



# ASKLEPIOS

## GESUNDHEITSREPORT



Informationen vom Freundeskreis der Klinik Dr. Walb (Ilomberg/Ohm) über naturgemäße Lehens- und Heilweisen

AUSGABE 1, Juli 1990

## vor WORT

Von jetzt werden Sie künftig alle zwei Monate den »Gesundheitsreport« in Ihrem Briefkasten vorfinden. Mit dieser Zeitung möchten wir all jene ansprechen, die sich für gesunde Lebensweisen und hier insbesondere für Ernährung interessieren. So werden uns diesmal beson-

ders die Haysche Trennkost, ein Fallbeispiel und Heilkräuter beschäftigen.

Natürlich wird es ab dem nächsten Heft auch einen Leserbriefkasten geben. Darin können Sie uns nicht nur Anregungen für »Gesundheitsreport« geben, sondern auch Fragen zu Ernährung, Gesundheit und ganzheitlicher Medizin stellen. Schreiben Sie an: Klinik Dr. Walb, z. Hd. Frau Lienert, Am Hohen Berg,

6313 Homberg/Ohm.

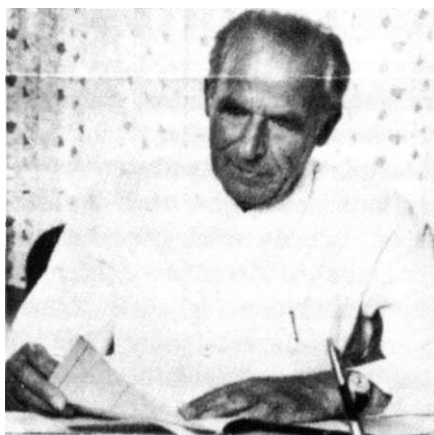
Außerdem würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihren Verwandten, Freunden und Bekannten empfehlen. Denn wir möchten mit dem »Gesundheitsreport« einen möglichst wachsenden Leserkreis erreichen. Unser Ziel ist es, Gesundheitsbildung und Krankheitsvorbeugung nicht auf den Rahmen der Klinik Dr. Walb zu beschränken, sondern darüber hinauszugehen.

Gesundheitsreport unterhielt sich mit dem Gründer der Klinik »Am hohen Berg.« in Homberg/Ohm, Dr. Heinrich Ludwig Walb. Dr. Walb ist heute 82 Jahre alt, vielseitig ausgebildeter Chirurg und hat viele Jahre als Landarzt praktiziert.

### 9 Herr Dr. Walb, wie sind Sie zur ganzheitlichen Medizin gekommen?

# Vor dem Krieg hatte ich eine Landpraxis im Odenwald. Ich hatte eine ausgezeichnete Ausbildung, aber immer wieder habe ich von meinen Professoren gehört: »Wir können nichts mehr machen, alles ist verloren. Damit wollte ich mich nicht abfinden. Ich habe mir immer gesagt: 'Ein Arzt muß helfen können.' Schon vor dem Krieg bin ich deshalb auf Kongresse für Naturheilverfahren gegangen und habe nach neuen Methoden gesucht, die helfen können.

Dann, 1939, behandelte ich einen nierenkranken neunjährigen Jungen, den Sohn einer meiner Freun-



de. Ich hatte aber keinen Erfolg. Ich übergab daher das Kind an Professor Volhard, den damaligen Nierenpapst. Er machte einen letzten Versuch und sandte das Kind nach Ägypten. Doch durch die Hitze wurde weder der Harnfluß verbessert, noch ging die Eiweißausscheidung im Urin zurück. Etwa zur gleichen Zeit war eine Tante meiner Frau aus Amerika zu Besuch. Sie berichtete uns von der Hayschen Trennkost.

### 9 Wer war Hay?

# Howard Hay war ein amerikanischer Arzt, der seine eigene - damals unheilbare - Nierenkrankheit

heilte, indem er nach intensivem Studium naturgemäßer Ernährungsformen nur noch Trennkost zu sich nahm. In den 20er Jahren hat er über die Trennkost Bücher geschrieben. Jedenfalls, als die Tante wieder in Amerika war, schickte sie meiner Frau Bücher über die Trennkost, die von meiner Frau ins Deutsche übersetzt wurden. Und wir beschlossen, den Bub mit der Hayschen Trennkost zu behandeln

### # Mit welchem Erfolg?

£ Der Erfolg war erstaunlich. Das Eiweiß im Harn fiel und die Urinausscheidung stieg an, ohne daß ein einziges Medikament gegeben worden wäre. Von einem anschließenden Aufenthalt in der Schweiz kehrte der Junge gesund in die Heimat zurück, wurde beruflich erfolgreich und ein Sportflieger. Von da an wußte ich, der Mensch ist, was er ißt.

