

Gesundheit - Die Definition

Bei der Aktion "Wie hole ich mir meine Gesundheit zurück" können Sie auf die Schulmedizin und all ihre Helfershelfer nicht zählen. Die Schulmedizin ist ganz wunderbar für Leute geeignet, die – um Himmels Willen – bloß nichts an ihrer bisherigen Lebensweise ändern wollen.



ausgeglichen durch vollkommene Gesundheit!

Fühlen Sie sich entspannt und

Die allgemeine Meinung zur Gesundheit

Über **Gesundheit** wird viel geschrieben und diskutiert. Die Basis der meisten Veröffentlichungen und Diskussionen ist der Glaube, dass es mit uns selbst und unserer Lebensweise wenig zu tun hat, ob wir nun gesund sind oder eben nicht. Natürlich gelten Dinge wie Nikotin oder Übergewicht als nicht gerade förderlich für den Erhalt der Gesundheit, andererseits kennt fast jeder irgendeinen Kettenraucher oder Dickbäuchigen, der biblisches Alter bei bester Gesundheit erreicht haben soll.

Merkwürdige Beweise werden für die Gesundheit herangezogen

Diese seltenen Exemplare gelten dann auch als Beweis dafür, dass es keine allgemein gültige Regel dafür geben kann, ob man nun zeitlebens – bei egal welcher Lebensweise – rundum gesund bleibt oder aber sich gram- und schmerzgebeugt von einer Arztpraxis in die nächste schleppt.

Und so besteht die Durchschnittsmeinung (bezüglich Gesundheit bzw. ihres Verlustes) aus drei Hauptpunkten:

1. Die Erbanlagen entscheiden, ob man gesund bleibt oder krank wird. Der einzelne Mensch hat daher so gut wie überhaupt keinen Einfluss auf sein "Gesundheits-Schicksal". Vielen ist das sehr recht, weil sie somit der Verantwortung für sich selbst und für ihren Gesundheitszustand enthoben sind und – egal wie es ihnen geht - schön brav an ihrem trägen gewohnheitsmäßigen Lebensstil festhalten können.

2. Die einzige Möglichkeit, sein Leben bei Krankheit – also trotz der „schlechten Erbanlagen“ – dennoch einigermaßen passabel „durchzustehen“, bietet die Schulmedizin mit ihren Gerätschaften und Medikamenten.

3. Parallel dazu hoffen diejenigen, die bereits ihrer Gesundheit verlustig gingen, auf die Entwicklung eines Wunder- bzw. Allheilmittels. Ein Wundermittel ist ein Mittel, das man ohne jede Änderung seines bisherigen Lebensstils und seiner Gewohnheiten einnehmen kann und das dann – praktisch während man gemütlich Pralinen schmausend vor der Glotze lümmelt – ohne jegliche schädlichen Nebenwirkungen und völlig unbemerkt jedes Gebrechen innerhalb kürzester Zeit in die Flucht schlagen kann.

Die Wirklichkeit der Interpretation von Gesundheit sieht vollkommen anders aus

Zu Punkt 1

Natürlich gibt es Menschen, die mit einem erblich bedingten unheilbaren Makel geboren wurden. Die Mehrheit aller nicht gesunder Menschen jedoch kann sich die verloren gegangene oder besser: in die Flucht geschlagene Gesundheit wieder zurückholen – wobei es völlig irrelevant ist, welche Erbanlagen diese Menschen haben. Die Erbanlagen entscheiden lediglich, wo die Schwachstellen des jeweiligen Menschen liegen. Der bewusst und optimal lebende Mensch spürt nicht den leisesten Hauch von der Existenz irgendwelcher Schwachstellen – obwohl er sie natürlich dennoch hat.

Angenommen jemand trägt in seinen Erbanlagen den Hang zu Haarausfall, schwachen Gelenken, Übergewicht, Schuppenflechte und Migräneanfällen. Lebt dieser Mensch natürlich (siehe unter 4. [Wie kann man Gesundheit wieder zurück gewinnen?](#)), dann wird er nie von diesen Schwachstellen erfahren.

Zu Punkt 2

Es dürfte sich mittlerweile herum gesprochen haben, dass die Schulmedizin nicht heilen kann (ausgenommen die Notfallchirurgie, die bei Unfällen zusammenflickt) und

daher nicht allzu viel zur langfristigen Wiederherstellung der Gesundheit beitragen kann. Die Methoden der Schulmedizin betäuben den Organismus und unterdrücken Symptome, ein Vorgehen, das auf Dauer immer kränker macht, aber nicht gesund.

Der einzige, der Ihnen Ihre Gesundheit wirklich wieder zurückbringen kann, sind Sie selbst, sonst niemand. Dazu brauchen Sie „lediglich“ Ihren Willen, gesund zu werden, einige hilfreiche Informationen, eine Ladung Mut kombiniert mit dem Glauben an die **Selbsteilungskräfte Ihres Körpers** und eine noch größere Ladung Durchhaltevermögen. Der Lohn jedoch ist überwältigend: vollkommene Gesundheit!

Zu Punkt 3

Zwar gibt es gewisse Hilfsmittel, die Ihre Gesundheit schneller zurückkommen lassen. Auf ein Allheilmittel zu warten, das wundergleich alles und jeden heilen kann, lohnt jedoch nicht. Normalerweise füllt ein solches Mittel wundergleich die Konten seines Herstellers, Ihr Leck in Sachen Gesundheit stopft es aber eher nicht.

