

# MASTERARBEIT 2016 MODELING VON DR. JOHN SWITZER © CLAUDIA WEISSHAAR-WOLBER

## **INHALTSVERZEICHNIS**

Warum Dr. Switzer / Zur Person	3
Medizinischer Hintergrund	
Erklärungen	20
LOGISCHE EBENEN	
Punktgenau	22
Umgebung	
Verhalten	24
Fähigkeiten	27
Glaubenssätze (Beliefs), Meinungen	31
Werte	40
Identität	43
Zugehörigkeit	
Mission	47
Linguistische Metaphern	49
Spiritualität	53
Vision	54
SUN MODELL	56
Submodalitäten	56
Modalitäten	58
Strategien	59
Metaprogramme	61
Physiologie / Muster	65
Fazit: Was ich mitnehme	67
Literatur / Quellenangabe	
Danke	71



## Warum Dr. Switzer? Zur Person

Ganz im Sinne des Themas "Gesund leben" erscheint Dr. John Switzer am 17. Juni 2016 mit dem Fahrrad zu unserem vereinbarten Interview in Feldafing am Starnberger See. Er ist ein großer, schlanker Mann und macht einen zurückhaltenden und freundlichen Eindruck auf mich und meinen Mann, der mich auf meiner "Mission" zwecks Fotografieren begleitet. Die Räume, in denen wir empfangen werden, sind hell und zweckmäßig eingerichtet, auch einige Buddha-Figuren sind präsent. Nach ein paar Minuten Wartezeit empfängt uns Dr. Switzer und berichtet uns offen und freizügig von seinem Leben und Arbeiten, ohne dass ich dazu komme, auch nur eine einzige Frage zu stellen. NLP ist ihm ein Begriff und ich bemerke, dass er Vieles, das andere Menschen über NLP erst lernen müssen, bereits intuitiv tut.

Das erste Mal, dass ich von Dr. John Switzer hörte, war auf einem Kräuter-Vitalkost Seminar in meinem Fitness-Studio Rückgrat in Donaueschingen. Ich hatte dort gerade erfolgreich einen speziell auf mich abgestimmten Trainings- und Ernährungsplan absolviert und dabei 6 kg abgenommen. Die Referentin des Vortrags im Fitness-Studio ist eine begeisterte Anhängerin von Dr. Switzer's Rezeptbüchern und Kräuterseminaren und berichtete in den höchsten Tönen davon.

Dr. Switzer's Aussage ist, dass der Körper Bio-Photonen zum Leben der Zellen benötigt. Diese Substanzen sind in unserer Nahrung selten oder gar nicht vorhanden, da wir modernen Menschen vorwiegend "tote" Nahrung zu uns nehmen. "Bio-Photonen kann man mit dem Begriff PRANA gleichsetzen, der ayurvedischen Bezeichnung für Lebenselixier," schreibt Dr. Switzer in einem seiner Berichte.

Mein Mann Volker und ich nahmen daraufhin an einem Seminar bei Dr. Switzer zum Thema gesunde Ernährung teil. Nach diesem Vortrag kaufte ich mir das Buch



"Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten"

welches viele Rezepte enthält, die auf unsere Nahrungsbedürfnisse zugeschnitten sind. Ich fand die Rezepte teilweise ziemlich exotisch, beruhen sie doch auf der Beobachtung, dass der Mensch physiologisch gesehen noch ein Steinzeit-Lebewesen ist, das zum Überleben weder Brot (!), Pizza, Hamburger, Nudeln noch bunte Getränke benötigt! Vielmehr brauchen wir zum Gesundbleiben viel Obst, Gemüse, Salat und vor

allem Wildkräuter, die auch bei uns im Garten oder auf der nächsten Wiese wachsen, selbstverständlich alles in Bio-Qualität und von gesunden Ackerböden! Ein wesentlicher Nahrungsbestandteil sind auch hochwertiges Olivenöl, Miso-Paste, Leinsamen, Buchweizen (als Getreide-Ersatz), verschiedene Samen und Kerne und selbst angesetzte Fermentationssäfte. Dadurch können – so Dr. Switzer – sehr viele Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Krebs, Allergien, Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankheiten, um nur einige zu nennen, vermindert, zum Stillstand gebracht oder ganz vermieden werden.

Seine Liebe zu Kräutern hat Dr. Switzer von seiner Mutter geerbt. 1957 in Pendleton / Oregon, USA geboren, fand Dr. Switzer seine Wahlheimat am idyllischen Starnberger See. Seine Mutter bediente sich gern im eigenen Kräutergarten an Brennesseln und anderen Gewächsen, die von den meisten Menschen schlichtweg als Unkraut bezeichnet werden. Weit gefehlt: Die Brennessel gilt – so Dr. Switzer - sogar als Königin der Wildpflanzen. Sie ist sehr eiweißhaltig und enthält ca. 20 x mehr Kalzium und Vitamin C als Salatblätter! Außerdem hebt die Brennessel die Laune und wirkt effektiv gegen Depressionen.



Diese wertvolle Heilpflanze konnte Herrn Dr. Switzer sogar nach langer Leidenszeit von einer schweren Krebskrankheit heilen, da er über Wochen hinweg die Brennesseln als Suppe zubereitete und aß. Nach einiger Zeit beschloss er, nach einer Alternative zur ewig gleichen Brennesselsuppe zu suchen und fand diese, indem er Brennesselspinat, Früchte und Wasser mixte und jeden Tag zwei Liter davon trank. Sein Wildkräuter-Smoothie war geboren! Dr. Switzer bildete sich daraufhin auf botanischem Gebiet stetig weiter und hat sich so nach eigener Aussage von seiner schweren Krebskrankheit nach zwei Jahren selbst gerettet.

Weitere wichtige Vitalkräuter wie Giersch, Spitzwegerich, Brombeerblätter (diese kann man sogar im Winter frisch vom Strauch pflücken), Portulak, Löwenzahn und Gänseblümchen geben den Speisen nicht nur ein würziges Aroma, sie sind auch äußerst wirksam gegen Krankheiten. Deshalb setzt Dr. Switzer sie täglich bei seinen Rezepten ein.

Dr. Switzer's Lebenslauf begann mit seinem High-School-Abschluss 1976. Danach besuchte er 1979 die University of Boston and Maryland und promovierte 1988 nach seinem Medizinstudium zum Dr. med. Während dieses Studiums absolvierte Dr. Switzer zusätzlich ein Studium der klassischen Homöpathie mit anschließender homöopathischer Praxisausbildung und Ausbildung in ayurvedischer Medizin in Deutschland und der Schweiz. 1989 schließlich ließ er sich mit einer eigenen Praxis in Pöcking am Starnberger See mit Schwerpunkt Homöopathie und Ayurveda\*² nieder. 1990 folgte daraufhin noch eine Ausbildung zum Panchakarma\*³-Arzt in Italien und die Eröffnung seiner Ayurveda Klinik in Pöcking im Juni 1991. Im August 2002 eröffnete Dr. Switzer die Ayurveda Health & Beauty Klinik im Residence Hotel in Feldafing am Starnberger See und ist gleichzeitig in eigener Praxis in Feldafing tätig.

Dr. Switzer hat mehrere wissenschaftliche Bücher herausgegeben (drei in deutscher Sprache, zwei in Englisch), sein 4. Buch über Krebstherapie im September 2016. Dr. Switzer hält regelmäßig Vorträge über Ayurveda und Stoffwechselbelebung und bildet sich jährlich in ayurvedischer Medizin fort. Auch ist er als Dozent der Gesellschaft für Ayurveda tätig. Sein medizinischer Schwerpunkt ist der ganzheitliche Ansatz einer Konstitutions- und Stoffwechselbehandlung mit der homöopathischen, chiropraktischen und ayurvedischen Medizin sowie Panchakarma-Entschlackungskuren kombiniert mit ayurvedischem Heilfasten. Er beschäftigt sich seit 30 Jahren mit Homöopathie und betreibt regelmäßig Yoga und Meditation zur seelischen und körperlichen Stärkung. Die Wildkräuter-Ernährung hat er in den letzten 15 Jahren perfektioniert (er begann im Alter von 44 Jahren) und möchte sie seither nicht mehr missen. Seine sportlichen Interessen gelten dem Laufen, Schwimmen, Radfahren und im Winter Skilanglauf.

Dr. Switzer's Tag beginnt folgendermaßen:

5:00 Uhr Aufstehen, Yoga, Meditation

6:30 Uhr Eine Stunde Waldlauf mit 15 Minuten Schwimmen im Starnberger See (Wassertemperatur 14 °C, Lufttemperatur 10 °C bei Regen)

(Quelle: "Ein typischer Tag mit Dr. Switzer's Wildkräuter-Vitalkost-Ernährung, Homepage Dr. Switzer "Ein langes Leben.de")

Um die heimische Botanik und das für mich ungewohnte Ernährungskonzept besser zu verstehen, beschlossen mein Mann Volker und ich, das bereits erwähnte Ernährungsseminar bei Dr. Switzer im Januar 2016 zu besuchen, bei dem wir nicht nur einen sagenhaft guten Vortrag zu hören bekamen, sondern auch ein wunderbares Buffet voller Köstlichkeiten, bestehend aus Sprossen- und anderen Salaten, gedörrtem Brot, grünen Smoothies und leckeren Crackern genießen durften, alles aus Dr. Switzer's Rezeptbuch stammend.



Nach eigener Aussage ist Dr. Switzer seit 10 Jahren nicht mehr krank gewesen; er hatte weder Grippe, noch Heuschnupfen, Schlafstörungen, Ekzeme oder Depressionen. Das Geheimnis sieht er u.a. in den Wildkräuter-Cocktails und -Gerichten und zusätzlicher Einnahme von organischen Mineralien und Spurenelementen. Vor 20 Jahren noch wog er nach eigenen Angaben 24 kg mehr als jetzt. Während seiner Eigen-Therapie nahm Dr. Switzer von 84 kg auf 67 kg ab. Zu verdanken hatte er seine Krankheit minderwertiger Nahrung wie Pizza, Nudeln, Fastfood und Brot. Er litt unter Blutmangel, schlechten Zähnen, Nachtschweiß und Krebs. Schlacken und Toxine machten ihm zu schaffen. Durch Ayurveda- und Panchakarma-Kuren konnte er seinen Körper entgiften, den Darm in Ordnung bringen und ein robustes Verdauungsfeuer aufbauen. Früher hatte er alle Lebensmittel gekocht, heute lebt er zu 95 % von Rohkost.

Fasziniert lauschten mein Mann und ich den interessanten Ausführungen von Dr. Switzer, die durch eindrückliche Genesungsberichte von anwesenden Krebspatienten untermauert wurden.

Ich beschloss spontan, Dr. Switzer um ein Interview für meine Masterarbeit zu bitten. Damals wusste ich noch nicht genau, wie die Masterarbeit aufgebaut sein soll, jedoch wusste ich, dass ich genau diesen Mann modellieren wollte, weil er so ein unglaubliches ganzheitliches medizinisches Wissen und gleichzeitig eine sehr sympathische Wesensart besitzt und ich mich schon in meiner Jugendzeit für medizinische Zusammenhänge und Ernährung interessierte. Mein Traum damals war ein Medizinstudium, welches ich allerdings nie verwirklicht habe. Dr. Switzer war sofort bereit, mich bei meiner Arbeit zu unterstützen. Wie sich herausstellte, war das Modeling von Dr. Switzer genau die richtige Wahl für mich.

Dr. Switzer ist der bekannteste Ayurveda-Arzt Deutschlands und der einzige Ayurveda-Arzt, der seinen Patienten Rohkost und Wildkräuter-Vitalkost empfiehlt. Als Leiter der "Ayurveda Health & Beauty" Klinik und mit eigener Praxis in Feldafing ist Dr. Switzer einer der innovativsten und erfolgreichsten Ärzte Europas. Sein Bestseller "Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte" erscheint mittlerweile in der 5. Auflage.

(Quelle: https://nutrientlogistics.de/dr-switzers-heilkraeftige-wildkraeuter-vitalkost-rezepte.html).

Als kleines Dankeschön für unser Gespräch überreichte ich Herrn Dr. Switzer ein Bienenprodukt mit dem Namen "Api-Power" der Imkerei Uwe Mattes, welches Dr. Switzer sofort geruchsmäßig testete und sehr erfreut darauf reagierte. Auch in seiner Praxis kommt die Apitherapie zum Einsatz gegen Krebs. Hierbei werden Gelee Royale, Propolis & co. eingesetzt. Diese Therapie stammt ursprünglich aus Rumänien und Russland und ist dort eine bewährte Anti-Krebs-Therapie.

Auch ein Buch von Anthony Robbins, welches ich ihm schenkte, fand Dr. Switzer's Zustimmung. Ich hoffe, es ist eine spannende und anregende Lektüre für ihn.

Meine Begeisterung für Dr. Switzer ist bis heute geblieben, vielmehr, nach dem Interview hat sie sich noch verstärkt und es ist für mich eine große Bereicherung, dass ich ihn kennenlernen durfte in seiner so tiefgründigen, freundlichen, offenen und bescheidenen Art. Er ist ein leuchtendes Beispiel für alle Ärzte und medizinischen Fachkräfte, wie sensibel und fürsorglich er mit den Menschen in seiner Umgebung umgeht und wie kongruent er sein Wissen mit seinem Leben vereinbart.

Ich wünsche ihm viele weitere erfolgreiche und gesunde Jahre, in denen er noch vielen Menschen helfen kann, gesund zu bleiben und zu werden. Lassen Sie sich von mir entführen auf die spannende Reise zu meinem Bericht mit dem Thema

## <u>Faszination Gesundheit –</u> <u>Wege, wie Menschen gesund leben können</u> <u>ein Modeling von Dr. John Switzer</u>



## **Medizinischer Hintergrund**

Bei meinem Besuch des Ernährungsseminars im Januar 2016 bei Dr. Switzer lernte ich sehr viel über die sog. Gerson-Therapie\*1,die von Dr. Switzer übernommen und erweitert wurde durch gesunde Ernährung, Ayurveda und Panchakarma-Kuren mit dem Ziel, den Körper dadurch zu entgiften.

