

# Karl J. Probst

## Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit

Leseprobe

[Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit](#)

von [Karl J. Probst](#)

Herausgeber: Telomit GmbH



<https://www.unimedica.de/b23379>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



LESEPROBE

# Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit

**Ein Wegbegleiter - Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes**

**Dr. med. habil. Dr. Karl J. Probst**



*Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur.  
Der Arzt kann nur ihr getreuer Helfer und Diener sein.  
Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.*

*Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.),  
griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«*

## **Vorwort**

Bereits dem vorherigen Buch „Warum nur die Natur uns heilen kann“ hat der Autor den Ausspruch des Vaters der Heilkunde, des berühmten Hippokrates von Kos vorangestellt, nämlich, dass nicht der Arzt, sondern alleine die Natur heilt und der Arzt nur ihr getreuer Helfer und Diener sein kann.

Denn dies ist in der Tat eine ewige Wahrheit, die der weise Hippokrates schon vor über 2000 Jahren erkannt hat und die jeder erkennen kann, der zwar neugierig, aber zugleich mit Respekt das wundersame Wirken der geheimnisvollen, oft ungeahnten Kräfte der Natur, betrachtet, die ganz allein jedes Leben überhaupt erst hervorgebracht hat - einschließlich uns Menschen.

Wer also könnte angesichts dieser Tatsachen intelligenter sein als die Natur selbst, wenn es auch darum geht, eingetretene Schäden an allem, was lebt, auch wieder zu reparieren - zumindest da, wo die Zerstörung noch nicht zu weit fortgeschritten ist und die Natur oder ihr Schöpfer, so man an einen solchen glaubt, daher noch nicht entschieden hat, das geschädigte Leben wieder dem ewigen Kreislauf von Leben und Sterben zuzuführen? Wer sind wir Menschen daher, dass wir uns anmaßen, dennoch alles viel besser zu wissen als die Natur, die uns hervorgebracht hat und nicht umgekehrt?

....

*Wenn man sich echt damit befasst,  
ist Essen - Trinken eine Last.  
Denn alles, was da kreucht und fleucht  
ist mittlerweile stark verseucht!  
Und schreibt man auf mit spitzem Stift:  
in welcher Nahrung ist kein Gift ?  
Dann sieht man seine Hoffnung schwinden,  
man kann tatsächlich keine finden !  
(Willy Meurer)*

## 10. Detox mit Algen



Die internationale Literatur berichtet umfangreich über die immuntoxischen Einflüsse von Umweltschadstoffen und Schwermetallen. Besonders der hohe Quecksilberanteil von Dentallegierungen kann die Gesundheit stark beeinträchtigen. Bei festgestellter erhöhter Quecksilberbelastung ist es daher wichtig, die amalgamhaltigen Zahnfüllungen sachgerecht zu entfernen und eine entsprechende Entgiftungstherapie (Detox-Therapie) einzuleiten (1). Dazu eignen sich Algenpräparate und speziell auch Meeresbraunalgen, *Ascophyllum nodosum*, über welche der Autor ein eige-

nes Buch verfasst hat (2) und über die nachstehend referiert werden soll.

Man unterscheidet zwischen *Mikro- und Makroalgen*. Mikroalgen sind Einzeller und heute unter den Namen Spirulina, Chlorella oder auch Blue-Green-Algen im Handel. Sie werden meist in Süßwasser-Becken in Soda-Wasser gezüchtet.

Die in den Küstenregionen treibende „Algenblüte“ sind Mikroalgen. Mikroalgen gehören zu den Cyanobakterien. Botanisch nicht ganz korrekt wurden diese Wasserblüten erstmals 1878 als Blaualgen oder blaugrüne Algen genannt.

Aufgrund umfangreicher wissenschaftlichen Untersuchungen kam man 1971 zu der Erkenntnis, dass diese Organismen keine Algen, sondern eine bedeutende Gruppe innerhalb der Bakterien sind.

Makroalgen sind dem gegenüber Meeresalgen. Je nach Wassertiefe, in der sie wachsen, sind sie braun, rot oder grün gefärbt. Meeresalgen haften mit ihrer Wurzel an einem Fels und werden vom Meerwasser voll umspült. Sie haben einen Stengel und Blätter.