# Haben Sie sich nach dem Krieg noch eingehender mit der Hayschen Trennkost beschäftigt?

• Ja, ich hielt später Vorträge darüber. Ein Redakteur einer medizinischen Zeitschrift hörte mich und bat um eine Zusammenfassung. Dieser Report fand dann sehr viel Anklang. Ein Kollege sagte mir: »Das ist wert, daß man es anderen Kollegen mitteilt.« So schrieb ich 1957 das Trennkost-Buch, das zum erfolgreichsten Longseller in der deutschsprachigen Medizinliteratur überhaupt geworden ist.

# **Warum, meinen Sie, ist das Buch seit über 40 Jahren so erfolgreich?**

# Wer das gelesen hat, dem hat das eingeleuchtet. Das Buch ist einfach und wahr, deshalb hat es sich durchgesetzt.

# **Sie haben das Geschriebene ja dann auch bald praktisch umgesetzt. Wie kam es zur Gründung der Klinik »Am hohen Berg«?**

Zuerst hatte ich drei Betten in meiner Praxis, doch die reichten bald nicht mehr aus. 1957 waren es

dann schon 20 Betten. 1961 kam die Einweihung der Klinik hier, in der wir nicht nur mit der Hayschen Trennkost, sondern auch mit dem Elektroneural-Somatogramm arbeiten. ( Anm.: Was darunter zu verstehen ist, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe des Gesundheitsreports.)

• Mittlerweile haben Sie über hunderttausend Patienten behandelt. Konnten Sie ihnen helfen?

• Etwa 90 bis 95 Prozent der Patienten verüßen unser Haus gebessert bis sehr gut gebessert, und einige wurden völlig geheilt. Die übrigen fünf bis zehn Prozent sind nicht gebessert. Aber Sie dürfen nicht vergessen, daß hierher Patienten kommen, die - wie es in der Medizin heißt - »austherapiert« sind, Menschen also, die von der herkömmlichen Medizin schon aufgegeben worden sind. Ich habe festgestellt, daß beim Genesungsprozeß die innere Einstellung der Patienten und der Ärzte sehr wichtig ist. Deshalb

gehen unsere Mitarbeiter sehr stark auf den einzelnen ein.

• **Welche Patienten können Sie in Ihrer Klinik behandeln?**

• Wir behandeln hier chronisch Kranke, Patienten mit Rheuma, Diabetes, Krebs, mit Unfallfolgen, Beschwerden der Wirbelsäule und der Gelenke, mit Stoffwechselerkrankungen psychosomatischen Symptomen, bei Erschöpfungszuständen, und natürlich Nierenkranke.

• **Vor etwa zwei Jahren haben Sie die Leitung der Klinik dem Arzt für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Thomas M. Heintze übertragen. Was wünschen Sie dem Krankenhaus nun für die Zukunft?**

• Ich würde mir wünschen, daß dieses Krankenhaus eine Uniklinik wird, an der junge Mediziner nicht nur einseitig, sondern ganzheitlich ausgebildet werden. Damit diese wirklich hilfreichen Methoden auch in Zukunft angewendet werden.

## Richtlinien zur Trennkost



Das Spezifische der Hayschen Trennkost ist, daß konzentriert kohlenhydrathaltige von konzentriert proteinhaltigen Lebensmitteln innerhalb einer Mahlzeit getrennt werden. Dabei ist eine hundertprozentige Trennung weder möglich, noch notwendig. Durch diese Trennung wird der Magen entlastet, er verdaut besser.

Wenn Stärke verdaut wird, wird zunächst Ptyalin, ein Enzym im Speichel und dann Amylase, ein Enzym im Dünndarm, gebraucht. Beide wirken optimal im basischen Milieu. Hingegen ist für die Verdauung von Protein durch Pepsin ein saures Milieu ideal. Die Stärke verlangt also Basen, das Eiweiß Säuren

zur Verdauung. Beides gleichzeitig ist nicht möglich.

Es sollten keine denaturierten, sondern nur natürliche und naturbelassene Lebensmittel gegessen werden. Dabei ist darauf zu achten, daß zwei Drittel der täglichen Nahrung aus rohen Basenbildnern, wie Gemüse, Salate und Obst bestehen, um einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu erreichen. Der Verbrauch konzentrierten Eiweißes und Stärkemehls sollte deutlich eingeschränkt werden, da diese Säurebildner sind. Das Abbauprodukt von Fleisch ist Harnsäure, das von Stärke Kohlensäure. Wenn beispielsweise zuviel Fleisch gegessen wird, ist eine Übersäuerung des Körpers die Folge.