Nur im entgifteten Zustand ist der Körper in der Lage, sich zu regenerieren und neue Nährstoffe aufzunehmen, so Dr. Switzer. Die Ursache und Entstehung von Krebs und anderen degenerativen Krankheiten sieht Dr. Switzer in der Überlastung der Leber. Diese nimmt die Giftstoffe in sich auf und entlastet dadurch den Organismus. Kann die Leber diese Funktion nicht mehr erfüllen, weil sie z. B. durch falsche Ernährung, Alkohol, Tabak oder Umweltgifte überlastet oder geschädigt ist, bildet der Körper Krebszellen, die diese Funktion der Leber stellvertretend übernehmen. So gesehen ist das Tumorwachstum ein Hilferuf und eine Schutzfunktion des Körpers, wenn er durch Gifte zu stark belastet ist. Toxine (Gifte) sind Reizstoffe, die u.a. das Nervensystem belasten und Migräne und Kopfschmerzen, Alzheimer und Demenz hervorrufen können.

Die Gerson-Therapie ist nicht nur bei Krebskrankheiten sehr wirksam, sondern auch bei Herz-Kreislauf-Krankheiten, Auto-Immunkrankheiten, Diabetes, Rheuma und bei neurologischen Problemen. Ein wesentlicher Bestandteil der Gerson-Therapie sind Kaffee-Einläufe in den Darm. Manche Menschen können sie nervös machen, auf andere wirken sie ausgleichend und aufmunternd. Diese Einläufe können auch Schmerzen, z.B. bei Krebs, abbauen und daher in der Krebstherapie als Opiat-Ersatz eingesetzt werden.

Hier setzt Dr. Switzer seine Therapie an. Nach seiner Aussage nehmen wir über die herkömmliche Nahrung viel zu wenig Nährstoffe auf, sodass die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, nicht mehr genügend Energie produzieren, um den Körper gesund zu erhalten. Das Ergebnis sind Zivilisationskrankheiten, Müdigkeit und eine Schwächung des Immunsystems. Wir benötigen also eine andere Ernährung, gestützt

vor allem auf Wildkräuter, in denen organische Spurenelemente und die sog. Bio-Photonen enthalten sind, von Pflanzen gesammelte Lichtteilchen der Sonne, deren Energie in der Pflanze in Mineralien umgewandelt werden.

Das Geheimnis von Kräutern und Blattgemüse liegt im Chlorophyll. Dr. Switzer erklärt dies so: "Es ist die primäre Nahrung aller Primaten wie Affen und auch Menschen. Primaten wie die Affen verdanken ihre Robustheit dem Chlorophyll, das sie täglich durch den Verzehr von frischen grünen Blättern einnehmen." Es ist wirklich erstaunlich, denn die größten und stärksten Tiere, die auf unserem Planeten leben, sind in der Tat nicht Fleisch-, sondern Pflanzenfresser. Als Beispiel dienen wie gesagt Affen (Schimpansen, Orang-Utans und Gorillas) und auch Elefanten, Giraffen oder Büffel. Dr. Switzer schreibt in einem seiner zahlreichen Artikel: "Wildpflanzen wurden niemals von Menschenhand manipuliert, deshalb sind sie vollkommen authentisch und rein. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper erhält Nahrung mit überragenden Vitalstoffen und Biophotonen wie in der Steinzeit. Diese Nährstoffe können Ihren Zellen neues Leben einhauchen. Pflanzliche Nahrung ohne genetische Manipulation wird man weder im Supermarkt noch im Bioladen finden."

Da wir in den letzten 50 – 100 Jahren mit einer höheren Umweltbelastung sowie gentechnisch veränderten Lebensmitteln (z. B. Hybridpflanzen wie Weizen und Mais) zu kämpfen haben, ist eine zusätzliche Stabilisierung des menschlichen Organismus durch Zugabe von Mineralien, Vitaminen und anderen Nährstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln unerlässlich. Hybridzüchtungen sind weniger heilkräftig als ursprüngliche Sorten, da sie weniger Phytonährstoffe enthalten. Darauf ist unser Immunsystem jedoch angewiesen. Zum Beispiel enthalten Wildäpfel ca. 450 mal mehr Nährstoffe als herkömmliche Zuchtsorten. Hybridweizen enthält ca. 20 mal mehr Gluten als Urweizen.

Allerdings gibt Dr. Switzer zu bedenken, dass "Biogemüse auch nicht mehr das Nonplus-Ultra ist, wie viele annehmen." Einer Untersuchung nach stammen ca. 80 % aller
Bio-Gemüsesorten aus Hybridzüchtungen, von der auch die Bio-Branche abhängig ist.
Für die Gerson-Therapie sind Hybridzüchtungen jedoch nicht geeignet, da sie zu wenig Vitalstoffe enthalten und das Immunsystem darauf angewiesen ist. Das hat zur

Folge, dass die Gerson-Therapie heute nicht mehr so wirksam ist wie zu der Zeit, als Dr. Gerson diese entwickelt hat, da es damals noch keine Hybridsorten gab. Auch sind unsere Ackerböden nicht mehr so mineralhaltig wie vor 60 Jahren. Selbst Biokost ist nicht unbedingt ausreichend, was Nährstoffe angeht. Da die Biophotonen in Blattgemüse und Wildkräutern schnell zerfallen, ist es wichtig, diese schnell nach der Ernte zu verzehren. Wenn das Gemüse jedoch noch tagelang im Laden oder im Kühlschrank liegenbleibt, sind die Nährstoffe verschwunden, Bio hin oder her.

"Früher, in den Zeiten, bevor es Lidl und Aldi gab, mussten unsere Vorfahren ihre Nahrung in der Natur suchen. Das war zwar aufwändig, aber es sicherte ihnen eine optimale Zufuhr von überragenden Nährstoffen. Heute setzt der Mensch auf bequemes Einkaufen und muss den Preis für fehlende Biophotonen, Chlorophyll, Enzyme und Phyto-Nährstoffe bei seinem Arzt zahlen", meint Dr. Switzer.



Eine entscheidende Rolle zur Verhinderung von Krebs spielt nach Dr. Switzer auch die sog. Budwig-Diät, eine Öl-Eiweiß-Kost, welche von einer deutschen Chemikerin namens Dr. Budwig eingeführt wurde. Sie warnte vor industriell verarbeiteten Fetten, welche bei der Krebsentstehung eine große Rolle spielen. Oxidierte Fette werden in die Zellmembranen eingebaut und so der Transport von Sauerstoff und Vitalstoffen in die Zellen blockiert. Die Zellen sind so gezwungen, Zucker anstatt Sauerstoff zu verarbeiten, um Energie zu erzeugen. Man nennt diesen Vorgang Glykolyse. Dabei entsteht viel Milchsäure, welche die Zellen übersäuern kann. An dieser Säurelast drohen die Zellen zu ersticken. Ich zitiere Dr. Switzer: "Hält dieser Prozess ungebremst an, können degenerative Krankheiten wie Krebs, Parkinson, Herz-Kreislauferkrankungen

oder Alzheimer/Demenz entstehen. Früher oder später wird es fast jeden treffen, der von industriell produzierter Nahrung lebt."

Wird jedoch die Vergärung gestoppt, gehen die Krebszellen zugrunde. Bei der Budwig-Öl-Eiweiß-Kost wird Rohmilch-Quark und frisch gepresstes Leinöl verwendet. "Diese Diät ist schmackhaft, bekömmlich und eine wunderbare Ergänzung zu den Gerson-Säften und zur Wildkräuter-Vitalkost," erklärt Dr. Switzer.

Sehr wichtig für die Gesunderhaltung der Zellen ist laut Dr. Switzer ein Spannungspotential der Zellen von 70-90 mV. Gesunde Zellen weisen diese Spannung auf. Sinkt das Spannungsniveau, z.B. wie bei Krebszellen, leiden die Mitochondrien als Energiefabriken der Zellen und damit werden degenerative Krankheiten weiter begünstigt. So bleiben die Zellen von Toxinen belastet, unter denen sie ersticken können. Dies begünstigt die Entstehung von Krebs.

Durch gesunde Ernährung und zusätzliche Bewegung kann die Lymphe in Gang gebracht werden, die – im Gegensatz zum Blutkreislauf – keine eigene Pumpe wie z.B. das Herz hat. "Die Lymphflüssigkeit wird in erster Linie durch Kontraktionen der Muskeln fortbewegt. Ohne körperliche Bewegung kann ein Lymphstau entstehen und die Säuren bleiben im Gewebe hängen. Mineralien müssen aus Speicherdepots gezogen werden, um Säuren und Gifte zu neutralisieren. Eine Entmineralisierung des Körpers droht. Dies ist ein Faktor bei der Entstehung der meisten degenerativen Erkrankungen", erklärt Dr. Switzer.

Eine wichtige Funktion erfüllt auch der Darm, der durch die Fehlernährung vielfach verschlackt. Nährstoffe können nicht mehr aufgenommen und Schlackenstoffe nicht mehr richtig abtransportiert werden. Dadurch werden die Darmwände löchrig oder rissig. Hierdurch können Bakterien in die Lymphbahnen gelangen. Das Ergebnis sind oft träge Verdauung oder Durchfall, Blähungen und Magen- sowie Bauchbeschwerden.

Die Entstehung und Entwicklung von Krankheiten unterteilt Dr. Switzer in sieben Stufen. In Stadium 1 zeigen wir Zeichen allgemeiner Verschlackung, es folgen Stufe 2 und 3 mit grippalen Infekten, Arthrosen und Säureüberlastung, in Stufe 4 Leberbelastung und ihre Folgen, im 5. Stadium Herz- und Gefäßkrankheiten, Stadium 6 beinhalten Krebs und Herzinfakt und schließlich im Stadium 7 folgen Demenz und Alzheimer.

Zum Thema Demenz und Alzheimer meint Dr. Switzer: "Sie müssen selbst die Initiative ergreifen, um nicht zu einem Pflegefall und dadurch für Ihre Familie eine unerträgliche Belastung zu werden." Vor allem ein entgleister Blutzucker-Insulin-Stoffwechsel kann zu Alzheimer führen. Dafür sind oft auch freie Radikale verantwortlich, die z.B. durch Einatmen von verschmutzter Luft in den Körper gelangen. Nährstoffe wie Vitamin A, B2, C, D, E sowie Zink, Selen, Kupfer und andere organische Spurenelemente können diese freie Radikale neutralisieren. Empfehlenswert sind z.B. Himbeeren.

Durch zu viele Kohlehydrate und gesättigtes Fett werden die Blutzuckerwerte erhöht. Es entsteht so eine Insulinresistenz, was bedeutet, dass mehr Insulin von der Bauchspeicheldrüse abgegeben werden muss, um dem hohen Blutzuckerwert entgegenzuwirken. Dr. Switzer bezeichnet dies als "Insulinrezeptoren-Burnout", Diabetes Typ II. Hohe Insulinwerte können Entzündungen im ganzen Körper auslösen. Es entsteht hierbei ein Eiweißmolekül, das sich um die Nervenzellen herum ablagert und dadurch einen normalen Stoffaustausch der Nervenzellen verhindert. Deshalb ist es so wichtig, die Insulinwerte im Körper niedrig zu halten. "Das bedeutet: Weg von Kohlehydraten, von Hybridzüchtungen und von gebratenem Fleisch, hin zu Rohkost, Gemüse, Sprossen, Hülsenfrüchten und Wildkräuter-Cocktails. Insgesamt gibt es ca. 80 Mineralien und Spurenelemente, die für uns lebenswichtig sind.", erklärt Dr. Switzer.

Während des Seminars erfuhren wir, dass nur ca. 5 % bei der Entstehung von Krebs genetisch bedingt sind, 95 % (!) sind bedingt durch andere Faktoren wie schlechte Ernährung, Stress und Umwelttoxine. Blutreinigend wirken vor allem Wildkräuter, Sprossen und Fermentationssäfte (z. B. Brottrunk, Sauerkrautsaft). Dadurch können die Mitochondrien in den Zellen wiederbelebt, die Zellen geschützt und Krebszellen sogar in normale Zellen zurückverwandelt werden: "Aus einem bissigen Hund wird ein Schoßhund".

Krebszellen besitzen die Eigenschaft, große Mengen an Toxinen aufzunehmen, um sie zu verstoffwechseln, und zwar nehmen sie 80 x mehr Toxine auf als normale Zellen. Durch Entgiftung des Körpers können die Krebszellen in einen inaktiven Zustand versetzt werden und so die Leberzellen entlasten.

Eine Schlüsselrolle in der Krebstherapie neben dem Einsatz von Wildkräutern, Mikromineralien und asiatischen Vitalpilzen besteht für Dr. Switzer im Herstellen von Fermentationssäften. Er hält Fermentationssäfte für noch effektiver als die Anwendung von Brottrunk. Kombucha z. B. kann in der Küche auch als Essigersatz für Salatdressings verwendet werden. Fermentationssäfte enthalten rechtsdrehende Milchsäure, die die Zellen entsäuert und so ein basisches Milieu schafft. Durch die Fermentation wird der Zucker vollständig abgebaut und die Krebszellen erhalten keine Nahrung mehr. Außerdem erneuern diese Säfte die Darmflora, verbessern die Darmtätigkeit und das Immunsystem und steigern die Bildung von Serotonin, ein Hormon, das für gute Laune und guten Schlaf verantwortlich ist. Ein verbesserter Leber-Stoffwechsel kann die Ammoniak-Ausscheidung erhöhen. Ammoniak ist eine nitrithaltige Verbindung, welche ein starker Krebsauslöser ist. Nitrit wird im Körper zu Nitrat umgewandelt und in der Landwirtschaft als Düngemittel eingesetzt. Ein ebenso großer Krebsauslöser ist Glyphosat, ein Unkrautmittel, mit dem ca. 40 % aller Äcker in Deutschland behandelt werden.

Dr. Switzer empfiehlt den Verzehr von Wildkräutern aus der Natur von unbearbeiteten Äckern und Feldern, da der Körper durch die Überdüngung unnötig mit Schadstoffen belastet wird. Außerdem enthält ein ausgelaugter Ackerboden viel weniger Nährstoffe, was sich auch negativ auf die darauf angebauten Lebensmittel auswirkt. Sie enthalten dadurch ebenfalls weniger Nährstoffe. Dr. Switzer sieht dies als Grund, warum Menschen immer dicker werden: "Das Fehlen von Mineralien führt unweigerlich zu starken Gelüsten nach Süßigkeiten, Salz, Fleisch, Brot, Teigwaren, Zigaretten und Alkohol. Das Appetitzentrum im Hypothalamus schaltet erst dann ab, wenn der Mineralienbedarf einigermaßen gedeckt ist." Daher ist ein starkes Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln sowie Süchten nicht nur eine Frage des Denkens oder Wollens, sondern auch der fehlenden Nährstoffe.