Ihr Pflanzenstoff ist das Algin, welches heute für viele Zwecke genutzt wird. Es gibt ca. 4.000 verschiedene Meeresalgen, jedoch nur sehr wenige werden für den menschlichen Verzehr genutzt. Die Wissenschaft hat diese Pflanzen in den letzten 40 Jahren sehr gut untersucht.

Der US-Wissenschaftler Dr. D. Edward Waldron berichtete erstmals 1964 über die entgiftende Wirkung durch den Verzehr von Meeresbraunalgen. Man hat herausgefunden, dass diese Meeresalgen selbst radioaktives Strontium im Darm binden können. Man hat diese Versuche auch an Probanden durchgeführt, und nach etwa sechs Monaten war das in den Knochen eingelagerte Strontium nach dem regelmäßigen Verzehr von Meeresbraunalgen fast vollständig abgebaut.

Die weltweite Meeresalgen-Forschung hat in den letzten 20 Jahren einen deutlichen Auftrieb erhalten. In Deutschland sind die Universitäten Hamburg (Biologische Anstalt Helgoland), Kiel, Würzburg und Regensburg beteiligt. Nähere Informationen zu den einzelnen Algen lassen sich unter den Begriffen Meeresalgen, Seaweed, Rockweed oder *ascophyllum nodosum* finden.

- (1) *“Dental Amalgam and Mercury Detoxification (Brown-Algae)”*:  
*Biological Therapy, Vol. XII, No .2, 1995, Menaco Publishing Co., Inc.*  
*Albuquerque, USA*
- (2) *Dr. med. Dr. Dr. Karl J. Probst: “Energieschub aus dem Meer”, fit fürs*  
*Leben Verlag, ISBN 3-89526-015-0*

### **10.1. Wie funktioniert die Entgiftung mit Algen?**

Die Pflanzen auf dem Lande brauchen ein Gerüst, das ihnen Standfestigkeit und Form verleiht. Dieses Gerüst wird aus einzelnen Zuckermolekülen aufgebaut, die chemisch miteinander zu langen, vernetzten Ketten verbunden sind (Zellulose). Das Holz der Bäume ist z.B. ein derartiges Zellulosegerüst.

Die Meeresalgen brauchen auch ein Gerüst, das ihnen die spezifische Form verleiht. In der Meeresbraunalge *ascophyllum nodosum* ist dieses Gerüst das Algin, eine aus verketteten Zuckersäuren aufgebaute Substanz. Sie hat die Eigenschaft, große Mengen an Wasser zu binden. Dadurch entsteht ein sogenanntes Hydrokolloid bzw. Gel.

Dieses Gel verleiht der Alge nicht nur ihre Form, sondern ist auch für die außerordentliche Speicherfähigkeit von Nährstoffen verantwortlich.

### **10.2. Giftstoff-Speicher**

Die mit der Nahrung, Luft und dem Wasser aufgenommenen Umweltschadstoffe sammeln sich über Jahre bzw. Jahrzehnte vor allem in der Muskulatur und in den Fettzellen, werden dort gespeichert und belasten dann Leber und Nieren.

Hinzu kommen noch verschiedene Radionuklide, wie zum Beispiel radioaktives Strontium-90 und Caesium-137. Man geht davon aus, dass in den Industriestaaten fast jeder eine beträchtliche Menge radioaktives Strontium-90 in den Knochen hat.

Der große Nachteil unserer globalen industriellen Entwicklung ist die übermäßig stark mit Schadstoffen belastete Umwelt, welche sich im menschlichen Organismus in allen Geweben gleichmäßig verteilen (Abb. 10.1). Als Folge davon kollabieren die Entgiftungsprozesse in unseren Zel-

len, und die ersten Befindlichkeitsstörungen können sich bemerkbar machen.

