

Burkhard Sieper  
Michael Eisenmann

# **FIT IN DIE KISTE**

– Minileitfaden –



# **FIT IN DIE KISTE**

## **- Minileitfaden -**

*Die Basismethode für ein langes, gesundes Leben*

von Burkhard Sieper &  
Michael Eisenmann



Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autoren auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet wurden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Hinweis: Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren.

Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bei eventuellen Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

# Inhalt

<b>Inhalt</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Vor-Weg</b> . . . . .	<b>8</b>
„Gesundheit ist eigentlich ganz einfach“ . . . . .	8
Von Basics . . . . .	9
...und Turbos . . . . .	10
<b>Kapitel 1</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>Basic 1: Ernährung</b> . . . . .	<b>12</b>
Alle 7 Jahre . . . . .	12
„Und wie mache ich das jetzt?“ . . . . .	14
Grundregeln einer Power-Ernährung . . . . .	15
Qualität . . . . .	20
Nicht nur was, sondern auch das wie ist wichtig . . . . .	25
Was, wie und wann? . . . . .	29

<i>4 Blutgruppen –</i>	
<i>4 Ernährungstypen . . . . .</i>	<b>33</b>
<i>Das 1x1 der frischen</i>	
<i>Ernährung . . . . .</i>	<b>36</b>
<i>Wasser. . . . .</i>	<b>44</b>
<b>Kapitel 2 . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>Basic 2: Bewegung . . . . .</b>	<b>47</b>
<i>Bewegen Sie sich richtig . .</i>	<b>51</b>
<i>Ein guter Einstieg . . . . .</i>	<b>52</b>
<b>Kapitel 3 . . . . .</b>	<b>55</b>
<b>Basic 3: Denken &amp; Fühlen</b>	<b>55</b>
<i>Macht der Gedanken . . . . .</i>	<b>55</b>
<i>In der Gegenwart leben . . .</i>	<b>60</b>
<i>Ängste und Sorgen . . . . .</i>	<b>65</b>
<b>Kapitel 4 . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>Basic 4: Atmen . . . . .</b>	<b>70</b>
<i>Steigern Sie Ihre Energie. .</i>	<b>72</b>
<i>Entspannt in zwei Minuten.</i>	<b>75</b>

<b>Kapitel 5</b> . . . . .	<b>77</b>
<b>Basic 5: Schlaf &amp; Rhythmus</b>	<b>77</b>
<i>Schlafen wie ein Murmeltier</i>	79
<i>Der Schlafplatz entscheidet</i>	81
<i>Den Rhythmus beachten . .</i>	<b>82</b>
<b>Kapitel 6</b> . . . . .	<b>85</b>
<b>Basic 6: Weitere Basics . .</b>	<b>85</b>
<b>Kapitel 7</b> . . . . .	<b>95</b>
<b>Turbos: Beschleuniger</b>	
zur maximalen Gesundheit	95
<i>Entgiftung. . . . .</i>	98
<i>Aufbau . . . . .</i>	104
<i>Schüßler Salze . . . . .</i>	113

# Vor-Weg

## **„Gesundheit ist eigentlich ganz einfach“**

Dass wir das nicht nur einfach behaupten, sondern dass das tatsächlich so ist, möchten wir in unserem Leitfaden für ein langes und gesundes Leben ausführen. Der Leitfaden entstand auf Basis unseres Buches „Fit in die Kiste – Die Basismethode“. Es erschien in der 1. Auflage 2004 und erlebt aktuell (2011) seine 10. Auflage. Mit den nächsten Auflagen wird die Schallmauer von 100.000 gedruckten Exemplaren durchbrochen.

Um noch mehr Leser von den Anregungen, Tipps und Hinweisen

profitieren zu lassen, entstand der Mini-Leitfaden mit den wichtigsten Basics und Turbos aus „Fit in die Kiste“.

### **Von Basics**

Die Basis setzt sich aus den Basics zusammen, die kleinen und größeren Bausteine des Lebens. Lassen Sie einen Tag in Ihrem Leben vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Sie schlafen, stehen auf und waschen sich, ziehen sich an, putzen sich die Zähne, Essen und Trinken, kommunizieren mit Ihren Mitmenschen, bewegen sich an der frischen Luft, atmen, denken und fühlen. Alle kleinen Dinge des Alltags sind Basics. Meist denken wir darüber nicht mehr

groß nach, wir tun es einfach. Vielleicht weil wir es immer schon so gemacht haben. Oder weil es die Eltern einem so beigebracht haben, oder weil es Freunde und Bekannte auch so machen.

Es wird Zeit diese kleinen Dinge des Alltags unter die Lupe zu nehmen und zu überdenken. Oft können hier kleine Änderungen große Effekte haben.

### **...und Turbos**

Turbos sind Beschleuniger auf dem Weg zur maximalen Gesundheit. Wenn die Basis stimmt, so können sie helfen „Altlasten“ schneller zu beseitigen und ein gutes Stück Gesundheit obendrauf zu packen. Turbos sind z.B. die vielen na-

turheilkundlichen Methoden und Therapien, die Anwendung finden. Schüßler Salze, Homöopathie, Darmsanierung, Heilfasten u.v.m. sind Turbos, um ganz schnell die Gesundheitstreppe immer höher zu steigen.

Aber...Turbos sind nur Beschleuniger. Gesundheit ist nur von Dauer, wenn die Basis stimmt.

## Kapitel 1

# Basic 1: Ernährung

„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Lebensmittel.“

*Paracelsus*

### **Alle 7 Jahre**

Keiner bestreitet es mehr. Eine gesunde Ernährung ist die Basis für einen gesunden Menschen. Wurde bis vor kurzem nur vorgerechnet wieviel Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette wir zu uns nehmen

müssen, damit wir funktionieren; ist heutzutage jedem klar, dass sowohl die Ausgewogenheit als auch die Qualität unserer Lebens-Mittel zählen.

50 Tonnen Nahrung nimmt ein Mensch im Schnitt bis zu seinem 60. Lebensjahr zu sich. Rein rechnerisch sind wir alle sieben Jahre wieder komplett neu aufgebaute Menschen. Zwischen 10 und 50 Millionen Körperzellen bauen wir sekundlich ab und erneuern sie wieder. Und dieser Aufbau erfolgt mit den Stoffen, die wir unserem Körper über Nahrung und mehr anbieten. Je höher hier die Qualität, desto besser auch die „Qualität“ des neu gebildeten Körpers. Genau diese Tatsache bietet aber

auch enorme Chancen. Sie haben die letzten Jahre nicht ganz so gut auf sich geachtet? Macht nichts. Ändern Sie das jetzt und profitieren Sie sofort. Alles wird erneuert. Sie bekommen eine neue Chance!

### **„Und wie mache ich das jetzt?“**

Es ist schon kurios. Ernährungswissenschaftler, Krankenkassen, Ärzte und selbst ernannte Gurus sagen uns ganz genau wie wir uns ernähren sollen. Die Sache hat nur einen Haken: Jeder sagt etwas anderes. Was heute gilt ist morgen schon längst falsch. Bei dem einen klappt es, beim anderen nicht.

Letztendlich resignieren viele und machen es ganz einfach so wie sie es schon immer gemacht ha-

ben. Ernährungsgewohnheiten werden aus dem Elternhaus oder von Freunden übernommen. Ob diese individuell gut und sinnvoll ist, ist reine Glückssache.

Darum: Ernährungsgewohnheiten überdenken, neues ausprobieren und testen. Und zu guter Letzt die individuell passende Ernährung herausfinden.

Auf dem Weg zur passenden Ernährung helfen wir Ihnen im Laufe des Leitfadens weiter.

## **Grundregeln einer Power-Ernährung**

Egal was Sie noch lesen werden in diesem Buch oder sonstwo und auch immer wenn Sie Entscheidungen treffen müssen. Denken

Sie an folgende Grundregeln. Solange Sie diese befolgen kann nichts schiefgehen.

1. So natürlich wie möglich. Folgen Sie einfach dem Beispiel der Natur. Sobald der Mensch einen sogenannten „Veredelungsschritt“ hinzufügt, ist das Ergebnis um ein Vielfaches schlechter. Die Natur braucht niemanden, der Pestizide aufsprüht, abkocht, extrahiert, gefriertrocknet, konserviert, aromatisiert, abpackt oder sonstiges verändert. Die Natur ist perfekt. Jede Veränderung macht das ursprüngliche Lebensmittel schlechter. Schadstoffe bleiben zurück,

Vitalstoffe werden zerstört, lichtspeichernde Strukturen vernichtet. Die Liste ist endlos.

2. Essen Sie immer mit Genuss. Wenn Sie schlecht gelaunt eine Banane zu sich nehmen, dann lassen Sie die Banane lieber weg. Wenn Sie griesgrämig die Tomate ungewürzt verdrücken, dann würzen Sie sie besser etwas und essen sie mit Freude. Etwas Gutes freudlos gegessen ist genauso schlimm wie etwas Schlechtes mit großer Freude. Beachten Sie allerdings, dass Sie bei jeder Ernährungs- beziehungsweise Lebensveränderung zunächst ein Tief durchlaufen werden. Der Körper, der jetzt etwas Gutes, Lebendiges be-

kommt, versucht dies zu verwerten und kann endlich die giftigen Schlacken loswerden. Diese lösen dann negative Begleiterscheinungen aus (Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit). Nach kurzer Zeit ist diese Phase jedoch überwunden, der Körper baut sich wieder gesund auf.

3. Vertrauen Sie wieder Ihren Instinkten. Der Körper selbst weiß sehr gut, was er benötigt. Man spricht von körperlicher Intelligenz. Fälle, in denen Schulkinder Kreide aßen, um ihren Chrombedarf zu decken, zeigen dies eindrücklich. Obwohl sie natürlich gar nicht wussten, dass sie aufgrund ihrer

noch nicht entdeckten Insulin-krankheit Chrom benötigten, geschweige denn, dass die Kreide Chrom enthält, holte sich der Körper was er brauchte. Um allerdings ihre körperliche Intelligenz wieder zu reaktivieren, müssen Sie sich erst von Giften und Süchten befreien. Aussagen wie: „Ich esse jetzt meine zweite Tafel Schokolade. Mein Körper braucht das, weil ich darauf Lust habe“ verfehlen natürlich das Ziel. Hier fordert die Sucht ihre Befriedigung. Als „Suchtstoffe“ kommen zum Beispiel Zucker, Weißmehl, Kochsalz oder ähnliches in Frage. Haben Sie aber erst einmal wieder Kontrolle über sich er-

halten, können Sie sich auf das verlassen, was Ihr Körper Ihnen an Signalen sendet.