Chlorophyll, der grüne Farbstoff in den Pflanzen, der für uns so wichtig ist, ist bis auf 1 Atom identisch mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Der Gesundheitszustand eines Menschen steht und fällt mit gesundem Blut, deshalb ist es im Ayurveda von zentraler Bedeutung, dass das Blut stark, vital, sauber, kräftig und mineralienhaltig ist.

Dr. Switzer empfiehlt folgende Herstellung von Fermentationssäften:

- Ein Keimglas zur Hälfte mit Braunhirse füllen und mit Wasser aufgießen
- Zuschrauben und 6 Std. stehenlassen
- Wasser abgießen und Glas schräg nach unten in ein Gefäß stellen
- Dieses Vorgehen 3 Tage lang wiederholen
- Es entstehen Sprossen, die am 4. Tag in ein großes Einweckglas (ca. 4 Liter) oder in mehrere kleine Einweckgläser umgefüllt werden
- Nach Belieben kann man hartes Gemüse wie Karotten, rote Bete und Wurzelgemüse dazugeben
- Das Gefäß randvoll mit Wasser füllen, sodass ein Luftabschluss entsteht, und einen Teller darunter stellen
- Am nächsten Tag beginnt der Gärungsprozess
- Mindestens 8 Tage stehen lassen
- Sobald das Gefäß geöffnet wird und Sauerstoff dran kommt, innerhalb von einem Tag verbrauchen!

Dr. Switzer meidet Milchprodukte, bis auf Sahne und Butter. Als Alternative kommen Schafs- oder Ziegenmilch in Frage. Omega-3-Fettsäuren in Leinöl wirken entzündungshemmend. Auch den Verzehr von Bio-Gelatine empfiehlt Dr. Switzer. Diese enthält Aminosäuren, die die Entgiftung unterstützen und stabilisierend auf Immunsystem und Blutzucker wirken. Ein niedriger Blutzuckerspiegel ist wichtig bei der Krebstherapie, da die Krebszellen Insulin benötigen, welches vor allem bei Kohlehydratkonsum (z.B. Getreide, Zucker) ausgeschüttet wird. Durch das Detox-Verfahren (Entgiftung) wird der Blutzuckerspiegel erfolgreich gesenkt und Entzündungen bekämpft.

Dr. Switzer warnt vor glutenhaltigen Nahrungsmitteln. Gluten kommt in Getreide vor und schädigt die Darmwände. Es lagert sich im Darm ab und macht die Wände löchrig

und rissig, sodass sie verkleben und keine Nährstoffe mehr aufnehmen können. Hierdurch gären die Lebensmittel im Darm häufig und rufen Blähungen, Völlegefühl und Durchfall hervor. Durch die Gärung wird wiederum das Immunsystem geschädigt.

Eine wichtige Rolle spielt auch genügend Magensäure. Vielfach werden Säureblocker von Ärzten, die es nicht besser wissen, verordnet, in der Absicht, die Magensäure zu reduzieren, wenn der Patient über Sodbrennen klagt. Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Durch genügend Magensäure entsteht ein gutes Verdauungsfeuer, der Darm wird entlastet und die Nahrung kann so schneller und besser aufgenommen werden. Um die Produktion von Magensäure anzukurbeln (und nicht zu blockieren) empfiehlt Dr. Switzer die Einnahme von Mikro-Digest-Kapseln, die Hydrochlorsäure – der Magensäure ähnlich – enthalten. Es ist also genau anders herum als die meisten Ärzte bisher dachten: Ein Mehr an Magensäure fördert nicht das Sodbrennen, sondern verhindert es. Dies ist für mich nicht blanke Theorie, ich habe es selbst ausprobiert und es stimmt. Nach 10 Jahren bin ich endlich frei von Sodbrennen und Säureblockern! Ein gutes Verdauungsfeuer, beruhend auf genügend Magensäure, verhindert die gefürchteten Zivilisationskrankheiten.

Sehr empfehlenswert zur Leber-Entgiftung sind eine Mischung aus Leinöl und Rohmilchquark und der Verzehr von Topinambur, der den Blutzucker stabilisiert und dadurch das Insulin senkt. Er wirkt auch beruhigend auf den Darm, senkt das Risiko für Blähungen und hat dabei sogar 50 % weniger Kalorien als Kartoffeln.

Sogar bei veganer Ernährung empfiehlt Dr. Switzer Gelatine aus Fisch, die wichtige Aminosäuren enthält, ebenso Bio-Lachs und Eigelb, das allerdings nicht erhitzt werden soll. Omega-3-Fettsäuren sind ein guter Schutz für das Gehirn und somit vor Krankheiten wie Alzheimer und Demenz. Enthalten sind sie vor allem in Heringen, rohem Eigelb, gesprossenem Leinsamen, Mandeln, Walnüssen, Leinöl und Kürbiskernöl.

Auch dem Kürbis, besonders dem Kürbissaft, misst Dr. Switzer hohe Bedeutung zu, da dieser sehr viel Zink, Betacarotin und Antioxidantien enthält. Zink schützt das Nervensystem und darum auch vor Demenz und Parkinson. Außerdem benötigt das Auge eine hohe Konzentration an Zink.

Besonders heilkräftige Früchte, gut geeignet auch für Fermentationssäfte sind z.B. Granatäpfel, Kaktusfeigen, Karobschoten, Zitronen, Grapefruit, Beerensorten, Wildäpfel, Weißdorn, Passionsfrucht und Maracuja. Grünes Blattgemüse enthält mehr Eiweiß und Nährstoffe pro Kalorie als Fleisch, mehr Vitamine als Zitronen und Karotten, mehr Kalzium als Milch, mehr Magnesium als Vollkorngetreide und dabei weniger Kalorien als Nüsse, Getreide, Milchprodukte und Fleisch.

Unerhitztes Fett hilft beim Abnehmen. Erhitztes Fett dagegen wird eingelagert und verstopft die Gefäße. Stärkehaltige Kohlehydrate wie Brot und Zucker sind das Hauptproblem bei der Gewichtsabnahme. Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa enthalten kein Klebereiweiß. Man kann also auch glutenfreies Brot und Reiscracker essen.

Folgende Therapien und Nahrungsergänzungsmittel sind bei der Krebstherapie unerlässlich:

- Mikro-Mineralien-Uressenz
- 70+ Weizengrassaft
- Vitamin D-3 (dies ist ein Anti-Krebs-Vitamin)
- Omega-3-Fettsäuren (wirken entzündungshemmend)
- Vitalpilze aus Asien (immunstärkend und Anti-Krebsmittel) und Austernpilze, Steinpilze, Kräuterseitlinge sowie Shitake.
- B-Vitamine (B3, B6 und vor allem B12)
- Api-Bienen Therapie (die Nährstoffe in Api-Produkten kappen die Sauerstoffzufuhr zu Krebstumoren, sodass diese zugrunde gehen.)
- Budwig-Eiweiß-Diät
- Nährhefeflocken
- Sprossen
- Misosuppen
- Getrocknete Meeresalgen, die Wildkräuter des Meeres u.v.m.

"Diese Therapien sind effektive und kostengünstige Ansätze, die sogar eine schulmedizinische Therapie unterstützen können," so Dr. Switzer. Auch wer bereits unter einer degenerativen Krankheit leidet, könne durchaus eine Verbesserung erzielen, meint Dr. Switzer. "Sowohl das Gehirn als auch die Leber sind sehr regenerationsfreudig."

Weniger tierisches Eiweiß ist ebenfalls seine Devise: "Der Sonntagsbraten sollte höchstens einmal wöchentlich und nicht täglich verzehrt werden. Wenn der Körper seinen Nährstoffbedarf durch die Wildkräuter-Vitalkost abdecken kann, benötigt man weniger tierisches Eiweiß, das schließt auch Milchprodukte ein." Tierisches Eiweiß muss man allerdings nicht generell ausschließen: "Ich bin auch kein militanter Veganer. Hier geht es vielmehr um die richtige Dosierung."

Alle von Dr. Switzer angewendeten Therapien haben eines gemeinsam:

- Sie entgiften den Körper
- Sie fördern die Aufnahme von Vital- und Nährstoffen
- Wir haben weniger Gelüst auf Fast Food, Pommes, Pizza und Süßes.



#### \*1 Erklärung Gerson-Therapie:

Die **Gerson-Therapie** ist eine von dem deutschen Arzt Max Gerson (1881–1959) ursprünglich zur Behandlung von Tuberkulose entwickelte Therapie. Nachdem Gerson 1936 in die USA emigriert war, richtete er sein Augenmerk auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs. Die *Gerson-Therapie* hat nach Angaben ihrer Befürworter ein breites Anwendungsspektrum bis hin zur Krebstherapie. Nach dem Tode von Max Gerson gründete seine Tochter Charlotte Gerson 1978 in Mexiko ein *Gerson Institut*e, um das Werk ihres Vaters fortzusetzen.

(Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Gerson-Therapie)

Die klassische Therapie dauert 18-24 Monate mit dem Ziel, den Krebs in Schach zu halten, indem die entzündliche Aktivität der Krebszellen reduziert wird. Das Verdauungsfeuer und der Gallenfluss sollen optimiert werden, z. B. durch Bitterstoffe in Wildkräutern. Nicht nur bei Krebs, sondern auch bei Herz-Kreislaufkrankheiten, Störungen des Autoimmunsystems, Diabetes und Rheuma ist die Gerson-Therapie sehr wirksam. Die Ernährung ist vorwiegend vegan, ohne Fett und wenig Eiweiß. Regelmäßige Kaffeeeinläufe dienen der Entgiftung des Körpers. Säurehaltige Lebensmittel wirken basisch und fördern die Säureausleitung. Es dürfen auch heimische Kräuter und Gewürze verwendet werden, nicht nur indische.

(Quelle: Erklärung Dr. Switzer, Ernährungsseminar)

Dr. Switzer schreibt über Dr. Gerson: "Durch seine Forschung kam Gerson zu der Erkenntnis, dass nur ein Bündel an Maßnahmen eine Krebserkrankung wirksam zu therapieren vermag. Ein Allheilmittel gegen Krebs könne es nicht geben, dafür sei die Krankheit viel zu komplex. Seine Ansichten waren von einem großen Pragmatismus geprägt. Funktionierte eine Therapie nicht, wurde sie gleich verworfen. Kommerz, Profitdenken oder Ideologien spielten bei ihm keine Rolle, nur das Wohlergehen seiner Patienten lag ihm am Herzen. Dr. Albert Schweitzer nannte Dr. Gerson einen der wichtigsten Ärzte des letzten Jahrhunderts." Und weiterhin: "Krebs behandeln durch frisch gepresste Säfte, körperliche Reinigung, Ernährungstherapie, Darmeinläufe, organische Spurenelemente und Nahrungsergänzungsmittel? Für die meisten Ärzte war dieses Behandlungskonzept zu einfach und auch nicht gewinnträchtig. Hier konnte kein großes Geld verdient werden. Wegen seiner Ansichten wurde Gerson in den USA rigoros bekämpft und sogar gezwungen, das Land zu verlassen."

Laut Dr. Gerson ist Krebs in erster Linie eine Eiweißspeicher-Krankheit. Die Eiweißspeicher müssen deshalb unbedingt entleert werden durch Heilfasten mit Gemüsesäften.

#### \*2 Erklärung Ayurveda:

Das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Welt, welches auf einer natürlichen Betrachtungsweise und naturheilkundliche Therapie basiert ist.

Der Ayurveda gilt als "das Wissen vom ganzheitlichen Leben" und ist eine umfassende Wissenschaft und Gesundheitslehre, die sich mit einer symptomatischen Behandlung von Krankheiten nicht zufrieden gibt. Stattdessen will der Ayurveda mehr: er strebt an, die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen um ein gesundes und glückliches Leben zu ermöglichen.

(Quelle Homepage Dr. Switzer "Ein langes Leben.de")

Ayurveda hat zum Ziel, den Magen-Darm-Trakt zu entschlacken und so eine Zellverjüngung zu bewirken.

"Das hohe Ziel des Ayurveda ist es, das innere Gleichgewicht herzustellen und Körper und Bewusstsein miteinander zu vernetzen", so Dr. Switzer.

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda *Lebensweisheit* oder *Lebenswissenschaft*. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern *Ayus* (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch.



Zentrale Elemente des Ayurvedas sind:

- Ayurveda-Massage und -Reinigungstechniken
- die Ernährungslehre
- spirituelle Yogapraxis
- Pflanzenheilkunde

Drei Prinzipien des Lebens (Doshas)

In der Typologie spricht man von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas:

- Vata (Wind, Luft und Äther), das Bewegungsprinzip
- Pitta (Feuer und Wasser), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip
- Kapha (Erde und Wasser), das Strukturprinzip

(Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda)

#### \*3 Erklärung Panchakarma:

Die **Panchakarma** Wildkräuter Kur ist ein einzigartiges Zusammenspiel von traditionellen Behandlungen, die zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, zur Entgiftung und Gesunderhaltung des Körpers beitragen kann. Diese Entgiftungskur wird seit tausenden von Jahren in Indien praktiziert und erlebt zur Zeit eine Renaissance. Einmalig ist das Panchakarma Konzept von Ayurveda Health & Beauty am Starnberger See: Traditionelle Öl-Anwendungen, innere Entgiftung und Darmreinigung erhalten durch die Wildkräuter Vitalkost, Gerson Therapie und Heilansätze aus der klassischen Homöopathie eine therapeutische Erweiterung.

Dadurch können 72.000 Kanäle im Körper frei gemacht werden und der Körper kann so wieder freier "kommunizieren".

(Quelle Homepage Dr. Switzer "Ein langes Leben.de")



## LOGISCHE EBENEN

### ... PUNKTGENAU:

Herr Dr. Switzer, bitte vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

Meine Arbeit ist für mich... mein Lebensinhalt.

Andere Menschen sind für mich ... wichtig, weil ich von jedem lerne.

In meinem Leben möchte ich unbedingt noch ... (lächelt). Dazu fällt mir nichts ein. Ich bin zufrieden, wunschlos glücklich.

Mein Lieblingsort ist ... der Starnberger See, Mallorca und in der Natur sein.

Meine liebste Tätigkeit: Radtouren. Da kann ich die Landschaft und Pflanzen sehen. Hier bin ich im Austausch mit der Natur.

Am stärksten fühle ich mich... in der Natur.

Wie sieht Ihre Lieblingsstrategie aus, um gesund zu bleiben?

Viele Wildkräuter, Vitalkost, Fermentationssäfte, Bewegung und periodisches Heilfasten.





