raum & zeit
raum&zeit
Die neue Dimension der Wissenschaft

38. Jahrgang Nr. 224
März/April 2020
9,90 € Der Preis der Unabhängigkeit

Einzelpreis € 9,90 (D) € 10,90 (A) CHF 19.00 (CH) € 12,90 (I)
€ 11,40 (F) € 12,90 (E) € 12,90 (P Cont) € 11,40 (BeNeLux)
www.raum-und-zeit.com

Maßnahmen gegen Wettermanipulation

Das natürliche Klima wieder herstellen

Russische Volksmedizin

Gesund durch Organmassage

Neuartige Vibrationstechnik beseitigt Schädlinge ohne Chemie

Faszinosum Labyrinth

Symbol für den Weg der Seele

4 199111 909909 00224
B3669

Das F. X.-Balance-Konzept

Effektive Hilfe

Immer wieder Kraft tanken, sich reinigen und sich regenerieren. So könnte man die elementaren Lebensprinzipien unseres Organismus in einfachen Worten beschreiben. Das F. X.-Balance-Konzept unterstützt den Organismus dabei – auch und gerade wenn er aus der Balance geraten ist. Das Konzept lehnt sich an die klassische F. X. Mayr-Kur an, hat diese jedoch in einigen Punkten erweitert.

Gesundheit ist Balance. In jeder Hinsicht. Der medizinische Ausdruck dafür lautet Homöostase (griechisch: Homöo = Gleich, Stase = Stehen). Dies bezeichnet den aktuellen Stand einer Balance, einen momentanen Ist-Zustand, eine Art Standbild in einem Film.

Beobachtet man die Gleichgewichte über den Tag oder den Monat, sieht man, dass die Gleichgewichte nicht immer ausgewogen sind. Wir sprechen daher von einer Bewegung in den Gleichgewichten, von einer Art „Ganz-Lebens-Film". Als Gleichung kann man festhalten: Homöostase x Zeit = Homöodynamik

Wie sieht ein Organismus aus, der in Balance ist?

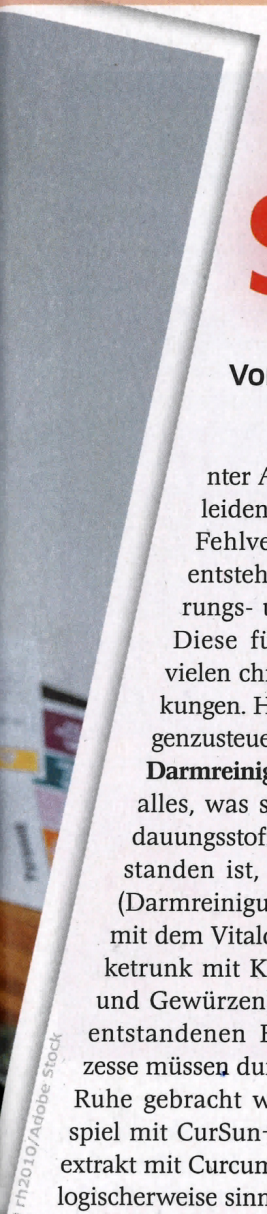
- gesunder, flacher Bauch ohne Darmbeschwerden und Fehlverdauung
- beste Verträglichkeit einer möglichst großen Vielfalt von Lebensmitteln
- aufrechte Haltung, entspannte Muskulatur
- optimale Balancen in allen physiologischen und biochemischen Bereichen
- bestmögliche Regulationsfähigkeit
- entgiftete Zellen und Matrix
- bestmögliche Sauerstoffversorgung der Zellen
- niedrigstmögliche Entzündungsaktivität bei höchstmöglicher Abwehrkraft des Immunsystems
- niedrigstmögliche Insulinresistenz (Ursache der Typ II – Zuckerkrankheit)
- höchstmögliche Stabilität gegenüber Elektrosmog
- optimale Vitalität und sportliche Leistungsfähigkeit
- mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

