnis der Blutbildung anschauen.

### Wie lange dauert die Verdauung?

Der gesamte Verdauungsvorgang dauert je nach Art der aufgenommenen Nahrung unterschiedlich lang, die Zeiten variieren aufgrund der Zusammensetzung der Nahrung (z. B. Anteil der Kohlenhydrate und der Fette).

*Tabelle 4: Verdauungszeiten*

Organ	Entleerungszeit nach Nahrungsaufnahme	Verweildauer
Mund		10–15 Sekunden
Speiseröhre	1–10 Sekunden	ca. 10 Sekunden
Magen	0,5–6 Stunden	4–6 Stunden
Dünndarm	7–9 Stunden	ca. 6 Stunden
Dickdarm	25–30 Stunden	6–8 Stunden
Mastdarm	30–120 Stunden	ca. 6 Stunden

Unter uns: Die 10–15 Sekunden Verweildauer im Mund sind viel zu kurz. Es wird viel zu wenig lange und viel zu wenig gründlich gekaut und eingespeichelt. Ohne gründliches kauen können wir keinen geschwächten und kranken Darm heilen. Gutes und gründliches Kauen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für jede Heilung. Dazu aber mehr im Kapitel: Gut gekaut ist halb verdaut.

Während des Schlafs wird die Verdauung besonders durch das Hormonsystem Somatotropin unterstützt, was zu einer schnelleren Aufnahme an Nährstoffen führt.

Jetzt schauen wir die Verdauung mit den einzelnen Organen und Stoffwechselforgängen an:



## 2.2 Wie funktioniert eine gesunde Verdauung

Ein gesunder Darm beginnt nicht im Darm, sondern viel früher.  
Gesundheit beginnt im Bewusstsein.

1. Gesunde Nahrung einkaufen.
2. Dankbar sein für diese gesunde Nahrung.
3. Gesunde Zubereitung (Kochen).
4. Die gesunde Nahrung im Mund sehr gut kauen.

Mund = leicht alkalisch

Magen = stark sauer

Dünndarm hat 3 Bereiche:

- a. 12-Fingerdarm = Duodenum = sauer
- b. Leerdarm = Jejunum = leicht basisch
- c. Krummdarm = Ileum = leicht basisch

Dickdarm = leicht sauer

Der intraluminale (Das *Darmlumen* ist die lichte Weite des Darms, d.h. der freie, normalerweise mit Speisebrei oder Stuhl ausgefüllte Raum) pH-Wert ändert sich rasch von einem stark sauren Wert im Magen zu einem pH-Wert von etwa 6 im Zwölffingerdarm. Im Dünndarm steigt er allmählich von pH 6 auf etwa pH 7,4 im terminalen Ileum an. Im Zäkum (erster Abschnitt vom Dickdarm) sinkt der pH-Wert auf 5,5, steigt aber wieder allmählich an und erreicht im Rektum einen pH-Wert von 6,5. Der rektale pH-Wert kann jedoch mit der Ernährung variieren.

So sind die pH-Werte im gesunden Menschen. Und jetzt stell Dir vor, dass diese pH-Werte bei den meisten Menschen komplett aus dem Gleichgewicht sind. Der Speichel ist leicht sauer, die Magensäure ist viel zu schwach und somit kommt der Nahrungsbrei im Duodenum (1. Abschnitt vom Dünndarm), welcher sauer sein sollte, viel zu schwach sauer an. Dafür ist der Dickdarm, welcher sauer sein sollte, basisch. Aber dazu später noch viel mehr.