### **Qualität**

Mittlerweile hat sich wieder ein Qualitätsbewußtsein für unsere Lebensmittel in unseren Köpfen festgesetzt. Und das ist gut so. Es geht nicht nur um Kalorienpunkte und Nährwerte. Es geht auch nicht nur um Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Es geht um die Vermittlung von Leben. Und das können nur echte Lebens-Mittel. Gönnen Sie sich nur das Beste. So natürlich wie möglich, so frisch wie möglich, in bestmöglicher Qualität. Die Qualität der

Lebensmittel entscheidet über die Qualität des immer wieder neu aufgebauten Menschen.

Greifen Sie zu Produkten der ökologischen Landwirtschaft oder zu (unbehandelten) Lebensmittel aus dem eigenen Garten. Und profitieren Sie:

- weniger Schadstoffe (Pestizide und Co.)
- höhere Vitalstoffdichte
- höherer Energieinhalt (Biophotonen!)
- besserer Geschmack
- u.v.m.

Und wenn Ihnen mal wieder ein Mitmensch begegnet, der sich selbst gut zuredet mit den Worten

„Bio ist auch nicht besser“, dann grinsen Sie nur und schweigen wissend.

### *Auch Papageien würden Bio kaufen – Sie glauben uns nicht?*

Dann lesen Sie folgende Schilderung unserer Apothekenkundin: Ihr 17 Jahre alter aber noch immer äußerst fideler Papagei sollte sich zur Abwechslung einmal eine Aprikose gönnen. Kein Problem, im Supermarkt um die Ecke waren die Aprikosen gerade im Sonderangebot. Unser kleiner Federfreund verspeiste die Aprikose genüsslich. Kurze Zeit später bildete sich Schaum vor seinem Schnabel, das Gefieder sträubte sich. Der arme Papagei, der nicht wusste wie ihm

geschah, bekam glasige Augen und war zunehmend benommen. Als die Aprikose noch mehr „wirkte“, verkrampften sich die Füße und das Herz-Kreislauf-System begann zu versagen. Letzte Rettung war eine herzstabilisierende Spritze des Tierarztes, die unseren kleinen Freund gerade noch vor dem Tod retten konnte. Seitdem kauft Frau C. für ihren Papagei nur noch Bioprodukte. Vergleichende Versuche mit geringeren Mengen Obst bestätigten: das Gefieder glänzte bei einer Bioernährung, konventionelle Ernährung brachte nur ein mattes und ungesundes zum Vorschein.

Was schätzen Sie: Wie viel konventionelle Aprikosen hätten Sie

essen müssen, um sich daran zu vergiften? Eine einfache Rechnung. Der 750 Gramm schwere Papagei aß eine Aprikose mit 40 Gramm Gewicht. Ein 75 Kilogramm schwerer Mensch könnte sich dann dementsprechend etwa 100 Aprikosen genehmigen.

Sollte er aber besser nicht. Doch wer isst schon 100 Aprikosen? Stimmt. Aber es ist ja nicht so, dass die Giftstoffe der konventionellen Aprikose direkt wieder ausgeschieden werden. Der Körper lagert sie ab. Die Mülldeponien Binde- und Fettgewebe halten dafür her. Die Folge: Keine sofortige, sondern eine schleichende Vergiftung stellt sich ein. Das fatale daran ist, dass die Symptome

zunächst nicht registriert werden. Stattdessen geht es Stufe um Stufe runter auf der Treppe der maximalen Gesundheit.

Merke: Geiz soll angeblich geil sein. Beim Thema Essen ist Geiz fatal. Gönnen Sie sich lieber statt teurerer Fünf-Sterne-Küchen biologische Fünf-Sterne-Essen.

### **Nicht nur was, sondern auch das wie ist wichtig**

Die Küche und das Schlafzimmer sind die wichtigsten Zimmer Ihrer Wohnung. Hier entscheidet sich die Lebensqualität. Das Schlafen auf einer Wasserader kann Ihr Leben genauso beeinträchtigen, wie

die ständig benutzte Mikrowelle in Ihrer Küche.

Nicht nur „was“ und „wann“ wir etwas essen, entscheidet über die Qualität unseres Lebens, sondern auch die Technik der Zubereitung und die verwendeten Küchengeräte. Je ursprünglicher die Nahrung verbleibt, je weniger das Essen verändert wird, desto besser und gesünder ist sie für den Menschen. Verzichten Sie auf Induktionskochfeld und Mikrowelle. Das Magnetfeld der Induktionsplatte kann die Qualität (Lebensenergie) der darauf zubereiteten Speisen nachhaltig verändern. Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, kochen Sie auf einem Gasherd.

Die Mikrowelle hat in einer Bio-

küche ebenfalls nichts zu suchen. Der Biologe Hans U. Hertel entdeckte 1991, dass Mikrowellenkost zu einem pathologisch veränderten Blutbild führte, ähnlich dem eines Krebspatienten. Nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofes darf Hertel deshalb nun ungestraft sagen: „Mikrowellen verursachen Krebs.“

Unsere Superstars der vitalen Bio-küche sind der Entsafter und der Bambus-Dampf-Topf (oder vergleichbarer Dampfgerät).

Der ideale Entsafter verarbeitet Obst, Gemüse, Kräuter, Getreidegräser, Blattgemüse und Nüsse. Er zaubert das beste Nussmus, herrliche Eiscremes, Sorbets, Babykost und natürlich köstliche Energie-

drinks. Ein guter Entsafter arbeitet mit hoher Leistung, ohne Erhitzen, bei niedriger Umdrehungszahl und mit schonendem Pressverfahren. Dadurch gelangen viele Vitalstoffe, Enzyme und Ballaststoffe, die sich in den Zellen des Fruchtfleisches befinden, in den Saft.

Der Bambus-Dampf-Topf ist ein traditionelles, asiatisches Küchenwerkzeug, das in einen Wok, in einen passenden Topf oder in eine Pfanne eingesetzt wird. Durch das in Wok, Topf oder Pfanne verdampfende Wasser werden das Gemüse, die Kartoffeln oder der Fisch schonend gegart. Das volle Aroma kann sich entfalten; Vitalstoffe gehen nicht ins Kochwasser verloren und die natürliche Farbe der Speisen bleiben

fast vollständig erhalten.

### **Was, wie und wann?**

Wenn man weiß was man zu sich nehmen sollte und wie man es schonend zubereitet dann bleibt noch der dritte wichtige Punkt: Wann sollten wir es zu uns nehmen.

Auch dieses „wann“ hat eine zentrale Bedeutung.

Vielerorts wird noch der Spruch kultiviert: „Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“. Viele Kulturen machen es anders und essen eher nach dem Motto: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit die ausfallen kann.“

Unsere Erfahrung ist, dass es unterschiedliche Typen gibt; den

„Frühstücker“ und den „Späterstücker“. Wichtig ist, probieren Sie es aus. Wenn Sie bisher immer ausgiebig gefrühstückt haben dann versuchen Sie für einige Wochen einen anderen Rhythmus:

1. 12.00 bis 18.00 Uhr Nahrungsaufnahme
2. 18.00 bis 4.00 Uhr Nahrungsverwertung
3. 4.00 bis 12.00 Uhr Entgiftung. Umwandlung giftiger Stoffe in eine ausscheidbare Form.

(die Abschnitte können sich auch um 1-2 Stunden verschieben. Z.b. Nahrungsaufnahme ab 11:00 Uhr u.s.w.)

Die Entgiftung in den Morgen-

stunden ist nach unserer Beobachtung bei vielen ausgeprägt. Sobald aber Nahrung aufgenommen wird, wird die Entgiftung unterbrochen. Gifte werden unter Umständen dann abgelagert. Wer tatsächlich zwischen 18:00 Uhr und 12:00 Uhr nichts isst (Wasser natürlich nicht vergessen), macht ein 18 stündiges Regenerationsfasten, beendet dann durch das späte „breakfast“ (Frühstück = Fasten brechen).  
Probieren Sie es doch einfach einmal aus.

***Leicht verdauliches vor schwerer verdaulichem***

Obst und Gemüse = leicht verdauliches vor Nudeln, Fleisch und

Co. Auch bei der Mahlzeit sollte auf die Reihenfolge geachtet werden. Leicht verdauliches wie Salat und Gemüse vorher, schwerer verdauliches (fett-, kohlenhydrat- und eiweißreiches) danach. Ansonsten bleibt der leicht verdauliche Teil „stecken“ und gärt regelrecht vor sich hin

### *Trennkost*

Auch die Trennkost hat zu Recht zahlreiche Anhänger. Hier werden elementare Regeln befolgt. Nahrungsmittel werden in 3 Gruppen eingeteilt: kohlenhydrathaltig, eiweißhaltig und neutral. Dabei sollen kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel nicht mit eiweißhalti-

gen kombiniert werden.

Zugrunde liegt dem Prinzip, dass die Verdauung von Eiweiß und Kohlenhydraten nicht gleichzeitig funktioniert. Eine optimale Zerlegung der Nahrungsbestandteile ist dann nicht mehr möglich. Es kann im Darm zu Gärungen kommen. Der Stoffwechsel wird zusätzlich belastet. Probieren Sie die Trennkost einmal aus. Je älter Sie sind, desto mehr werden Sie davon profitieren. Übrigens: Die Verdauung beginnt schon im Mund. Deshalb immer ordentlich kauen.

#### **4 Blutgruppen – 4 Ernährungstypen**

Haben Sie schon einmal von der Blutgruppendiät gehört?

