

# Anleitung zum Gesundsein

überarbeitet 2009

*Der folgende Text darf zur privaten Nutzung mit Quellenangabe beliebig vervielfältigt werden. Gewerbliche Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige Genehmigung des Autors nicht gestattet.*

*Man muß das Wahre immer wiederholen, weil auch der Irrtum um uns her immer wieder gepredigt wird und zwar nicht von einzelnen, sondern von der Masse, in Zeitungen und Enzyklopädien, auf Schulen und Universitäten. Überall ist der Irrtum obenauf, und es ist ihm wohl und behaglich im Gefühl der Majorität, die auf seiner Seite ist.*  
 Johann Wolfgang von Goethe

Kaum zu glauben, dass das obige Goethe-Zitat schon 200 Jahre alt ist. Es ist heute so aktuell wie damals.

In den letzten 100 Jahren bis 200 Jahren wuchs in den westlichen Industrieländern der Wohlstand unaufhörlich, die hygienischen Bedingungen wurden immer besser, die Medizin vermeldete immer sensationellere Fortschritte. Ständig wurde wieder irgendeine Krankheit endgültig besiegt. Eigentlich müssten inzwischen fast alle Menschen reich und gesund sein, und die Kosten für das Kranksein müssten so gering sein, daß man sie vernachlässigen kann. Und eigentlich müssten alle Menschen in der Lage sein, ihre Ansprüche zu befriedigen und sich selbst zu verwirklichen.

Wie wir alle wissen, ist aber das Gegenteil der Fall: Die öffentlichen Schulden haben eine Höhe erreicht, dass heute realistischerweise niemand mehr glauben kann, sie könnten irgendwann einmal zurückgezahlt werden. Bei den großen Konzernen sieht es nicht anders aus, und bei Privatpersonen ist ebenfalls eine Tendenz in diese Richtung zu erkennen. Die Anzahl der Arbeitslosen und Sozialhilfeempfänger steigt unaufhörlich. Der Kapitalismus, schon totgeglaubt, feiert eine Renaissance, Globalisierung genannt. Die Anzahl der Ärzte hat in den letzten 40 Jahren ständig zugenommen, die Wartezimmer sind dabei aber nicht leerer geworden sondern eher voller. Die sozialen Sicherungssysteme sind pleite. Die Menschen werden immer mehr entmündigt, indem der Staat den Menschen mehr und mehr seine Verantwortung abnimmt: Die Erziehung der Kinder ist zum größten Teil in der Hand des Staates, auch wenn gelegentlich etwas anderes behauptet wird. Die Versorgung der Alten hat auch der Staat inne. Ein Versorgungs- und Risikovermeidungsdenken hat Einzug gehalten, das so weit geht, dass es heute schon Reparaturversicherungen für Fernseher gibt.

Jedem ist klar, wer schuldig an der ganzen Misere ist, nämlich die gierigen Banken, die profitsüchtigen Konzerne, die unfähigen Politiker, der Konsumterror und die Reizüberflutung in den Medien, der moderne Medizinapparat, der das System ausbeutet usw. Zu diesem Thema gibt es schon eine Reihe von Veröffentlichungen, einige davon Bestseller. Bewirkt haben sie nicht viel. Und warum? Weil die Autoren meistens das Gleiche tun wie diejenigen, die sie anprangern: Sie kümmern sich nicht um die wahren Verantwortlichen: uns alle und damit jeden einzelnen Menschen. Denn wir sind es, die für die Banken und Konzerne arbeiten und uns von ihnen mit Arbeitsplätzen erpressen lassen. Wir sind es auch, die die Politiker wählen und die Zeitungen kaufen. Wir sind es, die mit Bagatelproblemen die Wartezimmer der Ärzte belagern und

die Allround-Versicherungspakete abschließen. Und wir sind es, die ständig auf Schnäppchenjagd sind und uns freuen, wenn wir mal wieder ein Sonderangebot gefunden haben.

Jetzt können Sie fragen: „Was hat denn das mit meiner Gesundheit zu tun?“  
Antwort: Alles! Die Weltgesundheitsorganisation hat einmal folgende Definition für Gesundheit gegeben: GESUNDHEIT = EIN ZUSTAND VOLLSTÄNDIGEN KÖRPERLICHEN, SEELISCHEN UND SOZIALEN WOHLBEFINDENS. Diese Definition geht schon ein gutes Stück weiter als die Realität, in der viele sich vorgaukeln, sie seien gesund, solange ihnen nichts wehtut.

Auf den folgenden Seiten sollen nun einige einfache Tips vermittelt werden, wie Sie sich einem solchen Zustand annähern können. Sie werden vergeblich nach Rezepten für Tees, Wickel oder irgendwelche Krankheitsvermeidungsstrategien suchen. Dafür finden sie ein paar Hinweise, wie Sie Stück für Stück die Verantwortung für sich selbst (wieder) übernehmen können. Vielleicht kommt ihnen das Eine oder Andere zu banal vor. Aber versuchen Sie es doch erst einmal. Sie werden sehen, dass es manchmal schon schwer ist, scheinbar selbstverständliches zu tun.

*Kluge halten das Gewöhnliche,  
Dumme das Ungewöhnliche für toll.  
Jean Paul*

Wenn Sie sich im Freundes-, Bekannten- oder Kollegenkreis umsehen, stellen Sie fest, daß das Thema Krankheit allgegenwärtig ist. Wenn Sie etwas genauer hinsehen, stellen Sie fest, daß es besonders diejenigen Menschen betrifft, die offensichtlich besonders viel für ihre Gesundheit tun. Es sind diejenigen, die zu allen Vorsorgeuntersuchungen gehen, die zweimal jährlich Aktivurlaub machen, die sich zwischendurch in den Fitness-Studios abmühen, die schon alle Diäten kennen und ausprobiert haben, die sich in jedem Frühjahr sämtliche Lifestyle-Zeitschriften kaufen, um die jeweils neueste, sensationellste Diät (erfolglos) auszuprobieren, die kilo- bzw. literweise grünen Tee, Teebaumöl, Papayakerne, Grapefruitkerne, Spirulinaalgen, Apfelessig, Schwarzkümmel, Orthomolekularprodukte, Aloe vera usw. verschlingen. Häufig sind es aber auch die Menschen, die einfach nur „sehr gesundheitsbewußt“ essen und trinken: kein Fett, viel Fisch, jeden Tag Joghurt oder Magerquark, Zerealien.

All das wird mit gigantischen Werbe- und Angstkampagnen der Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie (die zum größten Teil identisch sind!) unterstützt. Selbst in den Praxen von Ärzten und Heilpraktikern werden solche Produkte beworben oder sogar verkauft. Warum aber werden dann diese Menschen, die soviel Gutes für sich tun, dennoch immer kranker statt gesunder?

Es hat vier Gründe:

- 1) die Ernährung (einseitige und minderwertige Ernährung)
- 2) falsche Bewegung
- 3) das Umfeld
- 4) die persönliche Einstellung

## Die Ernährung

Die Ernährung ist in den westlichen Industrieländern inzwischen die Krankheitsursache Nummer eins. Sicherlich hat das, was wir an Nahrung angeboten bekommen, einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Viel wichtiger ist aber, wie wir damit umgehen, das heißt, welche Auswahl wir treffen und in welcher Zusammensetzung und Zubereitung – d.h. in welcher Qualität – wir die Nahrung zu uns nehmen.

Zuerst zum Wasser: Unser gesamter Stoffwechsel findet in flüssigem Milieu statt. Es ist Wasser, das die Nährstoffe im Körper verteilt und die Abfallprodukte des Stoffwechsels wieder hinausbefördert. Wenn das nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, können Sie sich noch so hochwertig und gesund ernähren, auf Dauer werden Sie krank. Also: mindestens zwei, besser drei Liter ungebundene<sup>1</sup> Flüssigkeit pro Tag trinken. Es geht!