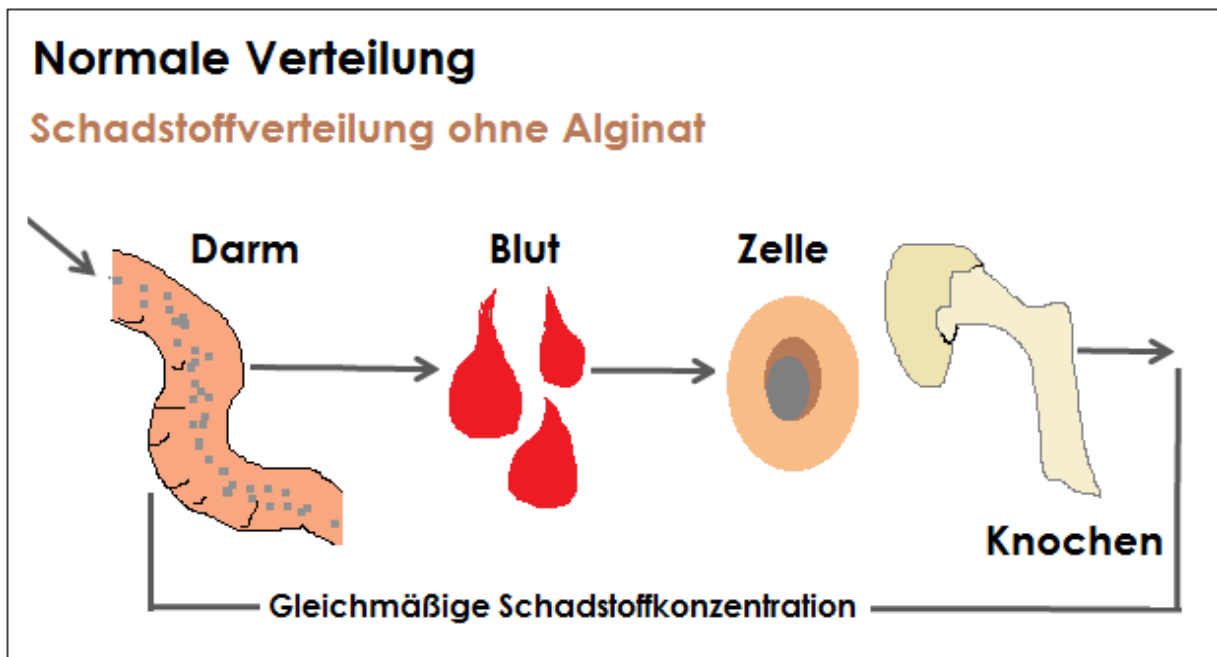


Abb. 10.1 Gleichverteilung der Toxine ohne Alginat

Alle Substanzen, welche als Giftstoffe den Körper belasten, verteilen sich gleichmäßig in allen Zellen der verschiedenen Körpergewebe und belasten deren Funktion. In allen Geweben, wie Fett, Knochen, Blut, innere Organe, finden sich demzufolge dieselben Konzentrationen der Schadstoffe.

### 10.3. Bindung von Schwermetallen

Die Meeresbraunalge ist der potenteste natürliche Ionen-Austauscher, den es gibt. Weil jeder Organismus einen eigenen Wasserhaushalt hat, können die Algenextrakte die im Körper gespeicherten Schwermetalle wie beispielsweise das überall vorhandene und besonders giftige Quecksilber mobilisieren und binden.

Der entsprechende Pflanzenstoff, das Natriumalginat, bleibt überwiegend im Magendarmtrakt. Während der Passage werden die im Hydrokolloid eingelagerten lebenswichtigen Nährstoffe wie Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Vitamine abgegeben, die in gut löslicher Form die Darmschleimhaut leicht passieren können.

Im Austausch bindet das Hydrokolloid Gifte, mit denen der Organismus überladen ist, und bringt diese über den Stuhl zur Ausscheidung.



Die sauren Polysaccharide können gezielt zweiwertige Schwermetallionen aus dem Darm filtern. Im Magendarmtrakt tauschen die Zuckermoleküle je zwei Natriumionen gegen ein zweiwertiges Metallion aus. Als Folge können die an Alginat gebundenen Schwermetallionen nicht mehr in den Organismus gelangen, weil die Komplexe die Darmschleimhaut nicht passieren können.

