

Will man Krankheiten nachhaltig heilen und eine höhere Lebenserwartung erreichen, so ist eine besondere Vorgangsweise möglich und erforderlich:

Heilkur Winterschlaf



foto brigitte ablinger

Die (im vorangegangenen Artikel) angesprochenen Fastensysteme stellen in erster Linie Techniken der Entlastung und Ausleitung dar. Techniken im Sinn einer künstlichen Intervention, indem mittels bestimmter Methoden eine gewünschte Reaktion des Organismus ausgelöst wird. Wie aber wären diese oder ähnliche Effekte auf natürliche Weise besser und vor allem nachhaltig erzielbar?

Des Rätsels Lösung lautet „Winterruhe“. Diese betrifft alle Lebewesen, so auch den Menschen und dauert naturgegeben üblicherweise rund drei Monate. Für die Kelten begann sie traditionell am 1. November (Samhain) und endete zu Imbolc, dem Fest der heiligen Brigid (heute Mariä Lichtmess). Bei strengem Fasten, reduziertem Tageslicht, herabgesetzter Um-

gebungstemperatur und völliger Ruhe stellen die Zellfunktionen bei etwa 8 bis 15 Grad Celsius die Fett- und Proteinverbrennung ein und nützen die während des Jahres aufgenommenen und in den Gelenkspalten gelagerten Harnsäurevorräte in den Zeiten des Nahrungsmangels zur sparsamen Energieversorgung des Körpers. Es handelt sich hier um seit Millionen von Jahren angepasste Muster des Überlebens in Notzeiten, die bei allen Lebewesen durchaus verschiedenartig gestaltet sein können. Wohlstandszeiten wären sinnlos, wenn dazwischenliegende Frost- und Dürreperioden nicht überlebt würden. Im Besonderen bei den Säugetieren hat diese Fähigkeit, mit speziell entwickelten Stoffwechselprogrammen lange Perioden der „Verwüstung“ des

Planeten in Höhlen „aussitzen“ zu können, sie zu den am weitesten verbreiteten Lebewesen gemacht. Die Gattung der Dinosaurier hingegen ist ohne diese Fähigkeit der Umstellung auf alternative Energienutzung ausgestorben.

Wie geht das, ohne Zugang zu Nahrungsmitteln längere Zeiten zu überleben?

Voraussetzung ist ein Umschalten in eine Art von „Standby-Stoffwechsel“, bei dem die Funktionen der Fortpflanzung, der Reflexe und selbst die Denkfähigkeit auf Monate oder bei Bedarf sogar auf Jahre deutlich reduziert sind. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang ein weiterer Umstand: Lebewesen mit langen Ruhezeiten, langen Perioden ohne Nahrungsaufnahme, wie beispielsweise Pflanzen, Schildkröten etc., besitzen eine signifikant höhere Lebenserwartung. Es handelt sich bei diesen Ruheperioden zum einen um das Überleben von Notzeiten und zum anderen um eine willkommene Pause, die der Organismus dringend braucht und sinnvoll nützt, um

- sich langfristig angehäufter Gifte zu entledigen,
- defekte Zellsysteme zu erneuern,
- fehlerhaft ablaufende Steuerungen zu harmonisieren,
- den Körper wieder in einen reaktionsfähigen Zustand zu versetzen,
- die für das Überleben in der Natur nötige Jugendlichkeit und Schnelligkeit der Reflexe zum Jagd- und Fluchtvermögen wiederherzustellen und
- die für die Fortpflanzung benötigte Attraktivität der körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie des äußeren Erscheinungsbildes und der intakten Gene wieder zu erlangen.

Besonders nach langen Pausen mit gleichzeitigem Stillstand der Artvermehrung ist es aus Sicht der Evolution dringlich, dass nach Beenden der Notzeiten die Lebewesen zur Gänze regeneriert sind, um schlagartig die Nahrungsaufnahme und ihre Vermehrung starten zu können.

Wie sieht der zeitliche Ablauf dieser Erneuerungsphase heute beim Menschen aus?

