

Koreanische Trinkkur

Vorgehensweise

- Am Abend 2 Weissbiertgläser bis zum Rand mit Leitungswasser füllen (zusammen ca. 1,2-1,3 Liter) und über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Morgens beide Gläser möglichst *in einem Zug* austrinken. Dabei die über Nacht abgesunkenen Sedimente im Bodensatz der Gläser übrig lassen. Bis Ihr Magen sich nach 2-3 Tagen an diese Menge gewöhnt hat müssen Sie sich ein wenig überwinden, es wird aber ganz bestimmt nach kurzer Zeit besser, also halten Sie durch!
- Nach 20-45 min entleeren sich Blase und Darm. Bis dahin bitte noch nichts essen!

Was bewirkt die Trinkkur ?

Die Kur „trainiert“ zahlreiche Ausgleichs- und Entgiftungsreaktionen sowie das vegetative Nervensystem, wodurch sich ein gesundes, kraftvolles Lebensgefühl einstellt, welches auch nach Beenden der Kur bestehen bleibt. Gerade nach Phasen der Überarbeitung, am Ende jeder Jahreszeit, nach Infektionskrankheiten, bei chronischen Entzündungen oder bei Beschwerden der Reifungs- und Alterszeit haben diese Wirkungen der Trinkkur eine besondere Bedeutung.

Nach der chinesischen Medizin ist die Kur angezeigt bei „Säftemangel“ oder Yin-Mangel sowie bei Beschwerden des „Magens“, dem dort eine grosse Bedeutung für die allgemeine Körperregulation zugesprochen wird.

- **Entgiftung:** Durch Anregung von Darm und Blase kommt es zur vermehrten Ausscheidung von Gift- und Schlackenstoffen. Diese sind die Ursache vieler sog. „unspezifischer“ Beschwerden.
- **Schleimhäute:** Durch einen Reflex des Vagusnerves werden alle Schleimhäute rasch befeuchtet. Auf den Schleimhäuten in Nase, Lunge und Darm werden eingedickte Sekrete verdünnt. Das ist wichtig bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Asthma, chron. Bronchitis, Heiserkeit, Darmverstopfung.
- **Allergie:** Viele Allergieformen entstehen dadurch, dass der natürliche Schutz der Schleimhäute, ein Flüssigkeitsfilm, nicht mehr ausreichend gebildet wird. Durch die Kur kann dies langfristig ausgeglichen (durchhalten!) werden. Gerade bei den „trockenen Allergieformen“ ist die Kur besonders erfolgreich.
- **Darmverstopfung:** Durch die plötzliche, grosse Wassermenge kommt es zu einer Dehnung des Magens, die sich reflektorisch auf die Peristaltik (Bewegung zur Fortleitung der Nahrung) des gesamten Darms auswirkt. Beschwerden wie Darmträgheit, Völlegefühl im Oberbauch, Sodbrennen oder Aufstossen werden auf natürlichem Wege reguliert („Magen- und Darmgymnastik“!).
- **Divertikel, Hämorrhoiden:** Durch die Wirkung auf die Darmschleimhaut (s.o.) gleitet der Stuhl besser, so dass bei Neigung zu Hämorrhoiden und Divertikeln (Ausstülpungen der Darmschleimhaut mit der Neigung, Stuhlreste „einzufangen“, was zu Entzündungen führen kann) eine Linderung eintritt. Durch den zusätzlichen peristaltischen Reiz in Magen und Darm. kommt es zu einer Art „Darmtraining“, so dass sich die Muskelschicht aktiviert und Ausstülpungen entgegengewirkt wird. Eine gute Ergänzung zu faserreicher Kost!

- **„Austrocknung“:** Durch die Wasserzufuhr kommt es zum Ausgleich latenter oder bereits manifester Dehydratation (Austrocknung) bei gleichzeitiger Mineralstoffergänzung. Die häufige latente Austrocknung hat eine Reihe von Wirkungen auf den Körper:
 - Aktivierung des Renin- Angiotensin- Aldosteron- Systems (RAAS). Damit hängen Prozesse wie Gefäßveränderungen (z.B. Arteriosklerose) oder Bluthochdruck zusammen.
 - Aktivierung des sympathischen Nervensystem („unbewusster Stress“).
 - Destabilisierung der Regulation wichtiger Lebensfunktionen der vegetativen Regulation. Das kann zu vegetativer Unausgeglichenheit, Nervosität oder Angstzuständen beitragen.

Anwendungsdauer

Über einen Zeitraum von **mindestens 3 Wochen täglich** wiederholen!

Viele Patienten sind begeistert von den vielfältigen Wirkungen und wenden dieses kostbare und zugleich kostenlose Mittel 2x jährlich zur allgemeinen Regeneration und Entgiftung, zur Krankheits- Vorbeugung und zu Bewahrung eines guten, gesunden Lebensgefühls an.

Modifikationen

Es gibt zahlreiche Modifikationen dieser Kur, bei der z.B. Mineralien zugesetzt werden. Bitte wenden Sie diese **nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt** oder ohne dessen ausdrückliche Verordnung an.

- Beispiel 1: Durch **Zusatz von 1 Tropfen** Jodlösung pro Glas kommt es zur Auflösung von festem Sekret und dessen Ausleitung. Narben und andere Passagehindernisse im Darm werden elastischer und damit leichter passierbar. **Gegenanzeigen:** bestimmte Schilddrüsenerkrankungen und Jodunverträglichkeit (z.B. Kontrastmittelunverträglichkeit). Bitte fragen Sie Ihren Arzt.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Möglicherweise verordnet er Ihnen zusätzlich noch andere Massnahmen, wie Qigong (konzentrierte Atem- und Bewegungsübungen), chinesische Arzneitherapie, Akupunktur. Falls nicht, sprechen Sie Ihn darauf an.