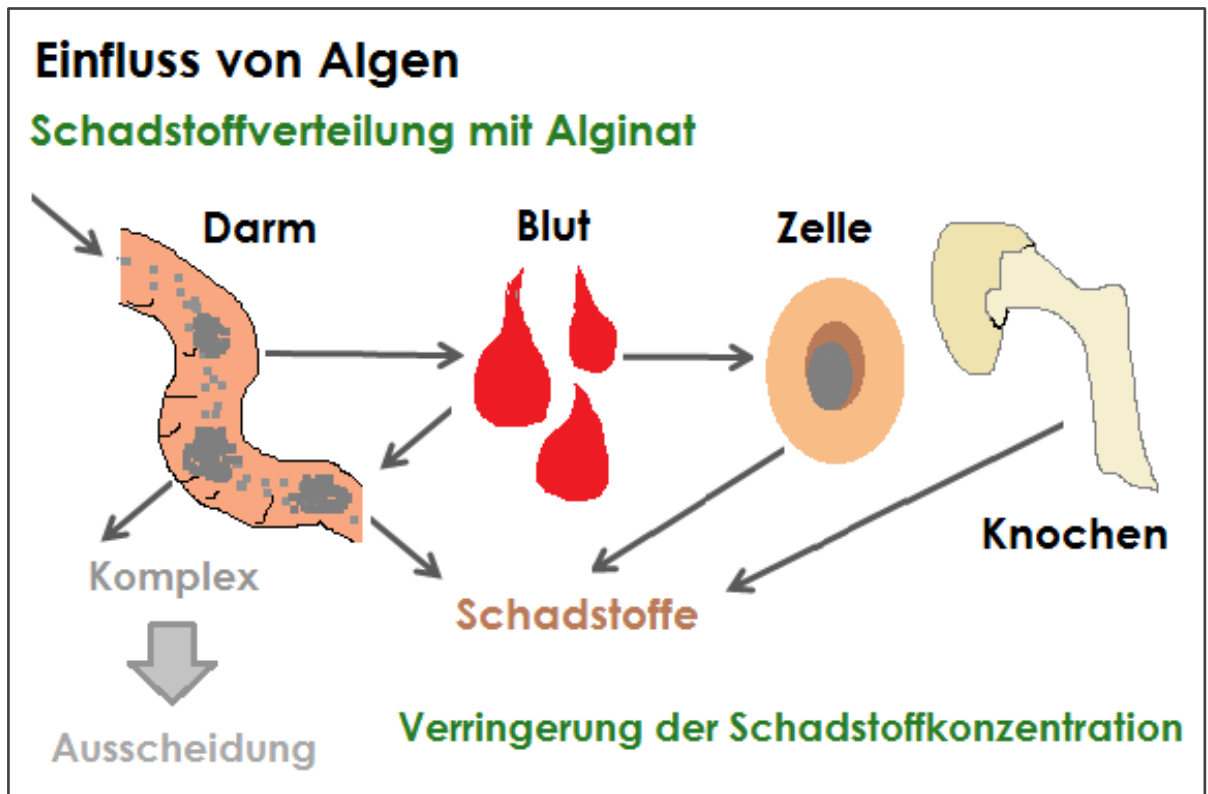


Abb. 10.2 Detox mit Alginaten

Will man die im Körper eingelagerten Giftstoffe (siehe Abb. 10.1) ausscheiden, so kann man an irgendeinem Gewebe mit der Entgiftung beginnen – zum Beispiel mit den Algen, welche über den Darm die Toxine ausleiten.

Dadurch vermindert sich die Konzentration der Toxine im Darm, und es entsteht ein Sog, der nach dem Gleichverteilungsgesetz aus den anderen Geweben, wie Fett, Knochen, Blut und anderen inneren Organen die Toxine zusätzlich in den Darm verlagert.

Auf diese Art kommt es bei langfristiger Einnahme der in den Algen enthaltenen Alginat zu einer Entgiftung des Körpers, indem die Alginat die Gifte über den Darm mit dem Stuhl ausscheiden. Durch den Gleichverteilungssatz werden aus den anderen Geweben laufend neue Gifte in den Darm verlagert und erneut ausgeschieden, so lange bis der gesamte Körper langsam, aber sicher von Toxinen befreit ist.