Hier wird jeder Blutgruppe einem bestimmten (Ernährungs)-Typ zugeordnet mit Stärken und Schwächen; empfohlenen, neutralen und zu vermeidenden Lebensmitteln. Machen Sie sich doch einmal den Spaß und lesen Sie sich die Empfehlungen für Ihre Blutgruppe durch. Sie dachten bisher Sie brauchen viel eiweißhaltiges Fleisch, konnten dieses aber eher immer schwer verdauen? Vielleicht haben Sie die Blutgruppe A, der Landwirt, bei dem zuviel Fleisch eher kritisch ist.

Vielleicht dachten Sie immer, Orangen essen zu müssen – dem Vitamin C zu Liebe. Richtig gut bekam es Ihnen aber nie. Oder Sie haben Pasta oder Brot der Kohlen-

hydrate wegen gegessen, sich aber hinterher ziemlich träge gefühlt? Liegt es an der Blutgruppe?

Nutzen Sie die Möglichkeit, andere Dinge auszuprobieren. Lassen Sie Fleisch eine Zeit lang komplett weg. Reduzieren Sie Weizenprodukte. Probieren Sie sich quer durch den Obst- und Gemüsestand. Und beobachten Sie sich selbst. Haben Sie Probleme bei der Verdauung? Sind Sie verstärkt verschleimt? Treten gewisse Krankheitssymptome vermehrt auf? Schlafen Sie nachts schlechter? Sie müssen für sich selbst die optimale Ernährung finden. Unsere Basismethode gibt Ihnen grundlegende Leitlinien. Den Spielraum, der bleibt, müssen Sie selbst indi-

viduell mit Leben füllen. Seien Sie mutig. Testen Sie selbst.

Zum Weiterlesen:

„4 Blutgruppen Vier Strategien für ein gesundes Leben“

Peter J. D'Adamo

ISBN: 978-3492228114

### **Das 1x1 der frischen Ernährung**

Auch hier gilt die Devise je natürlicher, desto besser. Je weniger behandelt und je frischer, desto besser das Lebensmittel.

Welche Lebensmittel sind uns ohne weitere Behandlung zugänglich. Allen voran sind das Obst und Gemüse, einige Hülsenfrüchte und Nüsse, sowie Keime, Spros-

sen und Gräser. Von diesen Naturmitteln können wir nicht genug bekommen.

### *Obst und Gemüse*

1. Spenden praktisch alle Vitalstoffe in natürlichster und damit in der für uns am besten aufzunehmenden Form: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente. Dabei haben Sie nur geringe Kalorienwerte. Ihre Nährstoffdichte ist damit unübertroffen.
2. Besitzen eine hohe Dichte an Enzymen.
3. Enthalten gesundheitsfördernde Bioaktivstoffe (sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe).
4. Sind fast alle basisch. Sie tragen

damit zu einem optimalen Säure/Basen-Haushalt bei.

5. Sind reich an Faserstoffen. Unabdingbar für eine optimale Darmtätigkeit.
6. Enthalten gespeicherte Sonnenenergie und vermitteln uns hochgeordnete Struktur.

### *Hülsenfrüchte und Nüsse*

Nüsse enthalten vor allem viele Vitamine der B-Gruppe, ganz wichtig für unsere Nerven und Geist. Vitamin A, das an Wachstum und Entwicklung beteiligt ist, Haut und Schleimhaut aufbaut, sowie Vitamin E – das Zellschutzvitamin. Nüsse enthalten viele Mineralien wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen

und natürlich viele Spurenelemente wie Mangan und Fluor. Nüsse sind die Eiweißbomben. Nach den Hülsenfrüchten haben sie den höchsten Proteingehalt im Pflanzenreich. Diese Funktion als Eiweißspender schätzen vor allem Vegetarier. Zudem machen Sie fleischlose Kost würziger und nahrhafter.

Was Vegetarier und Veganer schon immer wussten: Hülsenfrüchte sind Eiweißbomben mit Energiespenderqualitäten (20 bis 25 Prozent hochwertiges Eiweiß steckt in Hülsenfrüchten. Zum Vergleich: in Getreide mit etwa 10 Prozent nur die Hälfte). Hinzu kommt ein satter

Gehalt an komplexen Kohlenhydraten. Die beschäftigen den Verdauungstrakt, sättigen lange und halten den Blutzuckerspiegel auf einem gesunden Niveau. Vor allem Linsen und Hülsenfrüchte besitzen Vitamine satt in natürlich gebundener Form mit maximaler Aufnahmefähigkeit. Alle Hülsenfrüchte haben große Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen, die zum Beispiel wichtig sind für den Knochenaufbau. Erbsen und Erdnüsse sorgen sogar für viel Zink im Essen; Viagra für den kleinen Mann. Viele Hülsenfrüchte – Sojabohnen und Erdnüsse ausgenommen – versorgen den

Organismus mit den wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

Das ist aber noch längst nicht alles. Die enthaltenen Saponine senken den Cholesterinspiegel. Phytoöstrogene mildern Wechseljahrsbeschwerden, verhindern Osteoporose und sollen auch das Brustkrebsrisiko senken. Vielleicht liegt es an den in Hülsenfrüchten enthaltenen Phytoöstrogene, dass die Osteoporose bei den Völkern, die diese gerne verzehren, kaum vorkommt. Mit 10 bis 16 Prozent haben sie einen optimalen Ballaststoffanteil. Fitmacher also für den Darm und fleißiger Helfer beim Abtransport von Schadstoffen.

Unser Tipp: Kombinieren Sie Hülsenfrüchte mit Getreide,

dann ergänzen sich beide Gerichte optimal. Alle Aminosäuren stehen dann zur Verfügung. Das wissen viele Völker: Japaner, Chinesen und Indonesier essen Reis zusammen mit Sojaprodukten, Südamerikaner verzehren Mais mit Bohnen und Nordafrikaner genießen Couscous mit Kichererbsen.

### ***Bot und Getreide***

Essen Sie weniger Brot. Probieren Sie es aus. Brot aus Weizen oder Roggen wird sauer verstoffwechselt und trägt zur Übersäuerung bei. Weizen selber verursacht häufig allergische Reaktion. Zu viel Brot „verschleimt“. Früher sprach man im Volksmund häufig von

Brotknie, -schnupfen, -asthma oder –steife.

Ersetzen Sie die Brotmahlzeit durch frisches Obst und Gemüse oder Nüsse. Weichen Sie aus auf Dinkelbrot (aus dem vollen Korn; mit Hirse das einzige Getreide, dass basisch verstoffwechselt wird).

Unsere Erfahrung ist, bei Verschleimungen aller Art (Schnupfen, Nebenhöhlenentzündungen, Allergien, Asthma, ...) verschlimmern Weizen- und Milchprodukte sehr häufig die Symptome. Phasenweises Meiden dieser Nahrungsmittelgruppen verbessert nicht nur kurzfristig, sondern bringt oft eine dauerhafte Besserung.

### **Wasser**

Während wir ohne feste Nahrung mehrere Wochen überleben können, ist dies ohne Wasser nur für wenige Tage möglich. Wasser ist aufgrund seiner Struktur Informationsträger. Es ist aus biophysikalischer wie auch aus chemischer Sicht unersetzlich. Ein wahrhaftes Elixier des Lebens.

Die große Frage ist nur, was für ein Wasser ist das richtige? Leitungswasser, kohlenstoffhaltig- oder frei, mit viel Calcium und Magnesium?

Unsere klare Empfehlung: qualitativ hochwertiges, mineralienarmes Quellwasser. Es gibt zahlreiche tolle Quellen, wo das Wasser von der Natur in einem langwierigen

Prozess reinst gefiltert wird. Folgende Quellwasser können wir empfehlen: Plose, Montcalm, Pirin, Mount Roucous, Lauretana u.v.m.

Und filtern Sie Ihr Leitungswasser bevor Sie es als Trink- (Kaffe, Tee) oder Kochwasser (Nudel-, Reiswasser) nutzen. Leitungswasser ist das bestuntersuchtete Lebensmittel in Deutschland. Doch die vielen Untersuchungen verbessern nicht dessen Qualität. Im Gegenteil werden fortlaufend Grenzwerte (z.B. für Schwermetalle) erhöht, weil diese nicht eingehalten werden können.

Zur Filterung kommen Aktivkohlefilter oder Umkehrosmosefilter in Frage. Schwermetalle, Medika-

menten- und Pestizidrückstände sowie viele weitere Schadstoffe haben Sie dann sicher aus dem Leitungswasser entfernt.

Zum Weiterlesen:

Lesen Sie in „Fit in die Kiste“ wie Sie das optimale Quellwasser für sich finden, warum eine Filterung des Leitungswassers unabdingbar ist und wie Sie die Filterung sicher zu Hause bewerkstelligen können.

„Wasser und Salz: Urquell des Lebens. Über die heilenden Kräfte der Natur“

Barbara Hendel, Peter Ferreira

ISBN: 978-3895399022

# Basic 2: Bewegung

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt,  
Mensch läuft.“

*Emil Zatopek – Läuferlegende*

Zweifelt überhaupt jemand an der Tatsache, dass Bewegung ein Grundbedürfnis des Menschen ist? Jedem, dem wir zu regelmäßiger Bewegung raten, reagiert mit einem: „Ja, ja ich weiß schon, aber . . .“ (Zu wenig Zeit ist übrigens die am häufigsten genannte Ausrede.)

Lagen Sie schon einmal für mehrere Tage ans Bett gefesselt im Krankenhaus? Jeder, der das schon mitgemacht hat, hat seine tägliche Dosis Heparin bekommen. Ein Mittel, das die Blutgerinnung hemmt. Durch die fehlende Bewegung verändern sich die Fließeigenschaften des Blutes. Es drohen Thrombosen, Schlaganfall oder Herzinfarkt. So wichtig ist Bewegung. Bei einer über Jahre hinweg mangelnden Bewegung treten genau diese Krankheiten gehäuft auf. Dazu gesellen sich in wunderschönem Einklang Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, periphere arterielle Verschlusskrankheit und so weiter und so fort. Mangelnde Bewegung

macht krank. Regelmäßige Bewegung aber

- trainiert Atmung und Herz
- putzt die Gefäße durch
- stärkt Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen
- schützt vor Osteoporose

Die körperliche Gesundheit ist dabei noch nicht einmal das Einzige. Geistige Fitness, seelische Ausgeglichenheit, die Harmonie von Körper, Seele und Geist. Bewegung

- sorgt für geistige Fitness
- macht glücklich
- baut Stress ab

Wir wollen Sie motivieren, etwas Gutes für sich zu tun. Lassen Sie sich anstecken. Es gibt viele Möglichkeiten, sich in Bewegung zu halten. Angepasstes Ausdauertraining sollten Sie bevorzugen: Walking, Joggen, Radfahren, Inline-Skating, Skilanglauf. Die gleichmäßige Belastung ohne dauerhafte Belastungsspitzen, ist das ideale Training für Körper und Geist.