2. Was ist Gesundheit, wie wird sie definiert?

Ist Gesundheit nichts weiter als die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen? Nun, Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen ist schon einmal ganz gut. Denn krank oder gebrechlich ist man nicht erst, wenn man am Krückstock läuft oder vor Schmerzen ohnmächtig wird. Die längste Zeit gesund war man bereits, wenn sich das erste Loch im Zahn zeigt, eine Brille das Nasenbein schmückt, wenn die Haare lichter werden, wenn Fingernägel brüchig sind, wenn man ohne Kaffee morgens nicht in die Gänge kommt, wenn man ohne Glimmstängel den Tag nicht übersteht oder wenn man unstillbaren Heißhunger auf Süßigkeiten hat.

Und in Wirklichkeit ist man (in den meisten Fällen) längst chronisch krank, wenn man sich – ohne dass der Körper deutliche Warnsignale von sich gibt – tagtäglich all die bunt verpackten Dinge in den Mund stopfen kann, die es in den Supermärkten zu kaufen gibt. Ein vor Gesundheit strotzender Körper würde darauf bestehen, dass Sie den Hamburger samt Milchshake (vor der Verdauung) der nächsten Toilette übereignen, da er damit nichts Sinnvolles anfangen kann.

Stattdessen haben die meisten Körper heute längst resigniert. Sie lagern all die bei der Verstoffwechslung dieser seltsamen sog. **Nahrungsmittel** entstehenden Gifte und Schlacken irgendwo in ihrem Innern ab. Wenn dann das „Fass“ voll ist, zwickt es hier und drückt es da. Arztpraxen werden konsultiert, Medikamente geschluckt und die nie enden wollende Odyssee nimmt ihren Lauf...

Doch wie viele Menschen leiden – äußerlich womöglich völlig gesund – unter Einsamkeit, unter Arbeitslosigkeit, unter Problemen am Arbeitsplatz, unter streitsüchtigen Mitmenschen? Wie viele leben in einer Beziehung, die sich mehr

durch Zwietracht als durch Harmonie ausgezeichnet? Und wie viele Menschen schaffen es, ohne einen wirklichen Grund dafür nennen zu können und sogar ohne an ernsthaften Krankheitssymptomen zu leiden, dennoch mit misstrauischer Miene durch die Landschaft zu marschieren?

Wir definieren die Gesundheit

Daher schließt Gesundheit auch ein erfülltes Leben, Glücklichein und Zufriedenheit mit ein. Und in der Tat, es gibt ausreichend Hinweise dafür, dass das eine ohne das andere nicht oder zumindest nicht auf Dauer möglich ist. Ein unglückliches Gemüt oder ein gewissenloser Charakter bringt früher oder später auch körperliche Krankheitssymptome mit sich.

Umgekehrt ist es genauso: Bereits die (langfristige und willentliche) Änderung der Stimmung, der Körperhaltung und der Mimik kann – in Verbindung mit einer bewussten Lebensweise – körperliche Krankheitssymptome in die Flucht schlagen und den ersehnten Zustand von Gesundheit herbeiführen (mehr unter 4. Wie kann man Gesundheit wieder zurück gewinnen? Gesundheit durch aufrechte Haltung und bewusst kontrollierte Stimmung).

3. Wodurch und warum verliert man Gesundheit?

Der Grund für den Verlust der Gesundheit findet man nirgendwo anders als im bequemen und gedankenlosen Leben der zivilisierten Welt. Natürlich kann man in einer zivilisierten Welt auch sehr gut und sehr gesund leben, doch spreche ich hier nicht von jenen, die bewusst, aktiv und voller Selbstverantwortung ihr Leben gestalten, sondern von jenen, die im Strom der (körperlich und geistig) trägen Masse schwimmen, alles kommentar- und kritiklos annehmen, was ihnen von **Werbestrategen** oder anderen sog. Meinungsbildnern präsentiert wird und schließlich – selbst vollkommen überrascht – im endlosen Jammertal der üblichen und eigentlich vorhersehbaren Zivilisationsleiden landen.

Das zivilisierte Leben bringt zwei Hauptursachen für den Verlust der Gesundheit mit sich. Einerseits herrscht in der Zivilisation ein Überfluss an schädlichen Dingen und andererseits ein Mangel an nützlichen Dingen.

Der Überfluss an schädlichen Dingen

Zu den schädlichen Dingen, die den zivilisierten Menschen Tag für Tag umgeben und zur regelrechten Flucht seiner Gesundheit führen, gehören:

Umweltgifte aus Abgasen oder aus Lebensmitteln, die mit Agrargiften (Pestizide, Herbizide) behandelt wurden

Chemikalien aus herkömmlichen Körperpflegeprodukten, Kosmetika, Möbeln, Baustoffen, Kleidung...
Gifte, die dem Trinkwasser zugesetzt werden wie Chlor oder gelegentlich Fluorid
Synthetische oder anderweitig im Labor hergestellte Zusätze in Lebensmitteln (Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Schaumverhüter, Aromen, Säuerungsmittel und vieles mehr; mehr unter Fertiggerichte)
Genussgifte (Nikotin, Koffein, Alkohol, Kochsalz, Zucker)
Medikamente
Verarbeitete, also industrielle Nahrungsmittel wie Auszugsmehle, raffinierter Zucker, Konserven, Fertiggerichte, H-Milch,...
Hitzebehandelte oder mikrowellenbehandelte Nahrungsmittel (Kochkost)
Schimmelpilze in schlecht gelüfteten Räumen, Heizungsluft, künstliches Licht
Einflüsse von TV, Computer und Internet
Stress und Eile, Streit und Intrigen, Hass und Missgunst, Ängste, Hochmut und die unersättliche Gier nach Konsumgütern,...

