

Gesundheit

Definition der Weltgesundheitsorganisation

Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens (nicht alle in Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen

Diese Definition ist unrealistisch und irreführend und hat eine enorme Anspruchshaltung erzeugt. Dabei ist die Medizin zu einer Reparaturwerkstatt geworden. Daher sollte eine neue Gesundheitsphilosophie entstehen, die das Gesundheitswesen grundlegend umgestaltet, zugunsten von Gesundheitsförderung und Prävention (Vorbeugung), statt Reparatur. Unsere Gesellschaft leidet an einem tragischen Mangel an Wissen über die Gesundheit.

Gesundheit ist also der normale Zustand des Organismus, wenn er die Lebens- bzw. Naturgesetze beachtet. Sie ist ein Zustand optimaler körperlicher und seelischer Funktionen, nicht nur die Abwesenheit von Symptomen.

Das wir uns gut und glücklich fühlen hängt im wesentlichen, abgesehen von den materiellen Überlegungen, erst einmal von unserer Gesundheit ab.

**Gesundheit ist die Voraussetzung für
ein glückliches Leben.
Sie ist das höchste Gut des Menschen.**

Alles ist mit unserer Gesundheit gekoppelt und steht mit ihr in einem unmittelbaren Zusammenhang, die Agilität, die Dynamik, die Jugendlichkeit, die Widerstandskraft, das Durchhaltevermögen und vieles mehr.

Aber was ist, wenn man krank wird, Schmerzen hat, gebrechlich wird, auf Hilfe anderer angewiesen ist?

Das ist aber nur der körperliche Aspekt, hinzukommen der geistige und seelische Aspekt. Wer krank ist, der verzagt und verzweifelt irgendwann einmal und man hat keine Freude mehr am Leben. Wessen Geist und Seele schwach ist, der entwickelt zu wenig oder oft auch keine Abwehrkräfte. Dabei gewinnt die Krankheit immer mehr die Oberhand. Eine gute Gesundheit führt zu seelischer Ausgeglichenheit.

Gesundheit ist Harmonie zwischen Körper-Seele und Geist.

Die Behandlung von Krankheiten wird heute zu sehr von der Pharmazie bestimmt, die für alles ein Pülverchen anbietet. Die Deutschen schlucken für mehrere hundert Milliarden EURO Pillen aller Art, darunter viele, die nicht unbedingt notwendig wären. Das ist bestimmt der falsche Weg. Man sollte sich wieder der natürlichen Heilung widmen, wobei die Schulmedizin und die Pharmazie hier auch einen großen Anteil zusteuern können.

Werden am menschlichen Körper regelmäßig Inspektionen durchgeführt, werden Probleme frühzeitig erkannt und Reparaturen vermieden. Regelmäßige Pflege beugt dem Verschleiß vor und kommt zudem der Optik zugute.

Vorbeugen ist meist besser als Heilen!

Was machen Sie mit Ihrem Körper, achten Sie auf ihm, oder reagieren Sie erst wenn er streikt? Zu viele Menschen kümmern sich nicht um ihre eigene Gesundheit. Beim ersten Anzeichen einer Krankheit wird der Arzt aufgesucht, der dann meist einige Tabletten verschreibt. Nach Tagen oder Wochen fühlt man sich wieder wohl und der Vorfall ist vergessen. Um aber gesund zu werden und zu bleiben muss man erst einmal verstehen, dass die meisten Beschwerden selbst verursacht werden. Jeder muss wieder lernen, was man zu tun hat, um eine gute Gesundheit wieder aufzubauen und sie zeitlebens zu erhalten. Denken sie immer daran, dass Symptome Botschaften, aber keine Krankheiten sind. Geben Sie sich nicht mit ärztlichen Maßnahmen zufrieden, die nur Symptome beseitigen. Wir Menschen sind ein Teil der Natur, so wie auch die Pflanzen und Tiere. Und wir müssen uns immer den Gesetzen der Natur unterordnen, denn das sind gleichzeitig auch die Gesetze der Gesundheit. Der Mensch hat leider im Laufe der Zeit und der technischen Entwicklung immer mehr und immer stärker in natürliche Abläufe eingegriffen. Daran ist nicht nur der Bevölkerungszuwachs schuld,

sondern auch das massive Profitdenken. Diesen Umstand ließ sich Mutter Natur lange gefallen. Jetzt aber müssen wir diese Unvernunft teuer bezahlen, was sich oft in Krankheiten niederschlägt. Erfreulich ist aber festzustellen, dass immer mehr Menschen sich der Sicherung ihrer Gesundheit, durch Veränderung der Lebensweise, widmen.

Im Folgenden ein paar Ausführungen zu den Punkten, die einen Einfluss auf die Gesundheit haben, die zum Nachdenken anregen sollen.

1. Ernährung

Die Ernährung stellt die wichtigste Säule für die Gesundheit des Menschen dar. Unter Ernährung bezeichnet man die Aufnahme von Nahrungsstoffen für das Wachstum des Körpers und die Erhaltung seiner Funktionen. Dabei werden tierische und pflanzliche Stoffe aufgenommen, die zur Deckung des Energiebedarfs dienen. Die aufgenommenen Stoffe enthalten, die für den Körper wichtigen Stoffe, wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente.

Nahrung

Bei der Ernährung spielt die Nahrung und die entsprechenden Nahrungsmittel eine große Rolle. Bis vor einigen hundert Jahren versorgten sich die Menschen fast ausschließlich mit Nahrungsmitteln aus ihrer direkten Umgebung. Dabei enthielt die Nahrung nahezu alle Vitalstoffe (lebenswichtige Stoffe), die auch als Vorbeugung gegen Krankheiten dienen.