Schritt für Schritt zu einem gesunden Darm

All diese wünschenswerten Zustände sind die Ziele des F. X.-Balance-Konzeptes. Eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist ein gesunder Darm. Da heute die meisten Menschen zu schnell, zu wenig gekaut und nicht in entspan-

für die Selbstregulation

Von Dr. med. Henning Sartor, Kreuzlingen



© rh2010/Adobe Stock

nter Atmosphäre essen, leiden viele unter einer Fehlverdauung. Dabei entstehen im Bauch Gärungs- und Fäulnisstoffe. Diese führen wieder zu vielen chronischen Erkrankungen. Hier heißt es entgegenzusteuern:

Darmreinigung: Zuerst muss alles, was schon an Fehlverdauungsstoffen im Bauch entstanden ist, entfernt werden (Darmreinigung, zum Beispiel mit dem Vitaldrink, einem Molketrunk mit Kräutern, Bambus und Gewürzen). Und die schon entstandenen Entzündungsprozesse müssen durch Schonung zur Ruhe gebracht werden (zum Beispiel mit CurSun+, einem Kräuterextrakt mit Curcuma). Danach ist es logischerweise sinnvoll, nicht erneut schädliche Stoffe der Gärung und Fäulnis entstehen zu lassen. Dies erreicht man, indem man vitalstoffreiche Lebensmittel zu 100 Prozent verdaut.

Analyse: Zur Beurteilung des aktuellen Status im Bauch empfehlen wir diagnostisch eine molekulargenetische Mikrobiomanalyse. Hier werden die Verdauungsrückstände bestimmt und das Metabolom (Metabolismus der Bakterien, insbesondere bzgl. Butyrat und dem Gallensäurestoffwechsel)

Neue Esskultur: Ist die Darmflora gesund, gilt es nur noch eine hundertprozentige Verdauung zu gewährleisten. Hierbei kann eine neue Esskultur hilfreich sein. Durch sehr langsames Essen kann man nicht nur mehr genießen, besser verdauen, sondern dazu – wenn nötig – sogar noch abnehmen.

Darmpflege: Nach der Reinigung ist das Ziel, täglich einen ganz weichen, nicht klebenden Stuhl zu entleeren. Um das zu erreichen, empfehlen wir

- morgens ein großes Glas bis eineinhalb Liter Tee zu trinken,
- zudem warmes Wasser mit Curcuma und Bitterkräutern (empfehlenswert ist CurSun+)
- tagsüber basischen Kräutertee (empfehlenswert die Tee-Mischungen von F. X.-Balance),
- basische Bouillon, selbst gekocht mit viel Gemüse (passend dazu F. X.-Balance Basenbouillon)

Maximale Zellenergie

Der Treibstoff der Zelle heißt ATP (Adenosintriphosphat). Ein Mangel an ATP führt zur Schwächung aller Zellen und Organe. Wie kommt es zu einem solchen Mangel?

Sauerstoffmangel: Kommt nicht genug Sauerstoff in der Zelle an, bleibt Fett einfach liegen und Zucker wird vergoren statt verbrannt, das heißt er wird nicht in ATP umgewandelt und nicht vollständig entsorgt. Zucker ist in der Zelle jedoch in höherer Konzentration giftig – wenn er dort liegen bleibt. Wie Honig verklebt er Eiweiße und die Zelle funktioniert nicht mehr. Durch die Vergärung des Zuckers steigt auch Laktat (Milchsäure) an. Laktat macht die Zelle sauer. Besteht der Sauerstoffmangel längerfristig oder gar immer, liegt der Pegel der Säure in der Zelle dauernd zu hoch (chronisch metabolische Azidose) und die Zellenergie dauernd zu niedrig. Dieser Zustand ist es, der als einer der Motoren für die Zivilisationserkrankungen gilt.

Zucker und Fett können in der Zelle also nur mit Hilfe einer optimalen Menge Sauerstoff zu ATP verbrannt werden. Zucker- und Fett-Mangel erleben hierzulande nur wenige Menschen, eher im Gegenteil, weshalb Sauerstoff in den Zellen so wichtig ist.

Ammoniak im Darm: Werden Eiweiße nicht ausreichend verdaut, bilden Bakterien im Darm aus diesen unverdauten Proteinen Ammoniak. Ammoniak ist jedoch ungünstig bis gefährlich für die Zellen, da es die Gewinnung von ATP verringert. Schon kleinste Mengen von Ammo-

Eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist ein gesunder Darm.