Im Spätherbst finden mehrere Initialereignisse statt: Rückgang der Temperatur, Reduktion der Lichteinstrahlung, Rückgang der körperlichen und geistigen Aktivitäten, Reduktion oder völlige Unterbrechung der Nahrungszufuhr auf Grund des reduzierten Nahrungsangebotes mit einer im Anschluss weitgehenden Entleerung des Dickdarminhalt. Wie Sie mit Sicherheit feststellen und vielleicht auch anmerken werden, finden die angeführten Initialereignisse zwar in der Natur statt, wir Menschen aber haben uns von diesen Gegebenheiten „dank“ des technischen Fortschritts vermeintlich weiter-, tatsächlich allerdings nur wegentwickelt. Wir haben elektrisches Licht, um der zunehmenden Dunkelheit der Wintermonate entgegenzuwirken. In den Häusern und Wohnungen, die auf Grund sehr guter Dämmmaterialien bestens gegen Kälte isoliert sind, haben wir gut funktionierende Zentralheizungen, die ohne persönlichen körperlichen Aufwand die Temperaturen in Wohnraum hochhalten. Alternativ zu dem allen fliegen wir in sonnigere und wärmere Gefilde, um dort den Winter auszusitzen. Müssen wir in unseren Breiten bleiben und doch einmal hinaus, so besitzen wir warmhaltende Funktionsbekleidung, sodass wir uns ungehindert im Freien bewegen und sogar unseren Hobbys, wie Langlaufen, Rodeln, Schneeschuhwandern und Skilaufen, nachgehen können. Und selbstverständlich stehen uns uneingeschränkt Nahrungsmittel zur Verfügung, sowohl was die Menge als auch die Auswahl anbelangt. Bloß weil wir technisch in der Lage sind, uns von natürlichen Prozessen abzuschneiden, bedeutet dies aber noch lange nicht, dass dies in gesundheitlicher Hinsicht zuträglich und damit zu befürworten ist. Um dies zu belegen, bedarf es nicht einmal eines Verweises darauf, wohin uns der technische Fortschritt hinsichtlich des Zustands unserer (Um)Welt gebracht hat. Sie haben sicherlich schon einmal den

Satz „Wie im Kleinen so im Großen“ (und umgekehrt) gehört. Worauf hier hingewiesen werden soll, ist die Tatsache, dass alle Prozesse dieses Universums in zyklischen Bewegungen ablaufen und dies gleichermaßen für große wie auch kleine Zyklen gilt. Gesetzmäßigkeiten, die man in einem kleinen Zyklus beobachten kann, sind daher durchaus auf Zyklen übertragbar, die auf Grund ihrer Frequenz für den Menschen nicht (leicht) überschaubar sind. Ein solch überschaubarer Zyklus ist beispielsweise der Tag-Nacht-Rhythmus. Die Nacht ist auf der Ebene der Jahreszeiten vergleichbar mit dem Winter. Energetisch passiert in beiden Phasen das Gleiche. Nun wissen wir aus persönlicher Erfahrung, was es bedeutet, die Nacht nicht zur Ruhe nützen zu können und/oder vielleicht auch die Nahrungskarenz in dieser Phase zu vernachlässigen. Unser Schlaf ist gestört oder zumindest nicht so erholsam, und am nächsten Tag fühlen wir uns müde. Praktizieren wir dies einmalig oder wenige Male im Jahr, so werden sich die Beschwerden auf die jeweilige Nacht und/oder den nächsten Tag begrenzen. Je öfter wir dies allerdings so machen, desto stärker und nachhaltiger werden sich die daraus resultierenden Störungen manifestieren. Für dieses Beispiel betrachtet, wären die Folgewirkungen für uns absolut nachvollziehbar und völlig verständlich. Im Falle der Nichteinhaltung der Winterruhe, als vergleichbarer Vorgang auf einer höheren Ebene, mit der zumindest daraus resultierenden Frühjahrsmüdigkeit, ist uns das bereits nicht mehr einleuchtend.