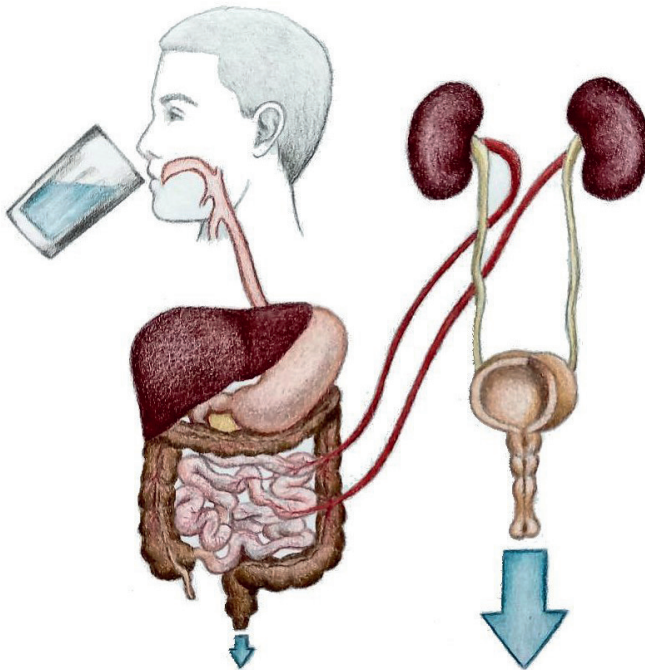
Die Leber ist darüber hinaus ein wichtiges „Entgiftungsorgan“: Im Stoffwechsel entstehen regelmässig giftige Substanzen. Diese wandelt sie in harmlose Stoffe um, z. B. giftiges Ammoniak in ungiftigen Harnstoff. Auch Alkohol wird durch die Leber unschädlich gemacht: Pro Stunde kann sie je 10 Kilogramm Körpergewicht etwa 1 Gramm Alkohol abbauen. Das Enzym Alkoholdehydrogenase wandelt den Alkohol zunächst in eine giftige Zwischenstufe um, bevor ihn ein zweites Leberenzym, die Aldehyd Dehydrogenase, zu Essigsäure abbaut.

Die Leber filtert darüber hinaus Hormone, alte oder defekte Zellen sowie Bakterien aus dem Blut. Wasserunlösliche Schadstoffe gibt sie über die Gallenflüssigkeit direkt in den Darm ab, wasserlösliche scheidet sie ins Blut ab. Sie gelangen mit dem Blutstrom zu den Nieren und werden dort über den Urin aus dem Körper ausgeschieden. Auch Medikamente werden so von der Leber „entsorgt“, wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben.

## 2.10 Die Nieren

Gehören die Nieren zum Verdauungstrakt? Nicht direkt. Aber wir müssen die Nieren verstehen, um unser Verdauungssystem zu verstehen.

Wenn wir ein Glas Wasser trinken – wie kommt eigentlich dieses Wasser in die Nieren? Es gibt ja keinen Schlauch vom Mund, welcher in die Nieren geht und von den Nieren in die Harnleiter und von da in die Harnblase und von da in die Harnröhre. Das wird jetzt auch wieder sehr interessant. Danach wirst Du den Darm viel besser verstehen.



Trinkt man ein Glas Wasser, so gelangt dieses Wasser zunächst in den **Magen**. Hier erfolgt die erste Aufspaltung von Nahrung und Getränken. Der Mageninhalt wandert weiter in den **Darmtrakt**, wo Blutgefäße die Flüssigkeit aufnehmen. Das **Blut** liefert allen Zellen des Körpers Sauerstoff und Nährstoffe und transportiert Abfallstoffe aus den Zellen ab.

Der Grossteil des Wassers wird dann an die **Nieren** weitergeleitet. Sie filtern das Blut und führen dem Körper die Flüssigkeiten und Substanzen wieder zu, die er für seine Funktionen benötigt. Überschüssige Flüssigkeit und Substanzen, die der Körper nicht braucht, werden mit dem Urin ausgeschieden.