### **UMGEBUNG**

"Mein Lieblingsort ist der Starnberger See, Mallorca und in der Natur sein."

Dr. Switzer ist in den USA geboren. Seine Wahlheimat ist Deutschland, genau gesagt, er praktiziert in einer eigenen Praxis und einer Ayurveda-Klinik in Feldafing am Starnberger See. So oft wie möglich genießt er den Aufenthalt in der freien Natur beim Laufen, Radfahren, Schwimmen und im Winter beim Skilanglauf.

Den Urlaub verbringt er gerne in Mallorca. Auch dort geht er oft auf Kräutersuche und bereitet seine Gerichte selbst zu.



### **VERHALTEN**

"Ich möchte von den 100-jährigen lernen".

Zu Beginn meines Interviews und sogar schon bei unserem Vorgespräch im Januar 2016 zeigt sich Dr. Switzer sehr interessiert, was es mit NLP auf sich hat. Er kennt jemanden, der sich ebenfalls mit NLP auskennt und findet das sehr "spannend". Ich bemerke, dass er oft in Fragen denkt und manches NLP-Verhalten automatisch anwendet: "Ich möchte meine Patienten nicht interpretieren, sondern reflektieren", sagt er. Und er fragt mich überraschend: "Wie genau denke ich in Fragen?" als ich ihn darauf aufmerksam mache, dass mir dies auffällt. Er denkt vom Überblick ins Detail und unterteilt seine Aussagen in "mundgerechte Häppchen" (Chunk Down), sodass ich sogar schwierige medizinische Zusammenhänge als Laie verstehe. Dies fiel mir bereits bei unserem Ernährungsseminar im vergangenen Januar auf.

Durch Einsatz von "Strategien, Geheimwissen und Erfahrungswerten" möchte Dr. Switzer "einen modernen Methusalem möglich machen", wie er sich selbst auf seiner Homepage ausdrückt.

Dr. Switzer nimmt täglich 2 Esslöffel Mikromineralien-Uressenz ein, isst Nahrung mit hohem Rohkostanteil, betreibt täglich Sport und meditiert täglich. Außerdem führt er regelmäßige Entschlackungskuren durch und hält so seinen Stoffwechsel fit.

Für ihn ist es "ein tolles Gefühl **(K+)**, morgens gut gelaunt aus dem Bett zu springen, und das um 5.00 Uhr."

"Ich mache gerne Mountainbike-Touren und sammle dabei Wildkräuter. So kann ich das verbinden."

"Ich esse während der Woche sehr einfach. Am Wochenende habe ich mehr Zeit für Vitalkost-Gerichte wie Sprossen-Himbeer-Kuchen (rohköstlich zubereitet), Quinoa-Sprossen-Hummus, Sellerie-Sushi etc."

Er stellt das Ergebnis seiner Ernährung über die Frage, wie gut es ihm schmeckt. Das beweist folgender Satz:

"... Die Zutaten habe ich im Mixer püriert und getrunken. Schmeckt scheußlich, die Wirkung ist aber großartig! Es muss nämlich bis zum Abend reichen, da ich Mittagessen normalerweise überspringe."

Trotzdem möchte er wohlschmeckende Rezepte für seine Patienten kreieren, damit sie für möglichst viele Interessierte koch-bar sind.

Dr. Switzer gibt zu, dass es für eine gestresste Hausfrau zwar schwierig sei, die Ernährung konsequent umzustellen und dass hier der Zeitfaktor eine wichtige Rolle spielt, dennoch kocht er meistens selber. Seine Gesundheit ist es ihm einfach Wert.

Dem Einsatz von Kortison steht er skeptisch gegenüber. Er hält es für bedenklich.

Er hört gerne zu, weil er von jedem etwas lernen kann und seine Devise lautet: "Ich möchte von den 100-jährigen lernen". Im Grunde ist dies so etwas wie das <u>Modeling</u> im NLP.



Durch seine Weiterbildung in botanischen Kenntnissen hat sich Dr. Switzer nach eigenen Angaben selbst vom Krebs befreit.

Dr. Switzer hält Kürbissaft für "ein Geschenk der Götter. Immer, wenn ich nach Hause komme, hole ich als Erstes einen Hokkaido-Kürbis vom Speicher". Daraus macht Dr. Switzer dann einen schmackhaften Cocktail. "Nach dem Trinken dieses Wundermittels bin ich so ausgeglichen und gut gelaunt, dass ich (fast) jeden umarmen könnte."





## **FÄHGIKEITEN**

"Ich gebe nicht auf, ich bin positiv eingestellt!"

<u>Erfindungsreichtum, Kreativität, Innovation:</u> Dr. Switzer hat die Gerson-Therapie erweitert und optimiert durch Einsatz von Wildkräutern, Mikromineralien, Fermentationssäften, asiatischen Vitalpilzen, Apitherapie (Therapie mit Bienenprodukten).

Seine Rohkost-Rezepte hat er soweit optimiert, dass sie auch für Menschen mit schwachem Verdauungsfeuer bekömmlich sind, weil die Zellwände durch spezielle Zubereitung "aufgeknackt" werden, und das ganz ohne Kochen. Ist das Verdauungsfeuer schwach, werden Schlacken im Körper abgelagert und es können Entzündungen entstehen.

Experimentierfreudigkeit, Neugier: Dr. Switzer hat seine Therapieansätze an sich selbst getestet, als er an Krebs erkrankt war. Er probiert ständig neue Rezepte aus. Er sagt von sich selbst, er sei neugierig: "Anstatt die Brennesseln zu kochen, war ich neugierig, ob man sie auch roh gemixt essen könnte. Würden Sie nach dem Mixvorgang noch auf der Zunge brennen?"

"Über einen Zeitraum von 12 Jahren habe ich intensiv geforscht und viele von mir entwickelte Rezepturen auf ihre Verträglichkeit geprüft. Viele meiner Gerichte habe ich

bei meiner Familie und Freunden und später dann auch bei meinen Patienten getestet."

Im Medizinstudium hatte Dr. Switzer keinerlei Ausbildung in Ernährung. Er hat sich dieses Wissen selbst beigebracht.

<u>Durchhaltevermögen, Konsequenz:</u> Obwohl der Ausgang seines "Selbsttestes" unklar war, hat Dr. Switzer diesen durchgezogen, bis eine Besserung seines Krankheitszustandes eintrat.

<u>Einfühlungsvermögen:</u> Für seine Mitmenschen hat Dr. Switzer stets ein offenes Ohr und nimmt sich genügend Zeit für sie.

Seine Rezepte hat er so konzipiert, dass sie auch für Menschen mit geringem Verdauungsfeuer geeignet sind: "Weil nicht jeder Rohkost gut verträgt, war es durchaus eine Herausforderung, die Rohkost-Gerichte nicht nur schmackhaft, sondern auch gut verträglich zu gestalten. Sonst könnte ein Patient mit einer Vata-Störung, der unter wenig Stoffwechselenergie und fehlender Magensäure leidet, die Gerichte kaum essen. Das Feedback war überwiegend positiv."

<u>Toleranz:</u> Er möchte niemandem seine Meinung überstülpen ("Ich will niemanden bekehren"). Leben und leben lassen ist seine Sichtweise.

Bescheidenheit: "Ich will nicht reich werden. Glück kann man nicht kaufen".

Er betrachtet seine Arbeit mit eigenen Worten als "kleine Herausforderung", obwohl er jeden Tag mindestens ein bis zwei Krebspatienten behandelt.

Dr. Switzer ist nach eigener Aussage zufrieden. Auf die Frage, wie er sich selbst beschreiben würde, meint er, das sei "nicht so wichtig".

<u>Mut:</u> Dr. Switzer hat seine Therapie an sich selbst ausprobiert, ohne zu wissen, was dabei herauskommt und hat dabei auf andere Therapien verzichtet.



<u>Disziplin:</u> Ohne Fleiß kein Preis. Stetige Aus- und Fortbildungen seit seiner Studienzeit prägen das Leben von Dr. Switzer. Er strengt sich an für seinen Erfolg.

<u>Hartnäckigkeit:</u> "Zum Glück geht es mir sehr gut, ich erfreue mich eines hervorragenden gesundheitlichen Zustands und sehr guter körperlicher Fitness. Das war nicht immer so. Ich musste an meiner Gesundheit kräftig arbeiten. Da wurde mir nichts geschenkt."

<u>Ausgeglichenes Verhältnis zwischen Mitgefühl und Distanz:</u> Ohne Mitgefühl könnte er seinen Patienten kein guter Arzt sein. Mitleid im Sinne von "mit-leiden" ist jedoch nicht seine Absicht: Er kann sich durchaus vom Leiden seiner Patienten distanzieren.

<u>Humor:</u> Dr. Switzer's Erklärungen sind oft mit einer humorvollen Bemerkung verbunden. Anlässlich meiner Frage, ob er mir zu einem Interview zur Verfügung stehen würde, meint er mit einem Lachen, dass er vielleicht von mir dabei noch etwas lernen könnte. Jedoch kann Dr. Switzer im entscheidenden Moment wieder sehr ernst sein.

<u>Dankbarkeit:</u> Er ist dankbar dafür, dass er die Möglichkeit hatte, dank seiner Ernährung seine Krebskrankheit zu überwinden und sich dabei "supergut drauf" zu fühlen.

<u>Umweltbewusst:</u> Dr. Switzer nutzt, wenn möglich, lieber das Fahrrad als das Auto. Er kauft auch nicht im Supermarkt ein. Seine Lebensmittel kauft er direkt vom Biohof oder erntet sie im eigenen Garten.

<u>Geduld und Persistenz</u> betrachtet er selbst als seine stärksten Eigenschaften: "Ich gebe nicht auf, ich bin positiv eingestellt!"

<u>Umdenken / Reframing:</u> "Seit Jahrzehnten verspricht die Medizin den großen Durchbruch beim Thema Krebs. Bislang waren die Bemühungen leider vergeblich. Die Krebssterblichkeit steigt seit Jahren! … Ein Strategie- und Paradigmenwechsel ist deshalb notwendig. Eine Öffnung der Sichtweise auf das Heilwissen anderer Kulturen und Länder könnte dem Westen helfen, neue und innovative Behandlungskonzepte zum Wohle der Patienten zu entwickeln."

"Durch meine Gärtnertätigkeit bin ich in Berührung mit vielen Wildkräutern gekommen. Damals waren die Pflanzen für mich lästiges Unkraut. Ich führte einen erbitterten Stellungskrieg gegen sie, zum Schluss musste ich mich aber geschlagen geben. Ich fing an, die Wildkräuter mit Früchten und Wasser in einem Mixer zu mixen, und war überrascht, wie gut sie schmeckten."

Modeling: "Vor vielen Jahren war mir aufgefallen, dass besonders robuste Senioren zwischen 80 und 90 Jahren fast immer Zugang zu einem eigenen Garten hatten. Das hat mich inspiriert, selbst Kleingärtner zu werden."

Mit allen diesen Fähigkeiten und Eigenschaften hält er sich ständig in einem Moment of Excellence (MoE)!





## GLAUBENSSÄTZE (BELIEFS) MEINUNGEN

"Wenn wir weiterhin in Supermärkten einkaufen, vergiften wir uns selbst."

"Glück kann man nicht kaufen".

"Ich will niemandem etwas überstülpen".

"Der grüne Wildkräuter-Cocktail ist die Antwort der Natur auf die vielen Vitalstoff-Defizite in unserer Nahrung. Das Fehlen von lebenswichtigen Nährstoffen in Gemüse, Obst und Getreide wird dadurch wieder wettgemacht."

"Wer bewusst das Körpermilieu beeinflussen kann, kann selbst über Gesundheit und Krankheit entscheiden". Dr. Switzer hat sich für Gesundheit entschieden und lebt diesen Glaubenssatz konsequent jeden Tag seines Lebens.

"Krebs ist kein Feind, er ist eher ein Freund, indem er für die Leber einspringt." Durch einen wöchentlichen Fastentag kann die Leber entgiftet und dem Krebs vorgebeugt werden.



"Diese neue Beschwingtheit (Anm.: gemeint ist sein gutes Körpergefühl durch vitalisierende Ernährung) macht süchtig: Gelüste bleiben weg und der Geschmack wird wieder viel sensibler. Vieles wird mir zu süß oder zu salzig".

"Chlorophyll, das grüne Pigment, wirkt harmonisierend und fördert die innere Gelassenheit. Es ist fast wie ein Tranquilizer! Chlorophyll ist in der Lage, unausgewogene Emotionen und blank liegende Nerven zu besänftigen und auszugleichen. Chlorophyll spendet Trost! Grün ist die Farbe von Harmonie und Frieden. Eine gute Versorgung mit Chlorophyll könnte ein Segen für jede Partnerschaft sein. Ohne Grün werden wir unsere innere Mitte kaum finden können." Seit Dr. Switzer die Wildkräuter-Cocktails trinkt, geht er "viel lockerer mit Stress um. Das Tolle daran: Die Cocktails kosten kein Geld! Man bekommt sie zum Sozialtarif!"

"Für einfache Mittel gibt es keine Lobby! Auch wenn Wildkräuter-Cocktails sehr wirksam sind, kann man mit ihnen keine Geschäfte machen. Hier muss jeder selbst die Initiative ergreifen! Gerson konnte Tausenden Krebskranken mit dieser Strategie helfen, viele sogar heilen. Für die Schulmedizin eine unbequeme Wahrheit, die sie nicht wahrhaben will."

"Ich möchte betonen, dass es ein Allheilmittel gegen Krebs jetzt und in Zukunft nicht geben wird. Wie Dr. Gerson schon immer betont hat, kann nur ein Bündel an Maßnahmen den Krebs in Schach halten."

"Die moderne Medizin vergisst die Ausleitung der Toxine nach einer Krebsoperation.

Das Geheimnis ist Entgiftung und Entschlackung und dann das Auffüllen der leeren

Nährstoff-Depots mit heilkräftigen Nährstoffen."

"Die Stärke der Schmerzen (Anm.: bei Krebs) hängt mit dem Ausmaß der Verschlackung und der Toxizität zusammen – eine sehr wichtige Erkenntnis! Hier sollte die Medizin ansetzen, statt die Patienten nach einer Operation nur mit Schmerzmitteln zu versorgen. Wenn die Medizin dieses Prinzip beherzigen würde, hätten die Patienten eine Alternative zu starken Schmerzmitteln."