Endprodukte, die den Körper belasten

ROS: Bei der Bildung des Zell-Treibstoffs ATP (Adenosintriphosphat) wird Energie umgewandelt. Elektronen werden an ATP gebunden und in der Umgebung fehlen diese anschließend. Sauerstoff gibt dann Elektronen ab und wird dabei radikal.

Der jetzt radikale Sauerstoff entreißt anderen Molekülen ein Elektron und oxidiert sie dabei. Der Elektronenmangel wird im normalen Alltag durch Zufuhr vitaminreicher, antioxidativer und basischer Nahrung (lebendiger Lebensmittel wie Vitaldrink, CurSun+, Kräutertees usw.) ausgeglichen. Bei schwerer körperlicher Arbeit oder Sport – oder auch bei bestimmten Erkrankungen ist daher der Bedarf an diesen Antioxidantien höher als bei einem gesunden Menschen in Ruhe.

Leider hat die Lebensmittelqualität gerade in unserer westlichen Welt oft sehr stark nachgelassen. Auch das oft vermeintlich „gesunde" Essen ist oft nicht wirklich vital. Ziel der F. X.-Balance-Kur ist es, die natürliche Balance zwischen freien Radikalen und Elektronenspendern wiederherzustellen. Idealerweise sollte man sich die Marker für diese Balance ab und an im Blut messen lassen. Dazu sollte die Balance durch naturbelassene BIO-Lebensmittel und qualitativ sehr hochwertig zusammengestellte und solide produzierten Zusatznahrung (Nahrungsergänzung, Tees, Basenbouillon etc.) erreicht und gehalten werden.

AGEs und ALEs: Die durchschnittliche Ernährung enthält zu viele Kalorien, insbesondere Kohlenhydrate und zu wenig Antioxidantien (elektronenreiche Vitamine und Pflanzen-Vitalstoffe). Daher entstehen vermehrt sogenannte AGEs und ALEs. Eiweiße und Fette in diesem Zustand funktionieren nicht mehr. Sie sind eine Art Müll und schädlich für die Erbinformation (DNA, RNA), die Zellen, die Zellmembranen und das Gewebe um die Zellen herum (Matrix, Interstitium). Dabei empfinden wir, dass wir ganz langsam und schleichend immer müder werden. Durch den Müll in der Matrix gelangt nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe in die Zelle – mit allen oben genannten Konsequenzen.

Die F. X.-Balance-Kur und -Dauerpflege kann helfen, auch diese Endprodukte abzubauen und die natürliche Regulation dieser Rhythmen wiederherzustellen oder zu verbessern.

niak schränken deutlich die Konzentrationsfähigkeit und Muskelleistung bei Sportlern ein. [1]

Eine Beanspruchung der Muskeln bei hohem Milchsäure- und Ammoniak-Spiegel kann sehr schnell zu einer Überbeanspruchung der Muskeln führen, so dass dieser sauer und schwach wird.

Wie kann man diesen Prozessen entgegensteuern?