Wenn Sie jetzt noch darauf achten, daß das, was Sie essen, möglichst frisch ist, nicht in irgendeiner Fabrik zubereitet und verpackt wurde und nicht durch ganz Europa oder sogar um den halben Erdball transportiert wurde, brauchen Sie sich über die ebenfalls wichtigen Vitamine und Spurenelemente keine Sorgen zu machen. Die bekommen Sie bei Befolgen dieser Regeln gratis obendrauf.

Ein Ernährungsberater, Heilpraktiker oder Arzt, der an Ihrer Gesundheit interessiert ist, wird auf die Frage, wie denn die richtige Ernährung sein sollte, antworten: „frisch, ausgewogen und qualitativ hochwertig!“ Die anderen werden Ihnen mit seriös-kompetentem Gesichtsausdruck genau erklären, was Sie weglassen müssen und was Sie stattdessen vermehrt zu welchen Tageszeiten zu sich nehmen sollten. Womöglich wird noch eine umfangreiche und teure Blutuntersuchung gemacht, vermittelt derer ihnen „bewiesen“ wird, was Ihnen alles fehlt und wie nun Ihre Ernährung auszusehen hat. Natürlich nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Was heißt nun ausgewogen? Ganz einfach: Im Laufe der Evolution haben wir Menschen gelernt, das Nahrungsangebot der Natur so zu nutzen, wie es unser Organismus benötigt und andererseits das zu benötigen, was die Natur uns bietet. Alle Nahrung, die wir zu uns nehmen, muß durch den Verdauungstrakt. Unser Gebiss und unser Magen-Darmtrakt sind daher so ausgebildet, daß sie, wenn das richtige Nahrungsangebot kommt, dieses auch optimal verarbeiten und verwerten können. Unser Gebiss besteht etwa zu einem Drittel aus Reißzähnen und zu zwei Dritteln aus Mahlzähnen. Das Gebiss bildete sich zu einer Zeit, als der Mensch noch viel mehr Muskelarbeit leisten musste als heute. Er war sehr viel abhängiger von den natürlichen Zyklen; es gab Zeiten, in denen pflanzliche Nahrung im Überfluss zur Verfügung stand und

---

<sup>1</sup> Ungebundene Flüssigkeit heißt freie Flüssigkeit, an die keine Nähr- oder andere Stoffe gebunden sind, wie das z.B. bei Fruchtsäften und Milch der Fall ist. Ungebundene Flüssigkeiten sind deshalb nur stilles Mineralwasser oder Kräutertee (kein schwarzer Tee! oder Kaffee). Kohlensäurehaltiges Wasser ist auch nicht optimal, weil es nicht den ganzen Darm durchläuft, sondern bereits in den oberen Darmabschnitten ins Blut übertritt.

Dürre- oder Kältezeiten, in denen es wenig oder keine pflanzliche Nahrung gab. Um zu überleben, wurden dann Tiere getötet und gegessen. Außerdem musste der Mensch sich ständig gegen eine feindliche Umwelt verteidigen. Dazu bedurfte es eines hohen Maßes an Aggressivität, und die wird nachweislich durch Fleischgenuss gefördert. Die tierische Nahrung war somit immer eine Notnahrung für Mangelzeiten. Die sehr komplexen tierischen Eiweiße sind schwer verdaulich. Damals galt: Die menschliche Nahrung sollte sich zu einem Drittel aus tierischer Nahrung und zu zwei Dritteln aus pflanzlicher Nahrung zusammensetzen. Heute sind die Voraussetzungen nicht mehr gegeben. Wir bewegen uns sehr viel weniger, häufig sogar zu wenig oder zu einseitig, und der Säbelzahn tiger und feindliche Stämme lauern auch nicht mehr hinter jeder Ecke. Deshalb benötigen wir heute wesentlich weniger tierische Nahrung. Wie viel das richtige Maß ist, muß jeder für sich selbst herausfinden. In den meisten Fällen kann man sagen, daß sich ein Mensch gesund ernährt, wenn er sich gesund fühlt und sein Körpergewicht in einem vernünftigen Verhältnis zu seiner Körperlänge steht.

Die größten Bausteine der Nahrung sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Der Speichel enthält Enzyme, mit deren Hilfe Kohlenhydrate aufgespalten werden können; Sie sollten deshalb immer in Form von Rohkost am Beginn einer Mahlzeit stehen. Als nächstes kommt der Magen. Er enthält Salzsäure, mit der tierische und pflanzliche Eiweiße zerkleinert werden können. Im dritten Abschnitt des Verdauungstraktes, dem Dünndarm, werden nun alle Nahrungsbestandteile endgültig verarbeitet. Hier erst findet auch die Fettverdauung statt, was für den Organismus eine mühselige Arbeit darstellt. Die Leber muß allein dafür ca. 1,5 Liter (!) Gallensaft pro Tag bereitstellen<sup>2</sup>.

Der Verzicht eines dieser Grundbausteine der Nahrung heißt einseitige Ernährung und führt zwingend in die Krankheit, früher oder später:

- Verzicht von Kohlenhydraten führt zu Übersäuerung des Organismus, weil die durch Kohlenhydrate schnell verfügbare Energie fehlt, die dann erst umständlich aus Eiweißen und Speicherzucker hergestellt werden muß. Dabei fallen viele Stoffwechselschlacken an. Diese wiederum können nicht ausreichend schnell genug abgebaut werden und übersäuern das Bindegewebe. Die Übersäuerung fördert degenerative und entzündliche Prozesse wie Osteoporose, Arthrose und Rheuma. Außerdem werden Autoimmunerkrankungen und Allergien gefördert.
- Verzicht von Eiweiß führt zu Unterernährung und Muskelschwund. Dies kann besonders fatal sein bei Jugendlichen im Wachstum und bei Schwerarbeitern.
- Verzicht von Fett oder Zuführung von minderwertigen Fetten führt zu schweren Stoffwechselschäden aller Art, insbesondere zu Störungen des Hormonhaushalts, denn Hormone benötigen zu ihrer Produktion Fett. Zwar kann der Körper aus den anderen Nährstoffen Fett herstel-

---

<sup>2</sup> Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen produzieren jeweils ca. 1,5 Liter Verdauungssäfte täglich, zusammen also 4,5 Liter!

len, aber nicht ausschließlich. Insbesondere die so genannten essenziellen Fettsäuren können nur von außen zugeführt werden. Wird konsequent und zu lange auf Fett verzichtet, greift der Körper seine eigenen eisernen Reserven an, das so genannte Baufett. Das führt zu schwersten Organschäden und schließlich zum Tode.

Ein Zuviel führt dagegen zu folgenden Erkrankungen:

- Zuviel an Kohlenhydrate führt zu Übergewicht, weil das Überangebot an Zucker (= Kohlenhydrate) vom Körper nicht wieder ausgeschieden wird sondern in Speicherzucker und Fett umgewandelt wird. Außerdem muß die Bauchspeicheldrüse hierfür Unmengen an Verdauungssäften und Insulin zur Verfügung stellen. Wie jedes Organ kann sie bei Überlastung den Dienst versagen, oder die Körperzellen sind so vollgestopft mit Zucker, dass sie keinen mehr aufnehmen können. Das nennt man dann Diabetes mellitus.
- Zuviel an Eiweiß führt zu Übersäuerung des Organismus, zu Autoimmunkrankheiten und zu Allergien, weil es für die Leber eine unglaublich große Stoffwechsellistung ist, Eiweiße zu verarbeiten. Dadurch kann sie ihre anderen Aufgaben, wie z.B. die Entgiftung nicht mehr in ausreichendem Maße wahrnehmen. Außerdem läuft bei jeder Zufuhr von Eiweiß das Immunsystem auf Hochtouren, weil es Feinde vermutet (Viren und Bakterien sind nämlich auch Eiweiße). Irgendwann vergisst das Immunsystem wieder zurückzufahren und greift einfach den Körper selbst an (autoimmun) oder überreagiert, wenn es gereizt wird (Allergie). Das Immunsystem reagiert wie Sie selbst: Wenn Sie unter dauerndem Stress stehen, sind Sie auch gereizt und neigen zu Überreaktionen. Langanhaltende Übersäuerung führt zu ständigen kleinen oder größeren Entzündungsprozessen im Organismus (das nennt man dann Rheuma). Oder der Organismus ist irgendwann durch die ständigen Reparaturvorgänge überfordert und lässt zu, dass einige Zellen anfangen, unkontrolliert zu wachsen. Das nennt man dann Krebs.
- Zuviel an (minderwertigem) Fett führt zu Übergewicht, Ablagerungen in den Blutgefäßen, Schlaganfall und Herzinfarkt. Gehärtete und anders denaturierte Fette (z.B. Margarine) sind häufig nicht oder schwer verdaulich und enthalten Rückstände von giftigen Substanzen aus der Produktion.