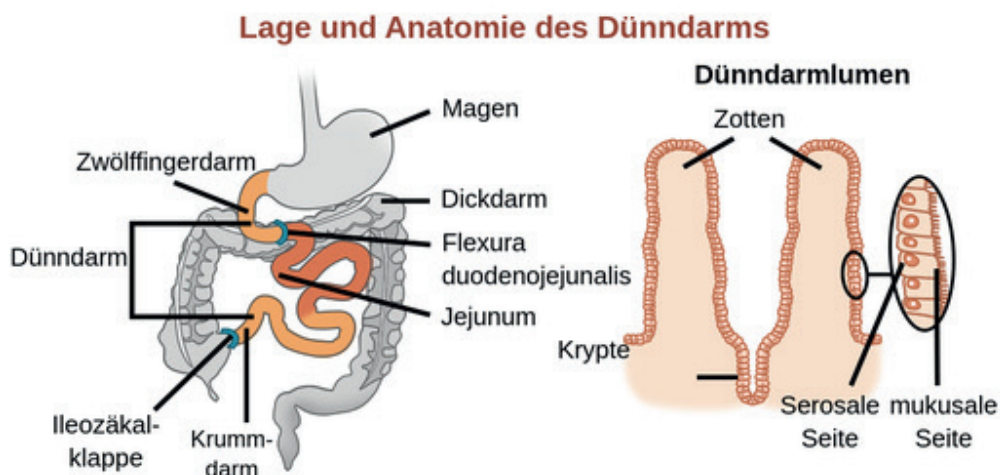
Von den Nieren wird der Urin über die **Harnleiter (Ureter)** in die **Blase** transportiert. In der Blase wird der Urin gesammelt und gespeichert. Man spürt das Bedürfnis des Harnlassens, wenn die Blase einen Impuls an das **Gehirn** sendet, dass sie bald geleert werden sollte.

Über den Darm absorbierte Nährstoffe und andere Substanzen gelangen über die Pfortader direkt in die Leber und werden hier teilweise metabolisiert, bevor sie in den somatischen Blutkreislauf gelangen. Teilweise werden Substanzen auch über die Galle wieder in den Darm abgegeben. Von hier können sie erneut resorbiert werden und wieder über die Pfortader in die Leber gelangen. Dieses Phänomen wird als Enterohepatischer Kreislauf bezeichnet. Unter anderem für Medikamente kann dies von Bedeutung sein.

Parasiten können über die Pfortader direkt in die Leber und damit in das erste Kapillarsystem gelangen und hier inserieren. Auch zur Vermehrung haben sie sich teilweise direkt an das System aus Darm, Pfortader, Leber und Galle angepasst.

## 2.15 Der Dünndarm

Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm, dem Jejunum und dem Ileum. Das Darmepithel ist spezialisiert, und wie andere Epithelien haben diese Zellen unterschiedliche Strukturen und Proteine auf der mucosalen Seite, d.h. der Seite, die von der Lösung im Darmlumen umspült wird (wo sich die Nahrung befindet), und auf der serosalen Seite, die von der extrazellulären Flüssigkeit umspült wird, die mit dem Blutkreislauf in Verbindung steht.



### 3 Unser Mikrobiom

Unser Darm wird von mehr als 100 Billionen Bakterien besiedelt. Das sind mehr, als unser Körper Zellen hat. Die Bakterien in unserem Darm spielen eine sehr wichtige Rolle. Die natürliche Besiedlung des Darms wird als Darmflora, oder auch als Mikrobiota bezeichnet. Dazu zählen Bakterien wie die Lactobazillen oder auch die Bifidobakterien. Diese Darmbakterien machen im Schnitt 700 Gramm unseres Körpergewichts aus. Die Darmflora stellt Substanzen her, die wichtig für die Darmschleimhaut sind und diese unterstützen. Die Zusammensetzung der Darmflora ist bei jedem Menschen individuell anders – und trotzdem gibt es wichtige Gemeinsamkeiten.

