

DIE DR. PROBST METHODE:

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND ANTWORTEN

Alle Fragen und Antworten aus allen vier live Webinaren und aus der geschlossenen Facebook-Gruppe zur Probst-Methode 2017.

Stand: 7. November 2017

INHALTSVERZEICHNIS

01. KERNELEMENT ERNÄHRUNG	3
Rohkost allgemein / Anwendung	3
Besondere Fälle / Probleme / Vorerkrankung	5
02. KERNELEMENT DARMSANIERUNG	8
Schwefel allgemein / Anwendung / Dosierung	8
Besondere Fälle/ Probleme / Vorerkrankungen	10
03. KERNELEMENT ENTGIFTUNG	13
Allgemein / Anwendung / Dosierung	13
Jod	13
Braunalge	14
Waschbenzin, Terpentin, Petroleum	14
Besondere Fälle/ Probleme / Vorerkrankungen	14
04. KERNELEMENT SPIRITUALITÄT	16
05. SONSTIGES / OFF TOPIC	17
Allgemein	17
Individuelle / Spezielle Fälle (FB-Gruppe)	17
06. LINKSAMMLUNG	27
Petroleum & Terpentin	27
Rezepte	27

01. KERNELEMENT ERNÄHRUNG

Rohkost allgemein / Anwendung

Was kann ich essen (Rohkost) und wie oft?

Grundlagen: Grünes, Salat, Gemüse (Kohlenhydrate und Süßes soweit möglich weglassen, fördern Entzündung → Ketose angestrebt)

- Salate (Dunkelgrün, Blattgrün, Wildkräuter),
- Stärkearme Gemüse (Gurken, Rüben, Sellerie, Lauch)
- Sprossen insb. 12-Tages-Keimlinge nach Bauchgefühl
- Energielieferant: Öle/Fette (Kokos & Olive) ca. 50g pro Mahlzeit

Sorgfältiges Einspeichern. Essen innerhalb eines 8 Stundenfensters (z.B. 10 - 18 Uhr)

Rohkost nach 18 Uhr?

Wichtiger als auf Uhrzeiten zu schauen, ist es das Zeitfenster für Mahlzeiten auf ein 8 Stunden Fenster beschränken: **intermittierendes Fasten** (bspw. Essen nur zwischen 10-18 Uhr, 12-20 Uhr)

Sind Gemüsesäfte gut?

Ja, Säfte verringern Verdauungsaufwand → förderlich für Regeneration

Beste Variante: Wasserfasten, zweitbeste Variante: (grüne) Gemüsesäfte. Sehr viel Flüssigkeit aufnehmen. Stündlich trinken (Kontrolle: aller 2h mind. 300ml Urin absetzen)

Wie lange ist konsequente Rohkost-Ernährung nötig?

Wenn schon krank, dann kann mittels Dunkelfeldmikroskopie festgestellt werden, wie lange eine konsequente rohköstliche Ernährung konkret nötig bzw. empfehlenswert ist. Erfahrung bei Krankheit: mind. 4-12 Wochen konsequent Rohkost.

Rohkost in Kombi mit tierischen Produkten?

Eher meiden. Die Probst Methode basiert auf roh-veganer Ernährung, Dr. Probst betont allerdings die höhere Hierarchiestufe von Liebe und Geist, bspw. wenn eine liebevoll zubereite Mahlzeit mit Sahne angeboten wird, kann diese (wenn keine Angst davor) kaum schädigend sein.

Obst & Zitrusfrüchte?

Warum nicht, die (geringe) Menge ist entscheidend, Bedürfnis folgen, aber nicht täglich / aus Routing Obst essen und nicht bei allen Malzeiten.

Obst ist die Nahrung aus dem Paradies, also unser natürliches Design. Wieso führen größere Mengen zu Entzündungsneigung?

Dr. Probst rät zur instinktiven Nahrungsauswahl, Obst wäre demnach erlaubt aber nicht als regelmäßige/gewohnheitsmäßige/rituelle Nahrungsgrundlage.

Durch den Zuckergehalt würde der für die Milderung von Entzündungen wichtige Fastenmodus unterbrochen (Zuckerschaukel aktiviert). Zum Erreichen der Ketose ist konsequenter Verzicht auf Obst für bis zu 6 Wochen ratsam.

Auch kann der Fructose Gehalt bei einigen zu Blähungen führen (wenn nicht gut absorbierbar aus dem Darm).

Bestimmte Gemüse z.B. Karotte trotz hohem Zucker-Anteil empfehlenswert?

Wenn der Körper danach verlangt, dann in Maßen genießen.

Kohlenhydrate: Trennung von Fett empfehlenswert (Trennkost)?

Trennkost über Bord schmeißen, wenn große Linie stimmt (konzentrierte Kohlenhydrate weg lassen etc.), kein Problem.

MCT-ÖL?

Mittelkettige gesättigte Fettsäuren sind grundsätzlich empfehlenswert als Energielieferant fürs Gehirn.

Palmöl in Rohkostqualität empfehlenswert?

Keine Erfahrung dazu, ausprobieren. Grundsätzlich können mehrfach ungesättigte Fette problematisch sein. (insb. Omega 6, auch hohe Mengen 3 aus Pflanzensamen wie Raps)

Was ist mit gekeimtem Buchweizen, Edelkastanie, Haferflocken, Quinoa, Samen etc. für ein Sättigungsgefühl?

Sind alles konzentrierte Kohlenhydrate, also eigentlich meiden. Wenn man gesund ist, kann das schon ergänzt werden, hält allerdings Insulinschaukel am laufen. Wenn ernsthafte Krankheit vorliegt, dann meiden.

Zählen Nüsse auch zur Rohkost? Welche sind empfehlenswert / tolerabel (bspw. Mandel(mus) Paranüsse?)

Nüsse in der Umstellungsphase bitte meiden, auch Mandelmus. Es ist eine Mischung aus je ein Drittel KH, Protein und Fett.

Sprossen empfehlenswert (bspw. trotz Lektinen)?

12-Tage-Grass, also grüne Sprossen die 12 Tage gekeimt sind, eignen sich für einen Versuch. Empfehlenswert auch für geistige Kreativität bzw. zum Erspüren der

spirituellen Wirkung lebendiger Nahrung

Ionisiertes Wasser empfohlen? (weil mit hexagonaler Struktur beworben)

Ergänzend sinnvoll aber keine Lösung, kein Heilmittel, Wirkung oft gegen null, da Altlasten zu gravierend. Besser die Probleme an der Wurzel packen.

Empfehlung von zusätzlichen Ernährungsergänzungsmitteln?

Bei geeigneter Rohkosternährung nicht notwendig, darüber wird alles abgedeckt. (Befreiung von Mangeldenken hilft ebenfalls, Verweis auf Spiritualität).

Besondere Fälle / Probleme / Vorerkrankung

Was tun bei einem Nährstoffmangel?

Zeichen für gestörten Darm bzw. geringe Aufnahmerate (geringe Aufnahmerate von Nährstoffen). Darmsanierung wichtiger Punkt. Darmsanierung & Entgiftung aktiv angehen. Jeden Bissen gut kauen & einspeicheln (Verdauung & Aufnahme beginnen im Mund)

Was tun, wenn kein Fett vertragen wird?

Fett ist Energiespender, muss dafür verstoffwechselt werden, wenn es nicht verlangt oder vertragen wird: Zeit nehmen zur Leberregeneration – Appetitlosigkeit respektieren.

Ersatz für Kohlenhydrate bzgl. Brennwert gegen Abmagerung: welche Fette / Öle?

Gutes Kokos- und Olivenöl sind empfehlenswert. Grundsätzlich bei (anderen) Ölen & Fetten aufpassen, da zu viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht gut sind.

Alternative zu Öl oder Kokosfett bei Abneigung aber drohendem Gewichtsverlust?

Avocado (bzw. Guacamole) sind sehr gute Energieträger.

Bei Kälteempfinden was tun (Herbst/Winter), TCM, Bedürfnis nach Warmen?

Wenn Bedürfnis nach etwas Warmen, dann kann dem auch mal gefolgt werden, z.B. warmen Tee. Probiotik kann durchaus auch gesund sein.

Starkes Kälteempfinden bei Rohkost-Ernährung, was bedeutet das?

Anzeichen für Übersäuerung. Auf basische Ernährung achten. Mit PH-Wert Tests selbst kontrollieren: Urin sollte tagsüber bei 8 PH liegen. Säure kann mit z.B. Natron gepuffert werden. (Start mit einem TL morgens & abends mit Wasser auf nüchternen Magen)

Infrarot-Matten zur Unterstützung z.B. wegen Frierens während der Umstellung auf Rohkost?