Neben diesen etwas ausführlicher beschriebenen groben Nahrungsbausteinen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett gibt es noch eine ganze Reihe anderer Grundbausteine, auf die hier aus Platzgründen nicht genauso ausführlich eingegangen werden kann. Zu erwähnen sind hier Mineralien (anorganische Stoffe) und Vitamine sowie eine große Zahl anderer organischer Substanzen, von denen zwar bekannt ist, dass es sie gibt, aber nicht, welche es sind und wie sie wirken. Nur wenn alle Nahrungsbausteine, die bekannten und die nicht bekannten, zusammenwirken können – und nur dann, können sie vom Organismus so verwertet werden, dass sie das Baumaterial für einen gesunden Körper werden. Fehlt auch nur ein wichtiger Baustein, kann die Nahrung

nicht optimal verwertet werden, und es beginnt die Fehlernährung, die Grundlage für alle sogenannten Zivilisationserkrankungen.

Solange also noch nicht vollständig bekannt ist, welche Vitalstoffe es überhaupt gibt, welche wir in welcher Menge benötigen und wie sie sich in ihren Wirkungen gegenseitig ergänzen oder behindern, ist von jeder wissenschaftlich begründeten Diät oder Ernährungsform abzuraten. Außerdem ist ganz dringend davon abzuraten, isolierte, zum Teil hochkonzentrierte Substanzen in Form von sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem all diese Informationen bekannt sein werden – und das kann durchaus noch einige hundert Jahre dauern – werden wir nicht umhin kommen, uns gemäß den Jahrtausende alten Erfahrungen unserer Vorfahren zu ernähren.

In welchen Nahrungsmitteln finden wir nun was?

Über hunderttausende von Jahren hat unser Organismus gelernt, das zu verwerten, was die Natur uns in natürlicher Weise anbietet. Er hat auch gelernt, notfalls getrocknetes (z.B. Dörrobst), enzymatisch verändertes (z.B. Sauerkraut) oder erhitztes Essen zu verwerten, allerdings immer nur kurze Zeit und nicht als Hauptnahrung. Auf keinen Fall hat der Organismus gelernt, durch Zufuhr von synthetischen, halbsynthetischen oder sogenannten "naturidentischen" Substanzen gesund zu werden und zu bleiben. Vielleicht wird er es in einer fernen Zukunft können, wenn er immer und immer wieder damit konfrontiert wird. Aber unsere und wahrscheinlich auch die nächsten hundert Generationen werden davon krank!

Deshalb finden wir in fast allen naturbelassenen Nahrungsmitteln alle wichtigen Nährstoffe. Natürlich hat Fleisch nicht nur Eiweiß, sondern auch Kohlenhydrate, Fett, Mineralstoffe und Vitamine, und es gibt sehr eiweißreiche und fetthaltige Pflanzen, Wer das genau wissen will, sollte wirklich in einer Nährstofftabelle nachschlagen; aber darin stehen auch nur die bekannten Nährstoffe. Die bis heute unbekanntes aber nicht weniger wichtigen sind nirgends zu finden. Ansonsten sollte der Einkauf auf dem Wochenmarkt nicht zu einer wissenschaftlichen Studie ausarten. Außerdem steht in den Tabellen nicht, ob das, was da vor Ihnen liegt, gesund ist oder nicht; das ist nämlich abhängig von Art des Anbaus, Reife- und Frischegrad.

Ú Es ist wichtig, dass wir wieder lernen, ein natürliches Gefühl dafür zu entwickeln, was gesund ist und was nicht.

„Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich soweit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung umso mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese

Haltung aufzugeben. Dass er dieses Misstrauen zur Schöpfung selbst nicht als Unrecht und widersinnig empfindet, ist ein Zeichen dafür, wie weit er sich durch ständige Fehlinformation seinen Instinkt hat nehmen lassen.“

Max Otto Bruker

Die Fett-Fresswelle der 50er Jahre („Es gibt wieder was“) hat uns die übergewichtigen Bluthochdruckkranken mit Schlaganfall und Herzinfarkt beschert und wirkt heute noch nach. Die jetzt aktuelle Ernährung muß auch als Fresswelle bezeichnet werden, nämlich eine Eiweiß-Fresswelle: Es wird uns vorgegaukelt, daß alles was light, du-darfst, halbfett oder fettfrei ist, gesund sei und deshalb ohne Reue in beliebigen Mengen genossen werden dürfe. Das führt dazu, dass insbesondere junge Frauen einem Schönheitsideal (halbverhungerte Mannequins, die drogengestützt mit letzter Kraft über die Laufstege wanken) hinterherlaufen, das nur unter Aufgabe der Gesundheit erreichbar ist. Sie schaufeln kiloweise Quark, Joghurt und verwässerte und chemisch veränderte Du-darfst-Produkte in sich hinein, um schön schlank zu werden und zu bleiben. Das klappt sogar gelegentlich, denn durch die einseitige Eiweißmast und die denaturierten und damit unverdaulichen anderen Bestandteile solcherlei „Nahrung“ übersäuert der Körper und hat Mangel an fast allem, was für ihn wichtig ist. Das nennt man unterernährt, und Unterernährte sind nun mal „schön schlank“.

*"Alles ist Gift, allein die Dosis macht,  
dass ein Ding kein Gift ist."*

*Paracelsus*

Wir Menschen neigen immer dazu, von einem Extrem ins andere zu fallen. Nach der Fett-Fresswelle kam die Eiweiß-Fresswelle. Wenn sich dann endlich die Erkenntnis durchgesetzt haben wird, dass die Eiweißmast genauso oder noch krankmachender als die Fettmast ist, wird als nächstes möglicherweise die Kohlenhydrat-Fresswelle kommen. Warten wir´s ab.

Leider sind das nur Symptome des Grundproblems: Zeitgleich mit den Fresswellen kam nämlich die industrielle Produktion und Veränderung der Nahrung. Wenn wir denaturierte Nahrung zu uns nehmen, wird unser Organismus auch denaturiert, denn wir bestehen aus den Substanzen, die wir als Nahrung zu uns nehmen. Die Volksweisheit „du bist, was du isst“ ist gerade heute, in einer Zeit, die maßgeblich von industrieller Nahrungsproduktion bestimmt ist, von besonderer Bedeutung. Einfach ausgedrückt heißt das, wer sich hochwertige gesunde Nahrung zuführt, dessen Körper ist oder wird auch hochwertig; wer sich aber nur industriell oder agrartechnisch produzierten Müll in den Mund stopft, dessen Körper wird auch irgendwann Müll sein.

Das ist keine leere Behauptung. Die Opfer solcher jahrzehntelangen Fehlernährung sehen wir in den vielen multimorbiden<sup>3</sup> älteren Menschen, die nur noch durch Einnahme von mehreren (natürlich ebenfalls ungesunden) Medi-

<sup>3</sup> Morbide = krank, multimorbide = mit vielen Krankheiten behaftet

kamenten überleben können. Auf Grund der immer großartigeren Fortschritte, die die moderne Ernährungswissenschaft macht, ist nicht damit zu rechnen, dass es den jetzt noch jüngeren Menschen anders ergehen wird. Im Gegenteil! Es kann jetzt schon beobachtet werden, dass von Krankheiten, die früher nur alte Menschen bekamen, wie Herzinfarkt, Alzheimer Demenz und Parkinson, mehr und mehr jüngere und sogar ganz junge Menschen betroffen sind.