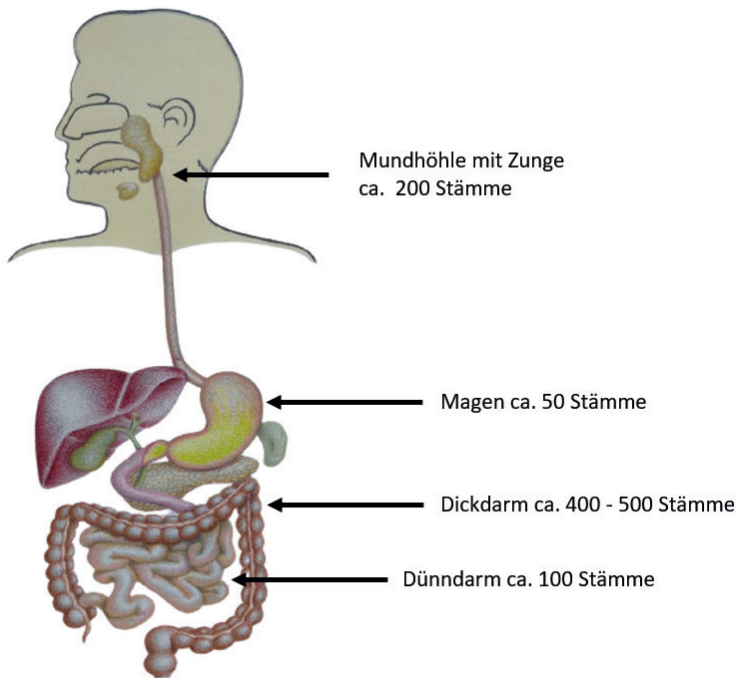


Abbildung 2: Stammvielfalt

3. *Intestinale Phase* („Darmphase“): Durch hormonelle Blockierung der Bildung von Magensäure (wenn der Speisebrei das Duodenum erreicht hat).

Fließt die Magensäure in die Speiseröhre (Reflux), macht sich dies durch Sodbrennen bemerkbar. Ein häufiger Reflux führt zu einer Metaplasie des Epithels der Speiseröhre, was die Entstehung von Speiseröhrenkrebs fördern kann.

Der reine Magensaft kann als Reflux z. B. bei Menschen mit PEJ-Sonde (perkutane endoskopische Jejunostomie) beobachtbar werden.

### **Der Magensphinkter**

Die Cardia – eigentlich *Cardia ventriculi* oder *Pars cardiaca*, eingedeutscht auch Kardial – ist jener Bereich des Magens, in dem die zweischichtige Speiseröhrenmuskulatur in die dreischichtige Magenmuskulatur übergeht. Sie wird auch als Mageneingang oder Magenmund bezeichnet und stellt den Eingangsbereich des Magens dar. Mit der Öffnung der Cardia bzw. ihrem Verschluss nach Durchtritt des Speisebissens (Bolus) ist der Schluckakt beendet. Eine kurzzeitige Öffnung der Cardia ermöglicht andererseits das Rülpsen und Erbrechen.

Im Gegensatz zu den muskulären Grundlagen der Cardia als funktioneller Einheit stellt der Übergang vom Plattenepithel der Speiseröhre zum Zylinderepithel des Magens keine konstante Grenze dar. So ist auch der Bereich mit den sogenannten Kardiadrüsen (einer Untergruppe der Magendrüsen) bei vielen Säugetieren ohne Beziehung zum Mageneingang.

Äussere und innere Einflüsse können den Spannungszustand (Tonus) der Cardia erhöhen oder vermindern:

- Tonussteigernd wirken ein erhöhter pH-Wert des Mageninhalts (weniger Magensäure), ein erhöhter Anteil an Eiweiss in der Mahlzeit sowie die gastrointestinalen Peptidhormone Gastrin, Motilin und Substanz P (ein Neuropeptid aus elf Aminosäuren).
- Tonusmindernd wirken fettreiche Mahlzeiten, Pfefferminzöl, die Genussmittel Schokolade und Kaffee sowie Alkohol und Nikotin.