Infrarotmatte ist sicher gut, aber teuer. Die gute alte Wärmflasche tut es auch, ggf. auch mehrere Wärmflaschen. Infrarotsauna empfehlenswert insb. zur Überwindung der Kompensationsstarre (siehe Webinar Darm & Detox)

Wie Magensäure stimulieren, wenn Rohkost Ernährung zu basisch?

Mehr auf die natürliche Nahrung konzentrieren, Lebensmittel so natürlich wie möglich verspeisen & lange kauen (Salatblatt direkt vom Kopf zupfen, nicht schneiden etc.), nicht zu viel in theoretisch-akademischen Fragen verweilen. Weniger Sorgen machen.

Natron bei Magensäuremangel kontraproduktiv?

Menschen meist haben nicht zu viel, sondern eher zu wenig Magensäure.

Selbsttest: Wenn sie starke Gasentwicklung im Magen haben nach Einnahme von Natron (sprich rülpfen müssen), dann ok. Wenn nicht, dann vermutlich zu wenig Magensäure. Zur Schonung der Magensäure: Natron in speziellen Kapseln, die sich erst im Dünndarm auflösen und somit den Magen umgehen, aber ihre Wirkung voll entfalten können.

<https://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Beipackzettel/Nephrotrans-840mg-WEICHKAPSELN-3949271.html>

Einwand zum Thema Natron: Urin ist morgens üblicherweise sauer!

Ja, wenn er auch tagsüber auch sauer bleibt (bzw. unter 8), dann nachhelfen mit Natron. Natron auf die Zunge und runterspülen, 1-2 Teelöffel, wichtig: mit viel Wasser, da sonst Übelkeit auftreten kann.

Natron: Unterscheidet Dr. Probst zwischen künstlichem Natron (z.B. Kaiser Natron) und natürl. Baking Soda?

„Die angeblich unterschiedliche Wirksamkeit der Bicarbonate, speziell die angebliche Überlegenheit der amerikanischen Variante, halte ich für Marketingaussagen. Die entsäuernde Wirkung ist bei allen gleich“.

Gewichtsverlust bei veganer Ernährung?

Oft Frage der Verwertbarkeit von Lebensmitteln, kaputter Darm.

Ernährung, Suchtwirkung von Zucker ist groß, Umstieg schwer, was tun?

„Leider werden die meisten Menschen erst bewusst, wenn eine schwere Erkrankung droht oder gar der Sensenmann anklopft.“ Lernen oder leiden? Die Entscheidung liegt bei jedem Einzelnen. Ein geistig-spirituelleres Thema sowie Motivation &

Entschlossenheit bzw. vertrauen, dass es auch ohne geht.

Durchfall/Blähungen?

keine Angst davor, Entgiftungsarbeit des Körpers.

Überreaktionen bei / von Lugolscher Lösung.

Bitte zuerst ein halbes Jahr Detox mit 2 x 2 Kapseln Braunalgen, bevor mit Lugolscher Lösung experimentiert wird!

02. KERNELEMENT DARMSANIERUNG

Schwefel allgemein / Anwendung / Dosierung

Dosierungsempfehlung für Schwefel?

Dosierung im Grammbereich. 3 x 1 Teelöffel zu den Mahlzeiten. Mit Löffel zerdrücken, Pulver in den Mund nehmen mit Wasser schlucken bzw. nachspülen.

Wirkung in den ersten Tage mögl. extrem, dann sollte es besser werden bis zur Geruchlosigkeit. Einfach durchhalten, Nebeneffekte dankbar annehmen, heißt es passiert etwas positives, eine Reinigung.

!!Gase müssen entweichen, bei Verstopfung abführen (Wasser oder Bitter/Glaubersalz)

Dauer Einnahme Schwefel?

Dynamische Therapie-Frage. Abhängig von individuelle Vorgeschichte. Je kränker, desto länger. Korrektur des Darm-Redoxpotentials kann bis zu halben Jahr dauern. Wenn keine Gerüche mehr vorhanden, dann kann abgesetzt werden. Wer will, kann Schwefel auch dauerhaft bzw. lebenslang gelegentlich vorbeugend nehmen, da keine Nebenwirkungen und nicht schädlich.

Gibt es Nebenwirkungen bei der Schwefel-Einnahme?

Oft: Krämpfe, Blähungen und Verstopfung ...kommen vor allem durch aufgestaute, Blähungsgase, insb. bei sozialen Zwängen: die stinkenden Schwefelgase müssen ungeniert entweichen können, sonst ist eine unangenehme Reizung der Darmwände zu erwarten.

Die Gerüche sind nur zu Beginn ganz schlimm. Erfahrungsgemäß wird es schon nach einigen Tagen besser. Aber man sollte in der Tat die ersten drei Wochen keine Verpflichtungen haben, damit man sich frei benehmen kann.

Je schwerer die Vorerkrankungen und je älter die Patienten, umso länger und schlimmer sind die Gerüche - leider.

Unterschied organischer Schwefel (MSM) und elementarer Schwefel?

Organischer Schwefel (MSM) interessant als Supplement für Gelenke, Knorpel, Sehnen, Muskeln. MSM ist organisch gebundener Schwefel, der nicht als Elektronendonator fungiert und damit nur bedingt zur Darmsanierung geeignet ist.

Elementarer Schwefel wirkt über das Redoxpotential. Nur elementarer (anorganischer) Schwefel ist Elektronenlieferant für den Darm im Sinne der Schwefeltherapie nach Dr. Probst geeignet.

Ist die Schwefeleinnahme nur bei Essensaufnahme oder kann ich den Schwefel

morgens auch alleine zu mir nehmen, da ich intermittierendes Fasten probiere?

Schwefel kann selbstverständlich auch solo genommen werden.

Woran erkenne ich gesunden Darm / wann Therapieziel erreicht?

Am guten Allgemeinbefinden bzw. Körpergefühl, hohem Energielevel & Stuhlgang (nicht schmierend). Allgemeine Gesundheit, Lebenskraft.

Antioxidative Alternativen zu Schwefel für Darmsanierung wie Kurkuma, Quercetin, Vitamin C?

Keine Erfahrungen mit Alternativen, da Schwefeltherapie im Zusammenspiel mit den anderen Komponenten bisher sehr erfolgreich.

Vor Schwefel schon mit Braunalge & Rohkost beginnen?

Rohkost ist immer empfehlenswert. Braunalge und Schwefel kann kombiniert werden. Erfahrungsgemäß kein Grund für zeitlichen Versatz, da volle Wirksamkeit in Kombination aller Komponenten.

Kontraindikationen für Schwefel (nicht kombinierbar mit Mittel X, bei Zustand Y)?

Keine Unverträglichkeiten bekannt, Bauchgefühl folgen

Wie kann ich die Darmflora nach der Therapie grundsätzlich weiterhin unterstützen/füttern?

Sauerkraut sehr gut & bei mind. 80% Rohkost bleiben, sollte gut sein. Auf Stuhlgang achten und entsprechend reagieren (strenger oder lockerer werden)

Gibt es hilfreiche Ergänzungsmittel (NEM), wenn klar ist, dass der Darm lange Zeit nicht vernünftig resorbieren konnte?

Es gibt jede Menge guter NEM. Ansonsten mit Geduld und Konsequenz das Vier-Punkte-Programm der Dr. Probst-Methode durchführen:

Schwefel und Tonerde bzw. bindende Mittel kombinierbar?

Ja, aber darauf achten, dass Zeolith Körnung über 10-20 Mikrometer ist, u. A. um Aluminiumaufnahme aus den Silicaten zu vermeiden.

Kombination mit Natron?

Möglich, aber getrennt einnehmen, Natron eher morgens / spät abends auf nüchternen Magen, wenn Tagesurin unter PH 8.

Wie sieht es aus mit geschwefeltem Trockenobst (Schwefel als Konservierungsmittel),

Konserviert wird nicht mit elementarem Schwefel sondern mit Sulfiten oder Schwefeldioxid – einige Menschen reagieren darauf empfindlich.

Ist Sauna während der Einnahme förderlich?

Gut, um Körperregulation anzukurbeln. Schnelle Schweißbildung ist Zeichen einer aktiven Regulation. Fehlende Schweißbildung in Sauna auch nach mehreren Minuten deutet auf Regulationsstarre des Körpers hin – kann mit täglichen Saunagängen korrigiert werden.