Der Mangel an nützlichen Dingen

Zu den nützlichen Dingen, also jenen, die für den Erhalt der Gesundheit dringend nötig sind und die im Leben vieler zivilisierter Menschen fehlen, gehören:

Natürliche Schwangerschaft und natürliche Geburt (die künftige Mutter bestimmt den Ablauf)
Natürliche Vitalstoffe und Energien (Vitamine, Mineralien, Enzyme, Sekundäre Pflanzenstoffe, Lichtenergie etc.) in Form naturbelassener gesunder Ernährung bzw. basischer Ernährung. Zur Not und übergangsweise behilft man sich mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die aber in organischer Form und in optimaler Qualität vorliegen müssen (z. B. Sango Meeres Koralle).
Natürliches Stein- oder Meersalz
Reines gefiltertes (Quell-)Wasser
Bewegung (täglich)
Ganzjährige Bäder in kaltem Wasser und Schlafen in frischer Luft (nachts Fenster offen lassen)
Aufrechte Haltung und bewusste Kontrolle der Stimmung
Entspannung und bewusste Atmung
Ausreichend Schlaf
Natürliche basische Körperpflege
Lachen, Spaß, Singen, Musik
Freude am Beruf bzw. an der jeweiligen Beschäftigung
Harmonie in der Partnerschaft
Verständnis, Mitgefühl und Liebe zu den Mitmenschen

Warnungen des Körpers werden ignoriert

Für Leute, welche die Wahrheit nicht sehen wollen und sich ein Leben lang in schönster schulmedizinischer Sicherheit wiegen möchten – bis sie eines Tages

aufwachen, nämlich dann, wenn ihnen die Schulmedizin offenbart: Leider können wir Ihnen jetzt nicht mehr weiterhelfen. All die Warnlämpchen des Körpers werden mit Pillen zum Erlöschen gebracht oder zur Not mit dem Messer entfernt. Nach jeder Pille, nach jedem Eingriff mit dem Skalpell geht's wieder ein bisschen – bevor das nächste Körperteil aufbegehrt und seine Arbeit einstellt. Die Schulmedizin hilft vorzüglich zu vertuschen, zu überschminken, kurzfristig vergessen zu machen...

Auf dem Weg zu langfristiger und dauerhafter Gesundheit jedoch ist sie äußerst wenig hilfreich. Dazu die folgende Anekdote: Ein Professor der Humanmedizin erzählte mir von seinem Besuch auf einem Ärztekongress. Hochmotiviert und voller Begeisterung stellte er dort den Kollegen eine Therapie vor, die er in seinem Gesundheitszentrum bei seinen Patienten bereits höchst erfolgreich angewandt hatte. Es handelte sich um eine Therapie, die von den Patienten selbst großen Einsatz und Mitarbeit erforderte, dafür aber überwältigende Ergebnisse brachte (die Patienten fanden ihre Gesundheit wieder). Seine Kollegen – Koryphäen auf ihren jeweiligen Gebieten – belächelten ihn milde, als sei er ein Schulkind, das zwar einen ganz netten Aufsatz verfasst, doch leider das Thema vollkommen verfehlt hatte.

Jovial klopfen sie ihm auf die Schulter und meinten:

„Herr Kollege, haben Sie es noch immer nicht kapiert? Sie sollen die Leute arbeitsfähig machen, aber doch nicht gesund!“

4. Wie kann man Gesundheit wieder zurück gewinnen?

Wo immer möglich meiden Sie die oben genannten schädlichen Dinge und führen so viele nützlichen Dinge (siehe ebenfalls Aufzählung oben) wie möglich in Ihren Alltag ein. Sie informieren sich gründlich zu jedem der nachfolgend aufgeführten Punkte. Dann machen Sie sich ein detailliertes Programm, das alle diese Punkte umfasst und legen konsequent und diszipliniert los:

Durch eine Entschlackungskur und/oder Entgiftung (z. B. Darmreinigung)

Gesunde Ernährung

Bewegung

Haltung und Stimmung

Atmung

Entspannung

Schlaf

basische Körperpflege

Abhärtung

Beruf

Partnerschaft

Ausführlich auf jeden einzelnen Punkt einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Daher jeweils nur ein paar Anregungen, die Sie zu weiteren Nachforschungen motivieren und anregen sollen.

Gesundheit durch Entschlackung und Entgiftung

Machen Sie Großputz! Raus mit all den Schlacken und Giften, die sich über Jahrzehnte hinweg in Ihrem Körper angesammelt haben und die jetzt dafür sorgen, dass er völlig überlastet ist und nicht so funktionieren kann, wie er soll und eigentlich könnte. Manche Schmerzen, Gelenkerkrankungen, Steinleiden und viele weitere Beschwerden verschwinden bereits nach einer gründlichen inneren Körperreinigung wie z.B. eine Entschlackungskur.

Gesundheit durch gesunde Ernährung



Stellen Sie (wenn nötig Schritt für Schritt) Ihre Ernährungsgewohnheiten um. Schlechte Gewohnheiten werden von gesunden Gewohnheiten ersetzt.

Zum Beispiel Milch: Steigen Sie von Kuhmilch auf selbst gemachte Mandel- oder Sesammilch um. Oder Brot: Ersetzen Sie herkömmliches Brot zumindest durch qualitativ hochwertiges Vollkornbrot (am besten selbst gebacken). Noch besser wäre selbst zubereitetes Rohkostbrot aus gekeimten Samen und Nüssen.

Ein weiteres interessantes Beispiel ist das Frühstück: Dinge wie Käse, Wurst oder Kuchen haben auf dem Frühstückstisch nichts verloren. Ungeeignet sind außerdem Getreide-Zucker-Frucht-Milch-Mischungen wie Müslis oder Frühstücksflocken oder auch Marmeladetoast. Eine erste Verbesserung wäre der Umstieg von Fertigmüsli auf selbst gemachtes Frischkornmüsli oder Basenmüsli und von Marmeladetoast auf Früchte oder Fruchtsalat. Wer gerne herzhaft frühstückt, stellt sich vor, er wäre im Urlaub in Asien und frühstückt (leicht) gedünstetes Gemüse mit Vollreis oder eine Gemüsesuppe. Im Artikel gesunde Ernährung erfahren Sie Details.