Doch wie sieht die heutige Situation aus?

Die Nahrungsmittel haben viel an ihren wesentlichen Bestandteilen eingebüßt. Durch chemischen Dünger, Auslaugen des Bodens, durch Umweltverschmutzung und sauren Regen haben die Pflanzen viel an lebensnotwendigen Stoffen verloren. Ihnen fehlt oft in hohem Maß das, was der menschliche Körper benötigt, um gesund und vital zu bleiben, sein Immunsystem zu stärken bzw. zu erhalten. Es ist kaum ein Verbraucher in der Lage den Ursprung, die Bestandteile und die Verarbeitung der Nahrung zu verfolgen.

Darüber hinaus zerstören vielfach verschiedene Verfahren wichtige Bestandteile der Pflanzen, die dadurch verändert und oft auch entwertet werden. Es wurden und werden immer mehr Lebensmittel erfunden, die mit natürlicher Kost nichts zu tun haben. Auch bei der tierischen Nahrung (Fleisch) trifft dieser Umstand zu. Unser Verdauungssystem kann sich aber an die verfremdeten Nahrungsmittel nicht gewöhnen und reagiert deshalb mit Beschwerden und Krankheit.

Wir Menschen der Industriestaaten leiden nicht an Hunger. Wir haben genug zu essen und es schmeckt uns oft auch. Aber erhält deswegen unserer Körper alles, was er zum Gesundsein, zum Gesundbleiben und zum Gesundwerden benötigt? Diese Frage muss leider mit Nein beantwortet werden. Unsere Nahrung besteht oft aus völlig „leeren“ Zutaten, die unseren Körper nicht mit dem versorgen, was er so notwendig braucht. Die Rache des Körpers für den ständigen Mangel bekommen wir erst nach einiger Zeit zu spüren, mit Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten, mit frühzeitigem Altern und oft auch mit einem viel zu frühen Tod.

Es beginnt ein Teufelskreis, in den immer mehr Menschen geraten. Gegen die Beschwerden und Krankheiten werden bergeweise Medikamente genommen. Oft kommen noch andere Beschwerden dazu, denn manche Medikamente vertragen sich nicht miteinander, haben Nebenwirkungen und werden in ihrem Gegenspiel nicht selten giftig.

Irgendwann schließt sich der Teufelskreis, aus dem es nur sehr schwer ein Entrinnen gibt. Der durch lange Zeit unzureichend versorgte Körper wird immer anfälliger, schwächer, die Verdauungsfunktionen lassen nach und der Körper nimmt die schon nicht mehr vitaminreichen Nährstoffe nicht mehr auf. Dann kommt es zu Beschwerden, die man oft dem Alter zuschreibt. Dabei ist es nichts anderes als die Folge eines ständigen Defizits an den notwendigen Stoffen des Lebens. Das alles wäre aber bei einiger Vernunft nicht notwendig. Deshalb ist es so wichtig, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, besser es erst gar nicht soweit kommen zu lassen. Sie sollten bereits jetzt vorbeugen, damit Sie später über einen wirksamen, ja sogar unbezwingbaren Schutz verfügen. Mit der richtigen, natürlichen und unverfälschten Nahrung kann hier ein wichtiger Schritt zur Gesundheit getan werden.

Das Mineralstoffproblem der zivilisierten Menschen liegt oft nicht an der angeblich zu wenigen Mineralstoffzufuhr sondern oft am kranken Zustand der Darmbakterien in unserem Körper. Auch ist

die Lymphe oft übersäuert und es können alle enzymatischen Stoffwechselforgänge nicht mehr optimal ablaufen. Dagegen hilft oft viel Wasser trinken und mehr basische Lebensmittel essen. Auch werden mit der täglichen Nahrung natürliche und künstliche Schadstoffe in der Regel in geringen Mengen, unserem Körper zugeführt. Wir können den Schadstoffen nicht mehr entgehen, aber man kann sie bestmöglich vermeiden.

Unser Verdauungssystem kann dann nur gesund sein und damit die Gesundheit unseres Körpers und unserer Seele mitgestalten, wenn wir uns von naturbelassenen Lebensmitteln ernähren. Immer mehr Menschen fangen an, besonders jetzt nach den vielen Nahrungsmittelskandalen, kritisch über die Inhalte der Nahrungsmittel nachzudenken. Langsam steigt auch das Bewusstsein um die Verantwortung für die eigene Gesundheit sowie die Gesundheit der Kinder und Enkelkinder. Als Verbraucher hat man mit seinen Kaufentscheidungen einen großen Einfluss auf das Produkt. Wenn man langfristig nur gesunde und schadstofffreie Nahrungsmittel kauft, werden die Produzenten der ökologischen Lebensmittel gestärkt und die anderen Lebensmittelproduzenten müssen sich umstellen. Über Nahrungsmittel gibt es eine ganze Reihe von Publikationen, an denen man sich orientieren sollte.

Nahrungsaufnahme

Neben der Nahrung übt die Nahrungsaufnahme einen großen Einfluss auf die Gesundheit aus. Das Grußwort „Mahlzeit“ drückt schon einen ersten wichtigen Punkt aus. Man soll sich zum Essen Zeit nehmen, nicht schlingen und die Nahrung gut kauen. Dadurch sind gute Voraussetzungen für die weitere Verdauung im Magen gegeben. Geschieht dies nicht, so wird der Nahrungsbrei im weiteren Verlauf nur unzureichend weiter verdaut und geht in „Gärung“ über und es entstehen Gase. Gärung bedeutet grundsätzlich zusätzliche Säure, bzw. Zersetzungsprodukte für den Körper, die zusätzlich entsorgt werden müssen. Diese Gärstoffe oder Gärgase sind aber nun nichts anderes als Fuselalkohole, die wir selber im Zwölffingerdarm und Dünndarm produzieren. Man muss also nicht unbedingt Alkoholiker sein um eine Lebererkrankung zu bekommen. Dieser Punkt ist mit einigen anderen Faktoren die Ursache der so gefährlichen Cholesterinerhöhung und Erhöhung der Blutfettwerte. Das falsche Essen mag zu einem verschwindend kleinen Prozentsatz daran beteiligt sein, jedoch die eigentliche Ursache ist die Leberüberlastung. Weiterhin vergrößern wir den Nährboden für Pilze in unserem Verdauungstrakt.