Bei Übergewicht kann auch ein ausreichender Spannungszustand des Schliessmuskels durch den erhöhten Druck in der Bauchhöhle vor allem im Liegen zu dessen „Sprengung“ führen.

### Was ist der Tonus?

Es gibt einen passiven Tonus, einen aktiven Tonus und einen Ruhetonus. Alle Muskeln haben einen gewissen Ruhetonus. Dieser Tonus charakterisiert im Allgemeinen eine Kraft, in diesem Beispiel die Kraft, welche der Muskel einer von aussen auf ihn einwirkenden Kraft entgegensetzt. Auch ein nicht aktiver, also ruhender Muskel setzt einer dehnenden Kraft eine Spannung entgegen.

### Nochmal zusammenfassend:

Tonussteigernd heisst, wenn die Muskelspannung verstärkt ist – und tonusmindernd heisst, wenn die Muskelspannung geschwächt ist. Durch Zerstörung der den Muskel versorgenden Nerven oder durch Gifte, die die Nerv-Muskel-Schnittstelle blockieren, kann es zu einem vollständigen Verlust des Muskeltonus kommen. Diesen Zustand bezeichnet man als Paralyse oder Atonie.

Den Zustand eines verminderten Muskeltonus nennt man Muskelhypotonie. Ein erhöhter Tonus wird als Muskelhypertonie bezeichnet, die sich auch in der extremen Form eines Krampfes (Spasmus) zeigen kann.

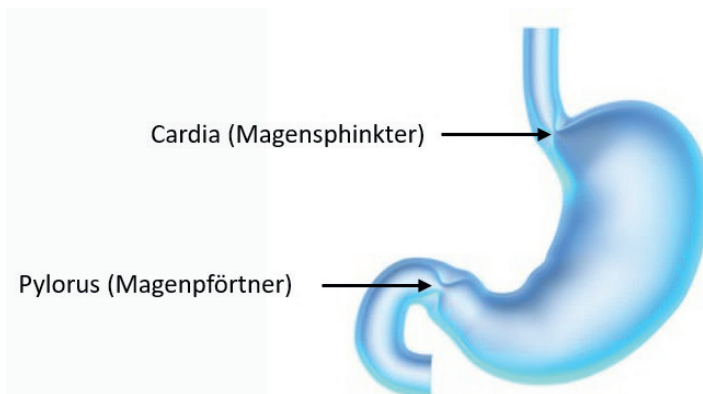


Abbildung 4: Der Magen: Cardia und Pylorus

Oben auf dem Bild siehst Du die Pars Cardiac, die Kardia, also der Magensphinkter oder der sogenannte Mageneingang, er verschliesst gegen oben. Unten siehst Du den Pylorus, also den Magenpförtner, oder den sogenannten Magenausgang – wie im Hotel der Pförtner, welcher die Türen öffnet und schliesst.

### **Der Magenpförtner**

Der Pylorus oder Magenpförtner ist die ringförmig angeordnete glatte Muskulatur, die sich zwischen dem Antrum des Magens (Antrum pyloricum) und dem Zwölffingerdarm (Duodenum) befindet. Der Pylorus ist in Ruhe geschlossen. Er hat die Aufgabe, den Weitertransport des Nahrungsbreis vom Magen in den Darm zu regulieren.

Wenn der Nahrungsbrei in das Antrum des Magens gelangt, dann erfolgt eine Reizauslösung über den Nervus vagus. Dies löst eine peristaltische Kontraktionswelle aus.