Den überwiegend kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln, wie Vollkorngetreide, -mehl, -brot, -nudeln, Kartoffeln sowie Reis und süßen Früchten stehen die überwiegend proteinhaltigen Fleisch-, Fisch-, Ei- und Milchprodukte gegenüber. Letztere sind mit saurem Obst kombinierbar. Alle neutralen Lebensmittel, wie pflanzliche Öle, tierische Fette, Käse mit über 60 Prozent Fett,

gesäuerte Milchprodukte, viele Gemüsearten, Nüsse und Gewürze sind mit beiden kombinierbar.

Die Trennkost berücksichtigt die Biochemie des Körpers und den Tagesrhythmus: Morgens Basen-, mittags Eiweiß- und abends Kohlenhydratmahlzeiten. Am Tagesende hat man - nur zeitversetzt, eben getrennt - ähnlich gegessen wie bei vollwertiger Mischkost. Die Trennkost ist abwechslungsreich, kalorien- und cholesterinarm und schränkt weniger ein als viele Diäten..



## Acht Regeln für die Anwendung von Trennkost



1. Innerhalb einer Mahlzeit Eiweißnahrung von Kohlenhydratnahrung trennen.
2. Nur natürliche und naturbelassene Lebensmittel verwenden und nur soviel davon, wie zur Erhaltung des Lebens nötig ist.
3. Konzentriertes Eiweiß und konzentrierte Stärke verringern, um eine Übersäuerung des Körpers zu verhindern.
4. Für einen optimalen Säure-Basen-

Haushalt etwa zwei Drittel überwiegend rohe Basenbildner, wie Gemüse, Salate, Obst und nur etwa ein Drittel Säurebildner, wie Eiweiß und Fleisch verwenden.

5. Essen Sie morgens Basen-, mittags Eiweiß- und abends Kohlenhydratmahlzeiten. (Keine Eiweißmahlzeiten mehr nach 15 Uhr).

6. Alle neutralen Lebensmittel (s. Trennkostbuch von Dr. Walb und Dr. Heintze, mittlere Spalte der Ta-

belle) können sowohl mit eiweißhaltigen als auch mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln kombiniert werden.

7. Langsam und in Ruhe essen, gründlich kauen.

8. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten Pausen von vier Stunden einhalten.

### Ein Menüvorschlag

Bunter Salatteller

Geschnetzeltes Rinderfilet  
mit Gemüse der Jahreszeit

Obst oder Obstsalat

## Ein Arzt berichtet aus seiner Praxis:

Die Patientin, 53 Jahre alt, kommt zu mir in die Ambulanz wegen einer Vielzahl von Beschwerden. Am schlimmsten: Die Kreuzschmerzen. Blutdruck, Blutfette und Harnsäure sind erhöht. Sie ist mit 82 kg bei einer Größe von 1,66 m übergewichtig. Die Nackenschultermuskulatur ist oft schmerzhaft verspannt. Von dort ziehen Kopfschmerzen wie eine Kapuze bis zur Stirn. Konzentration und Gedächtnis haben in letzter Zeit merklich nachgelassen; das belastet sie sehr. Sie ist schnell erschöpft, oft müde, wenig belastbar. Bei körperlicher Anstrengung wird ihr die Luft knapp. Die Schmerzen in den Kniegelenken sind besonders beim Treppensteigen ausgeprägt. Seit der Geburt des zweiten Kindes besteht eine Blasenschwäche. Beim Husten, Lachen und Laufen geht Urin ab, was ihr sehr unangenehm ist. Sie neigt zu wiederkehrenden Nasennebenhöhlenentzündungen.

Seit fünf, sechs Jahren kommen immer wieder Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Sie hat Schwierigkeiten, ein- und durchzuschlafen. Seelischen Kummer bereitet ihr die arbeitslose Tochter, die T von ihrem Mann getrennt - mit dem Enkel allein lebt.

Eine ganz alltägliche Patientin - und doch eine einzigartige Frau, die er-

leichtert ist, daß ihr die Beschwerden geglaubt werden. Sowohl 26 verschiedene Tabletten pro Tag von vier verschiedenen Fachärzten als auch ein viereinhalbwöchiger Aufenthalt im Städtischen Krankenhaus haben so gut wie nicht geholfen. Ganz im Gegenteil, sie bekam Magenbeschwerden, offenbar von den Schmerztabletten gegen die starken Wirbelsäulenbeschwerden.

Die Elektroneuraldiagnose nach Croon (sie wird in einer späteren Ausgabe noch genau erläutert) zeigt reproduzierbar und objektivierbar den Energieverlust der Patientin und ihre »Schwachpunkte«. Besonders schlechte Werte finden sich für die Lendenwirbelsäule.