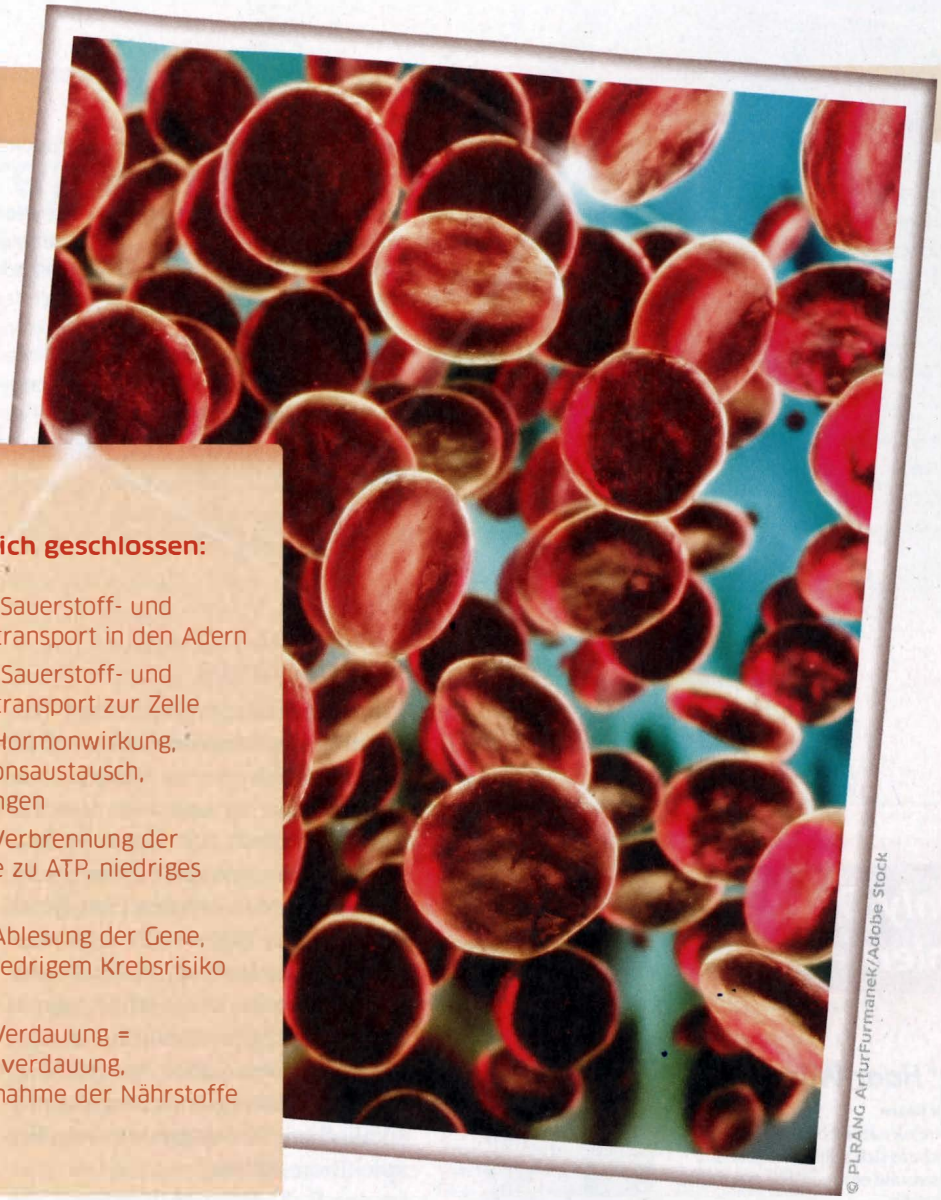
- Zunächst sollte auf ausreichendes Kauen und maßvolle Aufnahme von Zucker und tierischen Fetten geachtet werden,
- zum Aufbau der Zellenergie benötigen die Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) neben den Makro-Nährstoffen auch alle nötigen Mikro-Nährstoffe,
- weiterhin lassen sich sowohl der Laktat- als auch der Ammoniak-Abbau durch Grundlagenausdauertraining verbessern. Im Rahmen der F. X.-Balance-Kur sollte unbedingt ein wohldurchdachtes, gut konzipiertes Trainingsprogramm erstellt und durchgeführt werden. Nur dann treten die gewünschten regenerativen Effekte für die Gesundheit auf.

Ablagerungen und Gifte machen die Zellen krank.

Reinigung für die Zellen

So wie der Darm sich täglich angemessen entleeren muss, so gilt es, alle giftigen Stoffwechselendprodukte zeitgerecht aus der Zelle und dem Gewebe um die Zelle herum (Matrix) zu entfernen. Ablagerungen und Gifte machen die Zellen krank. Die Regulation der Zellfunktionen und die Verständigung der Zellen untereinander und mit dem Immunsystem werden beeinträchtigt. Die Rezeptoren auf der Oberfläche der Zellen werden verklebt und geben wichtige Signale in die Zelle nicht richtig weiter. Zum Beispiel

beim Hormon Insulin spricht man dann von einer „Insulinresistenz". Dazu kommt, dass die Zellmembranen selbst nicht mehr in ihrem eigenen Rhythmus schwingen können. Mit dem Klebe-Ballast sind also die Frequenzen der elektromagnetischen und mechanischen Schwingung gestört. Das lässt uns empfindlicher werden für störende Wellen von Mobilfunk, Handy-Funk, Bluetooth, WLAN etc. Es können die sogenannten Zivilisationserkrankungen entstehen.