"Einzelne Maßnahmen als Allheilmittel bei einer Krankheit mit einer hohen Komplexität wie dem Krebs reichen nicht aus. <u>Dieses Verständnis fehlt leider in der heutigen Medizin."</u>

"Mentale Entspannungsmethoden wie Transzendentale Meditation können bei Krebs helfen und Stressblockaden lösen. Durch die Meditation wird eine Ebene von ruhevoller Wachheit erfahren, auf der Stressknoten aufgelöst werden können."

Mit Brot, Chips, Schokolade und Pommes bekommen wir kein Sättigungsgefühl, weil wir nicht nur die Geschmacksrichtungen süß und salzig benötigen, sondern auch herb, bitter und sauer. Man isst und isst, bis die Chips-Tüte leer ist: "Davon lebt die gesamte Fastfood-Industrie! Ein einzigartiges Geschäft, vor allem wenn man einige Geschmacksverstärker druntermischt, die den Appetit noch weiter anheizen!", so Dr. Switzer. "Beim Verzehr von Bitterstoffen stellt sich die Sättigung dagegen schneller ein."

"Wir brauchen kleine Bio-Betriebe, die unsere Versorgung sicherstellen." Dr. Switzer kauft Lebensmittel nur auf Biohöfen, in kleinen Betrieben oder versorgt sich im eigenen Kräutergarten. Für ihn gilt: "Wenn wir weiterhin in Supermärkten einkaufen, vergiften wir uns selbst." Da es sich bei Supermarkt-Nahrung vorwiegend um nicht-lebendige Nahrung handelt, zieht Dr. Switzer die Schlussfolgerung: "Nicht-authentische Nahrung bedeutet nicht-authentische Menschen!" Wie schon in der Einführung beschrieben, nehmen wir zu wenig Nährstoffe mit unserer "nicht-authentischen" Nahrung auf. Es fehlen organische Spurenelemente und Bio-Photonen, die den Stoffwechsel in Gang bringen und die wir dann über Nahrungsergänzungsmittel zuführen müssen. "Wildkräuter müssen stärker (in unsere Nahrung) kommen, dass wir uns retten können! Wir müssen weg von Getreide und Viehwirtschaft!"

"Vom Leben kommt Leben!" ist seine Einstellung, daher brauchen wir Vitalnahrung und Nährstoffe, die uns die Lebensmittelindustrie nicht bieten kann.

Er ist überzeugt: "Zum Glück hat die Natur uns Menschen nicht vergessen." Wildpflanzen lassen sich überall ernten, wo die Erde unberührt von Menschen und das Bodenleben mit Kleinstlebewesen intakt ist. Dort, wo der Mensch Düngemittel einsetzt, können keine gesunden Lebensmittel gedeihen, "selbst wenn sie ein Bio-Etikett tragen." "Selbst in der Bio-Branche kommen gravierende Nährstoff-Defizite vor. Ich kenne Bekannte aus der Ayurveda-Szene, darunter auch Ärzte, die trotz einer biologischenayurvedischen Ernährungsweise an Krebs gestorben sind."

Im Ayurveda werden die Pflanzen als Ganzes verarbeitet, im Gegensatz zur Pharma-Industrie, die einzelne Wirkstoffe isoliert, patentiert und teuer verkauft. "<u>Das nennt man</u> Gewinnmaximierung."

#### "Broteinheiten sind nur wertlose Kalorien."

Auf meine Frage, ob unsere <u>Selbstheilungskräfte</u> eine wichtige Rolle beim Gesundwerden spielen, antwortet er mit einem ganz klaren "Ja!".

"Man darf nicht zu gesund werden." Davon ist Dr. Switzer überzeugt. "Daran kann die Pharmaindustrie nichts verdienen. Aber es kommt ein anderer Zeitgeist. Unser bisheriges Gesundheitssystem lässt sich so nicht weiter finanzieren".

"Streitgespräche sind Zeitverschwendung. Im Streit ist der Mensch nicht mehr bei sich, er ist sozusagen außer sich. Es ist das Gegenteil von dem, was Ayurveda will. Wenn jemand in sich ruht, ist er friedlich".

"Ärzte wenden bei sich selbst keine Chemotherapie an, nur bei Patienten."

"Zu mir kommen vorwiegend charakterstarke Frauen, die was ändern wollen und ihren eigenen Weg gehen, nach Alternativen suchen. Zu mir kommen die Unangepassten, die suchen mich!"

"Sie (gemeint sind die Amerikaner) sind richtig gehirngewaschen. Die Gerson-Therapie ist in den USA sogar verboten. Die Gerson-Therapie wurde früher sogar bekämpft.



Das ganze Thema soll klein gehalten werden, weil kein Geld damit zu machen ist. Die ganze Krebstherapie läuft nur über Pharmakonzerne <u>und die haben kein Interesse daran, dass der Krebs geheilt wird und auch nicht an alternativen Therapien, weil es keinen Umsatz bringt. Krebs ist ein Zustand, der den ganzen Körper erfasst. Die Chemoindustrie ist die profitabelste Branche, mehr als die Ölindustrie. Und alle spielen mit. Warum über Ernährung diskutieren, wenn man neue Märkte erschließen kann?"</u>

"Ich bin nicht Mainstream. Ich sage auch nicht, dass ich Krebs heilen kann, ich bin kein Scharlatan."

Seine Therapie braucht Zeit. Viele Patienten glauben, sie bekommen ein paar Pillen verordnet und brauchen selbst nichts weiter zu tun. Dr. Switzer meint, "die Leute haben oft keine Geduld."

"Ich habe eine <u>minimalistische Einstellung</u>. <u>Ich muss nicht berühmt werden</u>, aber ich gebe gern mein Wissen weiter."

"Ich kenne Freudenstadt und finde die <u>Menschen im Schwarzwald nett</u>". Das wundert mich, da die Menschen bei uns eher als verschlossen gelten. Genau deswegen freue ich mich über sein Kompliment.

"Krebs ist eine Entzündung im Körper und eine <u>radikale Krankheit, die eine radikale</u> <u>Therapie braucht."</u>

Ich erzähle Dr. Switzer, dass ich ein Problem damit habe, meine Familie von dieser Ernährungsweise zu überzeugen und frage Dr. Switzer, ob seine Kinder sich ebenfalls so ernähren wie er selbst. Zu meiner Überraschung sagt er: "Ich kriege meine Kinder auch nicht dazu, meine Ernährung zu befolgen."

"Durch Fastfood trocknet der Darm und schließlich der Mensch aus!"

"Nehmen wir zu viel kalorienreiche Nahrung aus Stärke und Zucker zu uns, verkürzen wir unnötig unser Leben."



"Viele Menschen essen Schokolade, um Stress abzubauen und etwas Glück zu erfahren. Mit Kürbissaft werden Sie nicht mehr an Schokolade denken! … Ich hatte eine Zeit, in der ich gern rohe Kakaobohnen in Cocktails gemixt habe, bis ich fast süchtig danach war. <u>Der Kürbis hat mich davor gerettet!"</u>

"Eine neue Strategie gegen degenerative Krankheiten wie Krebs ist dringend notwendig!"

"Betrachtet man die gegenwärtige medizinische Statistik, <u>wird fast jedem klar, dass mit unserer Nahrung irgendetwas nicht in Ordnung ist.</u> Wenn man das Glück hat, 85 zu werden, hat man eine fast <u>50-Prozent-Chance</u>, <u>pflegebedürftig zu werden</u>.

"Think outside the box! (Denke ausserhalb des vorgegebenen Rahmens)" hat Albert Einstein gesagt. Dieses Zitat gilt auch für Dr. Gerson und Dr. Budwig, meint Dr. Switzer. Und auch er selbst tut dies Tag für Tag in seinen außergewöhnlichen Therapien. "Könnte die Medizin ihre kommerziellen Interessen ausblenden, hätte die Wildkräuter-Vitalkost vielleicht eine Chance, von ihr als Therapieansatz berücksichtigt zu werden. Sie ist sowohl nährstoffreich als auch kalorienarm." Das erklärt auch, weshalb Diäten nicht funktionieren: Nach maximal zwei Wochen, so Dr. Switzer, versucht der Körper verzweifelt, die geleerten Nährstoffdepots wieder aufzufüllen. Dann beginnt der Jojo-Effekt mit Heißhungerattacken. "Das läuft ab wie ein Naturgesetz", sagt er.

"Gesundheit lässt sich nicht kaufen oder patentieren! Teuer und High-Tech ist nicht zwangsläufig gleichzusetzen mit heilkräftig."

"Die Wildkräuter-Vitalkost gibt Senioren neue Lebensperspektive!"

"Biophotonen sind die Grundlage für Meditation und spirituelle Entwicklung!" Wie kann man meditieren, wenn die Biochemie des Gehirns nicht in Ordnung ist? Fehlen die Biophotonen, wird die Meditation eher oberflächlich ablaufen."

"Bringen wir Yoga, Meditation und Wildkräuter-Vitalkost zusammen, können tolle Synergie-Effekte entstehen. Aus einem dichten Körper wird ein lichter Körper entstehen. Der Körper wird flexibler und gelenkiger, der Atem tiefer und die Wahrnehmung feiner. Mit Hilfe der Wildkräuter-Vitalkost und Yoga kann Glückseligkeit aus unserem eigenen Selbst entstehen."

"Fast jeder leidet heute unter Essensgelüsten." Wichtige Nährstoffe fehlen, jedoch durch Einnahme von Wildkräuter-Vitalkost kann man diese Gelüste deutlich reduzieren.

"Wie so oft im Leben, wenn Experten etwas behaupten, ist das Gegenteil richtig", meint Dr. Switzer zu dem Problem vieler Patienten, die bei Sodbrennen Säureblocker verschrieben bekommen. Er dagegen empfiehlt Mikro-Digest Kapseln, welche Hydrochlorsäure enthalten, um die Verdauung zu verbessern und nicht weiter zu blockieren. Denselben "Schaden" können übrigens auch Basenpulver anrichten.

"Die Demenz-Epidemie ist eine neuzeitliche Erscheinung:" Dr. Switzer fragt sich "Warum bleiben die Affen fit?" und erklärt dies in seinem Bericht "Die Geheimnisse des Nicht-Alterns" so: "Alzheimer und Demenz kennen diese Tiere nicht. Im Urwald wird man keinem senilen Affen begegnen. Liegt das an ihrer Ernährungsweise?" Affen nehmen bis zu 70 % Wildpflanzen und 25 % Früchte auf. Dadurch erhalten Sie eine Fülle an Phytonährstoffen, die in unserer industriell hergestellten Nahrung weitgehend fehlen. Diese könnten unserem Körper jedoch helfen, degenerative Krankheiten wie Alzheimer, Demenz und Krebs zu trotzen. "Bei einer guten Versorgung mit überragenden Nährstoffen würde unser Gehirn nicht in dem Tempo altern, wie das gegenwärtig der Fall ist."

"Ich bin überzeugt, dass wir es selbst in der Hand haben, ob wir bis ins hohe Alter fit bleiben oder nicht. Unsere Lebensreise muss nichts zwangsweise in einem Pflegeheim enden, wenn wir auf eine regelmäßige innere Entgiftung und bestimmte Ernährungsprinzipien achten.

"Statt Medikamenten braucht der Körper Biophotonen und organische Spurenelemente!"

"Pflanzen brauchen Mineralien statt Nitrat um gesundes Wachstum zu ermöglichen. Menschen brauchen mineralhaltige Pflanzen, um ihre Gesundheit zu verbessern und langlebig zu werden."

"Nitrat leitete die sog. "grüne Revolution" ein. Mit Nitrat konnte man eine wachsende Bevölkerung satt machen. Damit war das tägliche Brot für jedermann gesichert. Damit konnten Discount-Anbieter billige Nahrungsmittel beziehen. Niemand musste mehr hungern. Im Gegenteil – jetzt hatte die Politik plötzlich ein neues Thema: wohin mit den Agrar-Überschüssen? Mit Nitrat wuchs alles, selbst wenn Mineralien in der Erde fehlten."

Dr. Switzer stellt dem Leser die Frage: "Wer hätte z.B. gedacht, dass bestimmte Gemüse- und Obstsorten für unsere Gesundheit vielleicht sogar schädlich sind? Die Geschichte beginnt mit einer guten Absicht: Man möchte den kleinen Hunger stillen und gleichzeitig etwas Gutes für die Gesundheit tun. Man entscheidet sich für die kernlosen Bio-Weintrauben. Mit Obst dürfte man kein schlechtes Gewissen haben." Warum wir unserer Gesundheit trotzdem damit schaden können, erklärt Dr. Switzer so: Die Hybrid-Züchtung (wenn auch Bio) enthält statt Mineralien mehr Zucker. Dadurch produziert der Körper mehr Insulin. Um den Zucker zu verstoffwechseln, zieht der Körper die Mineralien dann aus Knochen und Zähnen. Damit wird gleichzeitig wieder der Heißhunger auf neues Essen geweckt, welches die fehlenden Mineralien ausgleichen soll. Wir bekommen Appetit auf Brot, Käse, Schokolade, Fleisch und und und. Der Kreislauf beginnt von vorn. Grob vereinfacht: Der Körper verliert dadurch Mineralien, anstatt neue hinzuzugewinnen. Ein Beweis dafür, dass uns Hybrid-Züchtungen, auch wenn sie Bio sind, eher schaden als nützen. "Wer denkt daran, dass Hybrid-Obst eine Kette von Gelüsten auslösen würde? Wir fressen uns zu Tode!" ist Dr. Switzer's Kommentar dazu. "Hybridzucker kann zu einer Entmineralisierung des Körpers führen und ist v.a. ein großes Problem bei Vegetariern. Der Zucker zieht die Mineralien aus den Knochen und aus dem Kieferbereich."

"Eine Reduktion der Kalorienzufuhr, ohne zu hungern, bei gleichzeitiger Optimierung der zugeführten Nährstoffe führt in der Regel zu einer Zunahme von Stress-Resistenz und innerem Antrieb. Auch Konzentration und Kreativität können sich durch einen leeren Magen-Darm-Trakt besser entfalten. Heutzutage, wo die meisten Menschen "gut im Futter" sind, ist mehr Trägheit und Anspruchsdenken an der Tagesordnung. Viele Menschen bevorzugen die Hängematte."

"Wenn das Pica-Syndron (Erklärung: Heißhunger-Attacken auf ständig neues Essen) zuschlägt, helfen auch keine guten Vorsätze – <u>der Mensch verliert fast immer die Auseinandersetzung mit dem Kühlschrank."</u> Da hilft nur die richtige Versorgung mit Mineralien und Nährstoffen! "Ohne eine ausreichende Versorgung mit organischen Mineralien und Spurenelementen ist der Mensch ein Gefangener seiner Gelüste und Süchte!"