Besondere Fälle/ Probleme / Vorerkrankungen

Krisen (Krämpfe, Verstopfung, Gase) was tun?

Darauf achten: unbedingt ausreichend viel Wasser dem Körper zuführen. Man sollte niemals Durst haben, denn das ist schon ein Zeichen, dass wir schon zu wenig getrunken haben. Alle zwei Stunden urinieren ist als Gradmesser zu nehmen (je ca. / mind. 300 ml). Urin sollte keine starke Färbung oder Geruch haben.

Blähungen: auf keinen Fall unterdrücken, sondern ungeniert rauslassen, da die toxischen Gase im Darm sonst unangenehm und wirken können.

Verstopfung: Wasser zu trinken. Im Zweifel so viel, dass es durchschlägt (zwei Liter innerhalb von Minuten). Grundsätzlich kann harter Stuhl als Zeichen angesehen werden, dass der Körper sämtliches Wasser aus dem Dickdarm zieht (also nicht mehr vorschnell den toxischen Darminhalt loswerden will/kann). Das wäre noch ein Grund auf ausreichend Flüssigkeit zu achten. Stündlich mind. 200ml reines Wasser in kleineren Einheiten ist eine gute Orientierung bei Detox.

Was kann ich über meinen Darmzustand ableiten, wenn der Stuhl zwar keine Spuren auf dem Toilettenpapier hinterlässt aber trotzdem noch (gelegentlich) Blähungen vorhanden sind?

Blähungen treten häufig auf bei schlechtem Kauen oder Gesprächen während der Mahlzeiten. Jede Art der Unbewusstheit führt häufig nicht zu einer nützlichen Verwertung der Nahrung, sondern endet häufig in Gärung oder Fäulnis.

Nicht genügend Zeit bzw. Freiraum Schwefel-Therapie durchzuhalten wegen z.B. Beruf und beschränkten Urlaubs?

Ist eine Motivations- und Prioritäten-Frage. Zeit nehmen lohnt: Unterbrechungen sind kontraproduktiv. Durchhalten: nachhaltiger Erfolg erfahrungsgemäß nur bei Einnahme am Stück für ausreichenden Zeitraum. Eine Frage der Priorisierung im Leben.

Stuhl enthält viel Schleim, trotzdem weiterhin Schwefel nehmen?

Ja, Schleim ist normales Entgiftungszeichen: Ausleitung unterstützen bzw. Therapie weitermachen. Wenn aus Nebenhöhlen / Lunge: Schleim ausspucken, da toxisch!

Leberreinigung grundsätzlich empfehlenswert?

Ja, empfehlenswert, wenn Leber blockiert. Interessanter Baustein zur Darmgesundheit. Öffentliche Kritik als Indikator für hohes Wirksamkeitspotential.

Einnahme von Schwefel während der Leberreinigung?

Ja, kein Problem

Salz bei hoher Wasserzufuhr, Durchfällen oder starkem Schwitzen (Salzmangel)?

Unraffiniertes Meersalz ist gut und kann genommen werden, speziell wenn viel geschwitzt (z.B. Sauna) und viel Wasser getrunken wird. Sauerkraut enthält Salz, extra Zufuhr bei täglichem Verzehr ggf. unnötig.

Extra Maßnahmen bei mangelnder Magensäure (bspw. HCL-Kapseln, Verdauungsenzyme)?

Magensäure kann mit konsequenter Rohkost regenerieren. Die Mahlzeiten sollten schweigend und bewusst eingenommen werden, wobei jeder Bissen hinreichend eingespeichelt und 50 Mal gekaut werden sollte: Gut gekaut ist halb verdaut.

Was tun bei Darm-Vorbelastung/Altlasten vorbereitend?

Hydrokolon-Spülungen zur Therapie-Vorbereitung empfehlenswert.

Cassia Fistula Vorbereitend?

Ja, um die Abführung und Ausscheidung von Ablagerungen zu unterstützen bzw. initiieren. Auch andere Abführmaßnahmen nach Bauchgefühl können hilfreich sein: die einfachste Methode ist übermäßiges Wasser trinken bis zum Durchfall.

Schwefel hilfreich gegen EBV?

Ja, aber nicht direkt, sondern eher wegen allgemeiner Entlastung des Immunsystems durch / nach Darmregeneration.

Schwefel bei Candida?

Keine spezifischen Erfahrungswerte, da das gesamte Darm-Biom korrigiert wird.

Schwefel auch bei Parasiten?

Ja, mit großem Erfolg

Dosierung bei Tieren?

Da nicht schädlich, nach Gefühl bzw. anhand Einnahme-Empfehlung für Mensch (Verhältnis Körpermasse) anpassen.

Tiere bekommen durch Schwefel erfahrungsgemäß eine bessere Gesundheit und ein samtweiches Fell.

Alternativen zu Schwefel bei Bezugsquellen Problem?

Mitbringen lassen, wenn im eigenen Land nicht verfügbar.

Teilnehmer-Empfehlung für Lieferung in die Schweiz:

MeinEinkauf GmbH <https://meineinkauf.ch>, Danke Christina!

Können Bakterien sich anpassen und "resistent" gegen den Schwefel werden? D.h. im Sinne der Mileuumstellung?

Karl Probst: Also ob es Resistenzen gegen Schwefel gibt, weiß ich nicht. Allerdings wird immer empfohlen, eine Dosierung von drei Teelöffeln täglich ohne Unterbrechung zu nehmen, damit die gesundheitsschädliche Darmflora langfristig eliminiert wird, was mir auch sinnvoll erscheint, denn ansonsten gibt es keine Ausheilung der gestörten, sondern eine erneute Überwucherung durch die unvorteilhafte Darmflora. Auch die Militärs und die Internatsschüler in Südamerika bekommen diese Dauertherapie und sind auf diese Art gegen Krankheiten aller Art gefeit, was natürlich für ein armes Land wichtig ist, um die Krankheitskosten zu reduzieren.

03. KERNELEMENT ENTGIFTUNG

Allgemein / Anwendung / Dosierung

Erst mit Braunalge entgiften und anschließend mit der Schwefeltherapie beginnen, um es sanfter anzugehen. Halten Sie das für sinnvoll?

Nein. Mit allen vier Komponenten der Dr. Probst-Methode

- Rohkost
- Darmsanierung
- Detox
- Lebenseinstellung

gleichzeitig anfangen, sonst gibt es suboptimale Resultate.

Woran erkenne ich einen möglichen Biofilm? Sind da nur bestimmte Stellen im Darm die blähen?

Biofilm dürfte vorliegen, sofern Blähungen, unangenehmer Schweiß- und Mundgeruch vorhanden. Der normale Zivilisationsmensch dürfte im ganzen Körper Biofilme haben.

Jod

Jod hätte negativen Einfluss auf Fruchtbarkeit / Spermien gezeigt, stimmt das?

Kein Problem bekannt.

Jod & Hashimoto, was gilt es ggf. zu beachten?

Lugolsche Lösung kann problematisch sein für Hashimoto Patienten, bei Schilddrüsen-Problemen zunächst ein halbes Jahr mit der Braunalge rantasten, dann Lugolsche Lösung testen, falls noch Bedarf.

Bei Jodmangel : ist auch jodiertes Speisesalz geeignet in gewissem Umfang um den Jodspiegel zu erhöhen? Oder ist das Salz tatsächlich schädlich?

In den Bio-Ascophyllum nodosum sind durchschnittlich 500 Mikrogramm Jod pro Kapsel enthalten, das bedeutet 2mg Jod oder mehr pro Tag bei 2 x 2 Kapseln, das genügt. Nach vorheriger Anamnese und je nach dunkelfeldmikroskopischem Befund kann man auch - nach vorheriger mindestens halbjährigem Detox mit Ascophyllum - mit Lugolscher Lösung experimentieren.

Braunalge

Dosierung Braunalge?

2-3 Gramm pro Tag. Gängig: 2 mal 2 Kapseln der Telomit-Braunalge.

Braunalge mit Chlorella/Spirulina?

Chlorella/Spirulina haben geringere Entgiftungspotenz (Bindung und Ausleitung der Gifte) sind aber gut kombinierbar.

Zus. Produkte zur Unterstützung des Bindungseffekts der Alge?

Zeolith, Pektine etc. können auch zus. noch genommen werden um den Entgiftungsprozess zu verstärken.

Braunalge für Schwangere / Mütter?

Kein Problem, weil keine Rückvergiftung der Leber etc. entsteht.

Waschbenzin, Terpentin, Petroleum

Wie kann man Biofilme angreifen?