© PLRANG ArturFurmanek/Adobe Stock

Reinigung

Der Kreis der Reinigung ist in sich geschlossen:

Sauberes Blut	➡	optimaler Sauerstoff- und Nährstofftransport in den Adern
Saubere Matrix	➡	optimaler Sauerstoff- und Nährstofftransport zur Zelle
Saubere Membranen	➡	optimale Hormonwirkung, Informationsaustausch, Schwingungen
Saubere Zellen	➡	optimale Verbrennung der Nährstoffe zu ATP, niedriges Laktat
Saubere Gene	➡	optimale Ablesung der Gene, trägt zu niedrigem Krebsrisiko bei
Sauberer Darm	➡	optimale Verdauung = NULL Fehlverdauung, beste Aufnahme der Nährstoffe

➡ Ergibt: Sauberes Blut ...

Die wichtigsten Endprodukte, die es zu entfernen gilt, sind **ROS** (Radical Oxigen Species, freie radikale Sauerstoffmoleküle) und **AGEs** (Advanced Glycation Endproducts, oxidierte und mit Zucker verklebte Eiweiße) sowie **ALEs** (Advanced Lipidperoxidation Endproducts, verranzte Fette). Von Zeit zu Zeit sollte man für den Abbau dieser Produkte sorgen. Das tut der Körper sogar selbstständig! Man braucht nur dafür zu sorgen, dass er weniger Kalorien zugeführt bekommt als er benötigt (Kalorienrestriktion, Fasten). Er frisst dann glücklicherweise seine eigene Substanz auf und fängt bei den schädlichen Ablagerungen an. Diesen Vorgang bezeichnet man als Matrixreinigung (im Interstitium) und Autophagie (in der Zelle). Für die Erforschung dieses Prozesses erhielt Yoshinuri Osumi 2016 den Nobelpreis in der Medizin.

Nach einer angemessen langen Phase der Reinigung ist der Weg wieder frei für den Sauerstoff. Der Säure-Spiegel fällt, der Energie-Pegel steigt! Erleben Sie es am eigenen Leib!

Bestmögliche Regulationsfähigkeit

Es ist eine der höchsten Fähigkeiten des Organismus, seine Gesundheit auch unter widrigen Umständen zu erhalten. Daher gilt es, den Körper in der Regulationsfähigkeit zu trainieren. Eine sehr gute Möglichkeit hierfür bietet das Kältetraining. Kältereize stabilisieren nicht nur das Gefäßsystem, sondern auch viele andere Systeme wie zum Beispiel das Immun- und vegetative Nervensystem. Das Kältetraining setzt daher an einem wichtigen Knotenpunkt im Netzwerk der Regulationssysteme an. Im Kontext des F. X.-Balance-Konzepts ist ein Ziel, seinem Gefäßsystem wieder eine gute Regulationsfähigkeit und den Zellen eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.

Weitere wichtige Ansatzpunkte im F. X.-Balance-Konzept, um die Regulationsfähigkeit des Körpers zu unterstützen sind

- gut geplante Regenerationszeiten (Pausen und Schlaf)
- Optimierung des Schlafes und dessen Rahmenbedingungen (Bett, Schlafraum, Umgebungsfaktoren wie Licht, Elektrosmog und Geräusche)

Buchtipp

Dr. med. Henning Sartor und Michael Sartor: „Das F. X.-Balance-Konzept", i-Like Verlag, 19,90 €

Ausbildung

Ausbildung zum F. X.-Balance-Berater und -Coach:

Ab 2020 besteht die Möglichkeit zur Ausbildung zum F. X.-Balance-Berater und -Coach in Kreuzlingen TG, Schweiz.

Weitere Einzelheiten finden Sie im Buch: „Das F. X.-Balance-Konzept".