Durch kurzzeitige Öffnung des Pylorus gelangt ein kleiner Anteil (Bolus) des Mageninhaltes (Chymus) in den Zwölffingerdarm. Der die Öffnung auslösende Pylorusreflex ist ein viszero-viszeraler Reflex, welcher den Muskel bei alkalischem Chymus im Zwölffingerdarm schliesst und ihn bei saurem oder fettem Chymus öffnet. Gastrische Motilität bewirkt eine Leerung des Magens, während postprandiale Motilität darauf gerichtet ist, Nahrung zwischen den Mahlzeiten zurückzuhalten, um eine kontinuierliche Abgabe zu gewähren. Die gastrische Motilität spielt eine Schlüsselrolle bei den die Nahrungsaufnahme regulierenden Empfindungen von Sättigkeit, Hunger und Völlegefühl.

Eine Verengung mit funktionellem Verschluss wird als Pylorusstenose bezeichnet. Sie ist vorwiegend neural bedingt und tritt ausschliesslich bei Kindern auf.

Öffnet sich der Pylorus nicht regelmässig, staut sich Mageninhalt im Magen – es kommt zu einer Stase (Stillstand). Durch die nunmehr in höherer Konzentration vorliegende Magensäure kommt es zu einer Schädigung der Magenschleimhaut, was die Entstehung eines Magengeschwürs (Ulcus ventriculi) begünstigt.

Schliesst sich der Pylorus nicht, gelangt Inhalt des Zwölffingerdarms in den Magen (Reflux), was ebenfalls zu einer Andauung der Magenschleimhaut und zu Magengeschwüren führen kann.



Selbstreinigungskraft des Körpers und somit die Fähigkeit jeder einzelnen Zelle, angefallene Toxine zu entsorgen. Funktioniert die Autophagozytose tadellos, ist es eigentlich nicht mehr möglich, krank zu werden. Übersetzt bedeutet das nichts anderes, als dass Dein Körper in der Lage ist, sich optimal selbst zu reinigen.

Umgekehrt, wenn Du Deinen Körper permanent mit Ungesundem zumüllst, ist er laufend damit beschäftigt, den herangeschafften Müll zu beseitigen – er kommt gar nicht zum Entgiften und Ausleiten.

### **Methode 16:8-Intervall-Fasten**

Man spricht auch von dem 16:8-Fasten, weil man 16 Stunden fastet und während der übrigen 8 Stunden essen darf.

Bei einer Fastenzeit von 16 Stunden würde man beispielsweise um 18 Uhr die Abendmahlzeit beenden und könnte um 10 Uhr am nächsten Vormittag die erste Mahlzeit einnehmen.

Gehe am besten so vor, wie Du Dich am wohlsten fühlst.

### **Wichtig:**

Egal, um welche Fastenart es sich handelt – es sollte immer genügend Flüssigkeit zu sich genommen werden.

## **10.6 Den Magen und die Magensäure stärken**

Wenn es darum geht, eine gesunde, reibungslose Verdauung zu fördern, denken viele in erster Linie an den Darm und wie man diesen stärken kann. Dabei beginnt die Verdauung schon viel früher und insbesondere die Wichtigkeit der Magensäure wird oft unterschätzt.

Aber nicht nur störende Beschwerden nach dem Essen werden durch einen Mangel begünstigt. Häufig ist auch die Aufnahme an wichtigen Nährstoffen gestört, sodass ein Mangel an Aminosäuren im Blut die Verfügbarkeit von Neurotransmittern negativ beeinflussen kann, was wiederum psychische Störungen wie Depression und

Alzheimer begünstigen kann. Auch die Aufnahme von Folsäure, Vitamin B12 und Eisen ist durch zu wenig Magensäure gestört.

Ein zu wenig an Magensäure bedeutet auch, dass die erste „Barriere“ gegen pathogene Erreger, die man durch die Nahrung manchmal mit aufnimmt, fehlt und somit krankmachende Bakterien leichteres Spiel haben Infektionen auszulösen.