Terpentin-Balsam, gereinigtes Waschbenzin oder Petroleum, mit einem Teelöffel anfangen, mit Dosierung langsam ran tasten. Bis: ca. 1 Esslöffel / Tag. !!!toxisch, wenn es in die Lunge geraten sollte (versehentliches Einatmen, bspw. nach / bei Erbrechen) Experimentelle Eigentherapie! Selbst recherchieren.

Bspw: <http://www.health-science-spirit.com/Petroleum.pdf>

Besondere Fälle/ Probleme / Vorerkrankungen

Aktive Leberregeneration, was kann unterstützen?

Petroleum kann helfen.

Woher kommt der Schleim, der als Reinigungsreaktion den Körper verlässt?

Stefan Kutter: es gibt ein Konzept der schleimfreien Heilkost. Sie Webinar Detox: Energie- & Sauerstoffmangel auch durch Vergiftung und Verschleimung des Bindegewebes: Nährstoffe und Sauerstoffe kommen da nicht mehr so leicht durch zu den Zellen.

Entschleimung ist also ein Teil der Entschlackung, Regeneration und Entgiftung.

Zungenbelag wird oft mit Pilzinfektionen genannt - Dr. Probst hat im letzten Webinar Probleme wie Mundgeruch mit Biofilmen in Verbindung gebracht - kurz: könnte gut sein;)

<https://www.scribd.com/doc/10036638/Ehret-Arnold-Die-Schleimfreie-Heilkost>

Trockenfasten empfehlenswert?

Eher nicht! Besser viel Wasser durch den Körper spülen. Möglichst viel trinken.

Autoimmunkrankheiten wie MS?

I.d.R. Darmwand Zellschicht gestört, Darmflora gekippt. Löcher im Darm. Leaky Gut. Schädliche Stoffe gelangen ins System. Ohne gesunden Darm kein Immunsystem, Ursache für fast alle chronischen Krankheiten.

Was ist mit der Einnahme von Aktivkohle?

Dies kann hilfreich sein gegen Durchfall bei sozialen Verpflichtungen, ansonsten auch kombinierbar mit der Alge, wenn kein Hang zu Verstopfungen.

Leberkolik / Leberstau was tun?

Entweder: (Wasser)Fasten (H₃O₂, hexagonales Wasser gut, z.B. in Kokosnuss-Wasser). Zur Ruhe kommen lassen.

Oder aktiv nachhelfen mit: Kaffee-Einlauf nach Gerson oder auch Leberreinigung nach Moritz, aber Ruhezeit, um dem Körper entscheiden zu lassen, wann er ausscheidet ist oft besser als Aktivismus.

Welche ggf. zusätzlichen Therapien werden in Herrn Probsts Berufspraxis angewandt Bzw. wann sind diese zusätzlich hilfreich?.

Z.b. Vitamin C Infusion, Colon Hydro, Ozon etc.?

Ganz allgemein kann gesagt werden, dass mit meiner Methode etwa 90 bis 95 % aller Patienten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden haben und nichts Weiteres mehr notwendig ist.

Bei Therapieblockaden sollte als erstes Colon-Hydro gemacht werden. Vielleicht auch Ozon-Eigenblutbehandlung, am besten die große Eigenbluttherapie.

Bei Schwermetallbelastung hat sich die EDTA-Ausleitung bewährt.

Bei Krebs ist hochdosiert Vitamin C, sowie PAP-IMI und Amygdalin wirksam. Trotz Polypragmasie sollte nicht die spirituelle Umkehr vernachlässigt werden.

04. KERNELEMENT SPIRITUALITÄT

Elektrosmog wie bekämpfen? Praktischer Tipp Einstimmung Spiritualität?

Bei mind. 80% Rohkost kommt es automatisch zu einer generellen Umstellung des gesamten Organismus auch der geistigen Stimmung und Haltung. Man wird sensibler, wachsamer. Lauschen nach innen wird automatisch stärker. Earthing (Matten mit Silberfäden) kann Reinigung der Zirbeldrüse begünstigen.

Erdungsmatte und Steckdose oder direkt mit Erde verbinden?

Beste Erdung: 3 Kupferstangen 2 Meter tief als Dreieck mit 20 Cm Abstand in die Erde und dort anschließen. Steckdose vermeiden bzw. Hochfrequenzen ausfiltern.

Elektronenaufnahme und Erdung: Besser mit Barfuß laufen und auf Erde liegen besser!

05. SONSTIGES / OFF TOPIC

Allgemein

Ist Dr. Probst in Deutschland besuchbar/erreichbar?

Mit Klinik bei Dresden im Gespräch, noch nicht spruchreif, vermutlich Mitte 2018, sonst regelmäßig Trier, auch mit Einzel Coachings und auf Rohvolution nächsten im März 2018 in Berlin

Termine hier: <http://telomit.com/seminare>

Individuelle / Spezielle Fälle (FB-Gruppe)

Maya: Gibt es mit der Probst-Methode auch schon Erfahrungen bei ALS (Amyotrophe lateralsklerose) ?

Karl Probst: Ich hatte in meiner Klinik in Ottobeuren einen stationären Patienten mit ALS, deren Fortschreiten durch die Methode gestoppt wurde. Ein Therapieversuch lohnt sich immer, auch bei angeblich genetischen Erkrankungen.

Wie kann ich eine schon jahrelang bestehende Halitose (Mundgeruch) ausheilen? Ich Pflege meine Zähne, Zunge (Zungenschaber) sehr, auch mehrmals am Tag und komme ganz gut zurecht, aber weg bekomme ich es nicht. Trotz Dreijähriger 100%iger Rohkost,(vor einigen Jahren) immer noch da.

Biofilm behandeln. Bitte unter „Paula Ganner“ im Internet gurgeln. Aus juristischen Gründen kann ich an dieser Stelle nicht mehr sagen.

Was genau passiert chemisch mit dem Schwefel bei der Passage durch den Körper?

Meine Vermutung war folgende: 3 Schwefelmoleküle plus zwei Wassermoleküle ergeben 2 Schwefelwasserstoff und 1 Schwefeldioxid.

Karl Probst: Mit der genauen Biochemie des Schwefelstoffwechsels kann ich Ihnen leider auch nicht dienen, und mit Verlaub gesagt, interessieren mich die biochemischen Feinheiten auch nicht.

Tatsache ist, dass seit Alters her Schwefel als ein Universalheilmittel eingesetzt worden ist, und auch in meiner Zeit in Südamerika ist mir immer wieder von Nonnen, die Internate für Jungen und Mädchen leiteten, berichtet worden, dass ihre Kinder im Internat grundsätzlich drei Mal täglich einen Teelöffel Schwefel bekamen, um Infestationen aller Art vorzubeugen. Dasselbe hörte ich von Militärs, dass die Soldaten grundsätzlich zur Vorbeugung 3 x 1 TL Schwefel bekamen.

Wohl gemerkt, ist Schwefel eine Art Universalheilmittel, gemäß der Erkenntnis von

Hippokrates: „Darm gesund – kerngesund. Darm krank – Mensch krank“.

Das ist ja das Schöne an meiner Methode, dass sie funktioniert, auch ohne dass wir letztendlich wissen, wie sie genau wirkt. Das gilt übrigens auch für die Rohkost und ebenso auch für die Entgiftung mittels Algen. Überall obwaltet das Numinosum, auch wenn wir an der Oberfläche der Dinge kratzen und uns dabei noch mordmäßig schlaue Vorkommen.

Je älter ich werde und je mehr ich mich mit all diesen Fragen beschäftige, umso mehr kann ich mich nur demütig vor der Allgewalt verbeugen und wie Sokrates bekennen, dass ich weiß, dass ich nichts weiß.

Übrigens kümmert es auch die Kinder nicht wirklich, was und wie ihre Mutter für sie Sorge trägt, und sagt nicht Jesus ausdrücklich, wir sollten wie die Kinder werden, um ins Himmelreich einzugehen?

Matthäus Kapitel 18, Vers 3: „Wahrlich ich sage euch: Es sei denn, dass ihr umkehret und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen“.

Fragen zum Natron: Dr. Gerson riet meines Wissens von Natron ab und empfahl anstelle dessen die Einnahme einer Kaliumlösung. Wie steht Dr. Probst zu der Frage Natron vs. Kaliumlösung und ist es sinnvoll, das Natron selbst zu verkapseln (leide ebenfalls an Verdauungsproblemen mit Magensäuremangel). Kann die Verdauung mit Wermutkraut oder Schwedenbitter angeregt werden?