Gesundheit durch Bewegung

Wer sportliche Betätigung entsetzlich findet, muss nicht gleich mit einem Marathonlauf beginnen. Die einfachste Methode, sich körperlich zu bewegen, ist das

Schwingen auf einem Trampolin. Dazu müssen Sie nicht einmal die Wohnung verlassen. Sie legen Ihre Lieblingsmusik ein, öffnen das Fenster, um frische Luft einzulassen, stellen sich auf Ihr Trampolin und die Bewegung geht fast wie von selbst.

Auch wenn Sie erst überhaupt keine Lust hatten, werden Sie sich plötzlich immer schwungvoller bewegen. Sie werden immer fröhlicher und bekommen immer mehr Spaß an der Bewegung. Bald hüpfen Sie die tollsten Choreographien und mögen kaum noch aufhören. Trampolinschwingen (zweimal täglich jeweils mindestens 15 Minuten, gerne auch öfter oder länger) ist vermutlich die beste Allround-Trainingsmethode, die es gibt. Alle Muskeln werden gleichzeitig gestärkt. Mit keinem anderen Training erreichen Sie mit so wenig Anstrengung und Aufwand eine derart umfassende Lymphzirkulation. Und wenn die Lymphe zirkuliert, werden Giftstoffe und Schlacken schneller ausgeschieden.

Gesundheit durch aufrechte Haltung und bewusst kontrollierte Stimmung



Dazu möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen. Sie stammt (sinngemäß) aus Dr. Norbekovs Buch „Eselsweisheit – Der Schlüssel zum Durchblick“: Dr. Norbekov betreute eine Gruppe älterer Herren. Einige litten an unheilbaren Krankheiten wie z. B. der Parkinson-Krankheit. Als die nächste Untersuchung anstand, stellte Dr. Norbekov zu seinem größten Erstaunen fest, dass einige der alten einst unheilbar erkrankten Männer plötzlich quicklebendig und äußerst fröhlich waren. Er fragte sie, wie sie ihre Gesundheit wieder gefunden hatten und sie nannten ihm ein Kloster in den Bergen, wo sie offenbar gesund geworden waren.

Dr. Norbekov reiste umgehend in dieses Kloster, um die geheimnisvolle Heilmethode herauszufinden, die ihm die Gesunden nicht verraten wollten. Das Kloster empfing alle vierzig Tage eine neue Gruppe von Menschen, die innerhalb der nächsten vierzig Tage gesund werden wollten. Nur im Sommer konnte man das Kloster mit Packeseln erreichen. Die letzten 26 Kilometer ging man zu Fuß.

Am ersten Tag erklärte der freundliche Abt den Neuankömmlingen die Regeln des Klosters. Wer sündigte, der müsse „im Wirtschaftsbetrieb helfen und Wasser tragen“. Eine Sünde war unter anderem, wenn jemand eine missmutige oder düstere Miene zur Schau stellte. Dr. Norbekov und alle anderen Neuankömmlinge stammten

natürlich aus der zivilisierten Welt. Düstere oder missmutige Mienen sind dort völlig normal.

Nun dauerte es nicht sehr lange – versuchen Sie bitte einmal einen ganzen Tag lang ununterbrochen zu lächeln – bis die Neuankömmlinge einschließlich Dr. Norbekov „im Wirtschaftsbetrieb zu helfen“ hatten und Wasser holen mussten. Man zeigte ihnen den Ort der Quelle. Sie befand sich am Fuße einer Felswand, die 600 Meter hoch war. Ein steiler serpentinenförmiger Weg führte über vier Kilometer in die Tiefe. An manchen Stellen befanden sich lediglich Baumstämme, über die man zu balancieren hatte.

Jeder erhielt einen Wasserkrug, der gefüllt über 20 Kilogramm wog. Vor seinem ersten Abstieg wollte Dr. Norbekov wenigstens noch wissen, wann denn die ersten Untersuchungen stattfinden würden und wann mit der Therapie begonnen werde. Es stellte sich heraus, dass überhaupt keiner untersucht werden würde und dass es auch keine Therapie gäbe. Außerdem war ihnen fürs Erste der Rückreiseweg versperrt, da die Esel verschwunden waren.

Die „Sünder“ machten sich auf den Weg. Dr. Norbekov war wütend und zornig – und sollte jetzt auch noch ununterbrochen lächeln. Staubbedeckt mit geschwollenen Füßen, hungrig und am Ende seiner Kraft kehrte er mit dem vollen Krug auf dem Kopf zurück. Da teilte ihm der Abt mit, er könne gleich noch einmal gehen. Man hatte die Wasserholenden mit einem Fernglas beobachtet. Das Lächeln sei beim Aufstieg aus Dr. Norbekovs Gesicht verschwunden gewesen. Er konnte es nicht fassen und platzte fast vor Wut.

Wie hatte er sich nur auf diese Schnapsidee einlassen können und in dieses Kloster voller Idioten zu kommen. Erneut ging er los. So ging das eine Woche lang. Dann wurden die Sünder immer weniger und schließlich musste keiner mehr Wasser holen. Man bat sie alle zusammen und dankte ihnen für ihr Dasein. Der Abt sagte: „Wenn ihr Wasser braucht könnt ihr es von jetzt an hier holen.“ Er öffnete eine Tür und zeigte in den Innenhof, wo alle einen Brunnen sehen konnten.