Sodbrennen ist durch einen Mangel an Magensäure bedingt – und nicht, wie die allermeisten Menschen annehmen, von einem Zuviel. Der Schliessmuskel am Eingang des Magens, der Speiseröhre und Magen voneinander trennt, wird durch die Produktion von Magensäure gesteuert – d. h., er ist pH-Wert abhängig. Empfängt er das Signal, dass genügend Magensäure produziert wurde, um die Nahrung zu verdauen, schliesst er sich und dichtet damit den Magen von der Speiseröhre ab. Wird zu wenig Magensäure produziert, schliesst er nicht richtig und Teile des Mageninhalts stossen sauer auf. Es reicht bereits ein kleiner Tropfen dieser Magensäure – und es brennt am distalen Ende der Speiseröhre. Die Speiseröhre hat keine solche dicke Schutzschleimhaut wie der Magen.

Distal bedeutet in Bezug auf Körperregionen, Gliedmassen bzw. Blutgefässe weiter von der Körpermitte bzw. vom Herzen entfernt liegend, dem zentralen Teil eines Körpergliedes bzw. der Körpermitte zu gelegen. Beispiel: Das Caecum ist der am meisten proximale Part vom Dickdarm. Das Caecum befindet sich am Anfang vom Dickdarm. Das Rektum respektive der Anus ist das distale Ende vom Dickdarm.

Wer annimmt, dass zu viel Magensäure schuld am Sodbrennen ist, bekommt oft Magensäure-Hemmer verordnet. Diese neutralisieren die ohnehin zu wenig produzierte Magensäure und das Essen kann nicht richtig verdaut werden.

Eine geringe Magensäureproduktion steht auch in engem Zusammenhang mit Beschwerden der Atmungsorgane. Da Magen und Lunge einen gemeinsamen „Eingang“ im Hals haben, können pathogene Erreger, die sich durch Magensäuremangel am Mageneingang befinden, vor allem in liegender Position während des Schlafes aufsteigen. So kann es sein, dass man diese Erreger einatmet und sich so Irritationen oder Infektionen des Rachens, der Speiseröhre, der Bronchien oder der Lungen entwickeln können.

### **Zu viel oder zu wenig Magensäure?**

30% Prozent der erwachsenen Menschen leiden mindestens einmal pro Woche an saurem Aufstossen. Männer und Frauen sind gleichermassen davon betroffen. Besonders Schwangere haben gehäuft mit Sodbrennen zu tun.

### **Warum heisst es überhaupt Reflux?**

Re = zurück

Flux = fliessen

Etwas fliesst zurück in die Speiseröhre, welche man früher den Schluckdarm nannte, in der Fachsprache auch Ösophagus genannt.

Itis = Entzündung. Warum Entzündung. Weil die zwar geschwächte – aber immer noch ätzende Magensäure in die Speiseröhre zurückfliesst.

### **Was machen die meisten Menschen, wenn sie „Magenbrennen“, saures Aufstossen, Sodbrennen, Reflux-Ösophagitis haben?**

Sie laufen in die nächste Apotheke und holen sich einen Magensäurehemmer – sogenannte Antazida oder Protonenpumpenhemmer. Magensäurehemmer aus der Apotheke enthalten eine Wirkstoffkombination aus Calcium- und Magnesiumcarbonat. Da kannst Du auch gleich Natron schlucken – was ich aber so nicht empfehle. Magensäurehemmer neutralisieren die Magensäure direkt im Magen, und zwar sofort nach dem Schlucken.

Wenn diese zu schwach oder nicht mehr wirken, gehen die Menschen zum Arzt.

**Protonenpumpenhemmer** werden erst im Darm resorbiert und gelangen dann mit dem Blutstrom in die Magenschleimhaut und dort in die Belegzellen.

### **Die Folgen dieser Medikamente sind fatal!**

PPI gehören zu den am meisten verordneten Medikamenten weltweit. Protonenpumpenhemmer sind daher eine wirklich lohnende Einnahmequelle für die Pharmabranche. Jährlich werden allein mit diesem Arzneimittel milliardenschwere Gewinne eingefahren.