Wenn Sie „Bewegungsanfänger“ sind, dann behalten Sie immer im Hinterkopf, für was Sie das Ganze tun. Um in Ihrem Beruf so weit zu kommen, mussten Sie ja auch etwas investieren. Sollten Sie das nicht umso mehr für Ihre Gesundheit tun? Das schöne aber ist, dass Sie sich bald nicht

mehr dazu „zwingen“ müssen, Ihr Körper giert förmlich danach. Eine positive Abhängigkeit entsteht. Und die ist tausend Mal besser als von Bluthochdruck-, Lipidsenker-, Herz-, Schmerz-, Asthma- oder sonstigen Pillen, Pulvern oder Sprays abhängig zu sein. Nur so bleiben Sie fit bis 100.

### **Bewegen Sie sich richtig**

Ein Mal die Woche auf den Tennisplatz. Mit den Kickerkollegen am Samstag bolzen. Alle zwei Wochen Gewichte stemmen. Ist das das Richtige? Nostradamus, der berühmteste Prophet aller Zeiten, empfahl seinen Patienten und Studenten, die Muskeln und Gelenke in Bewegung zu halten, ohne sich

zu überanstrengen. Spielerisch leicht sollte die Bewegung ablaufen.

### **Ein guter Einstieg**

In der Gruppe bewegt es sich einfacher. Organisieren Sie sich einen Begleiter oder Bewegung-coach, der Ihnen bei den ersten Läufen oder sonstigen Trainingseinheiten beisteht. Oder schließen Sie sich einer Gruppe an. Golfeinsteiger gehen ja auch nicht beim ersten Mal alleine auf den Platz, Tennisspieler machen ihre ersten Versuche meist mit einem Trainer. Überall existieren Lauftreffs, Radtreffs, Langlaufgruppen die Einsteigern meist kostenlos Hilfe bei den ersten Schritten anbieten.

Laufen, Radfahren, Schwimmen und andere Sportarten erfordern eine spezifisch ausgebildete Muskulatur. Wichtig ist, dass sich die Gelenke langsam an die höhere Belastung gewöhnen. Ist dies geschafft, dann läuft es ganz leicht und locker. Mehr lächelnd als verbissen, denn die Bewegung macht dann Spaß und wird zur positiven Sucht.

Zum Weiterlesen:

In „Fit in die Kiste“ lesen Sie, wie Sie sich richtig bewegen, wie regelmäßig Sie trainieren sollten, welche Sportarten in Frage kommen und was Sie besser lassen sollten. Wir geben Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene, stel-

len Trainingspläne auf und geben Hilfestellungen. Mit uns sind Sie noch mit 100 Jahren und mehr auf den Beinen.

„Frohmedizin.: Der aktive Weg zur Gesundheit – Neue Strategien für ein gesundes Herz – Fittes Gehirn, starkes Immunsystem, mehr Potenz „

Ulrich Strunz. ISBN: 978-3453660267

## Kapitel 3

---

# Basic 3: Denken & Fühlen

„Unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.“

*Marc Aurel*

„Gedanken sind so schwer wie Steine, der Gedanke ist bereits der erste Schritt in die Tat.“

*Janosch*

### **Macht der Gedanken**

Studien zeigen, dass das Immunsystem auf Freude, Glück und

schöne Erlebnisse positiv reagiert. Stress, Traurigkeit, Aussichtslosigkeit dagegen schwächen es. Gelenktes Denken kann positive Grundstimmung erzeugen und Heilungsprozesse des Körpers direkt beeinflussen. Fälle, wo bereits abgeschriebene Krebskranke durch ihr positives, bejahendes Lebensgefühl den Krebs besiegt haben, sind nicht selten. Dass Psyche und Physis eng miteinander verbunden sind, beweisen auch Experimente mit einem Hypnotiseur. Durch Suggestion einer Verbrennung können gute Hypnotiseure es schaffen, den Versuchspersonen Brandblasen zuzufügen. Techniken wie die Imagination erzeugen über die Vorstellung der Gesund-

heit tatsächlich Gesundheit. Positives Denken ist oft gar nicht so einfach. Stress im Beruf, Ärger zu Hause, Hektik im Straßenverkehr – alles Faktoren, die eine positive Grundeinstellung nicht gerade vereinfachen. Der erste Gedanke an einem neuen Tag ist häufig der, dass dieser doch bitte so schnell wie möglich wieder vorbei sei. Aber genau hier nimmt ein negativer roter Faden seinen Anfang, der sich dann unwillkürlich durch den ganzen Tag zieht. Das Leben ist das, wozu es unsere Gedanken machen. Der erste Gedanke nach dem Aufwachen kann zunächst nicht gesteuert werden. Aber zumindest der zweite Gedanke kann gesteuert werden: „Ein neuer,

wunderschöner Tag beginnt. Was hat er wohl heute Tolles für mich zu bieten.“ Oder: „Meine Energie ist unbegrenzt. Mir gehört die ganze Welt.“ Spätestens dieser zweite Gedanke muss ein guter Gedanke sein. Machen Sie es sich zur Angewohnheit. Kleben Sie sich vielleicht gut sichtbar einen Zettel ans Bett. Machen Sie sich positive Gedanken. Es wird nicht lange dauern, bis auch der erste Gedanke ein positiver ist.

Noch ein Tipp: Wälzen Sie am Abend im Bett keine Probleme. Schließen Sie den Tag mit dem Gedanken an ein schönes Ereignis ab. Setzt sich einmal die positive Grundstimmung durch, wird nicht nur das Leben spannender,

sondern die Zeit vergeht wieder bewusster. Der Tag ist nicht nur ein Warten auf sein Ende. Er wird aktiv genossen. Die Welt ist nicht das, was sie objektiv ist, sondern das, wozu wir sie in unseren Gedanken machen.

Nicht das, was wirklich ist, ist die eigentliche Wahrheit, sondern das, was wir für die Wahrheit halten. Ziehen Sie daraus den Umkehrschluss. Denken Sie nur das Schönste, Beste und Wunderbarste. Dann ist es auch genau das.

### *Aus Problemen werden Vorteile*

Die Fähigkeit, selbst aus Problemen noch Vorteile zu ziehen, unterscheidet erfolgreiche Menschen von solchen, die weniger Erfolg

haben. Alle großen Köpfe, egal in welchem Metier, hatten und haben diese Gabe. Machen Sie es ihnen nach. Es nützt nichts, vor Schwierigkeiten zu kapitulieren. Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand. Konzentrieren Sie sich auf neue Aufgaben.

Oder noch besser: Suchen Sie den Vorteil, der sich aus dem vermeintlichen Nachteil ergibt. Nichts geschieht zufällig. Vielmehr zeigt es uns den richtigen, den besseren Weg. Und diesen gilt es zu finden. Oder richtiger: Der Weg findet uns. Sie müssen es nur zulassen.

### **In der Gegenwart leben**

Erinnern Sie sich einmal zurück an Ihre Kindheit. Kamen Ihnen

da die Sommerferien nicht endlos lange vor? Oder die Zeit vom Morgen des Heiligabends bis zum Geschenke auspacken?

Oder ein Tag beim Schlittenfahren im Schnee? Wie sieht dies heute aus? Was sind schon sechs Wochen, geschweige denn ein Tag. Das Wochenende ist im Nu vorbei, die Wochen und Monate gehen ins Land. Man freut sich auf den nächsten Urlaub, doch so schnell er da ist, so schnell ist er auch wieder vorbei.

Wo aber sind die ganzen Jahre geblieben? Eben war ich doch noch jung, jetzt sind die Kinder selbst schon erwachsen. So oder so ähnlich hören sich viele Gespräche an, bei denen nach der verblie-

benen Zeit gesucht wird. Geht es Ihnen genauso?

### *Verlangsamen Sie die Uhr*

Warum rast die Zeit so schnell vorbei? Eine Stunde hat doch immer 60 Minuten. Das war in der Kindheit so, in der Jugend und heute ist es noch genauso. Was aber war damals anders?

Die Antwort ist relativ einfach: Alles war neu, alles musste erst entdeckt werden. Die Gehirnforscher würden sagen, dass neue Erinnerungsbahnen angelegt wurden. Werden diese heute abgefahren, geht es rasend schnell. Die gleiche Zeit kommt uns dann viel kürzer vor als bei ihrer Neuanlegung.

Wie können Sie folglich die Zeit verlangsamen? Klar: Neue Erinnerungsbahnen müssen her. Der erste Schritt dazu ist, alles wieder bewusster zu erleben. Auf Dinge achten, auf die man noch nie geachtet hat. Dinge tun, die man noch nie getan hat. Genauer hinschauen, genauer zuhören, selbst aktiv werden, auf Menschen zugehen. Oder sich Zeit für sich selbst nehmen. Anders ausgedrückt: Nutzen Sie den Tag. Leben Sie in der Gegenwart – im Hier und Jetzt.

### *Jetzt oder nie*

Wenn man sich während der Arbeit ständig nach deren Ende sehnt, wird einem im Rückblick nicht viel bleiben. Während eines Freizeit-Tennisspiels freut man sich

schon wieder auf die Abend-Soap. Lläuft diese, freut man sich schon aufs Bett. Hoffentlich kommt bald der nächste Urlaub. Und so weiter. Und wann hat man gelebt? Nie. Die Zukunft gibt es nicht. Wenn Sie in ihr angekommen sind, ist sie bereits Gegenwart und kurze Zeit später Vergangenheit. Wer in der Zukunft lebt, lebt gar nicht. Lernen Sie bewusst zu leben Auch hier ist Konditionierung alles. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, auch was seine Gedanken betrifft. Machen Sie sich dies zu Nutze. Wenn Sie sich wieder einmal in der gedanklichen Zukunft erwischen, rütteln Sie sich wach. Atmen Sie tief durch, fühlen Sie, wie Ihre Lungen mit Sauerstoff gefüllt

werden. Nehmen Sie alles ganz bewusst wahr. Werden Sie zuerst sich selbst bewusst. Dann werden Sie sich Ihrer Umwelt bewusst. Schauen Sie sich um. Seien Sie achtsam. Saugen Sie auf. Genießen Sie. Sie leben.

