

Wir haben für Sie einen Leitfaden geschrieben, mit dem Sie für sich individuell besser erkennen können, mit welcher Maßnahme Sie beginnen sollten. Zuerst eine Entsäuerungskur, eine Darmreinigung, eine Leberreinigung oder doch lieber eine Anti-Pilz-Kur? Wenn Sie sich nicht entscheiden können, dann lesen Sie die nächsten Abschnitte sehr aufmerksam!

### **Grundsatz: Beginnen Sie immer dort, wo die Ursache Ihrer Probleme liegt.**

Aus meiner Erfahrung in der Praxis kann ich sagen, dass es kaum eine chronische Erkrankung gibt, bei der nicht ursächlich der Darm beteiligt ist. Ist es immer nur der Darm? Nein, natürlich nicht. Aber meistens gibt es mehrere Ursachen, die dann in der Summe zu den individuellen Problemen des Einzelnen geführt haben. Deshalb können Sie sich entscheiden, ob Sie eine unserer Kuren oder Reinigungen machen, ob Sie mehrere hintereinander oder sogar zwei Maßnahmen gleichzeitig durchführen wollen.

### **Wichtig: Jede Kur/Reinigung ist für sich und in sich selbständig und muss nicht unbedingt mit anderen Dingen verknüpft werden. Muten Sie sich nicht zu viel zu!**

Wenn Sie Ihr Wohnzimmer und Ihr Schlafzimmer putzen wollen, dann sind dies auch 2 voneinander unabhängige Maßnahmen. Auch hier können Sie nur ein Zimmer alleine putzen, beide hintereinander oder einzelne Teile parallel.

### **Darmsanierung – Darmreinigung – Darmaufbau**

Der Darm beherbergt ca. 75 % des Immunsystems. Er ist der Ursprung von Allergien, verantwortlich für die Resorption und auch noch das größte Organ für die Ausscheidung aller Toxine (körpereigener Abfall und Umweltgifte). Aus dieser Aufzählung der Aufgaben ergibt sich schon zwangsläufig der Bezug zu den Gesundheitsproblemen. Bei welchen chronischen Beschwerden ist nicht das Immunsystem oder eine Belastung mit Toxinen oder Säuren beteiligt? Ihnen fällt auch nichts ein? Genau aus diesem Grunde beginne ich in meiner Praxis bei den meisten Patienten mit dem Darm.

- Die erste Möglichkeit auf den Darm positiv einzuwirken ist die **Anti-Candida-Pilz-Kur**. Denn die Candida-Pilze sind das mit Abstand häufigste Problem im Darm. Diese Kur wird immer von der erforderlichen Pilzdiät begleitet. Dieses Konzept der richtigen Ernährung für den Darm, der gleichzeitigen Zufuhr von konzentrierten Nährstoffen und der Unterstützung der Darmflora mit probiotischen Mikroorganismen hat sich in der Praxis bei vielen Patienten bewährt und kann in der Dauer flexibel angepasst werden. In meiner Praxis bin ich auf die Sanierung des Darmes spezialisiert, weshalb die Beseitigung von Pilzen bei chronisch kranken Menschen zu meinen täglichen Aufgaben gehört. Diese Anti-Candida-Pilz-Kur unterscheidet sich von anderen Darm- oder Pilzkuren darin, dass wir nichts abtöten, sondern das Milieu dauerhaft so verändern wollen, dass sich die gesunden Darmbakterien hier wieder in ausreichender Anzahl ansiedeln können. Nur so nehmen Sie auf Dauer den Candiden den Raum zur übermäßigen Ansiedelung.  
Die häufigsten Hinweise auf Candida-Pilze sind: Verlangen nach Süßem, häufige Kopfschmerzen, starke Müdigkeit, Blähungen, aufgeblähter Bauch und ganz besonders die verminderte Immunabwehr, welche sehr häufig in Allergien mündet.
- Eine **Darmreinigung** mit integriertem Aufbau der Darmflora ist die Lösung für alle, die schon sehr lange (also chronisch) Darmbeschwerden und Verdauungsprobleme haben. Die Kur ist 19 Wochen lang und führt in der Regel zu den notwendigen Veränderungen, die wir bei chronischen Zuständen benötigen. Die Darmreinigung mit kolloidalen Mineralien ist mehr als eine reine Reinigung des Darmes. Hier geht es nicht um eine „Spülung“, vielmehr geht es darum, die Darmwände/Darmschleimhäute selbst zu entschlacken, eine gesunde Darmflora aufzubauen und somit im Darm das richtige Milieu für eine gesunde Verdauung herzustellen. Denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. Die Darmwände selber scheiden mehrere Liter Verdauungssäfte aus. Wenn diese Darmwände verschlackt sind, so kommt es zu einer Verminderung der Verdauungssäfte und zu einer schlechteren Verdauung mit vielen Folgen.  
Bei tiefgreifenderen Störungen, auch bei chronischen Candida-Darmpilzen, empfiehlt es sich meistens mit der Darmreinigung zu beginnen. Auf Wunsch kann man dann im 2. Teil der Darmreinigung die Anti-Candida-Pilz-Kur integrieren. Diese Kombination stellt dann ein unglaublich starkes und intensives Darmprogramm dar, kurz gesagt eine komplette Darmsanierung.