Der zweite wichtige Punkt kann man in dem bekannten Spruch ausdrücken:

„Iß morgens wie ein König,
mittags wie ein Bürger und
abends wie ein Bettler“

In den 24 Stunden des Tages hat jedes Organ des Körpers eine ganz bestimmte Zeit, in der dieses Organ am effektivsten arbeitet. Dabei beginnt der Magen morgens gegen 7.00 Uhr mit seiner vollen Arbeitsleistung und stellt sie nach 12 Stunden, also abends gegen 19.00 Uhr langsam ein und arbeitet dann auf Sparflamme.

Entsprechend des Spruches heißt das, dass man am Morgen den größten Anteil der Nahrung des Tages essen sollte. Am Mittag sollte die Mahlzeit reduziert werden, denn die Leistung des Magens lässt nach. Am Abend sollte man nur noch wenig oder gar nichts zu sich nehmen, denn der Magen will sich in die Ruhelage begeben.

Aber was machen wir zivilisierten Menschen? Wir belasten gerade dann unseren Magen und die nachfolgenden Verdauungsorgane wenn diese ihre Arbeit weitestgehend eingestellt haben. Als Folge bleibt das Essen die Nacht über liegen und die Gärung mit den entsprechenden Auswirkungen setzt ein. Dieser Punkt hat auf die Verdauung oft größere Auswirkungen als die Nahrung selbst. Nicht nur das viele und späte Essen verursacht Gärungen, sondern auch rohe Lebensmittel. Deshalb sollten soweit wie möglich nach 15.00 Uhr keine rohen Lebensmittel mehr gegessen werden.

Weiterhin ist es wichtig nach jedem Essen eine ca. halbstündige Ruhepause einzulegen und abzuschalten. Damit kann das Verdauungssystem in Ruhe die in der Nahrung enthaltenen Vitalstoffe aufbereiten und an das Blut und an die Zellen abgeben.

Wichtig ist auch eine ausreichende Bewegung, wodurch ein Hunger nach Vitalstoffen entsteht.. Dadurch werden die Magen- Darmtätigkeit und die Funktion der Organe gehörig angekurbelt und es erfolgt eine bessere Verdauung.

Um Ihren Stoffwechsel in Gang zu halten benötigt der Körper viel frische Luft und Sonnenlicht, was sich auch auf die Verdauung und damit auf die Gesundheit niederschlägt.

Für eine gute Verdauung ist auch ein ausreichendes Kauen der Nahrung und das damit verbundene Einspeicheln (Versetzen der Nahrung mit Speichel im Mund) notwendig. Was aber passiert mit den vielen Fruchtsäften, die wir in großen Mengen zu uns nehmen? Weil beim Trinken großer Saftmengen keine Einspeichelung erfolgt wird auch eine Gärung in Gang gesetzt. Weiterhin hinkt die Produktion von Verdauungssäften bei großen Saftmengen hinterher. Es sollten daher nur wenige Schlucke Saft getrunken und dabei gut eingespeichelt werden.

Es gibt in der Literatur vielfältige, sich oft widersprechende Anregungen, wie man sich ernähren sollte. An Hand der Anregungen sollte jeder für sich selbst ausprobieren und entscheiden, was für ihn am besten ist und nur bei Problemen um Rat suchen.

Säure- Base- Gleichgewicht

Hier einige Ausführungen zum „biologischem System Mensch“, basierend auf Erfahrungen von naturheilkundlichen Ärzten, Ganzheitsmediziner, Heilpraktiker und meinen eigenen Erfahrungen. Wie mir, werden Ihnen viele Dinge neu sein oder in ein neues Licht gerückt und der Umgang mit dem Körper wird sich ändern. Falls ich hiermit ein Mehr wecken sollte, kann ich Ihnen die entsprechende Publikationen nennen.

Es ist allgemein bekannt, dass der Mensch im mittleren Lebensalter zu etwa 70 % aus Wasser besteht. Weiterhin ist auch bekannt, dass der Körper aus vielen winzigen Zellen zusammengesetzt und auch aufgebaut ist. Diese vielen Zellen „schwimmen“ einzeln und unabhängig in einer Flüssigkeit, Lymphflüssigkeit genannt. Dabei muss die Lymphflüssigkeit einen exakt definierten ph-Wert haben. Dabei bezeichnet der ph-Wert die Wasserstoff-Ionenkonzentration in einer Flüssigkeit, welche in einer Skala von 1 bis 14 angegeben wird. Die Werte von 1 bis 7 werden als sauer, 7 als neutral und 7- 14 als basisch bezeichnet. Das Leben im menschlichen Körper benötigt Säuren und Basen, jedoch in einem ganz bestimmten Verhältnis zueinander.

Damit die Stoffwechselforgänge, die chemischen Reaktionen, im Körper optimal ablaufen können, bedarf es eines ph-Wertes der Lymphflüssigkeit von mindestens „7“ oder besser sogar „7“ bis „7,3“, also eines leicht alkalischen (basischen) Milieus.