Mit dem Vier-Punkte-Programm der Dr. Probst-Methode gehen auf Dauer alle Beschwerden zurück, auch ohne Schwedenbitter oder Wermutkraut und auch ohne Natron. Geduld ist manchmal gefragt.

Else: Als Kind hatte ich 1976 ein Lymphosarkom vom Burkitt-Typ, das mit Chemotherapie und Strahlentherapie behandelt wurde. Seit Jahren habe ich nun Ödeme in den Beinen und seit einiger Zeit auch morgens in den Händen und im Gesicht. Ferner Basaliome an den bestrahlten Stellen, die operativ entfernt wurden. Seit ca. 1 Jahr weitere Hautprobleme (wahrscheinlich ebenfalls als Folge der früheren Strahlentherapie). Die Diagnose gestern in der Hautklinik lautete: Papilomatosis Curtis präaurikulär (Favre-Racouchot). Jetzt bin ich unsicher, ob Ernährung mit Rohkost und Braunalgen reichen zur Besserung des Hautbildes oder ob weitere Maßnahmen notwendig sind?

Außerdem weiß ich nicht, ob ich die verordneten Cremes einfach weglassen kann, oder dadurch eine Verschlimmerung eintreten könnte (beide Wangen im Gesicht sind stark befallen, grau-pickelig). Mit den Cremes hab ich noch nicht angefangen, habe sie ja Dienstag erst verschrieben bekommen. Ich denke mal, ich versuche es erst mal auf natürlichem Weg. Kann ich die Schwefelkur denn gleichzeitig mit der Einnahme der Algen machen?

Karl Probst: Erfahrungsgemäß kann gesagt werden, dass eine konsequente Darmsanierung mit 3 x 1 TL Schwefel, sowie Detox der Altlasten mit 2 x 2 Bio-Algen und konsequenter Rohkost auf jeden Fall eine Besserung bringen wird.

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, sollten Menschen mit ernsthaften Erkrankungen

zur individuellen Beratung mit dunkelfeldmikroskopischer Blutuntersuchung kommen, dann kann Genaueres gesagt werden. Bitte melden Sie sich unter: www.telomit.com/seminare an, vor allem wie gesagt zum Individualcoaching.

Florian Sauer empfiehlt zur Darmpflege die Sharepflaume, eine fermentierte grüne Pflaume, zu verwenden. Auch nach dem Fasten sei sie sehr hilfreich für den Darm und kann bis zu einem Jahr verwendet werden. Im Webinar stellte sich dann heraus, dass neben der Sharepflaume kein anorganischer Schwefel genommen werden sollte. Als ich nachfragte, ob dies auch für die sog. Braunalgen gilt, die ich auch schon bestellt habe, wurde mir die Antwort verweigert und auf eine kostenpflichtige Skype-Sitzung verwiesen. Ich fühle mich allein gelassen. So wende ich mich nun vertrauensvoll an Herrn Dr. Probst, was er von der Sache hält. Soll ich mit Schwefel und Braunalgen beginnen, meinen Darm zu sanieren oder erst für längere Zeit Sharepflaumen nehmen?

Karl Probst: Es ist schön, dass immer mehr Menschen erkennen, dass die Darmgesundheit entscheidend für unsere Gesundheit ist, und ebenso ist es höchst erfreulich, dass die fermentierten Obst- und Gemüse wieder zu ihrem früheren Stellenwert zurückfinden, angefangen von Sauerkraut bis hin zu einer fermentierten Pflaume oder fermentierten Rindenfasern einer Palme. Diese Therapieprinzipien, ebenso wie auch die altbekannten Probiotika, Präbiotika und Symbiotika, vertragen sich untereinander und mit elementarem Schwefel und sollten nicht immer so polarisiert dargestellt werden, auch wenn man natürlich aus kommerziellen Gründen ein Alleinstellungsmerkmal für sein eigenes Produkt darstellen muss.

Die Therapie mit Schwefel dem gegenüber hat keine unmittelbare biochemische Auswirkung, sondern bewirkt lediglich eine Umstimmung des Körper- und speziell des Darmmilieus, und zwar durch Änderung des Redoxpotentials, und ist insofern ebenfalls mit allen der oben genannten Mittel kombinierbar und verstärkt deren Wirksamkeit.

Nachdem elementarer Schwefel ein Pfennigartikel ist, würde sich Schwefel als Basistherapie für Jedermann empfehlen. Persönlich würde ich empfehlen, mit Schwefel und regelmäßigem Verzehr von Sauerkraut zu beginnen und den Schwefel so lange zu nehmen, bis keine unangenehmen Absonderungen mehr auftreten.

Das Problem vieler Menschen liegt darin, dass sie viel zu viele soziale Verpflichtungen haben und deshalb die Schwefelkur nicht vollständig durchführen können, so dass es danach über kurz oder lang zum erneuten Überwuchern der Darmflora mit gesundheitsschädlichen Mikroorganismen kommt. In diesen Fällen kann man immer noch die unzähligen anderen Mittel ausprobieren, was jedoch erfahrungsgemäß keine nachhaltige Darmsanierung bedeutet, so lange die Altlasten nicht beseitigt und die Ernährung konsequent dauerhaft umgestellt wird.

Marieluise: Ganz herzlichen Dank, Herr Dr. Probst. Sobald mein Kurzzeitfasten vorbei ist, beginne ich mit Schwefel, Braunalgen, Sauerkraut bzw. mal Sharepflaumen. Gott sei Dank bin ich alleiniger Herr meines Lebens und habe keine gesellschaftlichen Pflichten. Nochmals meinen Dank an Sie, werter Herr Dr. Probst. Ich werde so beginnen und vielleicht auch mal 3 x 3 Braunalgen nehmen. Schade, dass ich Sie in meiner

Memminger Zeit nicht kennengelernt habe.

Karl Probst: Achja, die Frage lautete nach den Algen: Nehmen Sie neben Schwefel und Diätumstellung langfristig 2 x 2 von den Bio-Algen zur Detox, das genügt.

Sylvia: Guten Abend, ich habe eine Frage an Dr. Karl Probst: Ich glaube gelesen zu haben, dass auch der Graue Star durch falsche Ernährung entstehen kann. Können Sie mir dazu weiter helfen?

Ernährung wird als Teilursache diskutiert.

Brigit: Lieber verehrter Herr Dr. Probst, ich bitte um Ihre Stellungnahme zu 3 Bereichen:

- 1. Ich habe mir den Leber- und Nierentee nach Andreas Moritz und den Steinbrechertee gekauft. Wie, in welcher Reihenfolge und wie lange würden Sie diese einnehmen?**
- 2. Was halten Sie von Blutplasma- und Blutspenden? Kann man machen oder spricht etwas dagegen?**
- 3. Habe trockene, gerötete Augen. Ursache, hilfreiche Maßnahmen?**

Karl Probst

Ad 1: Leider kann ich dazu nichts sagen, bitte befragen Sie dazu Herrn Moritz.

Ad 2: Eine sehr ernste Frage, die jeder selber für sich beantworten muss. In jungen Jahren erlitt ich unverschuldet einen schweren Verkehrsunfall, weshalb ich zweieinhalb Jahre im Krankenhaus lag und insgesamt 28 Mal operiert werden musste. Dieser Unfall hat der meine Gesundheit, insbesondere auch mein Gehör, dauerhaft zerstört. Ich kam mit einem Hb 4,8, also praktisch blutleer in der Klinik an und bekam eine Unmenge an Blutkonserven, weil meine Beine mit über 50 Knochenfragmenten vollkommen zermatscht waren und das Blut gleich wieder aus dem Blutkreislauf in den großflächigen offenen Gewebedefekten versickerte. Damals wurden das Spenderblut noch gepoolt, also von verschiedenen Spendern zusammen in eine Blutkonserve gemischt, und ich habe jahrelang gegen die damit auf mich übertragenen unterschiedlichen Seelenanteile der Blutspender einen argen Kampf austragen müssen. Eigentlich habe ich heute noch Schwierigkeiten mit diesen fremden Seelenanteilen. ☹️ Wie gesagt, eine ernste Frage. Ich kann aus eigener Erfahrung bezeugen, dass die biblische Aussage: „Das Leben des Körpers ist in seinem Blute“ (3. Mose 17, 11) tatsächlich ganz genau stimmt und würde weder Blut spenden noch bekommen wollen. Vielmehr habe ich eine Patientenverfügung, dass ich weder intensivmedizinische Behandlung, noch Bluttransfusion, noch Organe spenden oder erhalten möchte, noch irgendwelche lebensverlängernden Maßnahmen, denn ich möchte in Würde von dieser Welt fortgehen dürfen, auch wenn dies in der heutigen Zeit in Vergessenheit geraten ist – vielleicht ergibt sich dieses Thema im vierten Webinar.