Es wäre daher wünschenswert, dass sich bei uns allen die Erkenntnis durchsetzt, dass für eine gesunde Ernährung nicht wichtig ist, in welchen Mengen einzelne Nährstoffe im Essen vorhanden sind, sondern wie sie zusammenwirken können und von welcher Qualität sie sind. Die Industrie kann da leider überhaupt keine Rolle spielen sondern nur das Bewusstsein jedes Einzelnen von uns.

Fazit ist, dass eine ausgewogene gesunde Ernährung nicht nur die drei Komponenten Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthalten muss, sondern alle Vitalstoffe, die bekannten und die unbekannt. Und die gibt es nur in naturbelassenen Lebensmitteln. In keinem einzigen Industrieprodukt sind die nötigen Vitalstoffe in Menge und Zusammensetzung so enthalten, dass sie der Gesundheit wirklich förderlich sind und die Bezeichnung Nahrungsmittel oder sogar Lebensmittel verdienen!

*Tu Deinem Leib Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.  
Theresia von Avila*

Was sie tun sollten:

- Essen Sie viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch und Fisch. Alles sollte frisch sein und aus der Region kommen, in der Sie leben. Versuchen Sie´s. Es geht!
- Kaufen Sie Ihre Nahrung im Bioladen. Denn problematischer als das, was in herkömmlichen Nahrungsmitteln zu wenig drin ist, ist, was drin ist und nicht reingehört: Rückstände von Pestiziden, Herbiziden, Kunstdünger und anderen hochgiftigen Substanzen. Immer öfter müssen sogenannte Lebensmittel aus den Regalen genommen werden, weil sie zu große Mengen solcher Gifte enthalten. Wenn Sie meinen, Sie könnten sich Bio nicht leisten, rechnen Sie bitte einmal aus, wie viel Geld Sie für das ausgegeben haben, was sie so tagtäglich in den Müll werfen und welche Umweltkosten das verursacht. Außerdem überlegen Sie sich bitte mal, wie viel Geld sie für Kosmetik, für Friseurbesuche, für ihr(e) Auto(s), für Urlaub, für schicke Kleidung und für sonstige Freizeitgestaltung und Life-Style ausgeben. Und schimpfen Sie bitte nicht mehr über die hohen Krankenkassenbeiträge. Und dann fragen Sie sich doch mal, ob eine gesunde Ernährung auf Dauer nicht doch einen größeren Lustgewinn bringt als zum Beispiel die ständige Erreichbarkeit per neuestem Handy mit eingebautem MP3-Player, Kamera und Internetzugang

oder das sinnlose Zeittotschlagen mit fernsehen und anderen Formen von „Unterhaltung“.

- Unabhängig davon, ob Sie sich nun „bio“ ernähren oder nicht: mindestens einmal jährlich – am Besten im Frühjahr – sollten Sie eine gründliche Entgiftung des Körpers vornehmen. Wichtig ist nicht so sehr, auf welche Weise das geschieht, sondern dass es geschieht. Die Entgiftung kann über Sauna, Bewegung (z.B. wandern), Fasten, Darmspülungen, Teekuren, homöopathische oder spagyrische Kuren erfolgen. Das Konzept sollte auf Sie zugeschnitten sein und sollte ihrem Naturell entsprechen. Lassen Sie sich beraten, und probieren Sie einige Möglichkeiten aus. Sie werden sehr schnell merken, was für Sie gut ist und was nicht.

Was sie nicht tun sollten:

- Kaufen Sie keine Pillen, Pulver und Tinkturen, die Ihnen in der Werbung als gesundheitsfördernd und als Nahrungsergänzung angeboten werden. Gesunde Ernährung benötigt keine Ergänzung! Und wenn Sie durch schlechte Ernährung krank geworden sind, werden Sie nicht dadurch gesund, dass Sie unnatürliche Substanzen in Ihren Körper einbringen. Kaufen Sie solche Produkte ganz besonders dann nicht, wenn sie Ihnen von ihrem Arzt oder Heilpraktiker zur dauernden Einnahme empfohlen werden. Ein solcher Therapeut ist entweder nicht kompetent oder er hat nicht Ihr Heil sondern nur sein (finanzielles) Heil im Sinn. Denn diese Produkte sind keine Nahrung und gehören deshalb auch nicht auf den Speiseplan. Es handelt sich hierbei um isolierte hochkonzentrierte Substanzen, die so in der Natur nicht vorkommen und deshalb auch nicht den Namen Nahrung oder Nahrungsergänzung und schon gar nicht Lebensmittel verdienen. Es sind Medikamente, die, wenn überhaupt, nur kurzfristig und als Kur unter therapeutischer Aufsicht genommen werden dürfen. Die regelmäßige Einnahme solcher Produkte führt zielsicher und garantiert in die einseitige und damit Mangelernährung. Um Sie zum Kauf solcher Produkte zu animieren, wird gern mit enormem Aufwand der Eindruck vermittelt, unsere normale Nahrung enthalte die wichtigen Nährstoffe nicht mehr in ausreichendem Maße. Das ist falsch! Sicherlich enthält die Nahrung, die Sie heute im Supermarkt kaufen können, die Nährstoffe nicht mehr in der Menge wie noch vor 50 Jahren. Die absolute Menge ist aber auch nicht entscheidend, sondern das Zusammenwirken der in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe und zwar der bekannten und der unbekanntes! Ein Apfel zum Beispiel enthält nicht besonders viel Vitamin C, besonders dann nicht, wenn er unreif in Südafrika geerntet wurde und dann in Kühlcontainern um den halben Erdball befördert wurde. Dennoch gilt auch hier das Sprichwort: „Ein Apfel am Tag (in diesem Fall vielleicht zwei) erspart den Gang zum Arzt.“ Das Zusammenspiel der einzelnen Vitamine, Spurenelemente und sonstigen, teilweise noch gar nicht bekannten Stoffe, macht erst den Gesundheitswert des Apfels aus. Und das kann Ihnen keine Pille bieten! Vertrauen Sie vor Allem nicht dem Werbeargument „nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“. Diese Erkenntnisse sind genauso schnell wieder alt, wie sie neu waren. Dann heißt es: „Ja, heute sind wir weiter“ oder „das ist überholt“. Damit wird in der sogenannten Wissenschaft seit hunderten von

Jahren jeder Unsinn gerechtfertigt und durchgesetzt. Unserem Organismus ist es völlig gleichgültig, was irgendwelche Leute sich in irgendwelchen Labors ausdenken, um die Gewinne ihrer Unternehmen zu erhöhen. Das einzige Argument, das er akzeptiert, ist: „seit Jahrtausenden bewährt“.