### **Ängste und Sorgen**

Tag für Tag bestimmen Ängste und Sorgen unser Leben. Schaffe ich die Prüfung nächste Woche? Wird mein Vortrag ein Erfolg? Ist mein Beruf zukunftssicher? Trifft auch mich die schlechte konjunkturelle Lage? Bleiben meine Kinder gesund? Ist meine Rente sicher? Bleibt die weltpolitische Lage stabil? Und so weiter, und so weiter.

Drehen sich Ihre Gedanken ständig um solche oder ähnliche Dinge? Aber warum? Was für Vorteile bringt es einem, sich darum zu sorgen? Ob Sie sich erfüllen, wissen Sie nicht. Vielleicht läuft alles wie geschmiert. Schade um die belastende Zeit, in der man sich gesorgt hat. Und wenn es eintritt? Dann lässt sich meist ohnehin nichts daran ändern. Sorgen machen kann man sich auch dann noch. Besser noch: Dann kann man direkt die Probleme in eigene Vorteile ummünzen. Ängste halten nur davon ab, die Gegenwart zu genießen. Sie spielen sich alle in der Zukunft ab. Und die ist ohnehin ungewiss. Oder macht es Sinn, sich drei Monate lang

Sorgen darum zu machen, ob irgendwas eintritt oder nicht? Und hinterher stellt sich heraus, die Ängste waren vollkommen unberechtigt. Verschenkte Monate.

Verstehen Sie das nicht als Aufforderung, nur in den Tag hineinzuleben und sich um nichts mehr zu kümmern. Wer bewusst jeden Tag lebt, wird automatisch das Richtige tun. Für seine Zukunft sorgt er ganz automatisch. Hinzu kommt noch ein weiterer Aspekt. Ängste und Sorgen erzeugen negative Schwingungen.

Nach dem Prinzip „actio = reactio“ kommen diese irgendwann wieder zurück. Letztlich können sich Ängste und Sorgen dadurch erfüllen, dass man sie überhaupt

erst hatte. Die Psychologie kennt solche Phänomene. „Self-fulfilling Prophecy“ nennt man sie dort – sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Sie kennen doch bestimmt diese Geschichten. Einem jungen Mann wird prophezeit, dass er ein bestimmtes Mädchen in absehbarer Zeit heiraten wird. Für ihn kam so etwas bisher eigentlich nicht in Frage, er verschwendete keinen Gedanken daran. Jetzt plötzlich setzt sich jedoch bei ihm dieser Gedanke fest. Und er steuert unbewusst genau darauf zu. Am Ende erfüllt er selbst die Prophezeiung. Machen Sie es sich bewusst: Ängste und Sorgen lohnen sich nicht. Sie sind reine Energieverschwendung und genau diese Energie

kann aus den Ängsten Wirklichkeit werden lassen. Rufen Sie sich das immer wieder in Erinnerung, wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie sich wieder einmal Sorgen machen.

Schalten Sie um. Nutzen Sie stattdessen den Tag und leben Sie bewusst.

## Kapitel 4

---

### **Basic 4: Atmen**

„Wie du atmest, so lebst du.“  
*Andreas Tenzer*

Jede Minute tätigen Sie 16 bis 18 Atemzüge, dabei durchströmen acht bis zehn Liter Luft die beiden Lungenflügel – im Ruhezustand. Bei körperlichen Anstrengungen oder Stress erhöhen sich diese Werte natürlich. Im Schlaf dagegen sind es viel weniger.

Im Laufe Ihres Lebens werden Sie etwa 400 Millionen Liter Luft ein-

atmen. Es gibt speziell trainierte Menschen, die Apnoetaucher, die bis zu acht Minuten ohne Sauerstoff auskommen können. Berufsmäßige Perlentaucher findet man noch in Japan und im Südpazifik. Die japanischen Amas sind Frauen, die bis zu 60-mal in der Stunde im Wechsel 30 Sekunden lang tauchen und dann 30 Sekunden lang Luft holen. Ein Normalsterblicher kann maximal neun Minuten ohne Sauerstoff auskommen. Dann treten irreversible Hirnschäden ein. Der Sauerstoff ist also wichtigster Quell des Lebens. Umgekehrt stirbt man aber auch, wenn das  $\text{CO}_2$  nicht abgeatmet wird. Der Körper übersäuert. Es kommt zur tödlichen Azidose.

### **Steigern Sie Ihre Energie**

Kennen Sie das? Ein guter Witz, eine lustige Situation. Und Sie lachen inbrünstig. Oder auf der Fahrt nach Hause kommt ihr Lieblingslied. Sie drehen laut auf und singen leidenschaftlich mit? Oder Sie wachen am Morgen schlaftrunken auf. Und recken und strecken sich ausgiebig, verbunden mit einem herzhaften Gähnen? Oder Sie haben sich wieder einmal geärgert. Und lassen jetzt lauthals brüllend so richtig den Dampf ab? Wie fühlen Sie sich nach solchen Momenten? Losgelöst, locker, aufgeweckt? In jedem Fall fitter als zuvor. Alle Vorgänge sind ein Weg, sich Luft zu verschaffen. Richtig auf- und

durchzuatmen. Danach geht es Ihnen besser, Sie sind voller Energie. Warum machen Sie sich das nicht zunutze? Die optimale Tiefenatmung macht nämlich genau das. Innere Ruhe und Gelassenheit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit erzeugen ein Gefühl von Wohlbefinden. Bauen Sie Stress ab Beobachten Sie sich oder andere einmal in Stresssituationen. Legen Sie das Hauptaugenmerk auf die Atmung. Sie ist flach und schnell und gleicht einem Hecheln. Verantwortlich dafür ist das vegetative Nervensystem. Es unterliegt nicht dem eigenen Willen. Ursprünglich hatte diese „Reflexreaktion“ einen Sinn. Der Steinzeitmensch wurde angegriffen, die automati-

schen Reaktionen seines Körpers machten ihn bereit zum „fly or fight“ – kämpfen oder flüchten. Ziehen Sie daraus den Umkehrschluss. Stress löst das charakteristische Hecheln aus. Umgekehrt wird auch ein Schuh daraus. Stellen Sie bewusst das Hecheln ab, löst sich der Stress auf. Bei einer tiefen Bauchatmung macht das Zwerchfell, das den Bauch- vom Brustraum trennt, den Lungen Platz. Beim Ausatmen zieht es sich dann wieder zusammen, massiert dabei die inneren Organe und einen wichtigen Nervenknottenpunkt im Bauch, das Sonnengeflecht. Das entspannt sofort, der Körper gibt Entwarnung: Kein Grund für Stressreaktionen.

## **Entspannt in zwei Minuten**

Werden Sie sich Stress oder auch nur negativen Gedanken bewusst, sagen sie laut oder auch in Gedanken ein klares „Stopp“ oder „Nein“. Atmen Sie bewusst langsam ein. Atmen Sie langsam aus. Lassen Sie dabei Ihre Schultern fallen und achten Sie darauf, dass Sie muskuläre Verspannungen lösen. Richten Sie Ihr Augenmerk dabei auch auf Ihre Hände. Sie sollen keine Faust bilden, sondern ganz entspannt sein. Atmen Sie noch einmal tief ein. Atmen Sie langsam vollständig aus und achten Sie darauf, dass ihre Zähne locker aufeinander liegen und nicht zusammengepresst sind. Atmen Sie noch einige Male bewusst ein und aus.

Zum Weiterlesen:

„Fit in die Kiste“

Lernen Sie unsere Top 7 Atemübungen kennen und lesen Sie wie Sie dauerhaft vom Brust- zum Bauchatmer werden.

„Die wunderbare Heilkraft des Atmens: Der Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele“

Dr. Ruediger Dahlke, Andreas Neumann

ISBN-13: 978-3453701250

„Atem-Techniken – Zahlreiche einfache Atem-Übungen zur Selbstheilung, Verjüngung und Harmonisierung“

Markus Schirner

ISBN-13: 978-3843445351

# Basic 5: Schlaf & Rhythmus

„Der Schlaf ist die einzige unentgeltliche Gabe der Götter.“

*Plutarch*

„Im Anfang war der Rhythmus.“

*Hans von Bülow*

Schlaf ist der Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Schlafen tut gut, auch wenn Edison dies für eine Zeitverschwendung hielt und so auf die Idee der Glühbirne kam. Auf diese würden diejenigen

gerne verzichten, die unter Schlafstörungen leiden. Und das sind nicht wenige. 20 bis 30 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland schlafen schlecht. Sogar etwa 50 Prozent sind mehrere Wochen im Jahr davon betroffen. Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie krankhafte Schläfrigkeit am Tage treten auf. Wenn der Mensch nicht schläft, stirbt er. Alle lebenswichtigen Rhythmen wie der Herzschlag, die hormonellen Vorgänge, die Atmung werden durch regelmäßigen Schlaf wechselseitig aufeinander abgestimmt. Wie viel Schlaf jeder Mensch braucht ist sehr verschieden. Der Neugeborene schläft noch 16 Stunden, während der alte Mensch flacher,

kürzer und mit Unterbrechungen schläft. Erwachsene im mittleren Alter haben ein Schlafbedürfnis von sechseinhalb bis neun oder zehn Stunden. Zuviel Schlaf ist aber genauso ungesund wie zu wenig Schlaf. Finden Sie Ihren eigenen Schlafbedarf heraus. Versuchen Sie dabei immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.

### **Schlafen wie ein Murmeltier**

Schlafen und Wachen stehen im Gleichgewicht zueinander. Wer den Tag aktiv verbringt, der kann auch nachts gut schlafen. Körperliche Betätigung am Tage fördert ebenso den Schlaf wie richtiges Abschalten am Abend, indem man von der Arbeit los lässt, ein gutes

Buch liest, mit Kindern spielt, spazieren geht oder sich selbst verwöhnt mit einem Bad oder mit spezieller Musik zum Entspannen. Schauen Sie auf den abgelaufenen Tag mit Freude zurück und schließen Sie in Frieden mit ihm ab.