Bei der Ausscheidung dieser an Alginat gebundenen Schwermetallionen wird der Darm nicht belastet, weil die Giftstoffe, einschließlich radioaktiver Substanzen, als häufigstes übrigens das Strontium, vom Natriumalginat "verkapselt" und somit ungefährlich mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Diese Funktion der Alginat als Transportmolekül ist seit Jahren bekannt und wird inzwischen medizinisch vielfältig genutzt, vor allem auch, um Substanzen aller Art in den Körper einzubringen und auch auszuscheiden.

Es handelt sich bei diesen Forschungen um ein unwahrscheinlich dynamisches Forschungsgebiet, was die mittlerweile über 10.000 wissenschaftlichen Studien zur Mikro-Verkapselung belegen. Eine der letzten Studien zu diesem Thema stammt vom Juli 2016 (1).

Im Körper herrscht immer ein Gleichgewicht zwischen gespeicherten und gelösten Stoffen. Schwermetalle lagert der Organismus in allen Körpergeweben ein, vor allem in Muskulatur, Leber, Niere und den Knochen. Gelöste Metallionen finden sich in erster Linie im Blut. Vom Blut gelangen die Ionen in die Verdauungssäfte und anschließend in den oberen Dünndarm. Normalerweise würden diese im Laufe der Darmpassage wieder rückresorbiert.

Die Alginat verhindern die Rückresorption, entziehen den Darmsäften die Schwermetallionen, und der Körper scheidet anschließend die Algenmoleküle mitsamt der gebundenen Metallionen aus (2), was inzwischen auch in der Ökologie und Gewässerkunde genutzt wird, um beispielsweise verschmutzte Gewässer wieder zu säubern und gleichzeitig die wertvollen Schwermetalle zurück zu gewinnen (2).

(1) *Gonçalves VS et al: Alginate-based hybrid aerogel microparticles for mucosal drug delivery. Eur J Pharm Biopharm. 2016 Jul 5. pii: S0939-6411(16)30264-8. doi: 10.1016/j.ejpb.2016.07.003. [Epub ahead of print]*

(2) *Wang F<sup>1</sup>, Lu X<sup>2</sup>, Li XY<sup>3</sup>: Selective removals of heavy metals (Pb(2+), Cu(2+), and Cd(2+)) from wastewater by gelation with alginate for effective metal recovery. J Hazard Mater. 2016 May 5;308:75-83. doi: 10.1016/j.jhazmat.2016.01.021. Epub 2016 Jan 12.*

#### **10.4. Keine Mängel an essentiellen Elementen**

Durch den beschriebenen Vorgang verschiebt sich das Gleichgewicht zwischen gespeicherter und gelöster Substanz. Die Folge ist eine Umverteilung, das heißt weitere Schwermetallionen lassen sich aus den Speichern mobilisieren.

Jedesmal nach dem Verzehr eines Algenpräparats, speziell von Meeresbraunalgen, befreit sich der Körper von den ihn belastenden Schadstoffen.

Für diese Detox-Wirkung wird eine Art Affinitätsreihe als Ursache vermutet. Mangelerscheinungen durch die Anwendung der Algen, wie etwa ein Zink- oder Eisendefizit, ließen sich nicht nachweisen. Denn die lebenswichtigen essentiellen Metalle werden offenbar nicht abgefangen, sondern nur die unerwünschten Schwermetallionen.

Das in der Meeresbraunalge enthaltene Algin ist in der Lage, große Mengen – und zwar etwa 30% des Eigengewichts - an Schwermetallen, wie Blei, Cadmium, Quecksilber, sowie radioaktive Isotope, wie Caesium und Strontium zu binden und über den Darm zur Ausscheidung zu bringen.

Beachtenswert ist nicht nur die entgiftende Wirkung der Meeresalge, sondern sie schützt auch vor der Aufnahme dieser Schadstoffe und Isotope. Darüber hinaus wirken die vielen Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe wie in einem Orchester synergistisch, zum Beispiel das organisch gebundene Jod.