Die Grundursache vieler Krankheiten ist das Zuviel an Säure in unserem Körper. Übersäuert ist dann meist die Lymphflüssigkeit, auch Bindegewebe genannt. Sobald jedoch diese Flüssigkeit übersäuert ist, können alle enzymatischen Stoffwechselforgänge nicht mehr normal ablaufen und der Körper beginnt zu erkranken.

Krankheiten sind immer ein Problem des „Säure- Basen- Missverhältnisses“, egal um welche Krankheit es sich handelt. Es sind immer Langzeitprozesse, die anfangs unbemerkt und schleichend zur Verschlechterung der Stoffwechsellage führen und damit den Boden für die Krankheiten schaffen. Allen ist bekannt, dass die Natur sich immer und überall bemüht sich selber zu reparieren. Auch der menschliche Körper ist bemüht sich selber zu reparieren. Diese Reparatur hat oft Beschwerden oder eine Krankheit zur Folge, die als Fingerzeig für den Zustand des Körpers verstanden werden sollten. Um die fremden Stoffe und auch Säuren auszuleiten bedient sich der Körper verschiedener Möglichkeiten.

Der Körper versucht dabei unablässig über die Haut diese Stoffe auszuscheiden und deshalb ist die Haut von Kranken sauer. Die meisten Körperausdünstungen sind also eine Ausdünstung von „Schlackenstoffen“ des Körpers.

Als weitere Möglichkeit bedient sich der Körper der Nieren als Ausscheidungs- und Rückhaltefilter. Dabei besteht die Aufgabe der Niere im Ausscheiden der Schlackenstoffe und das Zurückhalten von Nährstoffen und Mineralien sowie weiterer Aufgaben. Ein Zuviel dieser aggressiven Schlackenstoffe kann auch bei den robusten Nieren zu Krankheiten führen. Durch die einfache Urin-Säure-Testung (Lackmus- Papier aus der Apotheke) kann die Säurebelastung im Urin untersucht werden, wobei der Urin-ph-Wert bei einem gesunden Menschen bei ca. 6,7 liegt, da immer saure Schlackestoffe ausgeschieden werden.

Der menschliche Körper hat so genannte Basen-Depots wie, Knochen, Knorpel, Sehnen und Zähne, die zum Großteil aus Kalk bestehen. Bei der Reparatur hat der Körper die Möglichkeit aus seinen Basen-Depots Kalk abzuziehen, um die zuviel vorhandene Säure zu neutralisieren.

Nur darf diese Möglichkeit nur in einer Extremsituation zur Anwendung kommen, um eine lebensbedrohliche Situation abzuwenden. Leider muss heutzutage unser Körper durch die heutigen Lebensbedingungen und Lebensweisen diese Möglichkeit als Dauereinrichtung anwenden, was zu weiteren Konsequenzen (Osteoporose, Karies, usw.) führt.

Auch die Lunge betätigt sich als Säureausscheidungsorgan, dessen Auswirkungen oft die schlechte Luft, neben Kohlendioxyd sind es eben auch die abgeatmete Säure, nach dem Aufstehen im Schlafzimmer ist. Die Lunge hat nachts zwischen 3.00 und 5.00 Uhr ihren Arbeitshöhepunkt, und zwar ihren Höhepunkt im Ausatmen von gasförmigen Säuren. Ein richtiges, langsames und tiefes Atmen im Wachzustand begünstigt hier die Sauerstoffaufnahme und dementsprechend auch die Säureausatmung und damit die Entgiftung des Körpers.

Als das wichtigste Giftausleitungsorgan fungiert in unserem Körper der Darm. Damit der Darm aber richtig funktionieren kann muss die Darm-Bakterien-Flora stabil sein. Die ersten Symptome einer Übersäuerung sind Durchfall oder Verstopfungen, die oft falsch behandelt werden. Eine veränderte Darmflora wird ihrer Verdauungs- und Entgiftungsaufgabe nicht mehr gerecht. Durch unzureichende Verdauung werden dem Körper nun nicht mehr die erforderlichen Nährstoffe zur Verfügung gestellt und der Stoffwechsel arbeitet nur noch unzureichend und der Körper erkrankt. Andererseits werden durch diesen Nebenstoffwechsel Schlackenstoffe (Säuren) gebildet, die den Körper weiter versauern. Eine veränderte Darmflora wird auch zum Nährboden für Pilze, die aggressiv sind. Der Zustand der Darmflora lässt sich sehr leicht am Stuhlgang erkennen. Bei einem gesunden Darm benötigt man kein Toilettenpapier und keine Klobürste. Aber wie sieht die heutige Situation aus? Der Toilettenpapierverbrauch steigt immer weiter an und die Toilettenbecken bekommt man mit der Bürste kaum noch sauber. Muss uns das nicht zu denken geben! Genauso lagern sich Kotreste am Darm ab. Dadurch wird die Darmschleimhaut von der Ernährung abgeschnitten und es kommt zu Entzündungen und anderen Krankheitserscheinungen. Über den Darm wurden schon weitgreifende Abhandlungen veröffentlicht, wo man sich noch genauer informieren sollte, da weitere Ausführungen diesen Rahmen sprengen würden.

Der Körper bedient sich noch anderer Ventile zur Ausscheidung von ein zuviel an Säure wie, Entzündungen, Fieber usw. Durch eine falsche Behandlung, der Reaktionen des Körpers sich von Verunreinigungen zu befreien, mit z.B. Antibiotika und Cortison, wird dem Körper die Möglichkeit der Selbstreinigung genommen und es kann zu schweren Krankheiten kommen.