Ich erläutere unseren ganzheitsmedizinischen Behandlungsplan. Wir wollen nicht nur primär die einzelnen Symptome lindern, sondern an die Ursachen herangehen und über gezielte Impulse die Selbstheilungskräfte aktivieren und eine Heilung erreichen. Darin liegt der Unterschied zur Schulmedizin. Die Krankheit, die Symptome zeigen das Bemühen des Organismus, die gestörte Harmonie wiederherzustellen. Sie warnen, haben Sinn. Wir bemühen uns, der Patientin eine naturgemäße Lebensordnung nahezubringen.

Grundlegend wichtig dabei ist naturgemäße Ernährung, zum Beispiel

Haysche Trennkost. Gezieltes Regenerieren der vorgeschädigten Wirbelsäule und Bandscheiben ist sicher besser, als Kreuzschmerzen durch Schmerzmittel zu unterdrücken. Gezielte und kontrollierte Aderlässe helfen, die erhöhten Blutdruck- und Blutfettwerte zu senken. Die erzielte Gewichtsabnahme entlastet Stoffwechsel und Bewegungsapparat. Wenige pflanzliche/homöopathische Medikamente, das »Aufladen der entladenen Batterie« durch die Elektroneuraltherapie nach Croon, die gezielte Neuraltherapie nach Huneke sowie Injektionen mit Ozon und Eigenblut <sup>^</sup> und ansteigende Fußbäder bewirken Erstaunliches. Nach sechs Wochen ambulanter Therapie stellt sich eine heitere, sieben Kilogramm leichtere, in Kraft- und Allgemeinzustand wesentlich gebesserte Patientin vor, die, bis auf ganz geringe Restprobleme, beschwerdefrei ist.

1) Die einzelnen Therapieformen werden in den nächsten Ausgaben näher erläutert. Bitte nutzen Sie bei Unklarheiten und Fragen auch unseren Leserbriefkasten beziehungsweise die Telefonberatung dienstags von 14 bis 17 Uhr,  
Tel. (06633)182-328



Die Klinik Dr. Walb Homberg/Ohm in unverfälschter Natur. In fast häuslicher Atmosphäre erfahren Sie eine persönliche, ganzheitliche Behandlung. (Privat und alle Kassen)

# Calendula



**H**eilkräuter sind natürliche Stoffe, die trotz Fortschritt der Technik, chemischer und künstlicher Medikamente den ihnen gebührenden Platz behalten haben und ihn auch nicht verlieren werden. (Brunhilde Ritz)

Viele Leute bedauern, daß sie Heilpflanzen kaum kennen. Deswegen wollen wir in einer fortlaufenden Serie die wichtigsten vorstellen. Zunächst einmal gehen wir auf die Pflanzen selbst ein.

Später erfahren Sie mehr über Sammeln, Verwenden, Aufbewahren und über einzelnen Inhaltsstoffe. Denn das Zusammenspiel aller **Inhaltsstoffe und Ballaststoffe verleiht** jeder Heilpflanze ihre spezifische Wirkung.

Lernen Sie heute nur eine, die Ringelblume, näher kennen und anwenden. Bald werden es mehr sein. Goldgelb blüht sie von Juni bis zum Herbst in unseren Gärten. Ätheri-

sches Öl, Bitterstoffe, Harz, Flavonoide, Calendulin, Schleim und Saponine sind ihre Hauptwirkstoffe. Sie hat schweißtreibende und mild abführende Wirkung. Leber- und Gallenleiden können durch sie gebessert werden. Sie ist auch bei Gelbsucht und als Magenmittel zu empfehlen.

Die Kapillargefäße erhält sie geschmeidig und verbessert dadurch die Durchblutung besonders der Herzkranzgefäße und des Unterleibs. Als Hautsalbe wirkt sie der Fältchenbildung entgegen. Ringelblumentinktur fördert schnelles Heilen von frischen Wunden, indem sie Entzündung und Eiterbildung verhindert.

## Impressum

Konzeption und Gesamtherstellung:  
Meitzer, Yorckstraße 4, 6200 Wiesbaden.  
Tel. (06121)407546

Redaktion: Dr. med. Th. M. Heintze,  
S. E. Lienert, Klinik Dr. Walb, Am hohen  
Berg, Homberg/Ohm, Tel. (06633) 182-0.

Kostenloser Bezug für ein Jahr für Patienten der Klinik Dr. Walb. Der reguläre Jahresabonnementspreis beträgt 12 DM. Bei Bedürftigkeit ist eine geringere Zahlung möglich. Wer unsere Arbeit darüber hinaus mit einer Spende fördern möchte, ist herzlich dazu eingeladen.