- Meiden Sie (Kuh-)Milchprodukte<sup>4</sup>. Die Eiweiße der Kuhmilch sind schwer verdaulich, besonders für Kinder und ganz besonders Säuglinge. Letztere benötigen nämlich keine fettarme und eiweißreiche Kuhmilch, die die Knochen und Muskeln schnell wachsen lässt, sondern eine fettreiche und eiweißarme Muttermilch, damit das Gehirn gut wachsen kann. Deshalb sind Säuglinge, die mit Kuhmilch und sogenannter Säuglingsnahrung ernährt werden, meistens dick und prall, während voll gestillte Säuglinge meistens schlank sind. Bei ersteren gibt es auch überdurchschnittlich häufig bereits im Säuglingsalter chronische Erkrankungen wie Neurodermitis und Allergien. Inzwischen ist ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Kuhmilch und allergischen Erkrankungen sowie Diabetes Typ I nachgewiesen. Dazu kommt, dass die im Handel verfügbare Milch pasteurisiert (Das gilt auch für Bio-Milch) ist und dadurch überwiegend denaturierte Eiweiße enthält. Es gibt zwar nichtpasteurisierte Milch, sogenannte Rohmilch (auch Vorzugsmilch genannt). Aber die armen Kühe, die diese Milch geben müssen, werden unter entsetzlichen Bedingungen in völlig steriler Umgebung gehalten. Verglichen damit entsprechen Legebatterien für Hühner artgerechter Haltung.
- Essen Sie kein Jodsalz, auch keine Nahrungsmittel aus dem Supermarkt, die Jodsalz enthalten (Achten sie mal auf die Etiketten; sie werden sich wundern!). Jod heizt den Stoffwechsel an und macht nervös. Die (Pharma-)Industrie legt immer wieder neue (von ihr bezahlte) Studien vor, die beweisen sollen, daß Deutschland ein Jod-Mangelgebiet ist; und deshalb wird bei immer mehr Nahrungsmitteln Jodsalz zugesetzt. Haben sie schon mal überlegt, warum die Menschen immer nervöser und hektischer werden? Außerdem wird durch Jod eine Autoimmunkrankheit der Schilddrüse<sup>5</sup> gefördert.
- Verzehren Sie keinen Süßstoff, auch und gerade, wenn Sie Diabetiker sind. Schauen Sie auch auf die Gläser (alle Konserven, Senf, Marmelade usw.) im Supermarkt: Die Hersteller ersetzen mehr und mehr Zucker durch Süßstoff, weil 's billiger ist und: Süßstoff wirkt appetitanregend! Bauern wissen das schon lange und setzen Süßstoff deshalb in der Viehmast ein. Die Lebensmittelindustrie weiß das auch... Wissen Sie jetzt, warum übergewichtige Diabetiker trotz aller Bemühungen nicht abnehmen (können)?
- Trinken Sie Limonade, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränke nicht als Durstlöscher, am besten gar nicht. Der einzige Fruchtgehalt solcher Getränke ist häufig die Abbildung auf dem Etikett. Stattdessen enthal-

<sup>4</sup> Hierzu zählen Frischmilch, H-Milch, Dickmilch, Joghurt, Frischkäse und alle Käsesorten mit weniger als 50% Fett

<sup>5</sup> Hashimoto-Thyreoiditis

ten diese „Getränke“ große Mengen an Industriezucker<sup>6</sup> und Aromen<sup>7</sup>. Selbstverständlich spricht nichts dagegen, gelegentlich ein Glas Cola zu trinken, einfach nur weil ´s schmeckt. Wenn´s denn schmeckt. Wer seine Ernährung auf „bio“ umstellt, wird sich mehr und mehr vor solcherlei Substanzen ekeln.

- Das gleiche gilt für Alkohol und Tabak. Ein Glas Wein oder Schnaps weitet die Blutgefäße, entspannt die Muskeln und verbessert die Stimmung in geselliger Runde. Eine Zigarette nach dem Essen regt das vegetative Nervensystem an und verbessert somit die Verdauung. Wer nun aber meint, täglich eine Flasche Wein trinken und/oder 20 Zigaretten rauchen zu müssen, der wird früher oder später merken, daß das krank macht. Wer täglich 40 Gramm reinen Alkohol zu sich nimmt (das entspricht der Alkoholmenge von einem Liter Bier oder zwei Schnapsgläsern), hat eine gute Chance, im Verlauf von 10 Jahren einen Leberschaden zu entwickeln. Diese Werte gelten für Männer; für Frauen gilt die Hälfte! Dass regelmäßiges und übermäßiges Rauchen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit einschränkt und die Entstehung von Lungenkrebs fördert, dürfte allgemein bekannt sein.

Bei den beiden letztgenannten Punkten gilt ganz besonders das oben genannte Zitat von Paracelsus: „... allein die Dosis macht ´s...“

Zwei abschließende Anmerkungen zur Ernährung:

### 1. vegetarische Ernährung

Gegen eine fleischlose Ernährung ist nichts einzuwenden. Man kann sich fleischlos durchaus ausgewogen ernähren, eigentlich sogar viel besser. Viele verwechseln vegetarisch mit vegan. Der Unterschied ist recht einfach:

Die vegetarische Ernährung kann durchaus tierische Produkte wie Milch, Käse, Eier enthalten. Der Vegetarier verzichtet nur auf Fleisch und Fisch. Manche Vegetarier essen Fisch (Warum, verstehen wohl nur sie selbst.). Dem überzeugten Vegetarier geht es darum, daß für sein Wohlergehen kein Tier sterben oder unter gar unter den lebensfeindlichen Bedingungen der modernen Massentierhaltung dahinvegetieren muss. Viele behaupten, dass Vegetarier friedlichere Menschen seien als ihre fleischverzehrenden Zeitgenossen. Im Übrigen hilft beispielsweise eine vorübergehende vegetarische Ernährung, wieder ein Gefühl dafür zu entwickeln, was der Körper benötigt und was ihm schadet

Die vegane Ernährung ist frei von tierischen Produkten. Die Behauptung, dass Veganer zwangsläufig krank würden, weil ihnen wichtige Nährstoffe fehlten, die nur über tierische Nahrung verfügbar sei, ist falsch. Sie hält sich

<sup>6</sup> Auch wenn draufsteht: „... ohne Zuckerzusatz“ o.ä., ist viel Industriezucker drin. Es handelt sich dann um Zubereitungsformen wie Sirup oder modifizierte Stärke, die nicht als „Zucker“ ausweispflichtig sind.

<sup>7</sup> = chemische Geschmacksstoffe, die zum Teil Stoffwechselprodukte von Bakterien und Pilzen sind. Das heißt dann „natürliche Aromen“.

hartnäckig in modernen (wahrscheinlich interessengesteuerten) Ernährungsrichtlinien. Wenn ein Veganer in einen Vitaminmangel gerät, liegt es daran, dass er sich nicht vollwertig ernährt hat, dass er zum Beispiel für Getreideprodukte kein Vollkornmehl sondern Auszugsmehl verwendet. Die oben erwähnte Eiweißmast ist bei veganer Ernährung beispielsweise nicht möglich. Es gibt ganze Völker, die sich vegan ernähren. Bei denen gibt es überdurchschnittlich gute Volksgesundheit und viele Menschen, die ein hohes Lebensalter bei guter Gesundheit erreichen.

## 2. Cholesterin

Genauso, wie es falsch ist zu behaupten, Fett sei grundsätzlich ungesund, ist es unsinnig zu behaupten, ein erhöhter Cholesterinspiegel (normal: ca. 200 - 250 mg/dl) sei ungesund. Cholesterin ist wichtig für eine Anzahl von Stoffwechselfvorgängen. Es wird als Reparaturmaterial im gesamten Organismus benötigt, z.B. bei der Hormonproduktion oder bei der Regeneration von Nerven. Ein Drittel unserer Gehirnmasse besteht aus reinem Cholesterin. Im Körper gibt es nun Regulierungsmechanismen, die der Leber sagen, wie viel Cholesterin sie zu produzieren hat. Wie diese Mechanismen funktionieren, ist bis heute vollkommen ungeklärt!