Die Naturheilmethoden weisen oft nicht den erwarteten Dauererfolg auf. Es wird zwar häufig mit den sanften Mittelchen eine Linderung der Beschwerden erreicht, aber die Krankheit kann damit oft nicht ausgeheilt werden. Oft werden dann wieder die starken Mittel der Pharmazie eingenommen um der Krankheit den Garaus zu machen. Diese Meinung ist eine Irrmeinung und müsste nicht sein. Als Patient verlangt man, wie bei der herkömmlichen Behandlung, so schnell wie möglich eine Symptombehandlung, nur mit sanften Anti- Mitteln, statt chemischen Anti- Mitteln. Sobald die Symptome verschwunden sind wird die Behandlung von den meisten Ärzten für beendet erklärt. Mit dieser Symptombehandlung kann aber kein Erfolg erzielt werden. Von vielen Patienten wird dann die weitere Behandlung bei den Naturheilmethoden, nicht oder nicht ausreichend in Anspruch genommen. Wenn Sie Erfolg haben möchten, dann muss man neben der Akutbehandlung, den Heilprozess in Gang bringen. Es muss eine lang andauernde, durch einen Fachmann begleitete Selbsthilfe durchgeführt werden, wobei diese sich über Monate oder Jahre erstrecken kann. Die Selbsthilfe beinhaltet in den meisten Fällen eine Umstellung der Lebensweise, was aber kein Hindernis darstellen sollte.

Für eine Gesundung sind folgende Punkte wichtig:

- Viel Wasser trinken
- Eine ganzheitliche Ernährung
- Ausreichend basische Stoffe essen
- Herstellung des seelischen Gleichgewichts

Für eine gesunde Ernährung sollte man ca. 25-30 % saure Lebensmittel und ca. 70- 75 % basische Lebensmittel zu sich nehmen. In der heutigen Zeit ist das Verhältnis genau umgekehrt, was dann zu einer Übersäuerung und damit zu Krankheiten führen kann.

Saure Lebensmittel:

- Fleisch- und Fleischprodukte
- alle Meerestiere
- Käse, Quark
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Bohnenkaffee
- Alkohol
- Erdnüsse
- Spargel
- Rosenkohl
- Senf
- Zucker, Süßigkeiten, Schokolade
- Getreide- und deren Produkte (vor allem Weißmehl)
- Gehärtete und raffinierte Fette und Öle
- alle normalen Koch, Back- und Bratfette
- industriell hergestellte Lebensmittel
- alle mit Zusätzen versehene Nahrungsmittel, Konserven und Limonadengenätränke
- Fruchtsäfte, die in großen Mengen getrunken werden, ohne einzuspeicheln

Basische Lebensmittel:

- alles Gemüse, besonders Wurzelgemüse
- Kartoffeln
- Salate
- Obst, wenn es reif ist
- Sauerkraut
- alle milchsauer vergorenen Gemüse
- Wildkräuter
- Kräutertees
- Pilze
- Nüsse, außer Erdnüsse

Neutrale Lebensmittel:

- Wasser
- Naturbelassene und kaltgeschlagene Öle und Fette
- Butter

Trinken

Leben entstand aus dem Wasser, der menschliche Körper besteht zu einem Grossteil aus Wasser und wir benötigen täglich für unseren Kreislauf gutes Wasser.

Viele Krankheitssymptome und daraus resultierende Gesundheitsprobleme haben als Ursache einen Mangel an ausreichender Körperflüssigkeit, d.h. an Zufuhr von gutem, energiereichem Wasser.

Blut als lebenswichtiges Transportorgan sowie das damit eng verbundene Lymphsystem sind in ihrer Zusammensetzung und ihrer Funktionsfähigkeit von einer ausreichenden täglichen Wasserzufuhr abhängig. Das Gefäßsystem ist ein geschlossener Kreislauf, wobei der gerade aktivste Organbereich vermehrt durchströmt wird, auf Kosten der gerade weniger geforderten Körperbereiche.

Beim Einnehmen von Mahlzeiten und danach werden die Verdauungsorgane verstärkt durchströmt und für die anderen Körperteile bleibt nur ein kleineres Blutvolumen übrig. Darum tritt nach dem Essen eine körperliche und geistige Müdigkeit auf, die man nicht unterdrücken sollte. Deshalb ist es wichtig nach jedem Essen eine ca. halbstündige Ruhepause einzulegen und abzuschalten. Damit der Körper jeweils eine optimale Arbeit leisten kann, wird die angebotene Flüssigkeitsmenge optimal genutzt.

Steht dem Körper aber ständig zu wenig Wasser zur Verfügung sind alle Funktionen nur eingeschränkt durchführbar und es entstehen vielfältige Krankheitssymptome, die oft nicht als bloße Wassermangelstörungen erkannt werden.

Die persönlich erforderliche Trinkwassermenge ist sehr individuell, da die Ausscheidung über die Nieren (Urin), den Darm (Stuhl), die Haut (Schweiß) und die Atmung bei jedem Menschen unterschiedlich ist und auch abhängig vom Lebensalter, dem Hormonhaushalt, der Umgebungstemperatur und der körperlichen Betätigung ist. Für den Körper ist es ein großer Unterschied, ob er zwischen den Mahlzeiten frisches reines Wasser und wasserreiche sonnengereifte Früchte bekommt, da beides leicht in körpereigenes Wasser umgewandelt kann, oder ob ihm dauernd denaturierte Säfte, Kaffee, Limonade, Cola usw. verabreicht werden, die erst durch körpereigene Reinigungsprozesse für die Zellen resorbierbar (aufnehmbar) gemacht werden müssen.