#### **10.5. Radikalfänger Jod in Algen**

Jod ist aufgrund seiner Molekülstruktur der erfolgreichste und stärkste Radikalfänger. Forscher des Instituts für Medizinische Physiologie der Universität Wien haben u.a. herausgefunden, dass Jod eine sehr gute antioxidative Wirkung hat. Bei einer optimalen Jod-Versorgung kommt es zu einer Verringerung der Peroxidbildung und somit zu einer Abnahme des durch freie Radikale verursachten Stresses. Dabei hat das in der Meeresbraunalge gebundene Jod eine bessere Bioverfügbarkeit als industriell hergestellte Jodtabletten.

Alles ist im Leben miteinander vernetzt. Das organisch gebundene Jod

steht in natürlicher Verbindung mit den anderen Spurenelementen. Um für die Schilddrüse optimal verfügbar zu sein, braucht Jod Selen. Weiterhin verbindet sich Jod mit Kalium, es entsteht das Kaliumjodid.



Das Kalium verleiht dem Jod die Wasserlöslichkeit. Jod alleine meidet das Wässrige. Jod ist auch in der Lage, aerobe Keime, die sich in wässrig-schleimigen Milieu wohlfühlen wie z. B. bei der Bronchitis, zu hemmen. Durch diese synergistische Wirkung kann eine Atemwegserkrankung schneller abheilen.

Näheres zu den Wirkungen von Jod siehe Kapitel 10.

*(1) Radikalfänger Jod: Institut für Medizinische Physiologie, Universität Wien, Physikalische Medizin 7/ 1997: 269-271*

### **10.6. Die Meeresbraunalge - ein Tausendsassa**

In der Meeresbraunalge *ascophyllum nodosum* sind etwa 85 verschiedene Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe enthalten, die im natürlichen Synergie-Mix ihre Wirkung entfalten.

Prof. Hartmut Heine von der Universität Witten-Herdecke hat schon vor Jahren in einer Doppelblindstudie herausgefunden, dass diese Mikronährstoffe eine optimale Nahrung fürs Immunsystem sind (1).

Die Studie bestätigte, dass durch Gabe eines Meeresalgen-Komplexes die Kräfte der Selbstregulation unterstützt werden. Unter anderem normalisierten sich die neutrophilen Granulozyten, die bei den Probanden um bis zu 50 % vermindert waren, innerhalb von nur 30 Tagen.

Die Japaner sind das Volk mit der höchsten Lebenserwartung. Ernährungswissenschaftler bestätigen, dass die Ursache nicht an den Genen, sondern an der Ernährung liegt. Die typische japanische Küche ist vielfältig, reich an Gemüse, Obst und Meeresalgen. Etwa 10 Prozent ihrer Ernährung besteht aus Meeresgemüse. Sie werden wie das tägliche Brot gegessen, und sie gehören zu jeder Mahlzeit.

Das natürliche Zusammenwirken aller in der Meeresbraunalge enthaltenen Elemente wird von immer mehr Ernährungswissenschaftlern im angloamerikanischen Sprachraum als „superfood“ bezeichnet.

Durch diese ideal und natürlich aufeinander abgestimmten Vitalstoffe können sich die Zellen des gesamten Organismus besser regenerieren, so dass sich meist bereits nach wenigen Wochen ein deutlich besseres Befinden einstellt.

*(1) Prof. Dr. med. Hartmut Heine, Universität Witten/Herdecke:  
"Wirkungsweise eines Algen-Komplexes", natura-med, 7-8/1992*

## **10.7. Zusammenfassung**

Meeresbraunalgen stärken das Immunsystem, leiten Umweltschadstoffe, wie zum Beispiel Quecksilber (Amalgam) aus, und immer wieder wird berichtet über schönere, gesündere Haut, Haare, Nägel und mehr Lebenskraft und Wohlbefinden.

Nachstehend sollen einige neuere Studien zur Wirkung von Algen referiert werden:

## **10.8. Amalgam und Alzheimer**

Dass Amalgam gesundheitsschädlich ist und insbesondere das Immunsystem zerstört, wird von immer mehr Studien bewiesen. Andere Studien le-

gen nahe, auch einen Zusammenhang zwischen Amalgam und Alzheimer-Krankheit zu sehen (1):

Besonders alarmierend an dieser Untersuchung ist der Befund der Wissenschaftler, dass bereits aller kleinste Mengen - noch weit unterhalb der freigesetzten Quecksilberwerte etwa durch Amalgamfüllungen – bereits nervenzerstörende Reaktionen hervorrufen.