Fest steht, dass die Leber immer nur soviel Cholesterin produziert, wie benötigt wird. Wenn nun ein so genannter erhöhter Cholesterinspiegel vorliegt, muß zunächst geklärt werden, ob der Körper einen erhöhten Bedarf hat oder ob die Erhöhung tatsächlich krankhaft ist. Einen Hinweis dazu liefert die Zusammensetzung des Gesamtcholesterins. Wenn Ihr Arzt oder Heilpraktiker Ihnen nun mit besorgtem Gesicht mitteilt, dass Ihr Cholesterin zu hoch ist, fragen Sie ihn erstmal, wie denn das Verhältnis zwischen HDL (dem „guten“ Cholesterin) und LDL (dem „schlechten“ Cholesterin) ist. Solange das Verhältnis nicht größer als 1:3 ist, sind Sie gesund, unabhängig davon, wie hoch das Gesamtcholesterin ist! Wenn tatsächlich das Cholesterin krankhaft erhöht ist, dann hat das einen Grund! Dieser Grund muß gefunden und therapiert werden. Die seit vielen Jahren gern und reichlich verordneten Lipidsenker (Mittel zur Cholesterinsenkung) erreichen nur eins: sie machen den Menschen erst richtig krank. Die Nebenwirkungen dieser Mittel reichen von Übelkeit und Muskelschmerzen sowie Muskelschwund über Hautausschlägen bis zur Demenz (= Schwachsinn) und zum Nierenversagen. Die Hauptwirkung, nämlich die Senkung des Cholesterins, erreichen sie, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Die Leber arbeitet nämlich dagegen an, denn sie „weiß“ ja, wie viel Cholesterin der Körper haben will. Die Leber arbeitet also ständig unter Höchstlast und wird irgendwann krank. Das ist die einzige sichere Wirkung der Lipidsenker!

## Falsche Bewegung

„Wer rastet der rostet.“ Dies ist nicht nur ein altes Sprichwort, sondern auch ein Naturgesetz. Unser Körper arbeitet nach einem strengen Minimax-Prinzip. Das heißt, er versucht mit minimalem Einsatz ein Maximum an Ergebnis zu erreichen. Dazu gehört, daß er nur soviel mit sich herumschleppt, wie unbedingt nötig ist. Das betrifft ganz besonders das Gewebe, in dem besonders viel Energie verbraucht wird: den Muskeln. Einen Muskel aufzubauen ist eine riesige Stoffwechsellistung für den Körper. Ihn zu erhalten bedarf es immenser Energiemengen. Allein die Wärmeabstrahlung der Muskeln ist enorm. Der Organismus versucht deshalb wo er kann, Muskelmasse abzubauen, um Energie zu sparen. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, daß er, wenn er krank im Bett liegt, in den ersten Tagen schnell Gewicht verliert. Es handelt sich hierbei fast ausschließlich um abgebaute Muskelmasse.

Ähnliches gilt für alle Gelenke. Ein Gelenk bleibt nur dann schön beweglich und geschmeidig, wenn es bewegt wird. Das liegt daran, daß die Gelenkschmiere nur durch Bewegung erzeugt werden kann. Je weniger das Gelenk dabei belastet wird, desto besser. Fehlt die Bewegung, wird das Gelenk nicht mehr geschmiert und es fängt an zu knarren. Dauert dieser Zustand länger an, werden die Gelenkknorpel nicht mehr ernährt und bilden sich zurück. Das nennt man dann Arthrose. Es sind also gar nicht so sehr die Schwerarbeiter, die Arthrosen bekommen. Die bekommen sie nur, wenn die Arbeit einseitig ist und dann auch meist nur in den Gelenken, die bei der einseitigen Arbeit nicht bewegt werden. Arthrosen entstehen also hauptsächlich durch zu wenig Bewegung und erst in zweiter Linie durch Überlastung.

Wer also auch noch im Alter eine angemessene Beweglichkeit seiner Gelenke haben möchte, muß sich bewegen aber nicht überlasten. Wie viel, muß jeder für selbst herausfinden. Einem stark Übergewichtigen ist nicht zu empfehlen, täglich fünf Kilometer Waldlauf zu machen. Das würde seine Gelenke und seinen Kreislauf überlasten. Er ist besser beraten, zu schwimmen oder mit dem Fahrrad zu fahren, um die Gelenke vom Körpergewicht zu entlasten.

Viele alte Leute fühlen sich richtig gut, wenn sie täglich eine halbe Stunde spazieren gehen. Warum soll das eigentlich bei jüngeren Menschen nicht funktionieren und ausreichend sein.

Hier beginnt das große Missverständnis der Fitness-Welle: Es fehlt das rechte Maß. Die Erkenntnis, dass zuviel Fett ungesund ist, hat die Übertreibung der Eiweißfreßwelle hervorgebracht. Und die Erkenntnis, dass Bewegungsmangel krank macht, hat die Fitness-Welle hervorgebracht. Deshalb ist man nur richtig fit, wenn man schon morgens um sechs Uhr sein 10-Kilometer-Jogging-Programm absolviert und sich abends nach einem anstrengenden Arbeitstag noch mindestens eine Stunde an irgendwelchen Maschinen abrackert, nicht ohne vorher 40 Kilometer auf dem Fahrrad (selbstverständlich „Indoor“) zum Warmmachen abzureißen. Hinterher trinkt man dann natürlich noch ein paar synthetische Fitness-Drinks an der Bar des Fitness-Centers, lässt die anderen sein topaktuelles Outfit bewundern und freut sich dort zusammen mit Gleichgesinnten, wie fit, gesund und leistungsfähig man doch ist. Außerdem erfährt

man hier am besten, welches gerade die alleraktuellste und ultimative Diät (= einseitige Fehlernährung) aus Amerika ist. Wer solcherlei Torturen nicht aushält und krank wird, wird milde belächelt: Er ist halt nicht fit genug für die Anforderungen des modernen Lebens.

Sie irren, wenn sie denken, die obige Darstellung sei völlig übertrieben. Die „Fitness-Center“, die seit Jahren wie Pilze aus dem Boden sprießen, sind voll mit solchen fitten Menschen, die außer ihrer täglichen Fitness-Schinderei selbstverständlich auch noch einen sehr stressigen Beruf haben und nur über das Trainingsprogramm Entspannung finden können. Natürlich haben sie es auch schon mit autogenem Training oder anderen Entspannungstechniken versucht, aber „das macht mich eigentlich mehr unruhig als entspannt.“ Dass diese Menschen in Wirklichkeit Entspannung mit Erschöpfung verwechseln, dürfte eigentlich jedem klar sein. Dass sie außerdem kein funktionierendes Familienleben haben (können), im Grunde nur von Versagensängsten getrieben sind und keine wirklich lebenswerten Interessen in ihr Leben hereinlassen, sei nur am Rande erwähnt.

*Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt. Albert Schweitzer*

Aber eins ist unstrittig: diese Leute sind „fit“!

Es lohnt sich, diesen Begriff etwas genauer zu betrachten. Das Wort „fit“ ist Englisch und bedeutet „passend“. Passend wozu? Offensichtlich für das lebensfeindliche Umfeld, in dem sie „leben“ und das sie versuchen, mit äußerster Anstrengung aufrecht zu erhalten. Ein Umfeld, in dem nichts Platz hat außer Leistung, in dem alles kontrolliert wird und das nicht zulässt, dass ein Mensch zur Ruhe kommt außer durch Krankheit. Und auch die Krankheit muß kontrolliert und verdrängt werden, indem jedes Symptom gnadenlos unterdrückt wird.

*Es ist schwer, jemanden etwas verständlich zu machen, wenn sein Gehalt davon abhängt, es nicht zu verstehen.  
Al Gore*

Diese Menschen tun alles, um nicht krank zu werden und merken nicht, dass sie allein durch ihr Tun schon krank sind. Wer mit Stolz erzählt, was für einen stressigen Job er hat (Das gehört inzwischen schon zum guten Ton), ist sich nicht der Tatsache bewusst, dass er damit zugibt, seiner Arbeit nicht gewachsen zu sein. Denn wer eine Arbeit hat, die ihm Freude macht und der er auch gewachsen ist, hat keinen Stress. Diese Einsicht ist aber bei den Betroffenen nicht zulässig, denn das hieße ja, dass man nicht zu seiner Arbeit passen würde, d.h. nicht fit wäre. Also geben die Leute sich lieber der Lächerlichkeit preis. Solange sie unter sich sind, können sie für eine Zeit (bis die Krankheit sie zur Ruhe zwingt) die Fassade aufrecht erhalten. In Anlehnung

an die Geschichte „des Kaisers neue Kleider“ kommt aber sicherlich auch hier irgendwann das naive Kind und sagt: „Ihr seid ja ganz hohl.“

## Das Umfeld

*Dafür, daß die Menschen besser werden,  
ist dir nur eines in die Hand gegeben,  
selber besser werden. östliche Weisheit*

So wie wir selbst ein Spiegelbild unseres Umfeldes sind, so ist natürlich auch unser Umfeld das Spiegelbild unserer selbst. Wir reagieren auf die Einflüsse unseres Umfeldes, aber unser Umfeld reagiert auch auf uns.