Falls Sie Schichtdienst haben oder oft Fernreisen machen, kommt der natürliche Schlafrhythmus sehr schnell durcheinander. In diesen Fällen ist die regelmäßige Schlafvorbereitung ganz wichtig. Sehr wichtig für einen erholsamen Schlaf ist aber auch die Schlafumgebung. Geräusche, ob von Autos, Leuten in benachbarten Kneipen und Gaststätten, Musik von Nachbarwohnungen ausgehend, Flugzeuflärm und anderes

können sehr stören, wie auch das Licht von Laternen.

### **Der Schlafplatz entscheidet**

Dass auch die Schlafumgebung entscheidend ist, zeigte uns eindrucksvoll folgendes Beispiel einer Kundin: Sie berichtete, dass ihre Tochter früher körperlich immer hinter den Klassenkolleginnen zurück geblieben war. Alle Versuche, dies zu ändern, fruchteten nicht. Über verschlungene Wege kam ein Radioästhesist („Rutengänger“) in ihr Haus. Tatsächlich stellte sich heraus, dass gerade der Schlafplatz des kleinen Mädchens erhöhte Aktivität zeigte. Das Bett wurde daraufhin in eine energetisch einwandfreie Position gebracht. In

kürzester Zeit hatte das Mädchen ihre körperlichen Defizite aufgeholt.

### **Den Rhythmus beachten**

Oft lässt es die vorgegebene Lebensführung nicht zu, mit dem eigenen Biorhythmus zu leben. Ein Leistungstief nach dem Mittagessen wird mit einer Tasse Kaffee bekämpft, anstatt einen Spaziergang an der frischen Luft oder eine Siesta mit einem kleinen Nickerchen zu machen. Auch wenn es nicht immer gelingt, so sollten Sie doch so oft wie möglich im Einklang mit dem eigenen Biorhythmus leben. Lebensenergie wird Sie belohnen. Kommt nach einiger Zeit der Körper ganz außer Takt, schiebt

man dies allzu gerne auf Stress, Bewegungsmangel oder einseitige Ernährung. Schlafstörungen, Herz-Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Erkrankungen haben sehr oft Menschen, deren Leben nicht mehr im Takt ist. Die eigene innere Uhr findet man schnell wieder, wenn man etwa zur gleichen Zeit ins Bett geht und zur gleichen Zeit aufsteht. Jeder Mensch tickt ein wenig anders: Der Morgenmensch läuft schon früh zur Höchstform auf, der Abendmensch kommt erst mittags in Schwung. Finden sie Ihren eigenen Biorhythmus heraus, versuchen Sie so oft und so gut wie möglich mit ihm zu leben. Als Belohnung winkt Ihnen mehr Lebensenergie für den Alltag.

Zum Weiterlesen

„Fit in die Kiste“

Lesen Sie wie Sie sich den optimalen Schlafplatz schlafen, wie Sie mühelos ein- und durchschlafen können, welche Tagesrhythmen uns bestimmen und wie wir mit Ihnen im Einklang leben können.

„Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens: Sleeping Wellness für moderne Menschen“

Ruediger Dahlke (Autor)

ISBN-13: 978-3453700901

„Wege in die Entspannung +  
Gesunder Schlaf.“

Audio-CD – Atementspannung

Muskelentspannung Visualisierung.

ISBN-13: 978-3000080173

### **Basic 6: Weitere Basics**

Viele weitere kleine und größere Dinge durchdringen unseren Alltag und beeinflussen letztendlich unser Wohlbefinden.

Beispielsweise sind wir mittlerweile praktisch ununterbrochen einer permanenten künstlichen Strahlung ausgesetzt. Früher waren es „nur“ niederfrequente Strahlungen von Fernsehapparaten oder Hochspannungsleitungen. Heute sind es hochfrequente durch Handy, WLAN und Co.

Das ganze resultiert im **Elektrosmog**, der uns dauerhaft umgibt. Aus unserem Erfahrungsbereich heraus steht der negative Einfluss von Elektrosmog außer Frage. Daher gilt der Grundsatz, Elektrosmog minimieren und den Körper durch bestmögliche Ernährung und Stärkung schützen. Kleine Dinge lassen sich schnell und einfach umsetzen.

1. Schaffen Sie sich elektrosmogfreie Räume. Hier vor allem das Schlafzimmer und die Kinderzimmer.
2. Schalten Sie wenn nicht benötigt das WLAN aus.
3. Wenn möglich verzichten Sie auf ein kabelloses Heimtelefon.

4. Schützen und stärken Sie Ihren Körper: Vor allem Antioxidantien, können entstehende Radikale abfangen. Vitamin C und E, Lycopin und andere Carotinoide sowie Selen haben sich einen Namen gemacht. Und nicht zu vergessen das natürliche Strahlenschutzmittel „Spirulina“

Weitere Tipps und Hinweise finden Sie in „Fit in die Kiste“.

Unser Körper kommt nicht nur mit der unsichtbaren Strahlung in Kontakt, sondern auch täglich mit zahlreichen natürlichen und künstlichen Stoffen. Auf die enorme Bedeutung einer qualitativ hochwertigen Ernährung sind wir bereits

eingegangen. Gleichzeitig führen wir unserem Körper aber auch verschiedenste Substanzen durch Cremes, Lotionen, Sprays, Zahncreme, Rasierschaum, Deo, Parfum u.s.w. zu. Auch das kann Einfluss auf unser Wohlbefinden haben.

In der EU werden beispielsweise in **Kosmetika** über 8000 Stoffe verarbeitet.

Viele sind auf ihr allergisches Potenzial oder auf krebserregende Wirkung hin noch gar nicht untersucht. Alleine in einer Duftnote stecken bis zu 200 im Chemielabor synthetisierte Substanzen. Synthetische Duft-, Farb-, und Konservierungsstoffe in konventionellen Produkten bereiten dabei die größten Schwierigkeiten.

Achten Sie auch bei Kosmetika aller Art auf unbedenkliche Qualität. Naturkosmetikhersteller haben sich z.B. auf Richtlinien geeignet, die die Verwendung kritischer Stoffe ausschließen. Bei dem Großteil der sonstigen konventionellen Hersteller ist das nicht der Fall.

Achten Sie bei Deos darauf, dass diese aluminiumfrei sind. Zahlreiche **Deodorantien** enthalten Aluminium, um sich dessen adstringierende (zusammenziehende) und damit schweißmindernde Eigenschaften zunutze zu machen. Gerade aber im Bereich der Achselhöhle mit Lymphknoten ist die Unterdrückung der Entgiftungsfunktion kritisch. Zudem

wird dort das Aluminium hervorragend in den Körper aufgenommen. Aluminium wird unter anderem für die Entstehung von Alzheimer und Demenzerkrankungen mitverantwortlich gemacht.

Zum Weiterlesen:

„Die Bombe unter der Achselhöhle!: Praktische Tips für eine gesunde Familie“

Walter Mauch

ISBN: 978-3776670363

Für den kraftvollen Biss wird fast allen Zahnpasten **Fluorid** zugesetzt. Doch Vorsicht! Fluorid ist zwar ein Spurenelement, aber jenseits der empfohlenen 1,5-4 mg pro Tag ist Fluorid toxisch und

kann schleichende Vergiftungssymptome auslösen. Unter anderem hat man einen schnelleren Alterungsprozess durch zu hohe Fluoridaufnahmen festgestellt. Fluoridtabletten für die Kinder? Wir meinen nein. Fluorid in Zahncremes? Es gibt bessere und gesündere Methoden Karies vorzubeugen.

Lesen Sie mehr dazu in „Fit in die Kiste“ und „Früher alt durch Fluoride“ von John Yiamouyiannis  
ISBN: 978-3926453075

Unsere Haut kann Giftstoffe auch über kontaminierte **Kleidung** aufnehmen. „Wie das denn?“, werden Sie sich fragen.

In der konventionellen Kleidungs-herstellung kommen etwa 7000(!) Hilfsstoffe zur Anwendung. Nur 20 Prozent davon sind untersucht. 600 wurden bisher als krebserregend eingestuft. Dazu gehören beispielsweise Cumarine (Rattengift), Unkrautvernichter oder krebsfördernde, hormonähnliche Stilbene. Da die Kleidung auf der Haut getragen wird, können diese Stoffe in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Auch beim Bügeln besteht Gefahr durch Einatmen. Zahlreiche Hilfsstoffe stehen im Verdacht, Allergien auszulösen. Achten Sie zumindest bei der Kleidung, die Sie direkt auf der Haut tragen, auf Naturfasern. Unterwäsche, Socken und eventuell T-Shirts sollten

auf jeden Fall Naturkleidung sein. Tun Sie etwas Gutes für sich und die Umwelt. Übrigens sollte es für Kleinkinder und Kinder am besten nur Naturkleidung sein. „Keine Versuche am lebenden Objekt“ (Prof. Dauderer).

„Gifte im Alltag: Wo sie vorkommen. Wie sie wirken. Wie man sich dagegen schützt.“ Der umfassende Ratgeber von Max Dauderer von Beck ISBN: 978-3406617348

Noch mehr beachtenswerte Basics finden Sie in „Fit in die Kiste“, z.B.:

Die Bedeutung von Salz.

Was hat es mit Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten auf sich?

Was ist besser: Butter oder Margarine?

Macht Milch wirklich müde Männer munter?

Zucker oder noch schlimmer: Süßstoffe

Das Geheimnis der basischen Körperpflege

Feng Shui und Vastu praktisch angewendet

Die Einzigartigkeit der Sonne

# **Turbos: Beschleuniger zur maximalen Gesundheit**

Die Basismethode garantiert, dass Sie innerhalb kurzer Zeit auf der Gesundheitstreppe nach oben klettern. Kleine Wohlfühlsteigerungen erleben Sie meist schon sehr schnell. Besonders wer auf dieser Treppe ganz unten steht, klettert bald einige Stufen nach oben. Meist geht eine sogenannte Heilkrise voraus. Eine kurze Zeit,

in der es einem schlechter geht. Ist diese überstanden, können Sie direkt von der Basismethode profitieren. Wollen Sie schnelle Erfolge erzielen? Oder merken Sie, dass eine „Bereinigung“ bei Ihnen länger dauern wird? Oder erleiden Sie kleinere Rückschläge? Dann schalten Sie den Turbo ein.