Von was wurden die Menschen im Kloster geheilt? Von ihren Krankheiten? Nein! Von ihrem Hochmut, ihrer Dummheit, ihrem Glauben, so sehr gebildet zu sein, um so vieles klüger als alle anderen zu sein und alles besser zu wissen. Dr. Norbekov war in das Kloster gekommen, weil er geglaubt hatte, ein geheimes Rezept mit nach Hause nehmen zu können, das ihn reich und berühmt machen würde. Und was war stattdessen geschehen? Er hatte seine Hochnäsigkeit verloren. Alle hatten sie ihre Ränge abgelegt und waren wieder zu MENSCHEN geworden. Menschen, die sich wieder über eine winzige Blume oder die Emsigkeit einer Ameise freuen konnten. Menschen, die lächelten. Und ganz nebenbei war mit dem Hochmut, mit der Arroganz, mit der Dummheit auch die jeweilige Krankheit verschwunden. Der aufrechte Gang beim Wasserholen, die veränderte Mimik und die wiedergeborene Lebensfreude boten der Krankheit keinen Platz mehr. Die Gesundheit konnte heimkehren.

Wieder zu Hause wollte Dr. Norbekov diese Heilerfolge wiederholen. Er startete ein Experiment mit einigen Personen, die ihre Gesundheit wieder gewinnen wollten. Täglich gingen sie mit einem Lächeln und aufrechtem Gang 1 bis 2 Stunden durch eine gemietete Turnhalle. Nach einiger Zeit bemerkten die ersten Teilnehmer Verbesserungen in ihrem Gesundheitszustand. Einer brauchte plötzlich keine Brille mehr, bei einem anderen funktionierte der vormals kranke Darm wieder und ein Dritter, der seit seiner Kindheit Hörprobleme hatte, hörte wieder einwandfrei.

Daher: Denken Sie an eine aufrechte Haltung und lächeln Sie (ob Ihnen nun danach zumute ist oder nicht)!

Versinken Sie vor lauter Krankheit nicht in Hass und (Selbst-)Zweifel. Senden Sie stattdessen mehrmals täglich kraft- und liebevollste Energie ganz besonders in jene Körperteile und Organe, die augenblicklich nicht mit der besten Gesundheit ausgestattet sind. Verhalten Sie sich bewusst positiv, geben Sie sich glücklich (auch wenn Sie es vielleicht noch nicht wirklich sind), schaffen Sie sich in Gedanken ein Bild von sich selbst (wie bombastisch Sie sich fühlen werden, wie strahlend Sie aussehen werden, wie energiegeladent und tatendurstig Sie sein werden, wenn Sie bald Ihre Gesundheit wieder haben werden), seien Sie zutiefst dankbar (für den Weg, den Sie beschreiten, weil er Sie wieder zu Ihrer Gesundheit bringen wird)! Verfrachten Sie alle Zweifel auf den Mond! Starker optimistischer Glaube an die baldige Gesundheit gepaart mit der Haltung und Mimik eines Siegers schafft einen inneren Zustand der Freude und mobilisiert Ihren Organismus automatisch so stark, dass sich das gewünschte Ergebnis (Gesundheit) schneller einstellen wird, als Sie das je für möglich gehalten hätten.

Gesundheit durch natürliche Atmung

Ein depressiv veranlagter Mensch atmet grundsätzlich flach. Wie oben bereits erwähnt können Körperhaltung und Mimik den emotionalen (und bald darauf auch den körperlichen) Zustand verändern. Noch schneller funktioniert das, wenn gleichzeitig tief geatmet wird. Wer aufrecht steht, lächelt und tief atmet, kann wirklich nur noch unter größten Anstrengungen deprimiert oder traurig werden. Versuchen Sie es! Besorgen Sie sich ein Buch über die rhythmische Yoga-Atmung. Damit lernen Sie, Energieströme allein mit dem Willen in bestimmte Körperteile zu leiten.

Gesundheit durch Entspannung

Das Leben in der Zivilisation ist geprägt von Anspannung, Stress, Sorgen, Hast und Eile. Bestimmte Entspannungstechniken helfen, den nötigen Abstand zu wahren und verhindern, dass sich Stress & Co in der Körperebene manifestieren und zu sog. psychosomatischen Krankheiten führen können. Vorhandener Stress wird nicht nur abgebaut, Entspannungstechniken sensibilisieren auch das Gehirn dahingehend, dass neu auftretender Stress schneller erkannt und im Vorfeld vermieden oder reduziert

werden kann. Es gibt viele verschiedene Entspannungstechniken. Suchen Sie sich eine aus, die Ihnen sympathisch ist. Das kann die Progressive Muskelentspannung sein oder eine Meditationsform, Autogenes Training, Phantasiereisen, Yoga oder bestimmte Atemtechniken.

Gesundheit durch ausreichend Schlaf und bestes Schlafklima



Sorgen Sie für ein angenehmes Schlafklima. Bett, Bettdecken und Bettwäsche sollten aus den besten biologischen und unbehandelten Naturmaterialien sein. Gewöhnen Sie sich schlafen bei geöffnetem Fenster im ungeheizten Raum an (zu jeder Jahreszeit). Schlafen Sie ausreichend. Machen Sie die Nacht nicht zum Tage! Lesen Sie auch mehr über [Schlaflosigkeit](#).

Gesundheit durch richtige Körperpflege

Weniger ist hier mehr. Lassen Sie herkömmliche [Körperpflegeprodukte](#) und Kosmetika links liegen. Sie stecken voller Chemikalien, die über Ihre Haut schnurstracks in Ihren Organismus gelangen. Dort helfen sie dann tüchtig mit, das „Fass“ zu füllen und es irgendwann einmal zum Überlaufen zu bringen. (mehr unter [basische Körperpflege, chemiefreie Körperpflege,...](#))

Gesundheit durch Abhärtung

Das zivilisierte Leben schafft verzärtelte und verwöhnte Weichlinge. Ohne Heizung, geschlossene Häuser und warme Kleidung wären wir mittlerweile verloren. Die Russin Galina Schatalova schreibt von den Bewohnern Jakutiens (einer Gegend im fernöstlichen Sibirien, wo Dauerfrost herrscht). Sie legen ihre nackten Säuglinge zur Abhärtung bei 37 Grad unter Null in den Schnee.