Wahrscheinlich kann bei der Qualität der heutigen Ernährung die Vergiftung des Körpers nicht vermieden werden. Es gibt ja auch Faktoren, die wir nicht oder nur schlecht beeinflussen können, wie Abgase, Elektrosmog usw. Aber wir können durch etwas Achtsamkeit die Schädigung reduzieren. Hierzu gehört, daß wir uns bei allem, was wir essen, fragen: Wo kommt es her, und was ist drin? Wer die Einstellung hat: „Entweder es schmeckt oder es ist gesund“ ist auf dem Holzweg. Wenn Sie ein Handy haben, könnten Sie sich fragen, ob es wirklich notwendig oder wünschenswert ist, daß Sie ständig und überall erreichbar sind. Als Eltern kann man sich fragen, ob ein Jugendlicher sich sein noch nicht fertig ausgebildetes Gehirn unbedingt mit den Mikrowellen des Handys bestahlen muß. Er erwirbt sich dadurch nämlich eine gute Chance, in etwa 10 – 20 Jahren einen bösartigen Hirntumor zu entwickeln. Wenn Sie sich ein Auto kaufen, könnten Sie sich fragen, ob die günstigen Betriebskosten eines Dieselmotors es rechtfertigen, daß Sie durch die Dieselaabgase ein 30 – 100 (!)- fach höheres Krebsrisiko gratis mitgeliefert bekommen. Die von Dieselfahrern häufig zu hörende Argumente: „Wieso, ich atme das ja nicht ein, es kommt ja hinten raus“ oder „mein Wagen hat einen Rußfilter“ gehen im wahrsten Sinne des Wortes nach hinten los.

Was sie auf jeden Fall tun sollten, ist,

- Sorgen Sie für stressfreie Zeiten. Niemand kann ständig an seiner Leistungsgrenze arbeiten. Die Stressoren sind heutzutage vielfältig: Arbeit, Medieninformation, Fernsehen, enges Zusammenwohnen, Elektrosmog, Fehlernährung. Unabdingbar sind deshalb bewusst eingerichtete stressfreie Zeiten, z.B. eine tägliche Meditation, ein Mittagsschlaf, ein Spaziergang. Viele Menschen haben sich schon mal mit Zeitmanagement beschäftigt aber kaum jemand jemals mit Pausenmanagement.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden. Stellen Sie fest, wie viel Stunden Schlaf Sie benötigen. Wenn Sie sich morgens ausgeruht fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß Sie das richtige Schlafpensum haben. Das klingt wie eine Binsenweisheit, ist es aber offensichtlich nicht. Die meisten bestimmen ihren Wach-Schlaf-Rhythmus nicht nach den Bedürfnissen ihres Körpers und ihrer Seele, sondern nach irgendwelchen äußeren Gegebenheiten. Wenn es Ihnen möglich ist, versuchen Sie es mal mit einem Mittagschläfchen von 20 - 30 Minuten. Das kann Wunder wirken.

- Sorgen Sie für einen optimalen Schlafplatz. Ihr Bett sollte mit dem Kopfende nach Norden oder Osten zeigen. Auf keinen Fall sollten Sie eine Heizdecke benutzen, in einem Wasserbett oder auf einer Federkernmatratze schlafen. Der Grund liegt in elektromagnetischen Feldern, die dadurch erzeugt oder verstärkt werden. Diese Felder, die inzwischen überall vorhanden sind, können schwere gesundheitliche Schäden verursachen. Auf jeden Fall bewirken sie eine Erhöhung unserer Muskelspannung, so daß in solch einem Feld ein erholsamer, entspannter Schlaf nicht möglich ist. Das Thema elektromagnetische Felder wird kontrovers diskutiert. Seitens der Industrie und der Politik wird die Schädlichkeit elektromagnetischer Felder aus finanziellen und machtpolitischen Gründen heruntergespielt. Im Rahmen dieser Arbeit soll darauf nicht näher eingegangen werden. Es gibt zu diesem Thema aber schon eine Menge Literatur.

Wer unbedingt teuer schlafen will, bekommt mit einem Luftbett (gibt es da, wo es auch Wasserbetten gibt, kostet aber nur die Hälfte) sicherlich ein Höchstmaß an Komfort. Ansonsten tut es auch eine gute Latex- oder Kaltschaummatratze. Die Frage, ob die Matratze hart oder weich sein sollte, muß jeder für sich beantworten. Die Behauptung, daß ein schwerer Mensch eine harte und ein leichter Mensch eine weiche Matratze brauche, ist Unsinn. Auch Drei-, Fünf- oder Noch-mehr-Zonenmatratzen sind nur Werbegags. In einem seriösen Matratzengeschäft werden Sie eine Matratze vor dem Kauf immer eine Woche ausprobieren können. Das sollten Sie auch tun. Vergessen Sie auch den Lattenrost nicht. Er sollte die Möglichkeit einer individuellen Härteeinstellung haben.

- Sorgen Sie für einen optimalen Arbeitsplatz, denn dort verbringen Sie einen beträchtlichen Teil ihrer Zeit. Ihr Chef ist bereit, sinnvoll in Sie zu investieren. Das sieht man schon daran, daß in vielen Unternehmen die Personalkosten fast das Doppelte der Gehälter betragen. Ein großer Teil dessen besteht aber aus Kosten für Nicht-Arbeiten: Krankheit, Urlaub, 35-Stunden-Woche, Feiertage. Lassen Sie ihren Chef nicht dafür bezahlen, daß Sie sich bei unsinnigen Beschäftigungen wie In-der-Sonne-bruzzeln oder Snowboardfahren die Gesundheit ruinieren und die Umwelt mit Flugzeug- und Autoabgasen schädigen<sup>8</sup>. Lassen Sie ihn nicht für immer mehr Freizeit bezahlen, sondern lassen Sie ihn bezahlen für Zimmerpflanzen, die Sauerstoff produzieren und Schadstoffe eliminieren, für Flachbildschirme, Abschirmung von Elektrosmog, Einzel- oder Zweierbüros, eine betriebliche Altersversorgung, einen gesunden Mittagstisch in einer angenehmen Kantine, einen Firmenkindergarten, einen Mineralwasserautomat und vielleicht die Möglichkeit, mittags im (dann vielleicht vorhandenen) Park auf dem Firmengelände einen Spaziergang zu machen.

---

<sup>8</sup> Bei der Gelegenheit könnte sich jeder mal fragen, ob das eigene (kurzfristige) Vergnügen so wichtig ist, dass dafür hunderte oder sogar tausende Liter Benzin und Kerosin sozusagen als Brandopfer dargebracht werden müssen.