Beide Varianten, die Anti-Candida-Pilz-Kur und die Darmreinigung, werden von mir in der Praxis einzeln ständig mit großem Erfolg angewendet.

Sollten Sie der Meinung sein, dass Ihr Säure-Basen-Haushalt (neben dem Darm) auch nicht in Ordnung ist, so kann es sich lohnen, dies mit einer Messung der pH-Werte zu überprüfen. Sollten Sie eine Abweichung feststellen, so können Sie entweder parallel oder im Anschluss an die obigen Kuren mit der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes etwas unternehmen. Ihr Darmprogramm alleine wird Ihnen sicher schon weiterhelfen.

## Leitfaden – So fange ich an

---

### Übersäuerung – Regulation des Säure-Basen-Haushaltes

Das Thema der **Übersäuerung** wird leider von den alternativen Medien ausgeschlachtet, sodass die Bedeutung für den Menschen verloren gegangen ist. Jeder soll übersäuert sein, jeder soll Basenpulver einnehmen, jeder soll auf Fleisch verzichten, jeder ... etc. Für jeden die gleiche Maßnahme ist dann die Therapie der Wahl. So einfach ist das Thema nicht, trotz allem aber von enormer Bedeutung für unsere Gesundheit. Übersäuerung bedeutet einen Mineralstoffmangel im Körper zu haben. Dieser Mangel ist bei sehr vielen Menschen festzustellen, egal ob man noch „gesund“ ist oder ob man unter chronischen Beschwerden leidet. In meiner Praxis stelle ich bei vielen Patienten eine Störung im Säure-Basen-Haushalt fest. Die Therapie ist aber nicht einfach pauschal für jeden die Gleiche, sondern was dem einen hilft, kann dem anderen schaden. Deshalb ist es wichtig, selber mit einer Messung der pH-Werte herauszufinden, ob und welche Störung im Säure-Basen-Haushalt vorliegt. Nur so kann man die Ursache der Übersäuerung beseitigen und es gilt: **Beginnen Sie immer die Ursache der Probleme zu beseitigen.**

Im Vergleich zum Darm haben Sie beim Thema der Übersäuerung einen Vorteil. Sie können selber messen ob, und wenn, wie stark Sie übersäuert sind. An Hand der pH-Wertmessung können Sie dann selber entscheiden, ob Sie eine der drei Entsäuerungskuren machen sollten. Bitte vergessen Sie nicht die Ursachen der Übersäuerung zu recherchieren! Liegt es „nur“ an der falschen Nahrung? Dann reicht eine Ernährungsumstellung mit der entsprechenden Entsäuerungskur. Liegen aber auch Verdauungsstörungen oder Darmprobleme vor, dann sollten Sie überlegen, ob dies nicht vielleicht die Ursache der Übersäuerung darstellt und Sie dann mit dem Darm beginnen sollten. Oft ist gerade in diesen Fällen, wo einerseits der Darm und andererseits die Übersäuerung Probleme machen, eine Kombination der Maßnahmen sinnvoll.

Wenn Sie die drei Entsäuerungskuren mit den beiden Darmkuren vergleichen, dann werden Sie sehen, dass hier ähnliche Produkte und ähnliche Ansätze zur Anwendung kommen. Aus diesem Grunde entsäuern Sie auch bei den Darmanwendungen und umgekehrt verbessern Sie auch den Darm durch eine Entsäuerung. Aus diesem Grunde sind die Kuren schon einzeln erfolgreich und in der Kombination wie ein Turbolader.

### Leberreinigung - Reinigung der Kleinstgänge der Leber

Wenn Sie überlegen mit einer **Leberreinigung** zu beginnen, dann ist dies in der Regel nicht der richtige Beginn, denn die Verstopfung des Gallenabflusses in der Leber ist nicht die Ursache, sondern die Folge der Leberüberlastung. Die Leberüberlastung hat Ihren Ursprung meistens in einem gestörten Darm und/oder einer Übersäuerung des Körpergewebes. Deshalb ist es im Zuge des „Heilungsfortschrittes“ sehr oft hilfreich, teils sogar zwingend notwendig, die Leber zu reinigen - doch eben nicht zu Beginn. Eine zu frühe Reinigung kann sich sogar negativ auf den Heilungsverlauf auswirken. Vergessen Sie nie: **Wir beginnen immer mit der Ursache!**

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

### **Haftungsausschluss**

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.