Ein Erwachsener produziert am Tag ca. vier bis sechs Liter Verdauungsflüssigkeit, wie Speichel, Magensaft, Bauchspeicheldrüsenflüssigkeit und Gallenflüssigkeit aus der Leber. Diese Säfte werden aus dem Blut gebildet und fließen anschließend über das Blut- und Lymphsystem wieder in den großen Kreislauf zurück. Durch eine ausreichende Einspeichelung der gut gekauten Nahrung wird der Verdauungsprozess wesentlich erleichtert. Wird aber das Essen mit Wasser, Bier, usw. vorgemischt und runtergespült, so erfordert dieses Verhalten anschließend eine wesentlich verlängerte und erschwerte Verdauungsarbeit. Die ausreichende Produktion von Verdauungssäften ist nur bei einer ausreichenden Wasserzufuhr möglich. Da der Mensch oft verlernt hat sich auf sein Durstgefühl zu verlassen, muss man regelmäßig und ausreichend Wasser zu sich nehmen. Wird der Durst aber durch andere Flüssigkeiten wie, Kaffee, Tee, Alkohol usw. gestillt, so wird die Nierenausscheidung so stark angeregt, dass der Körper mehr Wasser abgibt, als er vorher aufgenommen hat. Bei Einnahme von viel Alkohol entsteht der so genannte Nachdurst, wo der Körper versucht seinen Wasserspeicher wieder aufzufüllen. Leider gehen bei diesen unangemessenen hohen Wasserausscheidungen wertvolle Mineralien und Spurenelemente verloren, die normalerweise resorbiert werden würden.

In der heutigen Zeit leiden sehr viele Menschen an Verdauungsstörungen. Statt teure, oft unnötige Medikamente sollten diese Störungen durch Trinkkuren und ein verändertes Trinkverhalten beseitigt werden.

Auch andere Krankheiten werden durch ein zu wenig an Wasser verursacht. Beispielsweise werden Rheuma und Bandscheibenschmerzen oft durch zu wenig Wasser verursacht, da zum reibungslosen Funktionieren der Gelenke Wasser notwendig ist. Durch das Trinken von gutem Wasser werden auch Schlacken und Giftstoffe, welche oft Verursacher von Krankheiten sind, aus dem Körper gespült.

Quellwasser wäre für den Körper am besten geeignet, aber wer wohnt schon neben einer Quelle. Für die tägliche Wasserversorgung des Körpers ist das unbelastete Leitungswasser daher am besten geeignet. Andere Flüssigkeiten sollten nur in geringen Mengen zu sich genommen werden. Trinkwasser ist das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland, trotzdem sollte man sich bei einer hauptsächlichlichen Einnahme nach der Qualität erkundigen.

Jedem ist bekannt, dass im Trinkwasser keine Schwermetalle, Insektizide, Herbizide, Chlor, Nitrat und andere Chemikalien enthalten sein sollen. Vielen ist aber nicht bekannt, dass Trinkwasser auch nur wenige Mineralien enthalten sollte, da diese Mineralien im Wasser ausschließlich anorganisch, d.h. in frei gelöster Form vorkommen und somit für den Mineralienhaushalt nicht zu gebrauchen sind. Unser Körper kann zum größten Teil Mineralstoffe nur in organisch gebundener Form aufnehmen und verstoffwechseln. Unseren Mineralhaushalt sollten wir daher über das Gemüse, Obst und Fleisch decken, denn dort sind die Mineralien organisch gebunden. Dies ist der Grund, warum wir unseren Mineralhaushalt nicht über das lieb gewonnene Mineralwasser, sondern über Gemüse, Obst und Fleisch decken sollten.

Vom Mineralienanteil ist also unser Leitungswasser am geeignetsten. Durch die technische Beeinflussung, die Chemikalienzugabe, Filterung und Transport durch Rohrleitungen wird das angebotene Leitungswasser aber in seiner Natürlichkeit verändert. Das Leitungswasser sollte also wieder „belebt“ werden. Damit ist nicht das Abkochen und Filtern gemeint, sondern Beleben heißt, das Trinkwasser wieder in den physikalischen Zustand zu versetzen, in das es durch das Sickers durch die Erdschichten natürlicherweise versetzt wurde.

Den wenigsten ist bekannt und wird auch von vielen „Experten“ abgelehnt, dass Wasser Informationen aufnehmen, speichern und wieder abgeben kann. Man spricht auch vom „Gedächtnis des Wassers“. Es werden dabei positive aber auch negative Informationen aufgenommen und abgegeben. Hier näher einzugehen würde diesen Rahmen sprengen. Uns muss aber angst und bange werden, wenn man daran denkt, wie viel negative Informationen wir durch Trinken dem Körper zuführen. Wir müssen also unsere Trinkgewohnheiten ändern und mehr

und vor allem ausreichend Leitungswasser trinken. Es werden heute schon unterschiedliche Möglichkeiten angeboten unser Trinkwasser wieder zu Beleben oder zu Vitalisieren (Leben zuführen). Hierbei werden dem Wasser nachträglich wieder die Energie und Schwingungen zugeführt, die es ursprünglich hatte und die wir so notwendig brauchen. Die energetisch arbeitenden Wasseraufbereitungsverfahren bedienen sich spezieller Kristalle, Magnete oder anderer Informationsträger, die dann entweder von außen an die Wasserleitung befestigt oder in die Wasserleitung eingebunden werden. Bei all diesen Verfahren und Geräten sollten Sie eingehend Nutzen, Risiken und die Kosten abwägen. Es gibt zwar kein Patentrezept, aber sicher eine gute Lösung für ihre tägliche Trinkwassermenge, und wenn sie am Anfang nur darin besteht, dass sie reines Wasser statt Mineralwasser, Limonade, Kaffee, Tee oder Sonstiges trinken.