Es gibt zahlreiche Therapien und naturheilkundliche Methoden, die mit Erfolg angewendet werden können. Trotz allem muss jedem klar sein, dass der Erfolg aber nur dann Bestand hat, wenn eine solide Basis geschaffen wurde. Krankheiten, die durch eine nicht bereinigte Basis entstanden sind, werden sich nach kurzer Zeit wieder bemerkbar machen.

Wenn aber parallel zur Basisreinigung der Turbo eingeschaltet wird so können sich oft schnelle und dauerhafte Erfolge einstellen. Wieso aber führen verschiedenste Therapien zum gleichen Ziel, nämlich zu Gesundheit und Wohlbefinden?

Oder anders gefragt, was ist der wirksame Kern einer jeden Therapiemethode?

Unserer Beobachtung nach hat eine Therapie dann Erfolg, wenn Sie auf 2 Säulen beruht:

Säule 1: Entgiftung (Ausleitung)

Säule 2: Aufbau

Die Entgiftung leitet Schadstoffe aus dem Körper und sorgt dafür, dass dieser seine funktionellen Prozesse wieder ausführen kann.

Nach der Entgiftung erfolgt ein gezielter Aufbau, der wieder die Grundlage liefert für eine volle Funktionsfähigkeit.

### **Entgiftung**

Unbestritten: Chemie und Technik vereinfachen das Leben. Sie jagen aber auch riesige Mengen Fremd- und Schadstoffe in die Umwelt und damit in unsere Körper. Dem kann sich keiner von uns mehr entziehen. Täglich bombardieren uns alle möglichen Giftstoffe. Sie stammen aus Getränken, Nahrungsmitteln, Genussgiften, Luft, Wasser, Kosmetika, Medikamenten, Baumaterialien, Boden, Waschmittel, Zahnpasten und so weiter. So wie die Umwelt verschmutzt wird, so wird auch unser

Körper verschmutzt. Alle Gewässer – Meere, Seen, Flüsse – verschmutzen durch Umwelteinflüsse zunehmend. Wir bestehen zu 70 Prozent aus Wasser. Ist doch logisch, dass auch das Wasser in uns und damit wir selbst gleichfalls verschmutzt sind. Die Umweltbedingungen sind für beide gleich. Genauso, wie Wasser entgiftet werden muss um es wieder genießbar zu machen, muss der Mensch sich entgiften.

### **Mülldeponie Bindegewebe**

Über Lunge, Darm, Haut und Schleimhäute gelangen die Gifte in unseren Körper und reichern sich im Bindegewebe an. Das Bindegewebe ist die Mülldeponie des Körpers. Ist die Mülldeponie voll, quillt

sie über. Die Folgen haben wir zu spüren. Alle Volkskrankheiten wie Osteoporose, Rheuma, Herz- und Hirnschlag und Krebs sind die Folge solcher jahrzehntelanger Überladungen des Bindegewebes mit zuviel Giften. Daher ist es ganz wichtig die körpereigenen Entgiftungsmöglichkeiten zu kennen und Tag für Tag auch anzuwenden. Dabei gilt

1. Stoppen (bzw. Minimieren) Sie die Vergiftung
2. Entgiften Sie sich und zwar täglich

Wie man die Vergiftung minimiert haben Sie schon zum Teil auf den vorangegangenen Seiten erfahren.

- Mit ökologischen Lebensmitteln vermeiden Sie die Aufnahme von Pestiziden und Co. und anderen Schadstoffen, die Sie in konventionellen Lebensmitteln finden.
- Die richtigen Kosmetik- und Pflegemittel enthalten ebenso bestenfalls keine Schadstoffe.
- Biologische Putz- und Waschmittel minimieren die Giftkonzentration in Ihrem Haushalt.
- Die fluoridfreie Zahnpasta vermeidet eine schleichende Fluorvergiftung.

Auch für die tägliche Entgiftung lässt sich sorgen.

- Ausreichend Bewegung an der frischen Luft und die richtige Bauchatmung fördert die Entgiftung über die Lungen
- Mineralienarmes Quellwasser hat eine hohe Aufnahmefähigkeit für Schlacken und Gifte und transportiert diese ab
- Tägliches Ölziehen  
Einfach jeden Morgen nach dem Aufstehen noch vor dem Frühstück mit einem Teelöffel Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl oder auch Sesamöl (erkundigen Sie sich in Ihrem Bioladen). Öl ziehen: Für 10 bis 15 Minuten das Öl durch den Mund ziehen. So, als wollten Sie Speichel durch die Zähne drücken. Achtung: die milchige

Pampe, die dabei entsteht, ist Sondermüll. Nicht in den Abguss befördern.

Und als tägliche Basis zur Remineralisierung, Entsäuerung, Entschlackung und Ausleitung:

### **Das Powermineral Ca/Mg**

Das besondere Produkt liefert bei Therapeuten und Anwendern gleichermaßen durchweg nur positive Rückmeldungen. Therapeuten, die sich auf kinesiologische Methoden zur Energiemessung verstehen, bescheinigen uns ohne Ausnahme eine immens hohe energetische Qualität. Tägliche Anwender berichten uns von schönen und

mitunter auch unverhofften und kuriosen Erfolgen.

Halbjährlich können zudem Ausleitungskuren durchgeführt werden, wie beispielsweise eine spagyrische Ausleitung. Jeweils im Drei-Tages-Rhythmus wird abwechselnd die Ausleitung über die Leber, dann die Niere und dann über die Haut angeregt. Insgesamt werden die spagyrischen Tropfen bis zu einer Gesamtdauer von 45 Tagen eingenommen. Ergänzend wirkt ein Präparat zur Ausscheidung von Ablagerungen. Ein weiteres regt die Lymphfunktion an.

### **Aufbau**

Der Aufbau stellt die 2. Säule einer erfolgreichen Therapiemethode dar.

Es haben sich dabei 2 Bereiche als besonders wertvoll herauskristallisiert.

- Zum einen der generelle Aufbau durch Zufuhr von natürlichen Vitalstoffen in angepasster und abgestimmter Form.
- Zum anderen der Aufbau der Darmflora (Darmsanierung, mikrobiologische Therapie oder probiotische Kur genannt)

### *Natürliche Vitalstoffe*

Mittlerweile ist bekannt, dass sich Vitamine und Spurenelemente im Stoffwechsel gegenseitig benötigen. Erst wenn alle benötigten Substanzen vorhanden sind, können auch Mängel behoben wer-

den. Dieser Mechanismus ist von großer Wichtigkeit für den erfolgreichen Aufbau.

So ist zum Beispiel das Vitamin B1 und Vitamin B2 besonders wichtig im Zusammenhang mit Magnesium, das bei den Nervenfunktionen eine tragende Rolle spielt.

Daher empfehlen wir ein natürliches Vitalstoffpräparat mit einem breiten Angebot an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Auch hier gilt das Gesetz vom Minimum, dass alle Stoffe zumindest in geringster Menge zur Verfügung stehen müssen. Dabei ist es von besonderer Wichtigkeit, dass das Präparat mit seinen Inhaltsstoffen besonders gut vom

Körper aufgenommen und verwertet wird.

Hochdosierte Vitamin- und Mineralstoff-Präparate können für den Körper eher eine Stress- als Aufbaufunktion bedeuten. Was soll der Körper anfangen mit einer x-fach höheren Tages-Dosierung an all den Stoffen, und erst noch in chemisch reiner Form ohne natürlicher Umgebung? Mineralien im Übermaß eingenommen können das sensible Gleichgewicht der Mineralien und Spurenelemente erheblich stören. Der menschliche Organismus kann das Überangebot so steuern, dass weniger Schaden entsteht, er transportiert sie aus dem Körper. Durch diese Transportleistung werden jedoch

andere wichtige Mineralien weniger oder gar nicht transportiert und es entsteht ein Mangel an diesen Stoffen! Bei der zusätzlichen Transportleistung wiederum werden Enzyme und Vitamin benötigt und dadurch unnötigerweise verbraucht.

Nach langer Suche haben wir ein Aufbaumittel ausfindig gemacht, welches die geschilderten Voraussetzungen erfüllt. Ein natürliches Vitalstoffpräparat, welches sehr gut vom Körper aufgenommen und verwertet wird und zugleich eine breite Vitalstoffpalette beinhaltet. Man findet verschiedene Aufbau-  
stoffe wie z.B. Lecithin; Vitamine, vor allem der B-Gruppe; und eine enorm breite Palette an Mine-

ralstoffen und Spurenelementen. Dieses Konzert an Vitalstoffen ist in seinem Zusammenspiel einzigartig und das Präparat kann durchaus als Premium-Aufbaumittel bezeichnet werden.

Das Aufbaumittel liegt in Tablettenform vor. Es ist zur kurmäßigen oder auch täglichen Einnahme geeignet.

### ***Probiotischer Aufbau (Darmsanierung)***

Der Darm ist nicht nur unser Verdauungssystem, sondern auch ein ganz wichtiger Bestandteil unseres Abwehrsystems. Zirka 80 Prozent des Immunsystems sind im Darm lokalisiert. Acht Meter lang ist der schlauchförmige Darm. Seine Ober-

fläche von rund 400 Quadratmetern macht ihn zur größten Grenzfläche zwischen unserem Organismus und der Außenwelt. Die mit der Nahrung aufgenommenen Stoffe gelangen in den Darm und durch die Darmschleimhaut in die Blutbahn. Außer den für den Körper wichtigen Nährstoffen gelangen aber mit der heute üblichen Nahrung auch bakterielle Krankheitserreger wie Salmonellen, Gifte wie Konservierungsmittel, Aroma-, Farb- und Süßstoffe sowie Geschmacksverstärker in den Darm. Die Darmschleimhaut kann durch die vielen Gifte leicht geschädigt werden. Aus diesem Grund hat der Darm verschiedene Schutzbarrieren. Einmal die Darmschleimhaut selbst, ferner

eine ganz spezielle Bakterienflora – auch Darmflora genannt – und vor allem das in der Darmschleimhaut eingelagerte Immunsystem.