"Eine gesunde und intakte Humusschicht ist die Voraussetzung für gute Gesundheit! Humus ist wichtig, weil er als Mineralienspeicher für die Pflanzen dient. Unsere heimischen Böden dagegen tragen große Schäden durch Kunstdünger und sauren Regen davon. Sie sind keine Basis für überragende Gesundheit." Eine Kombination aus Vitamin B6 und Zink soll eine Verbesserung der kognitiven Funktion und der Gehirnleistung erreichen und somit Alzheimer und Demenz vorbeugen.





## **WERTE**

"Spirituelle Reife braucht Zeit. Deshalb habe ich ein großes Interesse daran, für viele Jahre weiterhin topfit zu bleiben."

<u>Leben und leben lassen</u> ist seine Sichtweise. Dabei ist es ihm sehr wichtig, konsequent seinen eigenen Weg zu gehen. Nach eigener Aussage ist sein Verhalten und das, was er sich auch von anderen wünscht "non-violent".

<u>Gesundheit und spirituelle Reife</u> sind seine wichtigsten Werte. Er möchte, dass er weiterhin fit und gesund bleibt und dieses Gefühl so lange wie möglich genießen kann. Hierzu schreibt er auf seiner Homepage folgendes:

"Ich hoffe, dass ich irgendwann den Fluss der kosmischen Weisheit entdecke wie die alten Yogis im Himalaya, die in der Regel viele Jahre Yoga und Meditationspraxis brauchen, bis sie zu ihren inneren Erkenntnissen gelangen. Spirituelle Reife braucht Zeit. Deshalb habe ich ein großes Interesse daran, für viele Jahre weiterhin topfit zu bleiben."

<u>Lebensfreude</u>: "Diesen glücklichen Gesundheitszustand, den ich mir mühevoll erarbeitet habe, möchte ich zumindest erhalten, vielleicht sogar noch weiter

optimieren. Ich habe also ein großes Interesse daran, meine stabile Gesundheit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten. Schließlich finde ich das Leben spannend und ich habe täglich viel Lebensfreude. Es gibt im Leben viele Dinge, die ich noch entdecken und erfahren möchte."

Für Dr. Switzer ist seine Gesundheit und die damit verbundene Ernährungsweise so wichtig, dass es für ihn – Zitat – "kein Zurück mehr gibt, nicht einmal an Weihnachten, zu überragend ist mein Körpergefühl (K+) und seelisches Befinden." Für ihn gehören körperliche, seelische und emotionale Gesundheit zusammen und bilden eine Einheit.

<u>Bio und frisch:</u> Dr. Switzer legt Wert auf Lebensmittel in Bioqualität. Hybridgemüse aus dem Supermarkt kommt für ihn nicht in Frage. Daher kauft er ausschließlich auf Biohöfen ein, auf Märkten und in kleinen Betrieben oder erntet seine Kräuter am besten im eigenen Garten.

Körperliches und seelisches Gleichgewicht aufrechterhalten: Für Dr. Switzer gehören sie zusammen, bilden eine Einheit. 95 % der Krebspatienten haben seiner Meinung nach einen "seelischen Schiefstand".

<u>Seine Arbeit:</u> "Ich arbeite wissenschaftlich und das fasziniert mich. Aber die Gesellschaft will davon (gemeint ist die einfache, gesunde Ernährung) nichts wissen. Wir bräuchten z.B. Altenheime mit gesundem Essen."

<u>Die Mitarbeit seiner Patienten ist ihm sehr wichtig</u>: "Gesundheit lässt sich weder kaufen noch patentieren. Viel wichtiger ist der persönliche Einsatz der Patienten, um heilkräftige Therapien wie die von Dr. Gerson und die Wildkräuter-Vitalkost umzusetzen."

"Wissen hat organisierende Kraft: Mit dem richtigen Know-how können wir wirksame Prävention betreiben, um uns gegen diese (gemeint sind degenerative Krankheiten



wie Krebs, Demenz, Autoimmun-, und neurologische Krankheiten) Herausforderung besser zu schützen. Über einen Zeitraum von 15 Jahren habe ich an einem Therapie-Konzept gearbeitet, das eine Symbiose aus der Gerson-, Api-Bienen-, Wildkräuter-Vitalkost-, Ayurveda-Detox-, Budwig- und Fermentationssaft-Therapie darstellt. Mit diesen vielfältigen Therapie-Ansätzen kann sich jeder gegen degenerative und entzündliche Krankheiten wappnen." Dieser Wissens-Wert lässt auch Dr. Switzer's Mission erkennen, allen Menschen Gesundheit zu ermöglichen.





## **IDENTITÄT**

#### "Ich bin nicht so wichtig."

Dr. Switzer definiert sich zum großen Teil über seine Arbeit, nimmt sich selbst aber nicht so wichtig. Für ihn stehen seine Patienten im Vordergrund.

- Dr. Switzer ist ein absoluter Genießer. Sein Abendessen besteht aus:
  - ☐ Rohköstliche Miso-Suppe mit Sprossen (schmeckt besser als das japanische Original!)
  - ☐ Rohköstliches Zwiebelbrot mit Brennnesselsamen, belegt mit Tomaten und Avocado (damit kann glutenhaltiges Brot nicht mithalten!)
  - ☐ Topinambur-Hauptgericht, bei 40 °C im Dörrgerät "gebacken" und mit ayurvedischen Gewürzen abgeschmeckt (schmeckt gigantisch (G+), steckt alle Kartoffelgerichte weg, auf Gourmet-Niveau, absolut vom Feinsten! Die Topinambur-Knollen ernte ich frisch vom Permakultur-Garten von Frau Rutwiga Ortner)
  - ☐ Erdmandel-Mandel-Lassi (erfrischend, besser als Joghurt-Lassi)
  - ☐ Ein Stückchen Karob (Johannisbrot-Kakaoersatz)-Kokos-Kuchen (superlecker, absolut der Hit!)



Dr. Switzer ist mit Leib und Seele <u>Arzt</u>. Das wollte er schon als Kind werden. Er hat schon als Jugendlicher viele Bücher über Medizin gelesen und Yoga und Meditation praktiziert. Im Medizinstudium hat er nach Alternativen zur klassischen Medizin gesucht.





# **ZUGEHÖRIGKEIT**

"Andere Menschen sind für mich wichtig, weil ich von jedem lerne."

Dr. Switzer fühlt sich seiner Familie und seinem Team zugehörig. Er ist zwar in keinem Verein, aber als Dozent der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda tätig und hält regelmäßig Vorträge über Ayurveda und Ernährung.

Außerdem fühlt er sich sehr in der Natur wohl. Er liebt den Aufenthalt in der Natur und ist sehr naturverbunden.

Zu seinen Patienten hat er eine intensive Beziehung und möchte ihnen zu lebenslanger Gesundheit verhelfen.

Er liebt sportliche Aktivitäten, vor allem in der freien Natur.

Er fühlt sich allen Menschen zugehörig, denen er helfen kann.



Er strebt die Zugehörigkeit zu einer höheren Macht an, was folgende Aussage klar macht: "Ich hoffe, dass ich irgendwann den Fluss der kosmischen Weisheit entdecke wie die alten Yogis im Himalaya, die in der Regel viele Jahre Yoga und Meditationspraxis brauchen, bis sie zu ihren inneren Erkenntnissen gelangen. Spirituelle Reife braucht Zeit. Deshalb habe ich ein großes Interesse daran, für viele Jahre weiterhin topfit zu bleiben."





## MISSION

# "Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein" (Hippokrates)

Dieser Satz war für Herrn Dr. Switzer der Auslöser, die Aussage genauer zu untersuchen. Er stellte sich die Frage, ob Nahrung wie Medizin eingesetzt und Arzneimittel sogar ersetzt werden können. In seinem Bericht "Neue Perspektiven der Behandlung von Krebs und anderen degenerativen Erkrankungen" schreibt er: "Seine (Hippokrates) Empfehlung wollte ich überprüfen und so habe ich mich vor 15 Jahren auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Vitalkost begeben." Bei seinen Recherchen fand er heraus, dass sich besonders robuste Naturvölker hauptsächlich von Wildkräutern, Bienenprodukten, Sprossen, Gemüse und Getreide ernährten. Zivilisationskrankheiten, wie sie bei uns herrschen, sind dort weitgehend unbekannt. Er schreibt weiterhin: "Ich sah es als meine Aufgabe, schmackhafte Rezepte für die Wildkräuter zu entwickeln, damit meine Patienten sie therapeutisch einsetzen können."

Die Wildkräuter-Energie-Ernährung ist nach seiner eigenen Aussage "Eine Entdeckung, die mein Leben nachhaltig verändert hat. Zum ersten Mal erfuhr ich, was Gesundheit wirklich ist: Überragende Energie ohne Schwankungen, innere Gelassenheit, mentale Klarheit und Zentriertheit. Ich erwischte mich öfters beim "Missionieren" vor

sogar fremden Menschen, was normalerweise nicht meine Art ist. Es kommt einfach von meiner totalen Begeisterung und von den guten Ergebnissen und ich kann nicht anders. Alles ist so einfach und dabei so wirkungsvoll – fantastisch!"

"Seit mehr als 20 Jahren arbeite ich als Ayurveda-Arzt und beschäftige mich seit über 30 Jahren mit dem Thema Ernährung. Mein Hauptinteresse gilt der Suche nach wirksamen Methoden, die unser Leben verlängern können, ohne dass dabei die Lebensqualität im hohen Alter verloren geht. … Durch meine Wildkräuter-Vitalkost-Ernährungsweise strotze ich vor Kraft. … Ich möchte Ihnen viele Tipps und Hinweise aus dem Ayurveda, meiner Wildkräuter-Vitalkost-Ernährungsweise sowie aus der Naturheilkunde geben, wie Sie Ihre Gesundheit neu erschaffen können."

Dr. Switzer möchte den Menschen helfen, sich gesund zu erhalten. Auch an seiner eigenen Gesundheit hat er höchstes Interesse. Neben gesunder Ernährung, Entgiftung des Körpers und viel Bewegung legt er auch Wert auf transzendentale Meditation.

Er macht seine Arbeit nach eigener Aussage sehr gerne, betrachtet sie aber selbst bescheiden als "kleine Herausforderung". Faszinierend findet er, wenn "jemand trotz Knochenmetastasen wieder arbeiten kann und noch nicht alles verloren ist."

Auf meine Frage, welche Ziele er für die nächsten fünf Jahre habe, sagt er mir, dass er seine Therapie optimieren möchte durch neue Erkenntnisse und Behandlungen und das Wissen an andere Kollegen weitergeben möchte.



## LINGUISTISCHE METAPHERN

"Wildpflanzen sind ein Geschenk von Mutter Natur.
Ich fühle mich wie Superman!"

"Wir brauchen dieses Geschenk der Natur nur anzunehmen, um unsere Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern und dem Leben eine neue Richtung zu geben. Einfacher geht es nicht!"

"Es ist von großer Bedeutung, dass man beim Trinken des Wildkräuter-Cocktails die Kraft der Natur wahrnimmt und es in Liebe und Dankbarkeit aufnimmt, um den größten Nutzen davon zu erhalten, schließlich ist es ein **Geschenk der Natur!"** 

"Wildkräuter-Energie-Cocktails, Wild-Salate, Suppen und sogar leckere Desserts kann man aus den Wildpflanzen **zaubern!** Diese Ernährungsweise muss aber gelernt werden!"

Blutreinigend wirken vor allem Wildkräuter, Sprossen und Fermentationssäfte (z. B. Brottrunk, Sauerkrautsaft). Dadurch können die Mitochondrien in den Zellen wiederbelebt, die Zellen geschützt und Krebszellen sogar in normale Zellen zurückverwandelt werden. Dr. Switzer beschreibt das Ergebnis so:

"Aus einem bissigen Hund wird ein Schoßhund, aus einer Wildkatze wird eine Hauskatze."

"Ein Fastentag einmal pro Woche ist wie ein Reset-Knopf für den Körper". Hierbei kann der Körper entgiftet und entschlackt werden und Nährstoffe werden so wieder besser aufgenommen. Unterstützend wirken hier sog. Kaffee-Einläufe, die Leber, Galle und Darm von Toxinen befreien. Bei Krebs wirken diese Einläufe außerdem schmerzlindernd. Sie werden ca. 10 Minuten im Darm behalten.

"Brennesseln sind ein Putzmittel für den Körper". Sie nehmen viele Toxine auf, daher sollten sie bis zu zwei Tage nach einem Regen nicht gepflückt werden.

"Sobald die Biophotonen in Fluss kommen, fangen unsere Zellen an zu tanzen." Was für ein schöner Vergleich! Da bekommt man Lust zu leben!

"Wenn der Krebs sich abkapselt, ist er im Ruhemodus. Dann ist er wie ein schlafender Hund."

Auf seiner Homepage unter dem Bericht "Ein typischer Tag" schreibt Dr. Switzer: "Ein Freund von mir, der seit über 15 Jahren von 100 Prozent Rohkost lebt, bezeichnet diese vitale Ernährungsweise als das "Future Food" des Menschen. Jeder, der die köstlichen Gerichte bei den Seminaren Wildkräuterwanderung, Zubereitungskurs und "Future Food" probiert hat, war begeistert. Auch die Beschwingtheit und Energie nach so einer Mahlzeit ist überwältigend! (K+) Man fühlt sich wie Superman, selbst wenn man 52 Jahre alt ist wie ich.

... und er schreibt weiter:

"Durch diese Ernährungsweise bin ich ein **Teenager** geblieben! Dank Ayurveda und meiner Wildkräuter-Nahrung ist mein biologisches Alter bei 25 Jahren stehen geblieben."

Meine Frage: "Welches Verhalten mögen Sie an anderen nicht?"



Dr. Switzer: "Wenn jemand schon eine vorgefertigte Meinung hat und ich nicht andocken kann, ziehe ich mich zurück. Das ist für mich wie eine **Firewall.** Dann ist das für mich Zeitverschwendung."

Auf die Frage, ob ihm Stress Probleme mache, sagt Dr. Switzer, dass er in der Regel gelassen mit kritischen Situationen umgehe. "Ich gehe dann in die Natur, dort kann ich mich **ausklinken**".