Minimale Quecksilberspuren reichen aus, um die für die Alzheimer-Krankheit typischen „amyloiden Plaques“ hervorzurufen.

Andere getestete Metalle, wie zum Beispiel Aluminium, führten nicht zu dieser Reaktion, sondern eben nur Quecksilber, und zwar bereits in kleinsten Spuren. Die Forscher haben ihre Befunde auch in einem Videofilm festgehalten, der öffentlich zugänglich gemacht wurde und von jedermann gekauft werden kann (2). Darüber hinaus haben die Forscher dieses Video auch ins Internet gestellt (3).

Die Forscher konnten 7 verschiedene krankhafte Eiweißmarker nachweisen, die für die Alzheimer Krankheit verantwortlich sind. Alle diese Marker entstehen bei der Anwesenheit bereits kleinster Quecksilbermengen als Katalysator. Untersuchungen belegen, dass sich die Quecksilberdepots mit Makroalgen aus dem Körper ausschwemmen lassen (4). Dazu eignen sich allerdings nicht die Mikroalgen, wie z. B. Spirulina oder die viel beworbene AFA-Alge, sondern nur die sogenannten Makroalgen, wie z. B. die Braunalge *Ascophyllum nodosum*.

(1) *C.C. Leong et al: Retrograde degeneration of neurite membrane structural integrity of nerve growth cones following in vitro exposure to mercury. Neuroreport 2001;12:733-737*

(2) *Karen Thomas, Media Relations, University of Calgary, Faculty of Medicine, Tel. 001-403-2202945, Fax 001-403-210-8141.*

(3) <http://commons.ucalgary.ca/mercury/>

(4) *K. J. Probst: „Energieschub aus dem Meer“. Fit fürs Leben Verlag 1998, ISBN 3-89526-01-0.*

.....

## Über den Autor



### **Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst**

ist seit 1979 Arzt, seit 1980 mit Hochschullehrbefähigung (Habilitation), promovierter Physiker, internationaler Referent, Gesundheitscoach, Buchautor, und Medizinjournalist auf dem Gebiet der Ganzheitsmedizin und natürlicher Gesundheitslehren. Zudem ist er vereidigter Dolmetscher für Spanisch (beim Landgericht München).

Dr. Probst praktizierte auch jahrelang im Ausland. In Südamerika vermittelte er zahlreichen Interessenten alternativmedizinisches und naturheilkundliches Wissen. In Bolivien verwirklichte er sein eigenes Entwicklungshilfeprojekt, indem er dort rund tausend Menschen zu Gesundheitsberatern ausbildete und ihnen somit zu einer neuen wirtschaftlichen Existenzgrundlage verhalf.

### **Medizinisches Wissen und ärztliche Erfahrung - seit über 35 Jahren**

Seit nunmehr über 35 Jahren ist Dr. Probst im Dienst an seinen Patienten als Arzt und zugleich auch in der Wissenschaft, insbesondere im Hinblick auf alternative Heilmethoden stetig forschend tätig.

Hierbei haben sich für Dr. Probst aufgrund der jahrzehntelangen Erfahrungen und des Studiums alternativer und natürlicher Heilmethoden im In- und Ausland, aber auch aus dem Studium alter Schriften über scheinbar verloren gegangenes, oft uraltes Heilwissen, und natürlich auch

aufgrund zahlreicher Selbstversuche, nach und nach sinnvolle ganzheitliche Behandlungsmethoden herauskristallisiert.

Diese ergänzte und verbesserte Dr. Probst aufgrund neuer Erkenntnisse im Laufe der Jahre immer weiter, so dass er schließlich als Quintessenz seiner Erfahrungen in der Praxis daraus ein eigenes naturheilkundlich und ganzheitlich orientiertes Gesundheitskonzept zur Behandlung akuter, aber vor allem chronischer, insbesondere entzündlicher und degenerativer Erkrankungen schaffen konnte: Die natürliche Detox-Revitalisierungstherapie.

.....





Karl J. Probst

[Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit](#)

Ein Wegbegleiter - Schätze aus der Praxis eines jahrzehntelangen Naturheilarztes

263 Seiten, geb.  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)