### **Viele Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie verbrecherisch diese Pharma-Konzerne sind!**

# 15 Schlusswort

Es ist unsere göttliche Bestimmung, glücklich zu sein, vollkommen frei und gesund zu leben.

**Wir werden nichts verlieren – ausser der Unwissenheit – und weiter alles Wissen gewinnen. Wir werden wunderbar vorankommen auf unserer spirituellen Reise und sie geniessen können!**

Dankbarkeit ist eine der kraftvollsten Energiequellen und hat eine starke Anziehungskraft – und eine ebenso starke Ausstrahlungskraft – was unser Resonanzfeld betrifft. Wenn wir unsere Dankbarkeit teilen, machen wir uns gegenseitig Mut und stärken unsere positiven Glaubenssätze sowie das innere Gleichgewicht. Wir können einander inspirieren und gemeinsam die Türen zur Kraftquelle – Dankbarkeit – öffnen.

Alles Gute, bleibt im Frieden – und bis zum nächsten – Hier und Jetzt.

# Über Vivoterra®

**Vivoterra®** – the best way to your healthy Life

Zur Vivoterra® Gruppe gehören die Bereiche: **Vivoterra® Publishing, Vivoterra® Academy, Vivoterra® Healthcare, Vivopedia®** und die eingetragenen Marken InYologie®, InYology® und InYologia®.

**Vivoterra® Publishing** – Die Schatzkammer des Wissens

Bücher mit echtem Natur-Wissen für alle Menschen, welche sich mit Gesundheit und Bewusstsein befassen.

**Vivoterra® Academy – E-Learning/E-Campus**

Wir sind eine Schule und wir sind eine Bewegung! Unsere Academy arbeitet daran, die Gesundheit aus der Krise herauszuführen. Wir lehren die Ganzheitlichkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist. Mache auch Du Gesundheit zu einer – „Mission totally possible“.

Für weiterführende Informationen zu den Themen Gesundheit, Online-Ausbildung und gesunde Produkte besuche bitte unsere Website:

[www.vivoterra.com](http://www.vivoterra.com).

# Über André Blank

André Blank ist der Gründer, Inhaber und CEO der Vivoterra® AG.

André ist mit der InYologie (Lehre von Yin und Yang) aufgewachsen. Er hat also die Naturordnung nicht nur theoretisch kennen gelernt, sondern er lebt sie seit seiner Geburt in Praxis und Theorie.



Schon mit 5 Jahren hat er mit Judo begonnen und später mit Karatedo und Aikido.

André widmet seine ganze Energie dem Studium der InYologie (Lehre von Yin und Yang und der Naturordnung) in Praxis und Theorie. Er studiert besonders die Bereiche Bewusstsein, fernöstliche Philosophie, I-Ging (Wandlungsgesetze), I-do (Natur-Medizin), TCM (Trad. Chin. Medizin), Shokuyo-do (Ernährungslehre), Ryori-do (Heilkochen), 5-KI-Transformationen, Shiatsu (Heil-Massage), Zazen, Kampfkunst (Aikido & Karatedo u.v.a.).

Dein Geist (Dein Bewusstsein) lenkt Deinen Körper. Das, was Du glaubst, wie Dein Bewusstsein und Deine Haltung sind, so ist auch Deine Wirklichkeit.

Wenn Du zweifelst, glaubst Du Deinen Zweifeln, und dann werden Deine Zweifel Deine Wirklichkeit.

André ist überzeugt, dass alle Menschen mit gesundem Herz-QI – der wahren Liebe – ein Leben im Vertrauen, im Frieden, in Freiheit und in Gesundheit leben dürfen – und dass wir das Potenzial haben, ein solches Leben für uns selbst zu verwirklichen. Für weitere Literatur von André Blank besuche bitte die Website des Autors:

[www.vivoterra.com](http://www.vivoterra.com)