Interessanterweise werden die Menschen dort gerne hundert Jahre alt oder älter. Regelmäßige Saunabesuche und vor allen Dingen ausgiebiges Kaltduschen gehört daher zu Ihrem „Wie-hole-ich-mir-meine-Gesundheit-zurück“-Programm. Wenn Ihnen in geheizten Räumen kalt wird, drehen sie bloß nicht die Heizung höher! Aufs Trampolin mit Ihnen! Oder ziehen Sie sich an und bewegen Sie sich draußen. Graben Sie den Garten um, pflanzen Sie einen Baum, rennen Sie einmal um den Block oder

wenigstens dreimal im Treppenhaus hoch und runter und Ihnen wird – von innen heraus – mollig warm. Beides, Schwitzen und Kälte, härtet ab und heilt.

Gesundheit durch den richtigen Beruf

Wer seinen Traumberuf ausübt, der wirklichen Berufung seines Lebens also gefolgt ist, ist glücklich und ausgefüllt. Wer mit Mühe und Not die Zeit im Büro absitzt, ist dort fehl am Platze! Sie verbringen zu viel Zeit Ihres Lebens in Ihrem Beruf. Wenn er ihnen keine Freude bereitet, dann verschwindet schon allein durch diesen täglichen Frust irgendwann auch Ihre Gesundheit. Sie haben also zwei Möglichkeiten: Entweder Sie reißen sich am Riemen und bringen – auch wenn der Job nicht Ihren Traumvorstellungen entspricht – höchstmöglichen Einsatz! Sie verhalten sich ab sofort so, als sei das Unternehmen, für das Sie arbeiten, Ihr eigenes. Nutzen Sie jede Fortbildungsmöglichkeit, zeigen Sie sich verantwortungsbewusst und zuverlässig in jeder Situation. Oder aber Sie verlassen die Firma, weil Sie ihr mit Ihrer „Wann-ist-endlich-Feierabend?“-Einstellung sowieso nicht viel nutzen und verwirklichen sich selbst in jenem Beruf, den Sie schon immer ergreifen wollten. Das klingt vielleicht leicht daher gesagt. Doch derjenige, der etwas mit ganzem Herzen, mit eisernem Willen, Mut, Einsatz und natürlich nicht zuletzt mit kluger Planung tut, wird auch Erfolg haben.

Harmonische Partnerschaft und respektvollen Umgang



Auch unser Verhalten dem Partner oder den Mitmenschen gegenüber bestimmt den Grad unserer Gesundheit. Warten Sie nicht auf den schönen Tag, an dem sich Ihr Partner oder Ihre Mitmenschen plötzlich um 180 Grad gewandelt haben werden. Machen Sie den Anfang. Der einzige, der unter seiner schlechten Laune leidet, sind gewöhnlich Sie selbst.

Hören Sie damit auf, von sich und anderen Perfektion zu erwarten. Behandeln Sie alle und jeden genauso, wie Sie sich wünschen würden, dass auch Sie behandelt werden. Reden Sie nicht mehr schlecht über andere und verurteilen Sie niemanden mehr. Denken Sie an das Sprichwort der Sioux-Indianer: „Großer Geist, lass mich niemals mehr einen Menschen verurteilen oder kritisieren, bevor ich nicht zwei Wochen lang in seinen Mokassins herum gewandert bin.“

5. Was sind die Gefahren, die Sie von Ihrem Weg zur Gesundheit abbringen können?

Es gibt drei Hauptgefahren, die Sie von Ihrem Weg zur Gesundheit abbringen können.

Eine Gefahr geht von Ihren direkten Mitmenschen aus: Es ist immer wieder zu beobachten, dass viele Menschen einen anderen Menschen erst einmal ablehnen, wenn er beginnt, sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen und er solche Änderungen in seiner Lebensweise einführt, die sich von den üblichen Gewohnheiten deutlich unterscheiden. Oder in anderen Worten: Die Menschen können jene nicht leiden, die ihnen nicht ähnlich sind. Ihre Mitmenschen fühlen sich indirekt kritisiert und auf den Schlipps getreten, wenn Sie sagen: „Ab heute trinke ich keinen Kaffee mehr“ oder „Ab sofort mache ich Sport“. Natürlich wird der einzige Kollege, der noch nie Kaffee trank, sich mit Ihnen freuen.

Auch wird ein begeisterter Sportler Sie in Ihrem Vorhaben, Sport zu treiben, automatisch unterstützen und motivieren. Alle anderen jedoch, die im selben trägen Sumpf stecken, in den auch Sie versunken waren, alle, die denselben Süchten verfallen sind, deren Sklave auch Sie gewesen waren, werden aufbegehren! Es darf nicht sein, dass einer aus unserer trübsinnigen, chronisch kranken Mitte aufsteht und in ein aktives, besseres Leben voller Gesundheit davon geht.

Was glauben Sie, wie wild die Kaffeetrinker Ihre Idee mit dem Kaffee-Abschied verurteilen werden? „Kaffee ist gar nicht so schlimm“, „Erst jetzt gab es eine Studie, die beweist, dass Kaffee sogar gesund sein soll“, „Übertreib doch nicht so, was soll schon an einer Tasse Kaffee schlimm sein?“ Und die Sportmuffel werden Sie warnen: „Sport führt zu Verletzungen“, Sport überlastet die Gelenke“, „Weißt du, wie viel Unfälle während sportlicher Aktivitäten geschehen?“ Noch schlimmer wird es, wenn Sie verkünden: „Ich will mir meine Gesundheit selbst zurückholen.“ Sie werden sich fühlen, als ob Sie in ein Rudel angriffslustiger Hyänen geraten seien. „Blödsinn“, „Schwachsinn“, „Das geht nicht“, „Das ist völlig unmöglich“, „Welcher Scharlatan hat dir diesen Floh ins Ohr gesetzt?“, „Glaub doch nicht jeden Mist“, „Irgendwann kommst auch du wieder ange krochen“ usw. usf.