Möchte man eine umfassende Darmsanierung durchführen sollte dem probiotischen Aufbau (Aufbau mit „guten“ Keimen) eine Darmreinigung oder gar ein Heilfasten vorangehen. Im Allgemeinen erreicht man aber bereits schon mit dem probiotischen Aufbau alleine beachtliche Erfolge.

Probiotika sind Präparate, die ganz bestimmte lebende und abgetötete Bakterien, zum Beispiel Milchsäurebakterien, die keine krankheitserregende Wirkung besitzen, enthalten. Diese unterdrücken die Ansiedlung von Krankheitserregern.

Giftstoffe werden unschädlich gemacht. Sie steigern die Power des darmeigenen Immunsystems, unterstützen die Darmschleimhaut und bilden lebenswichtige Vitamine. Auch nach jeder Antibiotikatherapie wird das wichtige körpereigene bakterielle System gestört, und Pilzinfektionen sind oft die Folge. Das Immunsystem wird weiter geschwächt. Infektionen kehren zurück. Übrigens entartet die körpereigene Bakterienflora im Alter meist von selbst. Eine Auffrischung tut auf jeden Fall gut.

Ein gutes Probiotikum enthält eine ausgewogene Zusammensetzung verschiedener Keime in einer ausreichenden Dosierung.

## **Schüßler Salze**

Die biochemische Heilmethode nach dem deutschen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) ist ein ganz besonderer Turbo. Die Schüßler Salze vereinen beide vorgestellten Prinzipien in sich; die Ausleitung und den Aufbau.

### ***Grundprinzip***

Mineralstoffe sind in und auch außerhalb jeder einzelnen Zelle des Körpers zu finden. Stimmt der Mineralienhaushalt nicht, kann die Zelle als kleinste Einheit des Lebens nicht mehr funktionieren. Geschieht dies, sind Störungen im gesamten Stoffwechsel die Folge. Eventuell zunächst schleichend ohne schulmedizinische Auffäl-

lichkeit. Früher oder später dann manifest in einer Krankheit. Man wandelt sozusagen die Leiter der maximalen Gesundheit von oben Stufe um Stufe herab.

Dr. Schüßler wusste um die Bedeutung der Mineralien. Er entdeckte die zwölf wichtigsten Mineralsalze des Körpers, die er den einzelnen Organen und Geweben zuordnete. Nichts lag näher als die entsprechenden Salze bei auftretenden Symptomen zu nutzen.

Bei Mineralstoffdefiziten muss man diese also nur wieder ausgleichen. Die Frage war nur, in welcher Form man dies tut. Ein grobstofflicher Mangel war meist nicht vorhanden. Das heißt, die betreffenden Mineralien in hoher

Konzentration zuzuführen, brachte keinen Nutzen. Erst die feinstoffliche Verteilung, das heißt die Verdünnung der Mineralien, die sogenannte Potenzierung, brachte den Erfolg. Dies geschah analog der Homöopathie. Die feinst verteilten Mineralsalze können so problemlos in die Zelle eindringen, stellen die normalen biochemischen Abläufe wieder her und verbessern dadurch die Aufnahmefähigkeit für das grobstoffliche Angebot der zugeführten Mineralien.

### *Ausleitung und Aufbau vereint*

Schüssler Salze helfen den natürlichen Bedarf an Mineralsalzen zu ergänzen und unterstützen die

Verwertung der mit der Nahrung aufgenommenen Mineralstoffe. Dadurch tragen sie ganz wesentlich zur wichtigen Säule Aufbau bei. Durch den Ausgleich eventuell vorhandener Mineralstoffdefizite werden Stoffwechselprozesse wieder optimiert und laufen wieder reibungslos. Dadurch kann der Stoffwechsel auch wieder einer seiner wesentlichen Aufgaben übernehmen: die Ausleitung.

### *Schüßler Salze – ideal zur sanften Selbstbehandlung*

Daher sind Schüßler Salze zur Selbstbehandlung von Erkrankungen des Alltags sehr gut geeignet. Die biochemische Naturheilmethode ist sanft, verträglich

und zugleich wirkungsvoll. Die Salze zielen auf gestörte biochemische Prozesse in den Zellen und Geweben. Akute und chronische Erkrankungen, die durch diese Störungen entstehen können, stellen den Mittelpunkt der Therapie nach Dr. Schüssler dar.

Schüssler Salze sind apothekenpflichtige, rezeptfrei erhältliche, registrierte homöopathische Arzneimittel. Gemäß den gesetzlichen Vorgaben haben diese kein festgelegtes Anwendungsgebiet sondern sind einer charakteristischen Funktion zugeordnet. Die Behandlung ist auf das jeweilige Krankheitsbild des einzelnen Patienten abgestimmt. Die Möglichkeiten und

Grenzen müssen jedoch berücksichtigt werden. Bei länger anhaltenden Gesundheitsstörungen oder auch bei Ausbleiben einer Besserung ist das Hinzuziehen von mit der Behandlung vertrauten Therapeuten ratsam. Das gilt auch für schwere Organerkrankungen, heftige fieberhafte Prozesse, ansteckende Krankheiten u.ä.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Zum guten Schluss

### *Fangen Sie noch heute an!*

Setzen Sie soviel der vorgestellten Basics um wie möglich. Garnieren Sie diese mit unseren Turbos und werden Sie mühelos und vor allem topfit 100 Jahre alt und mehr.

Denken Sie anders. Sehen Sie sich schon heute mit 90 Jahren lächelnd auf einem Fahrrad fahren, zügig durch den Wald laufen oder mit einem Snowboard die Piste hinunter gleiten.

Freuen Sie sich auf das Alter. Freuen Sie sich auf die Lebenserfahrung und die Weisheit, die die Jungen nicht haben.

Freuen Sie sich auf das Leben.

### **Der Sofortplan – Die ultimativen Fit-in-die-Kiste-Regeln**

#### **1**

Kaufen Sie möglichst keine abgepackten Lebensmittel. Je weniger Ware durch den Scanner geht, desto besser. Lebensmittel statt Nahrungsmittel. Außerdem sollten Sie eine Mikrowelle höchstens als zusätzlichen Stauraum nutzen. Nie aber, um darin Lebensmittel aufzuwärmen.

#### **2**

Erhöhen Sie den Anteil von Obst, Gemüse und Salat an Ihren Lebensmitteln auf mindestens 50 Prozent.

## 3

Achten Sie auf Top-Qualität. Kontrolliert biologisch ist gut, aus dem eigenen Garten ist besser.

## 4

Zurück zu den Wurzeln: Butter statt Margarine. Noch besser: Olivenöl.

## 5

Greifen Sie nur noch zu einem Natursalz (Steinsalz, Meersalz oder Ursalz)

## 6

Kochen Sie besser auf dem Gas-herd als auf dem Elektroherd. Lassen Sie Induktionsfelder nicht in Ihre Küche!

### 7

Trinken Sie jeden Tag bis zu zwei Liter mineralienarmes (Quell-) Wasser je nach Ernährung, Typ und Jahreszeit.

### 8

Besorgen Sie sich eine fluoridfreie Zahnpasta.

### 9

Treiben Sie mindestens zwei bis drei Stunden pro Woche Sport bei Ihrem Langzeitausdauerpuls. Optimal: Vier Tage pro Woche 40 Minuten und mehr – natürlich an der frischen Luft.

**10**

Tanken Sie wann immer möglich aktiv kostbares Sonnenlicht.

Extratipp: Fenster auf und auch mal bei kälterem Wetter im Haus in der Sonne liegen. Lassen Sie die Sonne auf die Haut. Weniger Kleidung, weniger Sonnenschutz.

**11**

Nehmen Sie sich täglich mindestens fünf Minuten Zeit, um sich aktiv zu entspannen (Atemübungen, Kurzschlaf, Meditation).

**12**

Gönnen Sie sich ausreichend erholsamen Schlaf – Ihr Körper und Wohlbefinden werden es Ihnen

danken. Denken Sie eventuell auch an einen Schlafplatzcheck.

### 14

Greifen Sie öfter zu Naturkosmetik und lassen Sie konventionelle Kosmetik liegen.

### 15

Nutzen Sie wenn möglich zuhause ein Telefon mit Kabel. Kabellos nur wenn strahlungsminimiert. WLAN bei Nichtgebrauch ausschalten oder kabelgebunden ins Netz. Wenn Handy, dann auf einen niedrigen SAR-Wert achten.

## Der Gesundheitsklassiker aus dem Ganzheitsverlag

„Fit in die Kiste“ für ein gesundes und langes Leben; eine Empfehlung für jeden und ideal auch als Geschenk. Erfahren Sie mehr über die Basics für gesündere „Lebensgewohnheiten“ und über die Turbos aus Naturheilkunde und alternativen Behandlungsmöglichkeiten.



### **Fit in die Kiste**

Ganzheitsverlag, 10. Auflage 2011  
240 S., 12,5 x 22 cm, kartoniert  
ISBN: 978-3-000-12828-8  
PZN: 633277, 14,50 Euro

Peter Eberhart



## **Mein Charakter ... und Ich!**

Schüsslersalze,  
Kräuter und pflanz-  
liche Heilmittel,  
vitaminreiche Er-  
nährung und die

Kraft der Gedanken –  
erstmalig vereint in einem ganzheit-  
lichen Gesundheitsratgeber.

## **Mein Charakter ... und ICH!**

Ganzheitsverlag, 2008,

128 S., 14,8 x 20,8 cm, kartoniert

ISBN 978-3-00-026471-9

12,90 Euro

## **Schüssler Salze – der Schlüssel für gesunde Tiere**

Schüssler Salze haben in sehr vielen Fällen einen durchschlagenden Erfolg bei der Erhaltung und Wiederherstellung von Körper und Geist unserer Tiere.



## **Schüssler Salze – der Schlüssel für gesunde Tiere**

Ganzheitsverlag, 2011,  
104 S., 12,5 x 22 cm, kartoniert  
ISBN 978-3-00-036868-4  
12,80 Euro