Ad 3: Hat fast immer eine allergische Grundlage.

Maike: Hallo, vielen Dank für das tolle Interview. Ich bin ganz fasziniert von Dr. Probst, seinem Wissen und die Art es zu vermitteln. Ich bin Typ 1 Diabetikerin und habe Hashimoto und denke, dass Entzündungen somit ein großes Thema für mich sind. Eine ketogene Ernährung wird für mich wohl nicht in Frage kommen, oder? Auch habe ich fast täglich Unterzuckerungen und nehme deshalb Zucker zu mir. Ich hoffe, dass ich mit einer Schwefelkur und ansonsten auch gesunden Ernährung meine Entzündungen in den Griff bekommen kann. Gifte spielen bei mir auch eine Rolle. Da ich aber beginnende Netzhautschäden habe, merke ich jede Art von Entgiftung stark an meiner Sehkraft, weshalb ich das lieber langsam angehen möchte. Ich hoffe, es funktioniert auch so alles?

Karl Probst: Ketogene Diät kann immer durchgeführt werden. Bitte in dieser Umstellungsphase den BZ engmaschig kontrollieren und vor allem die Insulinwerte dynamisch, je nach BZ, runterfahren.

Wenn Sie die 4 Komponenten, speziell die Umstellung der Ernährung auf Rohkost und Detox und Darmsanierung konsequent machen, werden Sie zumindest so stabil werden, dass Sie mit einer Insulinspritze am Tag auskommen und vielleicht einmal pro Woche Ihren BZ kontrollieren müssen. Das ist auch schon ein enormer Gewinn.

Innerhalb des ersten Jahres nach Auftreten der Erkrankung kann die Erkrankung im allgemeinen vollständig ausheilen. Wie gestern schon gesagt, sollten Teilnehmer mit solch ernstesten Erkrankungen zum Individualcoaching mit Dunkelfeldmikroskopie kommen. Anmeldung unter www.telomit.com/seminare

Wally: Herr Dr. Probst, was muss ich konkret bei Parkinson tun. Was hilft? Ich hab ihre Bücher gelesen, komm aber nicht weiter. Danke für eine Aussage zu Parkinson.

Karl Probst Parkinson ist schwierig zu behandeln. Der Grund dafür liegt meiner Ansicht nach jenseits der rein organischen Gesetzmäßigkeiten, denn ich konnte in all den Jahren beobachten, dass es sich bei an Parkinson Erkrankten um überdurchschnittlich intelligente, aber sehr unduldsame Menschen handelt, unter deren Ungeduld und Überlegenheit ihre Umwelt zeitlebens zu leiden hatte.

Meiner Meinung nach handelt es sich bei Parkinson gewissermaßen um einen karmischen Ausgleich, damit diese Menschen am eigenen Leibe spüren, wie es sich anfühlt, wenn man körperlich und geistig nicht so schnell ist, wie die anderen. Jedenfalls habe ich noch nicht erlebt, dass diese Patienten die auf mindestens 8 bis 12 Wochen anzusetzende Therapie konsequent durchgehalten hätten. Meist geben sie in ihrer chronischen Ungeduld schon nach einer Woche auf, weil die Therapie bis dahin noch keine Besserung gezeigt hat. Wie gesagt, echt schwierig.

Thorsten: Ich habe eine Frage an Dr Karl Probst von allgemeinen Interesse. (Teil Ernährung) Es geht um Histamin. Ich esse bzw. trinke häufig fermentiertes Sauerkraut, Kombucha, Rechtsregulat. Ich bekomme dann häufig einen kurzen Hitzeflash. Manchmal auch brennende Schmerzen in der verspannten Muskulatur. Hab Dao messen lassen war gut. In der Darmflora sind die Coli Bakterien erhöht. Sie

bilden Histamin. Nehme Quercetin und Heilerde zur Unterdrückung. Histamin spielt auch bei Mastzellerkrankungen eine Rolle. (Prof. Molderings Uni Bonn). Täglich Sauerkraut essen um den Darm zu gesunden bei Histamin Reaktionen?

Stefan Kutter: Hallo Thorsten, vielen Dank erstmal für Dein Engagement hier. Ich erlaube mir mal einzuwerfen, dass bei Histaminempfindlichkeit sämtliche fermentierten Lebensmittel einen Eliminationsversuch wert sind (wenn nicht ganz gestrichen) Dass Coli Histamin produziert ist mir neu, kenne aber Forschungen, die angeben, dass eine gesunde Darmflora beim Abbau von Histamin helfen kann.

Thorsten: Danke. Habe das in einem Leaky Gut Forum gelesen das viele dann Probleme damit haben. Also selbst wer sonst keine Unverträglichkeit hat, bekommt sie durch die offenen Tight Junctions. Diverse Fäulnisbakterien erzeugen vermehrt Histamin solange die Darmflora nicht ok ist. Das ist sie bei mir sicher noch nicht gänzlich.

Karl Probst: Histamin ist ein Botenstoff bei Entzündungsreaktionen. Natürlich kann man gegen Histamin die ganze Palette an orthomolekularen Antagonisten und Ergänzungsmitteln auffahren, aber das ist ein Fass ohne Boden. Aber die entscheidende Entdeckung und Befreiung besteht darin, dass unser Organismus, wenn wir ihn eine Zeitlang mit Rohkost aus Bioanbau versorgen, bei einem sanierten Darm aus der Nahrung alle Essenzen entnehmen kann, die für Gesundheit notwendig sind, und das bedeutet als erstes Rückgang der Entzündung und damit unter anderem auch Verträglichkeit von histaminprovozierenden Lebensmitteln aller Art.

Thorsten: Und noch eine Frage an Dr Karl Probst. Im Webinar wollten einige Infos zur Sauerstoff Therapie. In einem Interview empfehlen sie ein Sauerstoff Gerät (bzw. Therapie nach Ardenne). Ich habe gebraucht eines angeschafft und fleißig losgelegt. Es ging mir auch etwas besser, doch dann Einbruch. Ich habe dann mit meinem HP Herr Gesswein darüber gesprochen. Bei CFS hält er es für gefährlich, da es Patienten zwar besser ginge dann aber massiver Einbruch käme. Und zwar aufgrund des Mangels an Antioxidantien, die diese Patienten ohnehin schon haben. Mit den Empfehlungen ist es immer so eine Sache. Gerade die Gluthationwerte werden immer schlechter bei der Bevölkerung. Vor O2 Therapie ist bei den meisten Menschen erst eine vorige Hochdosierte Mikronährstofftherapie nötig. insbesondere bei niedrigen ATP Werten. Wenn sie mir nicht glauben, Prof Geiger Fatigue-labor ... Eumetabolik nach Dr Ohlenschläger (Beide Top Biochemiker). Gluthation Redoxkette (aus "Wieder neue Kraft - Lorenz Gesswein"). GSH Therapie.

Karl Probst: Vielleicht sollte noch einmal auf die grundsätzliche Philosophie meiner Methode hingewiesen werden: Als junger Arzt war ich von der orthomolekularen Medizin und speziell von den brillanten Vorträgen von Gerhard Ohlenschläger, vor allem zu Glutathion, auf den verschiedenen naturheilkundlichen Kongressen, total begeistert und setzte diese Gedanken auch konsequent in der Praxis um, vor allem weil es sich dabei um richtige alternativmedizinische High-Tech-Medizin auf höchstem wissenschaftlichen Niveau handelt und man mit seinem Wissen sein Ego und das des Patienten so richtig aufblähen und richtig brillieren kann. Allerdings zeigte sich immer wieder und viel zu häufig, dass die orthomolekulare Theorie nicht mit den praktischen