Lassen Sie die abfälligen Worte und Gesten Ihrer Mitmenschen in gehörigem Abstand von sich abprallen. Lassen Sie sich von Miesepetern, die nur verzweifelt ihre eigene Ignoranz und Faulheit verteidigen, nicht beeinflussen. Wählen Sie die Menschen sorgfältig aus, denen Sie von Ihren Plänen erzählen. Gehen Sie Ihren Weg bewusst, selbstsicher und gelassen. Rückschläge sind normal und bringen Sie nicht aus der Ruhe. Bleiben Sie Ihr eigener Kopf – immer!

Die zweite Gefahr, die Sie vom Weg zur Gesundheit abbringen könnte, ist Ihre Umgebung. Dazu gehören – abgesehen von den Mitmenschen – gegensätzliche Informationen aus Zeitungen, Büchern, TV und Internet. Sie lesen beispielsweise „Kaffee ist ungesund und führt zu Konzentrationsstörungen“. Sie fühlen sich rundum

wohl und munter, fühlen sich in Ihrem Entschluss, keinen Kaffee mehr zu trinken, bestätigt. Außerdem haben Sie es schon drei Wochen ohne Kaffee geschafft. Die Kopfschmerzen währen der ersten Tage (Koffein-Entzugserscheinungen) sind verschwunden und immer, wenn Sie Lust auf Kaffee haben, trinken Sie einen Mandel-Ginseng-Drink (selbst zubereitetes Mixgetränk aus Wasser, Mandelpüree, schwarzer Melasse, etwas belebendem Ginsengpulver, einigen Tropfen Kokosöl und etwas Honig). Erst jetzt merken Sie, wie der Kaffee Ihren Organismus belastet hat und wie gut Ihnen Ihre neue Gewohnheit namens Mandel-Ginseng-Drink tut.

Am folgenden Tag lesen Sie einen Artikel – auch noch von einem Arzt verfasst – „Kaffee enthält lebenswichtige Mineralien!“ und „zack“ kommen Sie ins Grübeln und beginnen zu zweifeln. „Hm, fehlen mir nun die Mineralien, die ich immer mit dem Kaffee getrunken habe? Erleide ich jetzt einen Mangel?“

Auch hier gilt: Bleiben Sie Ihr eigener Kopf. Überlassen Sie das Denken niemals anderen – ganz egal wie viele weiße Kittel diese übereinander tragen. Natürlich enthält Kaffee lebenswichtige Mineralien. Schließlich handelt es sich um das Samenkorn einer Pflanze. Lassen Sie doch einmal die hochgiftigen Samen der Eibe untersuchen oder meinetwegen einen Fliegenpilz. Auch dort wird man eine Menge lebenswichtiger Mineralien finden, leider nebenbei auch ein Gift, das den Menschen – trotz der wunderbaren Mineralien – niederstrecken kann. Und so enthält auch Kaffee neben seinen Mineralien viele schädliche Stoffe, die den Menschen nun zwar nicht gleich umhauen, seinen Gesundheitszustand aber gemeinsam mit all den anderen zivilisierten Gewohnheiten kontinuierlich schwächen.

Jetzt lassen Sie uns bitte einmal Mandeln und Ginseng untersuchen. Was entdecken wir? Mandeln enthalten mindestens genau so viele (wenn nicht gar deutlich mehr) lebenswichtige Mineralien wie die Kaffeebohne. Ginseng gilt als Lebenselixier schlechthin. Und wo sind die Giftstoffe in Mandeln und Ginseng? Fehlanzeige. Gibt es also irgendeinen Grund, Ihren Entschluss, niemals wieder Kaffee zu trinken, ernsthaft anzuzweifeln? Nicht den geringsten! Überprüfen sie also erst in aller Ruhe und Sorgfalt Meldungen, die nichts anderes im Sinn haben, als Sie – genau wie Ihre Mitmenschen das versuchen wollen – wieder in den schwerfälligen Sumpf Ihrer alten krankmachenden Gewohnheiten zu locken. Fallen Sie nicht darauf herein. Sie sind auf dem richtigen Weg!

Die dritte Gefahr, die Sie vom Weg zur Gesundheit abbringen könnte, sind – leider – Sie selbst! Oder besser gesagt Ihr Innerer Schweinehund. Er wird alles versuchen, um das Ruder wieder herumzureißen und Sie wieder ins bequeme altbekannte Fahrwasser zu lotsen. Erkennen Sie ihn in all Ihren Gedanken, die Sie von Ihrem selbstbestimmten Weg zur Gesundheit abbringen möchten.

Sie haben heute zum Beispiel keine Lust auf Ihr neues selbst auferlegtes Sportprogramm. Gedanken wie „Ach, wenn ich einmal aussetze, ist das ja nicht soo schlimm“ oder „XY hatte sicher Recht. Sport führt wirklich zu Verletzungen und gestern wäre ich fast vom Trampolin gestürzt“ stammen geradewegs von Ihrem

Inneren Schweinehund. Bleiben Sie stark! Hauen Sie Ihrem Inneren Schweinehund kräftig auf die Schnauze. Zur Not zweimal! Nur wenn Sie diese Gedanken ignorieren und bei der Sache bleiben, werden Sie Erfolg haben – strahlenden Erfolg! Und als echter Sieger vor Gesundheit strotzend am Ziel ankommen!