Hier einige Tipps zum Trinkverhalten:

- Nach dem Aufstehen, vor dem Gang zur Toilette, ein Glas (ca. ¼ l) Wasser trinken, da der Körper gerade jetzt viel Wasser braucht.
- Beim Herrichten des Frühstücks und vor dem Frühstück jeweils noch mal ein Glas Wasser trinken, eventuell auch ein Glas warmes Wasser.
- Während der Mahlzeiten nur wenig trinken.
- Nach den Mahlzeiten wieder ein Glas Wasser trinken.
- Über den Tag verteilt immer wieder ein Glas Wasser trinken, so das man am Tag auf ca. 2 bis 3 Liter Wasser kommt (die erforderliche Wassermenge sollte jeder für sich austesten, nicht zu wenig aber auch nicht zu viel).

2. Bewegung

Für die Gesundheit ist auch eine ausreichende Bewegung des Körpers wichtig, vorzugsweise an der frischen Luft. Bewegung fördert die Sauerstoffzufuhr in allen Zellen und verbessert die Zellaktivität, Fett abbauende Enzyme werden verstärkt produziert, die Fettverbrennung wird aktiviert und die Ausscheidung gefördert. Durch Bewegung wird das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Figur und die Haut gestrafft. Darüber hinaus können Stress und Ärger abgebaut werden und man kann seine Lebensfreude wiederfinden.

Schon kleine Bewegungseinheiten fördern die Stoffwechselaktivität. Die Devise sollte lauten, mäßig aber stetig. Jeder sollte für sich ausprobieren, welche körperliche Bewegung Spaß macht und einem auch gut tut.

Am meisten Fett verbrennt man, wenn man sich mindestens eine halbe Stunde am Stück ohne Pause bewegt. Die Pulsfrequenz, auch Trainingspuls genannt, sollte dabei nicht zu hoch bzw. nicht zu niedrig sein. Liegt die Pulsfrequenz unter oder über dem Trainingsimpuls werden überwiegend Kohlenhydratreserven aus der Muskulatur verbrannt.

Alter	optimaler Trainingspuls pro Minute
20	120-150
25	117-146
30	114-142
35	111-138
40	108-135
45	105-131
50	102-127
55	99-123
60	93-116

Der Pulsschlag wird gemessen, indem man den fühlbaren Pulsschlag 15 Sekunden lang zählt und dann mal 4 nimmt und man erhält den Pulsschlag pro Minute. Leichter geht es mit elektrischen Pulsmessern, die man heute schon recht preiswert bekommt. Es ist nicht nötig sich wie ein Sportler zu bewegen, Hauptsache man bewegt sich überhaupt, denn wer rastet der rostet!

3. Atmung

Bei der Atmung erfolgt ein Gasaustausch zwischen dem Körper und der Umwelt. Dabei werden vom Menschen 12 bis 24 Atemzüge pro Minute, mit je einem Atmungsvolumen von etwa 500 cm³,

ausgeführt. Bei der Atmung wird Sauerstoff durch die Lungenbläschen, der Blutbahn zugeführt und Kohlendioxyd von der Blutbahn nach außen abgeführt. Die Atmung wird von uns kaum bewusst wahrgenommen und ist doch ein elementarer Vorgang. Ohne Atem kein Leben. Richtiges Atmen bestimmt mit über unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Wie wir atmen, beeinflusst unseren Atemapparat, unser Verdauungssystem, unser Herz-Kreislauf-System und indirekt auch unser Immunsystem. Über den Atem werden unsere Körperzellen mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff versorgt und das Abfallprodukt Kohlendioxyd ausgeschieden. Ohne Atmen würden wir nach wenigen Minuten sterben.

Es kommt aber auf das richtige Atmen an. Meistens atmen wir zu schnell und zu flach, d.h. der Brustkorb und der Bauchraum werden nicht ausreichend bewegt und dadurch ist das Atemvolumen zu gering. Es wird weniger Sauerstoff eingeatmet und auch weniger Kohlenstoff ausgeatmet. Da das Atmen ein selbstständiger Vorgang ist, ist es den meisten nicht bewusst, dass man falsch atmet. Man kann aber richtiges Atmen lernen. Atmen Sie über einen längeren Zeitraum bewusst tief und langsam aus, machen sie eine Atempause und atmen dann wieder ein. Für ein richtiges Atmen werden auch entsprechende Bücher, Ratgeber usw. angeboten.

4. Geist und Seele

Menschen und Tiere haben einen innersten Wesenskern, der aus geistig-seelischer Energie besteht und unseren Charakter prägt. Dabei stehen Schwankungen mit den uns umgebenden Energiepegeln in Zusammenhang. Geist und Seele sind Teil jedes Lebewesens und verbinden uns mit der nichtmateriellen Welt.

Ein Sprichwort lautet: „In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist!“ Damit ist der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Geist einfach erklärt. Aber wessen Geist und Seele schwach ist, der entwickelt auch keine oder zu wenig Abwehrkräfte und der Körper wird krank. Immer mehr Studien beweisen: Glückliche Menschen sind seltener krank und leben länger. Vermutlich hat der Gemütszustand einen entscheidenden Einfluss auf wichtige Körperfunktionen. Eine positive Gemütsverfassung beugt Krankheiten vor und die Gesundung ist kürzer und erfolgreicher. Viele Menschen kommen in ihrem Leben in Situationen, in denen sie sich ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen. Ihr Leben ist geprägt von einem tiefen Gefühl der Hilflosigkeit, der Wertlosigkeit oder inneren Leere. Dabei lässt sich eine ständige Angst oder Unruhe nicht mehr verdrängen, häufig kommen noch körperliche Beschwerden hinzu. Es kommt zu einem Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele und somit zu Krankheiten.