Ergebnissen übereinstimmte, so dass ich die Frage zu beantworten hatte, die auch jedem anderen Menschen gestellt ist, für welchen Weg man sich selber entscheiden möchte: Die Theorie oder die Praxis? Mich für meinen Teil interessieren nur die praktischen Ergebnisse, also Linderung der Beschwerden und Heilung, auch wenn ich nicht genau erklären kann, wie dies geschieht. Zunächst eine ziemlich demütigende Erfahrung. Und meine Entdeckung, wie sich seit Jahrzehnten immer wieder aufs Neue bestätigt, ist, dass wir dem Körper Bio-Rohkost anbieten müssen (1. Kern-Element), welche nach Darmsanierung mit Schwefel vom Darm auch nützlich assimiliert werden muss (2. Kern-Element) und von den Organen metabolisiert werden kann, wenn die Altlasten aller Art durch Detox mittels Alginaten, das heißt Makroalgen, insbesondere Braunalgen, z. B. die Bio-Ascophyllum nodosum von Telomit, aus dem Körper eliminiert wurden (3. Kern-Element). Diese drei Kern-Elemente bewirken selbst bei spirituellen Schlafschafen und hartgesottenen Atheisten im Laufe der Zeit eine Bereitschaft, ihre Glaubenssätze auf den Prüfstand zu stellen und in den meisten Fällen eine Umorientierung vom in die Vergangenheit gerichteten kausalen Denken hin zum durch eine Zukunftserwartung bestimmten finalen Denken als 4. Kernelement. Insofern interessieren mich diese ganzen wissenschaftlichen – und bei Betrachtung der gesamten Zusammenhänge eher pseudowissenschaftlichen - Zusammenhänge betreffend irgendwelcher punktueller Enzyme nicht mehr. Diese biochemischen Tatsachen dienen meiner Meinung nach mehr als Blendwerk: Einerseits gestatten sie dem Therapeuten über den Kick back des Labors ein gutes Auskommen durch die von ihm veranlassten diagnostischen Untersuchungen, andererseits kann der arme Patient sein letztes Geld in die ganzen teuren und selbst von den Privatkassen zunehmend nicht mehr erstattungsfähigen orthomolekularen Mittelchen reinstecken, und all das ohne als Gegenleistung eine signifikante Besserung zu erfahren.

Wer noch auf diesem Trip ist, möge in einem anderen Forum schreiben. Irgendwann wird jeder merken, dass es sich bei diesem Weg der Wissenschaft um einen Irrweg handelt und dann reumütig zum Schoß der Natur zurückkehren, die umsonst und mit perfekter Präzision bewerkstelligt, wonach wir suchen.

Thorsten Wolff: Ich danke ihn für diese Antwort. Ich wollte sie damit nicht provozieren. Ich hatte nur ein Interview im Kopf, bei dem sie sagen: Mich interessiert nur Behauptung - Beweis. Hab ich wohl falsch verstanden. Aber schauen sie sich doch mal in den Reha Einrichtungen um. Ich habe viele nette Menschen kennen gelernt die Ende 30 bereits "fertig" waren. Die Kliniken sind überlaufen, teilweise gleicht es einer "diffamierenden" Massenabfertigung. Das fängt schon bei Sparmaßnahmen beim Essen dort an. Es muß aber schon irgendwelche Ursachen haben weshalb z.B. Gluthation so stark in den Keller gehen. Ich wollte lediglich aufzeigen das es richtig ist, dass irgendwas uns Elektronen massiv raubt. Seien es die zunehmenden Elektrosmog Quellen (z.B. UMTS Masten die 2002 fleissig aufgebaut worden sind), Stressquellen, Gifte... usw. Vielleicht liegt es auch daran das die Menschen früher glücklicher waren, weil sie nicht wussten was sonst auf der Welt geschieht.... ich maße es mir nicht an es zu wissen oder besser wissen zu wollen. Auffällig ist aber das gerade bei sehr alten Menschen noch sehr hohe Antioxidantien Werte vorhanden sind. (meine Nachbarin ist 97 und geistig noch fit auch ohne Rohkost, Nems's). Wenn man jahrelang

Medikamente der modernen Schulmedizin vertrauend bereits in jungen Jahren einnimmt, die den Körper schleichend vergiften (und genau das tut die Schulmedizin) ist man zumindest offen auch für die orthomolekulare Therapie.

Als "Trip" würde ich es daher nicht bezeichnen. Eher als Zwiespalt, da ich ihnen bezüglich der Eigenerfahrungen ihnen da durchaus Recht geben muß. Auf dem Papier sieht es gut aus, in der Praxis nicht mehr so. Dennoch halte ich es für wichtig das man mal drüber spricht. Es gibt tatsächlich noch einige Forscher und auch Therapeuten die relativ unabhängig arbeiten. Z.B. auch Römmler der mir aufzeigte was passiert wenn man jahrelang SSRI schluckt. Wenn man morgens aufsteht und sich beginnt wieder für Neues zu interessieren, wenn der Kopf klarer wird, man sich nicht mehr alles von anderen gefallen lässt, denke ich schon dass ein Umdenken beginnt.

Mein Motto: nicht alles glauben was andere sagen, sondern auch mal selbst nachsehen. Die Welt von heute ist leider nicht mehr so wie vor 30 Jahren. Ich finde schon, dass es legitim ist zumindest nach Synergie Effekten zu suchen und diese zu nutzen. Oder es wie Herr Gesswein auszudrücken: "Die Karre (Volks Gesundheit) steckt verdammt tief im Dreck!". Bedenken sie bitte auch, es gibt viele medizinische Laien, die sich aus ihrer Not heraus einlesen und beschäftigen, weil sie sich vom Krankensystem hängen gelassen fühlen. Man greift zu jedem Strohalm. Wenn ein Arzt oder Heilpraktiker natürlich so arbeitet hat er leichtes Spiel am Patient.

Karl Probst: Ihr Hinweis, dass die alten Menschen gegenüber den Jungen einfach mehr Energie haben, entspricht auch meinen Beobachtungen, und alle von Ihnen genannten möglichen Gründe mögen eine Rolle spielen. Der wichtigste scheint mir die neudeutsch so genannte Resilienz zu sein, also die Belastbarkeit, die eng mit dem Thema Lebenseinstellung und Dankbarkeit zusammenhängt. Als mich vor vielen Jahren ein unverschuldeter Verkehrsunfall zweieinhalb Jahre ins Krankenhaus zwang und trotz 28 Operationen meine körperliche Gesundheit dauerhaft zerstört zurückblieb, stand ich vor der Frage, ob ich als junger athletischer Bewegungstyp wegen meiner dauerhaft zerstörten körperlichen Gesundheit hadern, oder vielmehr dankbar für die Tatsache sein sollte, dass ich wenigstens noch am Leben war.

Und tatsächlich habe ich während meines Berufslebens immer wieder beobachten dürfen, dass es diese Verdemütigung unter die Hand des Schicksals ist, welche die Menschen nach diesem Perspektivwechsel zunehmend über ihre mehr oder weniger nur noch als peripher wahrgenommenen Beeinträchtigungen hinauswachsen lässt.

Esoterisch ausgedrückt handelt es sich darum, den Widerstand gegen das Hier und Jetzt, so wie es nun einmal ist, aufzugeben. Je besser dies gelingt, umso mehr Energie steht uns tagtäglich für andere Dinge zur Verfügung. CFS, MCS und all die anderen epidemischen oder endemischen Erkrankungen kennen diese Menschen nicht, die nicht länger „auf das Sichtbare schauen, sondern auf das Unsichtbare, denn das Sichtbare ist vergänglich, das Unsichtbare aber ewig“ (2. Korintherbrief, Kapitel 4, Vers 18).

Über diese Änderung der Perspektive als Generalschlüssel werden wir im Webinar zum 4. Kernelement zu sprechen kommen.

Jedenfalls ist diese spirituelle Neuausrichtung nach meiner Beobachtung wesentlich

wirksamer, als die intellektuelle Beschäftigung mit Orthomolekularmedizin und anderen Elementen der Gesundheit, denn für jede Frage, welche die Wissenschaft beantwortet, stellen sich mindestens zwei neue Fragen – ein Fass ohne Boden. Mit meiner Antwort auf Ihre Bemerkung wollte ich auf diesen Konflikt hingewiesen haben, so dass unsere Leser zumindest die Problematik erkennen und nicht länger blindlings der Chimäre der „Wissenschaft“ hinterherlaufen.

Thorsten Wolff: Okay... ich befinde mich da noch in einem Prozess ;-). Ich finde es halt nur wichtig, dass es auch noch junge, interessierte Forscher, Ärzte gibt, die ehrenamtlich helfen bzw. nicht rein monetär ausgerichtet sind. Im 1. Interview weisen sie ja auch darauf hin... die alten müssen erst wegsterben, bevor die jungen, interessierten Gehör finden. (Paradigmenwechsel). Meine Beobachtung und eigene Erfahrung bzw. der Erschöpfung möchte ich gerne ergänzen:

- übermäßiger Medienkonsum - da Schließe ich mich selbst nicht aus, da ich zur Generation gehöre die mit dem Heimcomputer aufgewachsen ist.
- Die Arbeitswelt von heute: Druck, Überforderung, Diffamierungen
- zu viel in sich "reinfressen", Ängste
- zu wenig oder auch zu exzessive körperliche Betätigung (Sport)

Das was sie mit dem 4. Kernelement meinen klingt jedenfalls für mich vielversprechend, vielleicht noch mehr als die klassische Verhaltenstherapie.