Folgt man trotz unserer technischen Errungenschaften dem natürlichen Zyklus und seinen Ausprägungen, auf die sich unser Organismus über Jahrtausende abgestimmt hat, so stellt nach einer Latenzphase von etwa drei bis vier Wochen der Organismus die Verbrennung von Proteinen ein, um die Muskelmasse zu erhalten. In dieser Zwischenzeit werden noch die im Herbst zusätzlich eingelagerten Fettdepots verbrannt. Dieser Vorgang wird anschlie-

ßend ebenfalls gestoppt, um die zur Erhaltung der Körperstruktur und der Hormonproduktion benötigten Fette zu bewahren. Ab diesem Zeitpunkt ist der Körper gezwungen, auf einen sparsamen Sonderbrennstoff umzuschalten, welcher geeignet ist, vergleichbar der energetischen Ausbeute von Uran, mit wenigen Molekülen lange Zeiten des Überlebens mit Hilfe eines bescheidenen Stoffwechsels sicherzustellen. Der gesamte Organismus befindet sich nun in einem energiesparenden „Servicemodus“. Mithilfe dieses Sparbetriebs können sich Säugetiere Monate und selbst bei ungünstigen Bedingungen Jahre an der Erdoberfläche verborgen halten und dennoch ihre Art vermehren. In diesem Ruhemodus stoppt eben sinnvollerweise die Verbrennung von Struktur Fett und Muskelmasse.

Es versteht sich, dass im Sinne der Lebens- und der Arterhaltung im nahen Frühling alle Körperfunktionen in Hochform sein müssen. Ein Abbau von Kraft und Gewicht darf bis zur Beendigung der Notzeit nicht stattfinden. Dieser Prozess muss bei allen Säugetieren sichergestellt sein, da zum Ende der Winterruhe jedes Lebewesen für die Zeit der Nahrungsaufnahme im Frühling körperlich in einwandfreiem Zustand sein muss. Die Energiereserven und die Unversehrtheit der Muskulatur können nur konserviert und sichergestellt werden, indem die Grundfunktionen und die Wärmeproduktion durch diese alternative Energieversorgung mittels „Harnsäureverbrennung“ sichergestellt werden.

Harnsäure gilt als Endprodukt des Stoffwechsels, die als Abfallprodukt betrachtet wird. Tatsächlich aber handelt es sich hier um eine alternative Form der Energiespeicherung als Langzeitspeicher. Sie kann durch jedes Lebensmittel geliefert werden und ist für Notzeiten in allen Körperstrukturen speicherfähig. Mit wenigen Gewichtseinheiten können über lange Zeiten zumindest die „Standby“-Funktionen des Organismus aufrechterhalten werden. Diese Fähigkeit der langsamen Ener-

giewardlung, aber auch der Zellregeneration, also der Erneuerung von Zellen oder defekten Zellsystemen und unserer genetischen Software, von Organismen in Ruhezeiten, ist der Hauptgrund für das Überleben der Säugetiere. Dinosaurier hatten diese Fähigkeit nicht entwickelt. Daher starben sie beim Eintreten von Katastrophen aus, bei Ereignissen, die nur alle Millionen Jahre vorkommen, wie Meteoriteneinschläge, überschwere Vulkanausbrüche, akute Klimaverzerrungen und andere elementare Einwirkungen.

Aber: In diesem „Standby-Modus“, dieser Winterruhephase (in der Höhle) finden lebenswichtige Abwehr- und Fluchreflexe bei Eintreten von Gefahr nur abgeschwächt oder sehr verlangsamt statt. Um also ein versehentliches Eintreten in diesen Notstrom-Modus bei lediglich kurzfristigem Nahrungsverzicht (Ausfall einer Mahlzeit, kurze Fastenkuren) oder auch aufgrund eines Mangels an Nahrungsmitteln (Jagdmissfolge, Missernten, Streik...) im aktiven Stoffwechsel zu verhindern, ist das gleichzeitige Eintreten mehrerer Faktoren Voraussetzung, damit das Umschalten auf dieses „Notprogramm“ überhaupt erfolgen darf:

- a) geschützter Modus (Gruppe oder abgeschlossene Höhle),
- b) entleertes Colon (Dickdarm),
- c) langfristig abgesenkte Außentemperatur (8-15 Grad Celsius),
- d) Nahrungskarenz,
- e) Reduziertes Tageslicht,
- f) komplette Beruhigung aller Stoffwechselfunktionen und der geistigen Stimulantien.