Es wird vermutet, dass 50 % aller gesundheitlichen Störungen auf seelische Probleme zurückzuführen sind. Seelische und körperliche Reaktionen auf Überforderungen nehmen in der modernen Industriegesellschaft stark zu. Wir alle sind mit steigenden Anforderungen konfrontiert, wir stehen unter Stress. Auch jeder tiefe Einschnitt im Leben führt zu Verunsicherung und damit zur Überlastung. Man fühlt sich so richtig „ausgelaugt“, müde, erschöpft, hilflos, nutzlos, enttäuscht, traurig, depressiv und hat keine Freude mehr am Leben.

Hält dieser Zustand über längere Zeit an, dann braucht man Hilfe. Es gibt dabei viele Möglichkeiten aus dem Tief herauszukommen, oft hilft auch nur das verständnisvolle Gespräch mit vertrauten Menschen. In vielen Fällen ist aber ein Gang zum Arzt oder Heilpraktiker unumgänglich.

Man kann aber auch vorbeugen, indem man positiv denkt. Das ist aber leichter gesagt als getan! Wir können lernen, Situationen zu vermeiden, die uns Stress und Kummer bereiten, und mit schwierigen Situationen umzugehen, die sich nicht vermeiden lassen. Auch Konzentrations- und Entspannungsübungen stellen eine große Hilfe dar.

5. Entspannung, Ruhe und Schlafen

Ausreichende Entspannung, Ruhe und Schlaf gehören zu den wichtigsten Bedürfnissen des Körpers. In der so genannten modernen Zivilisation wird dieses Bedürfnis aber häufig missbraucht. Viele Menschen glauben, sie müssten in jeder Minute aktiv sein, und entspannen, ausruhen und schlafen sei Zeitverschwendung, weil unproduktiv. Diese Einstellung ist aber eine der Hauptursachen für eine schlechte Gesundheit.

Ist der Körper erschöpft, benötigt er ausreichend Ruhe um wieder Kräfte zu sammeln. Es ist allen bekannt, das viel Ruhe notwendig ist, um die Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten. Aber die

meisten Menschen gönnen sich zu wenig Erholung, Ruhe und Schlaf. Solange man sich stark und gesund fühlt, genügt in der Regel ausreichender Schlaf. Wenn man aber nicht bei guter Gesundheit oder ständig erschöpft oder müde ist, dann braucht man mehr Ruhe und Erholung, als eine Nacht schaffen kann.

Nicht nur die Muskulatur braucht Ruhe und Erholung, sondern auch die inneren Organe, was z.B. durch Fasten erreicht werden kann. Auch die seelische Ruhe ist oft wichtig. Man sollte nicht den gewaltigen Einfluss unterschätzen, den körperliche und seelische Erschöpfungen auf die Gesundheit haben und wie sehr *drastisch ausreichende Ruhe die Gesundheit verbessern kann*.

Auch durch sportliche Betätigungen kann man sich entspannen und den Körper wieder Kraft verleihen. Sich ausreichend lange an der frischen Luft und in der Sonne aufzuhalten ist ebenso wichtig wie eine richtige Ernährung, Sport und alle anderen Maßnahmen, die den Gesundheitszustand beeinflussen. Wir brauchen frische Luft und Sonnenbäder, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Es sollte aber nur ein dosiertes Sonnenbaden stattfinden.

Mehr zum Thema Schlafen erfahren sie unter „Einrichtung des Schlafplatzes nach baubiologischen Gesichtspunkten“.

6. Wohnumwelt

Schon die natürliche Umwelt wirkt sich stark auf das Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen aus.

Die bioelektrisch gesteuerten Regulierungssysteme des Menschen stehen in enger Beziehung zur strahlenden Umwelt („alles strahlt“). Alle Vorgänge im menschlichen Körper werden auch von außen beeinflusst, und das besonders in den Wohnungen und Häusern.

Einen großen Einfluss übt hier das Wohn- oder Raumklima auf die Gesundheit des Menschen aus. Die klimabedingte Empfindlichkeit des Menschen ist stark von der Konstitution (körperliche Verfassung) des Organismus abhängig. Das Raumklima kann einerseits zu schweren Belastungen führen und damit das Leben mehr oder weniger erschweren, der Organismus muss sich ihnen gegenüber ständig zur Wehr setzen, und es kann zu chronischen Erkrankungen kommen. Andererseits kann das Raumklima dazu beitragen, dass der Mensch Wohlbefinden, Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude erfährt.

Mehr zum Thema Wohnklima erfahren Sie in der **Broschüre „Wohnklima“**, welche Im Focus dieser Internetseite ausführlich beschrieben ist.

Es gibt heute kaum noch Häuser oder Wohnungen, welche nicht durch vielfältige Faktoren belastet sind. Neben dem Wohnklima sind das vor allem Wohngifte, Schimmelpilze, Elektromog und die so genannten Erdstrahlen, welche oft große Beeinträchtigungen im Leben des Menschen in den so genannten eigenen vier Wänden darstellen. Mehr dazu erfahren Sie in den jeweiligen Broschüren, welche Im Focus dieser Internetseite ausführlich beschrieben sind.

Ein wichtiger Schritt zur Analyse des Wohnklimas ist „Eine Untersuchung Ihrer Wohnung, Ihres Hauses, Ihres Grundstücks“. Dazu mehr auf der Startseite dieser Internetseite.

Auf der Startseite findet man auch eine Broschüre zum Probewohnen in einer baubiologisch sanierten Wohnung.