Dr. Switzer ist überzeugt, dass jeder Mensch ein Recht auf seine eigene Perspektive hat. Er drückt es mit dem Satz aus: "In Holland ist die Erde eben flach."

"Die Chemoindustrie ist die profitabelste Branche, mehr als die Ölindustrie, und alle spielen mit. Ich bin da nur ein kleiner Fisch."

"Die Wildkräuter-Kur optimiert die Verdauungssäfte und beseitigt wie ein Besen Verklebungen im Darm."

"Die Brennesseln sind ein wahre Nährstoffbombe!"

"Nahrung als Medizin!"

"Kürbissaft ist ein Geschenk der Götter."

"Ein Kürbis ist gespeicherter Sonnenschein."

"Wildpflanzen sind ein Geschenk von Mutter Natur."

"Ohne Vitalstoffe ist es kaum möglich, eine aggressive Krankheit wie Krebs **in Schach** zu halten."

"Gesunde Zellen arbeiten ähnlich wie **kleine Batterien** und bauen ein elektrisches Spannungspotential von 70 – 90 mV auf."



"Mitochondrien sind die Energiefabriken der Zellen."

"Leben ist schließlich Elektrizität. Fließt kein Strom, können auch keine **Geistesblitze** entstehen."

"Zuviel tierisches Eiweiß ist ein Killer."

"Beim Jäten meines Gartens musste ich immer wieder feststellen, dass die Wildkräuter meinen gehätschelten Gemüsepflanzen **haushoch** überlegen waren. Sie strotzten vor Kraft und Vitalität. Wie **aus dem Nichts** sprießen sie aus dem Boden." Dr. Switzer macht aus dieser Erkenntnis gleich ein Reframe: "Kann man diese Pflanzen als Nahrung verwenden? Dann wäre das Jäten im Garten überflüssig."

"Wenn wir unserem Körper einfach täglich alle 70+ organischen Mineralien zuführen, schmelzen die Gelüste weg wie **Schnee in der Sonne."** 

"Die meisten Menschen fühlen sich vom Duft frischer Backwaren angelockt wie **Wespen von reifem Obst."** Glutenhaltige Nahrungsmittel enthalten opiatähnliche Verbindungen und machen regelrecht süchtig. "Deshalb ist es auch so schwierig abzunehmen, solange stärkehaltige Getreideprodukte wie Weizen und Milcheiweiß weiter verzehrt werden. Sie kurbeln den Appetit enorm an." Die Industrie weiß davon und kann so die Kunden bei der Stange halten.

"Nicht erhitztes Fett wirkt wie die Ölung des Motors. Ohne Motoröl knirscht das Getriebe. Ohne Fett trocknet der Mensch aus und wird oft gereizt, aggressiv, ungeduldig und zickig! Fett gleicht aus, Fett macht glücklich! Hauptsache, rohes, gesundes, biologisches Fett!"

"Die Nerven liegen blank", ist eine Redewendung, die den Vorgang, dass Umweltgifte ins Gehirn und die Nervenzellen gelangen können, treffend umschreibt. Diese Gifte stammen aus Deos, Alu-Dosen und -Töpfen, Backpulver, Medikamenten, Impfstoffen und Amalgam. Zwangsläufig führen diese Gifte zu Alzheimer und Demenz."



# **SPIRITUALITÄT**

"Den Fluss der kosmischen Weisheit entdecken wie die alten Yogis im Himalaya"

Dr. Switzer definiert seine Spiritualität auf seiner Homepage folgendermaßen: "In 20 Jahren habe ich das "Alter" von 75 erreicht. Aber auch noch mit 90 Jahren möchte ich mich an Lebensfreude, Bewegungsfreiheit und einem klaren Geist erfreuen. Ich hoffe, dass ich irgendwann den <u>Fluss der kosmischen Weisheit entdecke wie die alten Yogis im Himalaya</u>, die in der Regel viele Jahre Yoga und Meditationspraxis brauchen, bis sie zu ihren inneren Erkenntnissen gelangen. Spirituelle Reife braucht Zeit. Deshalb habe ich ein großes Interesse daran, für viele Jahre weiterhin topfit zu bleiben."

Dr. Switzer betreibt transzendentale Meditation, um so eine mentale Hygiene herzustellen.

Er hat sehr viel Vertrauen zu sich selbst und auch in eine höhere Macht.



## **VISION**

"Meine Arbeit ist für mich mein Lebensinhalt.
Ständig bin ich auf der Suche nach Strategien, "Geheimwissen" und Erfahrungswerten, die einen "modernen Methusalem" möglich machen würden."

Dr. Switzer's Vision ist die eines "modernen Methusalem". Darunter versteht er einen Menschen, der bis ins hohe Alter gesund und fit bleibt. Hierzu schreibt er auf seiner Homepage:

#### Meine Vision

Seit ich Ayurveda, die Wissenschaft des langen, gesunden Lebens, kennengelernt habe, bin ich auf der Suche nach Strategien, "Geheimwissen" und Erfahrungswerten, die einen "modernen Methusalem" möglich machen würden.

In unserem Interview frage ich ihn nach seiner Vision. Seine Antwort: "Ich bin einfach neugierig und arbeite wissenschaftlich. Ich kenne jemand, der mit Vitalkost und Yoga 100 Jahre alt geworden ist."

Seine Vision ist es, die perfekte Gesundheit herzustellen. Er äußert dies so: "Jeder möchte gesund, fit und mobil sein und das möglichst bis ins hohe Alter. Die meisten Menschen wissen allerdings nicht, wo sie ansetzen sollen. Um diese Ziele zu verwirklichen, braucht man eine tiefere Einsicht in die Kräfte, die den komplexen biologischen Organismus des Menschen steuern. Wenn wir das Ziel von perfekter Gesundheit erreicht haben, erfahren wir laut Ayurveda einen Zustand von innerer Glückseligkeit, der uns nicht mehr verlässt, egal wie schwierig die aktuelle äußere Lebenssituation für uns sein mag."

Ein Symbol für seine Vision fällt ihm nicht ein.



# **SUN - MODELL**



# **SUBMODALITÄTEN**

"Schmeckt gigantisch!"

<u>Visuell:</u> "...es <u>scheint</u> erst wie gestern, als ich 20 war."

"... ich möchte mich an einem klaren Geist erfreuen."

Auditiv: "... klingt interessant."

<u>Kinästhetisch:</u> "... ich <u>erfreue</u> mich eines <u>hervorragenden</u> gesundheitlichen

Zustandes."

"... ich musste an meiner Gesundheit kräftig arbeiten."

"... Diesen glücklichen Gesundheitszustand, den ich mir mühe-

voll erarbeitet habe, möchte ich zumindest erhalten."

"Ich finde das Leben spannend."

"... möchte weiterhin topfit bleiben."

"...zu <u>überragend</u> ist mein Körpergefühl..."

"... die <u>Beschwingtheit</u> und Energie nach so einer Mahlzeit ist

überwältigend."

"Ich fühle mich wie Superman!"



"Ich <u>fühle</u> mich <u>energievoller</u> als mit 25!"

"... Durch mein <u>robustes</u> Verdauungsfeuer nehme ich nicht zu!" "Ich bin supergut drauf!"

"ein tolles Gefühl **(K+)**, morgens <u>gut gelaunt</u> aus dem Bett zu <u>springen</u>, und das um 5.00 Uhr"

"Ein Kürbis ist gespeicherter Sonnenschein. Wahrscheinlich verleiht er deshalb ein <u>sonniges (V) Gemüt.</u> Er strahlt <u>Wärme und Geborgenheit</u> aus.

"Die Wirkung von Kürbis ist gewaltig."

"Auf diese <u>überragenden</u> Pflanzen möchte ich nicht mehr verzichten. Die Energie und <u>Beschwingtheit</u>, die sie schenken, sind einfach unschlagbar."

Dr. Switzer findet NLP "spannend". "Die Suppe macht satt und warm."

Olfaktorisch: "... riecht hervorragend!" (Mein Api-Power-Geschenk)

<u>Gustatorisch:</u> "die <u>köstlichen</u> Gerichte…"

"Schmeckt scheußlich" (Nährstoff-Cocktail)

"Schmeckt gigantisch!" (Topinamburg-Hauptgericht)

"Gourmet-Niveau, vom Feinsten!" (Topinambur-Gericht)

"superlecker!" (Kokos-Kuchen)

"Die Suppe schmeckt fantastisch!" (Süßkartoffel-Wildkräuter-S.)

"Die Brennesseln in der Süßkartoffelsuppe schmecken

hervorragend!"

"Dieses Getränk (Wildkräuter-Limo) ist unglaublich erfrischend!"

"... auf der Zunge brennen."

"fruchtig-erfrischender Brennesselcocktail"



# **MODALITÄTEN**

"Die Natur nehme ich mit allen Sinnen wahr!"

Ich fragte Dr. Switzer, wohin seine Wahrnehmung geht, wenn er seinen Kräutergarten besuche. Er meinte, er setze alle Sinneswahrnehmungen dabei ein. Er sieht, riecht und schmeckt die Kräuter, während er durch den Garten geht oder Kräuter pflückt.

Mein persönlicher Eindruck von Dr. Switzer ist, dass er eher ein auditiv-kinästhetisch orientierter Mensch ist. Seine Wortwahl ist treffend, er benutzt ausgefeilte Formulierungen und die Stimme ist ruhig. Seine Augenbewegungen sind eher im mittleren (A) oder unteren (K) Bereich. Er probiert die Dinge gerne aus ("empirisch"). Beim Überreichen meines Dankesgeschenks packt er dies sofort aus: Das Glas mit Api-Power, einem Bienenprodukt, öffnet er sofort und riecht daran. Bei dem Buch, das ich ihm mitbringe, macht er sofort die Schleife ab und blättert es durch. Zum Vergleich: Ich bin ein eher visuell veranlagter Mensch und bewundere in der Regel erst einmal die Verpackung, bevor ich sie öffne.

Bei der Beschreibung seiner Rezepte finden sich auch sehr viele Submodalitäten, die in die gustatorische und kinästhetische Richtung weisen.



## **STRATEGIEN**

"Seit ich Ayurveda, die Wissenschaft des langen, gesunden Lebens, kennengelernt habe, bin ich auf der Suche nach *Strategien*, Geheimwissen und Erfahrungswerten, die einen "modernen Methusalem" möglich machen würden."

Dr. Switzer's Strategie, ein gutes Körpergefühl zu erreichen, ist ebenso einfach wie wirkungsvoll. Ich zitiere ihn von seiner Homepage:

Ich werde oft gefragt, wie mein täglicher Ernährungsplan aussieht. Seit fast zehn Jahren ernähre ich mich mit Gourmet-Wildkräuter-Vitalkost (K). Klingt asketisch (Aex), aber in Wirklichkeit ist diese Ernährungsweise allen anderen überlegen! Seit zehn Jahren bin ich nicht mehr krank gewesen. Keine Grippe, kein Heuschnupfen, keine Schlafstörungen, Ekzeme, Depressionen. Das Geheimnis? Wildkräuter-Cocktails und -Gerichte, Mikromineralien-Ur-Essenz mit über 70+ organischen Mineralien und Spurenelementen, Bio-Rinderleber-Kapseln (nehmen fast alle Leistungssportler in den USA) und 100 Prozent Roh-Vitalkost. Für mich gibt es kein Zurück mehr, nicht einmal an Weihnachten, zu überragend ist mein Körpergefühl (K+) und seelisches Befinden.

Darin liegt das ganze Geheimnis seines gesundheitlichen und auch beruflichen Erfolges. Die Strategie hält ihn nicht nur gesund, sondern gibt ihm auch Kraft für seinen anstrengenden Alltag und die Möglichkeit, anderen Menschen zu helfen.

Seine Strategie könnte also folgendermaßen aussehen:

- Er erinnert sich an bestimmte Wildkräuter
- Aussuchen und Pflücken der Wildkräuter mithilfe der Modalitäten V, K, O, G.
- Zubereitung eines Gerichts, auch hier V, K, O, G.
- Hierbei hört er auf die eigene Stimme und die Meinung von anderen.
- Notfalls werden noch Verbesserungen vorgenommen (evtl. Schleife)
- Das zusammen gibt ihm ein super Körpergefühl!

$$V^{er} \rightarrow K/V^{ex}/O/G \rightarrow K \rightarrow A^{in}/A^{ex} \rightarrow K \rightarrow K^{++++}$$

Und so kreiert Dr. Switzer ein neues Gourmet-Gericht für sein Rezeptbuch:

- Es fällt ihm etwas ein
- Er hat ein therapeutisches Konzept vor Augen, z. B. Meeresalgen für die Schilddrüse oder Brennesselbrot statt glutenhaltiges Brot
- Er bereitet das Gericht zu und probiert es (O/G)
- Er testet: Das tut mir gut!
- Wenn die Patienten ihm berichten, dass es ihnen gut tut,
- wird das Rezept publiziert
- Das macht ihn zufrieden

$$A^{in} o V^{ex/in} o K o O/G o K^+ o A^{ex} o K^+$$

"Über einen Zeitraum von 12 Jahren habe ich intensiv geforscht und viele von mir entwickelte Rezepturen auf ihre Verträglichkeit geprüft. Viele meiner Gerichte habe ich bei meiner Familie und Freunden und später dann auch bei meinen Patienten getestet."



## **METAPROGRAMME**

"Ich bin nicht Mainstream"

#### HIN ZU - VON WEG

Ein gutes Gefühl zu bekommen und seine Gesundheit zu erhalten, ist Dr. Switzer sehr wichtig. Hierfür arbeitet er aktiv (hin-zu). Er schreibt hierzu auf seiner Homepage: "Ich fühle mich immer noch wie 25 und ich möchte, dass es auch so bleibt. Schließlich macht mir das Leben auch viel Spaß! Zum Glück geht es mir sehr gut, ich erfreue mich eines hervorragenden gesundheitlichen Zustands (K+) und sehr guter körperlicher Fitness. Das war nicht immer so. Ich musste an meiner Gesundheit kräftig arbeiten. Da wurde mir nichts geschenkt. Diesen glücklichen Gesundheitszustand, den ich mir mühevoll erarbeitet habe, möchte ich zumindest erhalten, vielleicht sogar noch weiter optimieren. Ich habe also ein großes Interesse daran, meine stabile Gesundheit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten. Schließlich finde ich das Leben spannend und ich habe täglich viel Lebensfreude. Es gibt im Leben viele Dinge, die ich noch entdecken und erfahren möchte."