Unterstützende Produkte

Um eine F. X.-Balance-Kur zu optimieren, können folgende Produkte empfohlen werden. Alle i-like Produkte sind mit Bioresonanz optimiert:

- **F. X.-Balance Vitaldrink** – schmeckt gut und optimiert die Verdauung – mit Prä- und Probiotikas, hohe Eiweißqualität (131) und sehr tiefer Glykämischer Last
- **F. X.-Balance Basen-Bouillon** für die optimale Küche, Zwischenverpflegung
- **F. X.-Balance Basenbad** mit Bambus und Bioresonanz-Aktivierung
- **I-like CurSun+ Curcuma-Vitamin-D-Reserveratrol** Nahrungsergänzung in Yin-Yang-Balance
- **I-like Spirulina-Tab**, ausbalanciert nach der Fünf-Elementen-Lehre in Yin-Yang-Balance
- **I-like Bioresonanz Bambus Vitalpflaster**
- **F. X.-Balance Teerezepturen – ausbalanciert in Yin-Yang**
- Morgen-Tee für den guten Start in den Tag und die optimale Antioxidation
- Tages-Intens-Tee für die tägliche optimale Unterstützung der Verdauung und Säure-Basen-Balance
- Abend-Tee für die Aktivierung der körpereigenen Regulation über Nacht

- die Bereitschaft Konflikte zu lösen, liebevolle Beziehungen
- die Harmonisierung von Elektrosmog

Anzeige

Gemeinsam in die neue Balance

Ein gutes Körperempfinden (Beachtung der inneren Sensoren) ist sehr nützlich um zu wissen, wie gesund man ist und was man für die Gesundheit tun kann. Es können jedoch eben nicht alle Balancen empfunden werden. So gibt es eben keinen Sensor für stille Entzündungen, Insulinresistenz oder Arteriosklerose. Diese erhält man in unterschiedlicher Qualität aus dem medizinischen Labor, sportmedizinischen Leistungstests und aus physikalischen Messungen wie zum Beispiel Bioresonanz.

In der F. X.-Balance-Kur wird die Korrekturphase vom gesundheitlichen Ist-Status aus zur bestmöglichen Homöostase individuell geplant und strukturiert. Der Weg geht über Spüren, Beobachten, Messen, Tun, Messen ... bis die gewünschten Ziele erreicht sind.

Im Unterschied zu einer klassischen F. X.-Mayr-Kur kommen hier – wie oben dargestellt – viele aktuelle gesundheitsfördernde Elemente, Nahrungsergänzungen, Kräuter-Tees usw. hinzu. Statt Milch und Semmel wird eine individuell passende Schonkost empfohlen, die die Regeneration startet und unterstützt. Hierzu können auch die von uns mitgestalteten F. X.-Balance-Produkte von i-like verwendet werden. Diese besitzen nicht nur die natürlichen Vital-Eigenschaften gesunder Lebensmittel sondern sind darüber hinaus im Einklang mit der asiatischen Nahrungsmittel-Lehre (Yin-Yang-Balance) sowie mit Bioresonanz harmonisiert.

Auch in der Erhaltungsphase kommt es entscheidend auf die optimale Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen (Elektronen) an. Daher empfehlen wir, die in der Korrekturphase verwendeten Elemente in angemessener Dosis und Zeiten weiterhin einzusetzen.

Zur Stabilisierung des Fundaments der Gesundheit sind also nur wenige, grundlegende Schritte erforderlich. Und die machen auch noch viel Spaß und Genuss. ■

Der Autor

Dr. med. Henning Sartor, geb. 1958,
1987 Approbation als Arzt, 1987 bis 1993 Facharzt für Anästhesiologie, 1993 bis 2008 niedergelassen in allgemeinmedizinischer Praxis, Facharzt für Allgemeinmedizin, 2004 Diplom für Orthomolekulare Medizin, seit 2005 Fach-Referent für das Institut BIOVIS, 2007 Diplom für moderne F.X.-Mayr-Medizin, seit 2007 Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte, 2008 Privatpraxis in Limburg, Deutschland, 2009 bis 2011 Privatpraxis und ärztlicher Leiter des Gesundheitshotels Spanberger, seit 2010 Privatpraxis in Wien, 2011 bis 2018 parallel dazu ärztlicher Leiter des Bergmüller-Instituts Wien,
www.radixbalance.at, www.bergmueller.at