Die langsame Freisetzung von Energie aus Harnsäure und ähnlich geeigneten Stoffen für den Zellstoffwechsel ist an das Zusammenspiel mit Enzymen und körpereigenen Bakterien gebunden und wird direkt durch spezielle Abschnitte unserer Gene gesteuert. Es ist davon auszugehen, dass sich die Zusammensetzung

unserer körpereigenen Bakterien (Symbionten) in dieser Phase vorübergehend grundlegend verändert und wesentlich bei dieser alternativen Energienutzung mithilft.

Was passiert in der weiteren Folge? Nach sechs bis sieben Wochen der Ruhe und des Fastens erfolgt in den Rauhächten die Neutralisierung und Ausleitung von Stoffwechselfgiften. Es ist die große Reinigung vom 24. Dezember bis 1. Jänner. Nach der Ausleitung von exogenen Giften werden defekte Zellen und genetisch fehlgesteuerte Zellverbände (Tumore) durch das Immunsystem reguliert bzw. sie verschwinden. In dieser Fastenphase werden auch Parasiten und chronische Virenerkrankungen aufgelöst.

Gelegentlich finden durch bakterielle Symbioseeffekte generalisierte Infektionen statt (siehe „Setup der Infekte“ Seite 138). Diese Infekt-Reparaturen mittels spezialisierter Symbionten können bereits veränderte Sequenzen der Aminosäuren (Chromosomen) anhand der Vorlagen von genetischen Originalen der DNA korrigieren (siehe auch „endemische Infekte präpubertär“). Sind die genetischen Vorlagen durch große Strahlenbelastungen oder Chemikalien zerstört, ist dies allerdings nicht mehr möglich. In diesem Fall besteht eine Reaktionsstarre nach generalisierter Irritation des Gencodes.

Einige Wochen vor Beendigung der Winterruhe kommt es gleichsam zu einer „Runderneuerung“ des Körpers. „Überaltete Zellen“ werden ersetzt, und es kommt zur Re-Elastifizierung von Blutgefäßen, Sehnen, Knochen, Haut und Organstrukturen. Ist ein Ende der Notzeit für die ruhenden Organismen absehbar, dann erfolgt etwa drei Wochen vor Beendigung der „Höhlenruhe“ das Ausscheiden noch vorhandener Harnsäureüberschüsse aus Gelenken und Blutgefäßen.

Die letzte Phase des Heilungsprozesses besteht in der Reaktivierung der Nervensysteme und der Erhöhung der Impulsrate im Muskeltonus zum Aufbau der Muskelmasse und der Reflexbereitschaft. Die natürliche Kondition schaltet drei Tage vor Beenden der Höhlenruhe auf den aktiven Stoffwechsel um. Der (verstärkte) Einfall von Infrarotstrahlen der Sonne initiiert die Aktivierung. Der erste Brennstoffzugriff erfolgt auf das nach der Rekalzifizierung der Blutgefäße freigewordene Cholesterin.

Alle genannten Phasen finden in genetisch vorbestimmter Reihenfolge statt, allerdings in überlappenden Aktivitätskurven. Die Regulation der autarken Energieversorgung in Krisenzeiten wird durch eine der stabilsten Sequenzen auf unseren Genen gesteuert.

Die Heilung von Verletzungen und Stoffwechselstörungen bzw. Krankheitszuständen findet in der Spätphase der andauernden Winterruhe statt.

Überblicksmäßige Zusammenfassung der einzelnen Phasen

- A. Gegen Ende des Monats erfolgt bei Ruhigstellung und Nahrungskarenz beginnend mit dem 1. November – nach einer Verzögerung von 3 Wochen – die Umstellungsphase auf den Notzeitstoffwechsel (Harnsäurewandlung)
- B. Entgiftung von stoffwechselaktiven Risikogiften 24. Dezember – 6. Jänner
- C. Zellerneuerung/Reparaturphase
- D. Ballastabwurfphase ab 1. Februar-Lichtmess, überschüssige Harnsäureausscheidung v. a. bei Männern
- E. Initiierung des Aktivstoffwechsels



foto brigitte ablinger