Karl Probst: Sie sagen es: Verhaltenstherapie bedeutet Änderung des Verhaltens. Das 4. Kernelement fordert dem gegenüber auf zur Änderung des Wesens: Mensch, werde wesentlich, wie es Angelus Silesius so treffend gedichtet hat

Thorsten Wolff: wird aber nur dann funktionieren wenn man die "Biomaschine Mensch" ausreichend berücksichtigt, d.h. die 3 Komponenten davor. Ich habe den Eindruck, das in der Schulmedizin das nur mit Medikamenten berücksichtigt wird. Die graue Masse zwischen den Ohren kann damit nicht richtig funktionieren. Im Gegenteil, man fühlt sich eher wie ein wandelnder Zombie. Dennoch habe ich das Gefühl das die Umstellung auf Rohkost nicht so leicht ist. (mich hats im August umgehauen und danach war ich 4 Wochen außer Gefecht - wobei da noch andre Dinge dazu kamen). Es mag da Faktoren geben die es verhindern, welche zuvor bzw. zusätzlich behandelt werden müssen. Dies wäre jetzt eine konkrete Anspielung auf Therapien ihrer Praxis. Das ist aber nicht Thema vom Webinar sondern Seminar in Trier. Erstmal vielen Dank für ihre Mühen!

Wie Dr. Probst korrekt im Seminar sagt. Alles was schlecht gemacht wird (derzeit auch die Mito Medizin unter Beschuss des Spiegels geraten), da könnte was dran sein....

Problem: macht man es zu publik - und es bekommt der Falsche mit, zieht man sich selbst eine Schlinge um den Hals.

Patrizia Steiner: Ich hätte dann schon mal eine erste Frage an Herrn Dr. Probst. EBV kann ins ZNS wandern. Kann das ein inneres Zittern/Vibriieren provozieren an wechselnden Stellen, besonders Unterschenkel und Füße? Und kann man da mit Braunalgen das ZNS gut entgiften und mit Schwefel arbeiten? Oder welche

Möglichkeiten gibt es da noch? Das innere Vibrieren/zittern ist bei Bewegung nicht zu spüren. Danke schon mal für die Unterstützung.

Karl Probst: EBV kann alle möglichen Krankheiten auslösen, vor allem Empfindungsstörungen aller Art. Detox mit Algen ist immer sinnvoll, zumal neuere Studien die Existenz der Blut-Hirn-Schranke in Frage stellen, und die Darmsanierung mit Schwefel sowieso. Vor allem sollte bei allen schweren Erkrankungen die Rohkost langfristig und wirklich konsequent durchgeführt werden.

Sandra: Ich nehme jetzt seit Mitte Juli tägl. einen Teelöffel Natriumbicarbonat, 3 mal tgl. Schwefel und 15 -20 Tropfen Lugolsche Lösung 1 mal am Tag. Seit 1 Woche enorme Verstopfung, Krämpfe in den Beinen und rechtsseitig eine vergrößerte Schilddrüse. Was kann die Ursache sein und wie sollte ich weiter vorgehen. Eine wundervolle Zeit an alle und herzlichen Dank.

Dr. Probst: Viel mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, so dass man am besten jede Stunde oder wenigstens alle zwei Stunden auf die Toilette muss, vor allem nachts. Nicht mit Lugolscher Lösung arbeiten, solange der Organismus nicht wenigstens ein halbes Jahr oder länger durch Algen entgiftet wurde!

Was sagen sie zu dampfdestilliertem Wasser als Alternative zum schlechten Leitungswasser?

Ist sicherlich ein guter Weg für Singles.

Marieluise: Fragen an Herrn Dr. Probst als Nachtrag zum Webinar vom Mittwoch.

1. Stimmt es, dass man grüne Blätter höchstens mit Kokosöl oder Avocado, aber nicht mit Olivenöl und anderen Ölen anmachen soll. Florian Sauer zitierte Konz, der das schon verbreitet hätte. ☒

SK: Blattgemüse wie Salat langsam und bewusst gegessen ohne Zusatz (mono) hat Dr. Probst auf eine ähnliche Rückfrage als besonders hilfreich herausgestellt. Die Verwendung von Salaten und Fermentiertem wie Sauerkraut als Träger für Fette ist eine gängige Möglichkeit zur Aufnahme von Brennwert zur Verhinderung von Abmagerung und zur Aufrechterhaltung der Konzentration/Arbeitsfähigkeit (Energie aus Ketonen statt Blutzucker)

2. Florian Sauer sagte außerdem in dem heutigen Webinar, dass MSM nur in Kapselform eingenommen werden sollte, weil die Magensäure alles kaputt machen würde und alles umsonst sein würde. Er empfahl anstelle des MSM das neunfach gebrannte Bambussalz als natürliche Schwefelquelle. Stimmt es wirklich, denn ich habe Ihre Aussage hinsichtlich Natron noch im Ohr, dass es ok ist und auch die Magensäure nur kurzfristig eliminiert wird. Ach, es ist wirklich schlimm. Solange unsere innere Weisheit noch nicht voll entwickelt ist, stoßen wir immer auf unterschiedliche Meinungen und sind verunsichert. Verzeihen Sie mir bitte noch diese Fragen.

SK: MSM ist organisch gebundener Schwefel zur Nahrungsergänzung bspw. Zur Versorgung des Bewegungsapparates. Dr. Probst stellt den potentiellen. Nutzen nicht in Frage, seine Methode „Schwefeltherapie“ setzt jedoch auf den Elementaren (anorganischen) Schwefel als Elektronenspender. MSM kann diese Rolle in der Darmsanierung nicht übernehmen.

Natron ist chemisch nicht direkt vergleichbar mit MSM. Natron wird als Säurepuffer im Körper eingesetzt und kann insb. - wenn nicht auf nüchternen Magen eingenommen - die Magensäure neutralisieren, was für die meisten Menschen abträglich wäre.

Alternative Magensaft-resistente Kapseln: <https://www.mycare.de/online-kaufen/nephrotrans-840mg-kapseln-magensaftresistent-3949271>

06. LINKS

Termine

<http://telomit.com/seminare>

Petroleum & Terpentin

Zusammenfassung zum Thema Petroleum und Terpentin

<http://www.health-science-spirit.com/Petroleum.pdf>

Rezepte

Schnelle Rohkostrezepte:

[https://www.dropbox.com/s/ydfxhs0ogic6iub/Die%20schnellsten%20Vital kostrezepte.pdf?dl=1](https://www.dropbox.com/s/ydfxhs0ogic6iub/Die%20schnellsten%20Vital%20kostrezepte.pdf?dl=1)

...Die Rezepte sind zur sanften Umstellung non “Normalkost” ersonnen - für die Therapie-Kost nach Dr. Probst geeignet sein sollten die Gemüsespaghetti, die Vitalsuppe (weniger Apfel) sowie Kürbissuppe und ggf. Nussmilchjoghurt und natürlich der Wildkräuter-Salat.

Tagesablauf-Video von Thomas Reinholz im Rahmen des Filmprojekt-Bewegungskurses www.7wochen.fit

<https://vimeo.com/179720492>

!!! Grundlagen-Vorschlag für Neulinge in der Rohkost – Keine Empfehlung im Sinne der Dr. Probst-methode!!! Thomas ist roh-veganer Fitness-Coach. Er verfolgt selbst eine Variante der Rohkost mit relativ wenigen Kohlenhydraten, in diesem Video ist der Fokus jedoch klar auf hohen Energie- und Vitalstoffgehalt für erfolgreiches Muskeltraining mit seiner effizienten Methode - DAS IST NICHT DIREKT ÜBERTRAGBAR FÜR DIE PROBST METHODE, in der es erfahrungsmäßig primär um den entgiftungsfördernden und entzündungshemmenden Fastenmodus bzw. die Ketose geht. Für diese Ziele können die Empfehlungen aus dem Video angepasst werden: weniger Karotten und Obst - mehr grün und ggf. Fett als Energieträger. Außerdem die warme Mahlzeit einfach weglassen bzw. den Tagesplan nach hinten verschieben (im Sinne des intermittierenden Fastens ist während des Entzündungsabbaus nicht empfehlenswert, den ganzen Tag zu essen) oder gegen Grünsaft, rohe Suppe mit Crackern etc. zu ersetzen.