In einem seiner zahlreichen Berichte schreibt Dr. Switzer: "Es ist mir ein Bedürfnis, meine Erfahrungen an andere Menschen mitzuteilen, die reif für Veränderungen sind."

### INTERNAL / EXTERNAL

Dr. Switzer freut sich über Rückmeldungen seitens seiner Patienten und hat auch Kontakt mit seinen Kollegen, deren Rat er annimmt, wenn er es für richtig hält. Allerdings macht er sich von der Meinung anderer nicht abhängig. Er sagt von sich selbst, dass er "nicht Mainstream" sei.

# WAHRNEHMUNG DER EIGENEN BEDÜRFNISSE ODER DER BEDÜRFNISSE ANDERER

Die Bedürfnisse anderer Menschen nimmt Dr. Switzer natürlich mit großer Sensibilität wahr. Dennoch kümmert er sich, wann immer ihm dies möglich ist, um seine eigenen Bedürfnisse: Er isst gesund, meditiert und hält sich oft in der Natur auf. So kann er auftanken und wieder voll für seine Patienten da sein.

### **MATCHER - MISMATCHER**

Dr. Switzer vertritt seine eigene Meinung, ohne dabei auf Konfrontationskurs zu gehen: "In meinem Team suche ich eher nach Gemeinsamkeiten als nach Unterschieden."

## ÜBERZEUGUNGSSTRATEGIE

Ich fragte Dr. Switzer, wodurch und wie oft er sich überzeugen lässt: Muss er es sehen / hören / darüber lesen oder es ausprobieren?

Nach eigener Aussage geht er hierbei empirisch vor.

Der Begriff "empirisch" bedeutet folgendes: aus der Erfahrung, Beobachtung, auf dem Wege der Empirie gewonnen, auf ihr beruhend.

(Quelle: http://www.duden.de/rechtschreibung/empirisch)

#### MOM / MON

Auf die Frage, ob es ihn mehr motiviere, wenn er etwas tun <u>will</u> oder tun <u>muss</u>, antwortet Dr. Switzer: "Lieber weil ich etwas tun <u>will</u>. Müssen ist nie gut!"

#### PROAKTIV ODER ABWARTEND REAKTIV

Hier kommt es Dr. Switzer auf die jeweilige Situation an. Es gibt Fälle, in denen er schnell handeln muss. Hat er jedoch Zeit zum Überlegen, ist ihm dies lieber.

#### **ARBEITSSTIL**

Dr. Switzer liebt sowohl die Arbeit im Team als auch alleine. Entscheidend ist hier, um was es sich handelt. Am liebsten ist ihm eine Kombination aus Teamarbeit und selbstständiger Arbeit.

#### **ARBEITSORGANISATION**

Dr. Switzer geht sehr gerne mit Menschen um, was sicherlich einen großen Teil seines Erfolgs ausmacht. Allerdings kann er auch mit Informationen und Zahlen umgehen, da dies ebenfalls einen Teil seiner Arbeit darstellt.

## **INFORMATIONSGRÖSSE**

Bei der Informationsverarbeitung geht Dr. Switzer gern vom Großen ins Kleine, d.h. von der Übersicht ins Detail, sofern er dies selbst bestimmen kann. Der Gesamtüberblick ist ihm sehr wichtig.

#### STRESSREAKTION

Auf die Frage, ob ihm Stress Probleme mache, sagt Dr. Switzer, dass er in der Regel gelassen mit kritischen Situationen umgehe. "Ich gehe dann in die Natur, dort kann ich mich ausklinken".

CW: "Woran erkennen Sie, dass Sie eine Pause brauchen?"

Dr. Switzer: "Mein Körper sagt mir das! Und darauf höre ich!"

#### REGELN

Dr. Switzer arbeitet gern autonom und unabhängig. Selbstverständlich kann er sich auch an Regeln halten und diese respektieren.

#### ZEITEMPFINDEN

### INTIME / THROUGHTIME / BETWEENTIME

Ein ganz klares Empfinden in der Gegenwart. Ich hatte diesen Eindruck schon zu Beginn des Interviews (Er kam etwas später als vereinbart. Während des Interviews war er voll konzentriert und sehr vertieft in unser Gespräch und unterbrach es erst nach eineinhalb Stunden plötzlich und unerwartet, indem er seine Sprechstundenhilfe fragte, wann sein nächster Termin sei. Danach brach er sofort auf und bat mich, ihm alle weiteren Fragen per e-mail zu schicken.)

Von sich selbst sagt er sofort, dass sein Zeitempfinden in der Gegenwart liegt.

## **BELIEFS**

## **EINSTELLUNGEN / MEINUNGEN**

S. O.



## PHYSIOLOGIE / MUSTER

#### **Authentisch und ruhig**

Insgesamt macht Dr. Switzer trotz seiner vielen Arbeit und seines strengen Zeitplans einen ausgeglichenen Eindruck. Er wirkt bei unserem Gespräch sehr konzentriert. Seine Augenbewegungen sind vorwiegend im mittleren (A) und unteren (K) Bereich, wobei er bei manchen Antworten auch im visuellen Bereich (oben) sucht. Bevor er antwortet, überlegt er erst und gibt dann eine klare treffende Antwort und nennt die Dinge beim Namen. Er redet nicht lange um den heißen Brei herum. Insgesamt ist er ein ernster Gesprächspartner, lacht jedoch auch hin und wieder. Seine Haltung ist gerade, weder vor- noch zurückgelehnt, die Beine meist übereinandergeschlagen. Er nimmt sehr oft die Brille ab und setzt sie dann wieder auf. Gelegentlich gestikuliert er etwas mit den Händen, die Bewegungen wirken jedoch gelassen und nicht hektisch. Er hat einen leichten amerikanischen Akzent beim Sprechen, den ich sehr sympathisch finde. Sein Deutsch ist jedoch einwandfrei, er redet flüssig und setzt gerne

Fremdwörter ein ("empirisch", auch englische Ausdrücke sind dabei: "Firewall", "Nonviolent"). Dabei geht er wohl davon aus, dass ich ihm folgen kann, denn er erklärt diese Ausdrücke nicht näher. Auf mich wirkt er authentisch und kongruent, ich habe das Gefühl, dass er sich genauso gibt wie er sich fühlt. Seine in sich ruhende Art finde ich beeindruckend.



## **FAZIT: WAS ICH MITNEHME**

Unser Planet ist in Schieflage geraten, oder genauer gesagt: Wir Menschen haben die Welt in diese Lage gebracht. Während der Erstellung dieser Arbeit ist mir klargeworden, dass wir so nicht ursprünglich und bedarfsgerecht leben können. Wenn wir überleben wollen, müssen wir umdenken und wieder Verantwortung für uns selbst und für alles Leben auf dieser Erde übernehmen. Wir müssen zurück zu den Wurzeln, "Back to the roots". Das ist ein krasser Weg, aber unsere einzige Chance. Wir können nicht weiterhin die Erde ausbeuten und dabei uns selbst und das Leben um uns herum zerstören. Wir können wieder anfangen, bewusster mit unseren Ressourcen umzugehen und uns jederzeit überlegen, ob das, was wir tun, sinnvoll und notwendig ist. Es fängt beim Denken an und führt uns so ins Handeln.

Die persönliche Konsequenz, die ich daraus ziehe, sind einige Maßnahmen, die ich konkret umsetzen will bzw. bereits umgesetzt habe und das konsequent jeden Tag:

- Meine Familie und ich kaufen nun regelmäßig beim Biohof ein und ernten viele Kräuter, Gemüse und Salat im eigenen Garten.
- Wir haben außerdem eine Kräuterwanderung mitgemacht und so die heimischen Wiesen- und Gartenkräuter näher kennengelernt. Diese verwenden wir für Salate, Gemüse und Smoothies.
- Unserer Ernährung haben wir eine Kehrtwendung in Richtung Gesundheit gegeben: In unserem Speiseplan sind täglich Smoothies, Salat, Gemüse und Obst vorhanden, Fleisch kommt eher selten vor.
- Wir bewegen uns viel an der frischen Luft und treiben Sport im Fitness-Studio.
- Wir nehmen zusätzlich einige Nahrungsergänzungsmittel zu uns (B12, Mikro-Digest, Mikro-Mineralien-Uressenz).

- Qualität vor Quantität: Für uns gilt: Besser wenig und hochwertig als viel und billig.
- Work-Life-Balance, also eine Balance herstellen zwischen Beruf, Entspannung, Familie und eigenen Plänen und daraus eine persönliche Einheit bilden.
   So wie es für mich stimmig ist, möchte ich leben.

Trotzdem ist dieser Weg nicht leicht: Alternative Ernährung ist nicht leicht zu bekommen oder zuzubereiten, sie kostet Geld, Zeit und Energie und diese Lebensweise ist nicht immer umsetzbar, z.B. wenn man ganztags auswärts arbeitet und eine große Familie zu versorgen hat. Da heißt es: Nicht aufgeben, sondern hartnäckig bei der Sache bleiben, immer wieder neue Strategien ausprobieren und sich von Menschen, die es besser zu wissen glauben, nicht vom Weg abbringen lassen! Vielleicht dauert es eine Weile, bis sich Erfolge einstellen, aber ich bin sicher, es lohnt sich! Jeder noch so kleine Schritt in die richtige Richtung ist schon ein kleiner Erfolg!

Vieles wird sich bei mir durchsetzen, jedoch gibt es trotz aller Vernunft Dinge, die ich nach wie vor gerne mache, z.B. hin und wieder ein Glas Wein trinken oder mit der Familie Pizza essen gehen. Ich denke, hier kommt es wie so oft im Leben auf die richtige Dosis an. Der mittlere Weg ist der Richtige, ist einer meiner Glaubenssätze.

Persönlich habe ich während dieser Masterarbeit mein medizinisches Wissen vertieft und die Hintergründe, wie degenerative Krankheiten entstehen, verstanden. Das ist der Grund, warum diese Arbeit so umfangreich geworden ist. Der medizinische Hintergrund ist sehr wichtig, um Dr. Switzer in seinem Verhalten und seiner Persönlichkeit überhaupt zu verstehen. Es war mir wichtig, dies dem Leser klarzumachen. Diese Arbeit ist für mich ein persönlicher Anker geworden, der mich beständig daran erinnert, an mir und meiner Gesundheit weiter zu arbeiten und dafür Verantwortung zu übernehmen.

Dr. Switzer sagt, es gibt keine Krankheit, die nicht auf einen Mangel an Nährstoffen und Mineralien zurückzuführen ist. Also sind wir selbst dafür zuständig, uns zu fragen,

was wir konkret tun können, um unser inneres und äußeres Gleichgewicht wieder herzustellen, wenn wir krank werden oder uns nicht wohl fühlen. Niemand anders als wir selbst tragen die Verantwortung für unser Wohlbefinden! Je länger ich an diesem Thema gearbeitet habe, desto überzeugter war ich von dieser Einstellung, weil sie so einleuchtend und logisch ist. Jeden Tag bin ich verwundert darüber, dass nicht mehr Menschen darüber Bescheid wissen. Und teilweise auch gar nichts darüber wissen WOLLEN.

Dr. Switzer ist mir in seiner Art zu leben ein großes Vorbild geworden. Er ist authentisch: Er lebt, was er propagiert. Er ist seiner Vision treu und dies führt quer durch alle logischen Ebenen, über Mission, Spiritualität, Identität, Glaubenssätze, Werte und Ziele, Fähigkeiten, Verhalten und Umgebung. Er geht seinen Weg konsequent und ohne davon abzuweichen. Es ist ein komplett neuer Ansatz und daher ist Dr. Switzer auch nicht Mainstream, wie er selbst auch sagt. Ich habe daraus gelernt, dass jeder seinen eigenen Weg finden und gehen und sich eine glasklare Meinung bilden muss. Ich weiß jetzt, wer eine Vision, ein Ziel mit einem Auftrag hat, weiß, wohin er will und verhält sich auch dementsprechend.

Dieses neue Wissen möchte ich auch gerne beruflich umsetzen. Bei meiner Tätigkeit als Coach will ich anderen Menschen ganzheitlich helfen, ein gesundes Leben zu führen, sowohl gedanklich und verhaltensmäßig durch NLP als auch konkret durch Erklärung der medizinischen Zusammenhänge, wie ich sie verstanden habe: Durch Hinweis auf gesunde Ernährung und Sport. Das spornt mich an, besser zu werden und mich bei diesem Thema weiter fortzubilden. Einmal angefangen, lässt mich dieses Thema nicht mehr los. Es ist wie ein Sog. Versuch und Irrtum sind ein guter Weg, um Fortschritte zu machen, aber auch das Modellieren von Menschen, die in einer Sache Erfahrung haben, ist sehr hilfreich. Es ist Lernen von den Besten.

Früher dachte ich, so wie viele Menschen dies tun, Krankheiten sind eben Schicksal, dem wir ausgeliefert sind. Heute weiß ich es besser: Gegen Zivilisationskrankheiten, Cellulite, Falten und graue Haare helfen Pillen, Salben oder Cremes nur teilweise, gute

Ernährung und ein Leben in Balance mit sich selbst, mit anderen, mit Arbeit und Freizeit sind jedoch viel wichtiger. Wer das berücksichtigt, sieht nicht nur gut aus, sondern bleibt gesund und strahlt Authentizität aus.

Das Potential, den Menschen zu helfen, ist riesig. Es gibt so viele kranke und übergewichtige Menschen auf dieser Welt, die nicht einmal wissen, dass man etwas zum Guten verändern kann, geschweige denn, wie das möglich ist.

Für mich gilt: Ich möchte jeden Tag ein bisschen besser werden. Für mich ist dieses Thema zur Vision geworden. Es ist für mich die beste mir bekannte Möglichkeit, in einem guten Zustand zu bleiben, in einem Moment of Excellence.

Gesundheit ist die oberste Pflicht im Leben. Und unsere größte Chance.



## LITERATUR / QUELLENANGABE

Homepage Dr. Switzer: www.ein-langes-leben-de.

https://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda

https://de.wikipedia.org/wiki/Gerson-Therapie

https://nutrientlogistics.de/dr-switzers-heilkraeftige-wildkraeuter-vitalkost-rezepte.html

Buch Dr. Switzer: "Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten"

## **DANKE**

Mein Dank gilt allen, die mir diese Arbeit ermöglicht haben, allen voran Herrn Dr. John Switzer, meiner Familie und meinem Mann Volker,
Ute Moßbrucker und dem gesamten NLP-Team sowie allen, die mir als Modell zur Verfügung standen.
Claudia Weißhaar-Wolber