6. Was ist der Lohn für die wieder gewonnene Gesundheit?



Stellen Sie sich vor: Sie haben jahrelang ein Magengeschwür. Sie hassen das Magengeschwür und immer wenn Sie es spüren, werden Sie zornig. Aufgrund des Magengeschwürs dürfen Sie nicht alles essen. Ihre Leibspeise „Eisbein mit Sauerkraut“ zum Beispiel steht ganz oben auf der Verbotsliste. Sie sind immer öfter ungerecht zu Ihren Mitmenschen.

Warum geht es allen so gut, warum können alle alles essen, nur Sie nicht? Mit permanent griesgrämiger Miene verbringen Sie die Hälfte Ihres Lebens. Immer stärker werdende Magenschmerzen treiben Sie zum Arzt. Er untersucht Sie gründlich. Wenige Tage später liegen die Ergebnisse vor und er teilt Ihnen mit: „Sie haben noch zwei Monate, Krebs im Endstadium.“ Sie fallen vor dem Arzt auf die Knie: „Nein, nein, nein, bitte nicht. Warum kann es nicht einfach dieses lächerliche Magengeschwür sein?“

Der Arzt lässt sich logischerweise nicht erweichen. Sie gehen nach Hause und alles ist anders. Sie fragen sich, warum Sie sich niemals um Ihre Gesundheit bemüht hatten? Warum suchten Sie nicht nach Möglichkeiten, ihre Magenprobleme zu lösen? Warum konnten Sie nicht einfach Ihre Magendiät einhalten? Warum waren Sie so garstig zu Ihren Mitmenschen? Sie flehen den lieben Gott an und versprechen ihm das Blaue vom Himmel herunter: Lieber Gott, wenn es doch nur bei meinem Magengeschwür geblieben wäre, ich würde alles dafür tun. Ich will immer freundlich und hilfsbereit sein. Ich will mit Freude meine Magendiät einhalten. Ich will alles tun, um das Geschwür zu heilen. Am Tag darauf bittet der Arzt Sie zu sich und entschuldigt sich tausendfach. Das Labor hatte die Unterlagen verwechselt. Sie haben doch nur Ihr Magengeschwür. Wie ein junger Hirsch springen Sie aus der Praxis und jauchzen in die laue Frühlingsluft: „Ich habe ein Magengeschwür! Ein Ma-ha-ha-geschwür-ü-ü-ü-r! Juhu!“

Merken Sie etwas? Wenn Sie im Augenblick wütend oder traurig über Ihre verlorene Gesundheit sind, so sind Sie – wenn Sie diese Zeilen lesen – offenbar noch am Leben. Und wenn Sie am Leben sind, dann können Sie etwas unternehmen, um Ihre Gesundheit wieder zu finden. Sie können Ihre Lebensweise, Sie können sich selbst so sehr ändern, dass Sie wieder gesund werden. Ihre bisherige Lebensweise hat sie dorthin gebracht, wo Sie jetzt sind. Warten Sie nicht missmutig ab – wie in der Geschichte vom Magengeschwür – bis es zu einer endgültigen Diagnose mit Todesprognose kommt. Nicht jeder hat das Glück, dass die Ergebnisse verwechselt wurden!

Natürlich gibt es Menschen mit den „richtigen“ Erbanlagen. Gesund und munter werden sie kettenrauchend, schnäpsekippend und eisbeinschlemmend steinalt und schließlich mit 105 versehentlich vom Bus überrollt. Nur, wer will sich auf das Glück verlassen, zufällig zu diesen seltenen Exemplaren zu gehören? Warum nicht stattdessen lieber einen Weg suchen, der von den alten krankmachenden Gewohnheiten wegführt und zu neuen heilbringenden Gewohnheiten hinführt? Legen Sie los! Packen Sie es an! Stellen Sie sich vor, was Sie alles tun können, wenn Sie gesund sind! Stellen Sie sich vor, wie glücklich Sie sein werden!

Mit Gesundheit als As im Ärmel können Sie alles erreichen! Wer arm ist, kann als Kranker nicht reich werden. Wer allein ist, findet als Kranker nur schwer einen Partner. Wer jedoch gesund und lebensfroh ist, der kann alles erreichen! Ein Gesunder hat Kraft, Energie und Charisma. Das genügt, um alle Schritte in den Weg zu leiten, um – vielleicht nicht über Nacht, aber doch ganz bestimmt in absehbarer Zeit – reich zu werden, um den Partner oder die Partnerin seiner Träume zu finden, um den straffen, trainierten Körper zu bekommen, den man bei manch anderen immer voller Neid bestaunt hat und noch vieles mehr. Sie dürfen nur den einen Fehler nicht machen: Abwarten. Starten Sie sofort durch! Machen Sie sich Ihr Programm, ein Programm, wie Sie die Gesundheit wieder zurück in Ihr Leben locken. Mein Gott, was werden Sie für einen Spaß haben!

Gesunde Lebensweise senkt das Risiko für chronische Erkrankungen um 78 Prozent

Wer niemals geraucht hat, nicht massiv übergewichtig ist, pro Woche mehr als dreieinhalb Stunden körperlich aktiv ist und sich gesund ernährt, hat im Vergleich zu einer Person, die sich gegenteilig verhält, ein um 78 Prozent vermindertes Risiko, chronisch zu erkranken. Detailliert betrachtet, sinkt bei einer solchen gesunden Lebensweise das Diabetesrisiko sogar um 93 Prozent und das Herzinfarktrisiko um 81 Prozent. Das Schlaganfallrisiko vermindert sich dabei immerhin noch um die Hälfte und das Krebsrisiko um 36 Prozent. Dies ist das Ergebnis einer großen [Potsdamer Langzeitstudie](#), die Heiner Boeing vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) leitet