- Sorgen Sie dafür, dass Sie eine Arbeit ausführen, die Sinn hat und die Sie gern tun. Die meiste Zeit des Tages wird mit Arbeiten oder zumindest am Arbeitsplatz verbracht. Wenn die Arbeit selbst Sinn hat, werden Sie sich wohlfühlen, werden Sie die Arbeit gern tun. Umgekehrt können Sie sich auf Dauer nicht wohlfühlen, wenn Sie eine Arbeit ausführen die sinnlos ist und mit der Sie sich nicht identifizieren können. Die Ausrede, „das ist für mich nur ein Job, ich tue das nur wegen der Bezahlung“, ist Selbstbetrug. Wir Menschen können auf Dauer nichts tun, was uns sinnlos erscheint und was uns eigentlich widerstrebt. Wenn wir dieses seelische Bedürfnis ignorieren, werden wir früher oder später durch Organ-sprache darauf hingewiesen. Das nennt man dann Krankheit. Interessant wird es, wenn sich zum Beispiel Erkältungen häufen, weil Sie eigentlich die Nase voll haben oder jemandem etwas husten wollen. Unangenehmer wird es, wenn sich ein Magengeschwür einstellt, weil Sie mehr schlucken müssen, als Sie verdauen können. Dramatisch wird es, wenn einzelne Zellen eines Organs sich auf den Ego-Trip begeben, ihre eigentliche Funktion nicht mehr erfüllen, anfangen hemmungslos zu wachsen ohne Rücksicht auf die Umgebung. Und das nur, weil Sie keinen akzeptablen Weg sehen, ihrem Umfeld zu entkommen. Man nennt das dann übrigens Krebs.
- Ordnen Sie ihr familiäres Umfeld. Hier gilt das Gleiche wie im Abschnitt vorher. Die Familie ist eine Ort, an dem man sich wohlfühlen will, wo man Kraft tankt, wo einem geholfen wird, wenn es Schwierigkeiten gibt. Erfüllt die Familie diese Funktion nicht, führt das für die Beteiligten häufig in die Krankheit. Oft ist die Krankheit die einzige akzeptierte Form des Rückzugs. Wenn Sie sagen, „ich möchte jetzt einfach nur Ruhe haben“, gilt das häufig als rücksichtslos. Sagen sie aber „ich fühle mich krank“, genießen Sie alle Privilegien.

*Wer nur um Gewinn kämpft,  
erntet nichts, wofür es sich  
lohnt, zu leben.  
Antoine de Saint-Exupéry*

Glauben Sie nicht, dass Sie ihren Partner oder die Mitglieder der Familie genau kennen und Sie „ja genau wissen, was der jeweils andere will.“ Haben Sie vor allen Dingen keine Erwartungshaltungen, ohne diese mit dem anderen abgesprochen zu haben. Dieses enttäuschte „ich dachte, du würdest ...“ führt immer in die Frustration und nicht selten zu großen Konflikten, Trennung oder Krankheit.

*Der einzige Mensch, der sich  
vernünftig verhält, ist mein  
Schneider. Er nimmt jedes  
Mal neu Maß, wenn er mich  
trifft, während alle anderen  
immer die alten Maßstäbe  
anlegen, in der Meinung, sie  
passten auch heute noch.  
Georg Bernhard Shaw*

Vielleicht gab es tatsächlich mal einen Zeitpunkt, an dem Ihr Partner ihre Wünsche und Ansprüche genau kannte und Sie die seinen. Inzwischen haben diese sich aber vielleicht geändert, ohne dass darüber gesprochen wurde. Außerdem haben Menschen nicht immer und zu jeder Zeit den gleichen Blickwinkel. Wenn Sie also zu einem nahe stehenden Menschen sagen, „ich dachte du würdest Dies

und Jenes tun, und ich bin enttäuscht, dass du es nicht getan hast,“ dann hat nicht der Andere sondern Sie selbst das Problem. Wenn Sie eine Erwartung an jemanden haben, sagen Sie es ihm und fragen Sie ihn, ob er bereit ist, die Erwartung zu erfüllen. Ansonsten unterliegen Sie einer Selbsttäuschung. Die Auflösung einer Täuschung heißt deswegen auch Ent-Täuschung! Sie sagen: „Ich bin enttäuscht.“ Die einzig sinnvolle Entgegnung der Person, die Sie so ent-täuscht hat, sollte sein: „Wie schön!“

- Entziehen Sie sich der Reizüberflutung. Unsere Reaktionen auf die Umwelt sind dadurch bestimmt, welche Reize die Umwelt auf uns ausübt. Alles, was wir sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen, erzeugt in uns Reaktionen. Die Wiederholung der Reize trainiert sozusagen unsere Reaktionen. Außerdem werden Reize vom Gehirn gefiltert; sie werden in positive und negative Reize eingeteilt. Wir werden sensibilisiert für ein bestimmtes Reizniveau, Reizschwelle genannt. Werden die Reize nun immer stärker, erfolgt unterhalb einer bestimmten Schwelle gar keine Reaktion mehr. Beispielsweise schmeckt dann Essen ohne Geschmacksverstärker<sup>9</sup> fade. Musik wird nur noch in ohrenbetäubender Lautstärke und hämmernden Stakkato als schön empfunden. Und Werbung ohne schrille Farben, Flackern und Lärm wird garnicht mehr wahrgenommen.

*Früher legte man die Sklaven in Eisenketten, damit sie gehorsam dienen...  
Heute gibt man ihnen einen Fernseher! N.N.*

Dasselbe gilt für Informationen. So wie wir unterhalb einer gewissen Schwelle nichts wahrnehmen, verlieren wir oberhalb einer bestimmten Schwelle die Unterscheidungsfähigkeit. Zu viele Informationen – dazu auch noch einseitige - nehmen uns die Fähigkeit zum kritischen Denken! Fernsehnachrichten haben schon seit vielen Jahren ausschließlich folgenden Inhalt: 1. Katastrophe, 2. Gewalt, 3. Sport, 4. Wetter. Fertig. Das bedeutet, wir bekommen täglich die gleichen Informationen, nur mit neuem Anstrich. Was oben über einseitige Ernährung gesagt wurde, gilt hier gleichermaßen! Solcherlei „informierte“ Menschen sind natürlich nicht in der Lage, sich eine eigene Meinung zu bilden. Sie übernehmen vorgefertigte Meinungen anderer und halten sie für die eigenen<sup>10</sup>. Mithin macht uns die Reizüberflutung nicht nur krank, sondern auch dumm.

Dazu kommt, dass die allermeisten dieser „wichtigen“ Nachrichten für Ihr Leben völlig bedeutungslos sind. Wenn irgendwo auf der Welt, z.B. in der Südsee, ein Unglück geschieht und dabei Menschen zu Schaden kommen, dann ist das für diese Menschen wahrscheinlich sehr schlimm. Für Sie selbst aber ist es vollkommen ohne Bedeutung; nichts in Ihrem Leben ändert sich dadurch. Außer dass Sie durch die ständige

<sup>9</sup> Hauptsächlich Natriumglutamat. Alle Fertiggerichte, Tütensuppen und Gewürzmischungen der Firmen Maggi, Knorr u.a. enthalten diesen Stoff, der bei vielen Menschen zu Verdauungsbeschwerden, Allergien und Demenz führt.

<sup>10</sup> Das gibt denen, die die Meinungen „machen“, natürlich große Macht.

Wiederholung der schlechten Nachricht (mit immer neuem Anstrich) irgendwann nicht mehr kritisch hinterfragen, ob das vielleicht nur ein kleiner Ausschnitt der Realität ist. Nein, irgendwann wissen Sie, dass das die ganze Realität ist und dass Sie in einer bösen und gefährlichen Welt leben. Sie können dann nicht mehr wahrnehmen, dass Sie fremdbestimmt werden. In dem Maße, in dem Ihre Unterscheidungsfähigkeit nachlässt, halten Sie sich für immer besser informiert. Immerhin sehen Sie ja nicht nur die Nachrichten sondern zusätzlich politische Magazinsendungen, Gesundheitsmagazine und Sendungen, in denen der Verbraucher aufgeklärt wird. Darüber hinaus lesen Sie ja noch jeden Tag Zeitung und wöchentlich den Spiegel, Stern oder Focus.

Es dürfte unschwer nachzuvollziehen sein, dass jemand, der solcherart reizüberflutet ist, nicht mehr in der Lage ist, sich eine eigene Meinung zu bilden. Sein Denken und sogar sein Weltbild enthalten nichts mehr, das sich außerhalb solcher „Wahrheiten“ befindet. Natürlich kann auch nicht anderes mehr zugelassen werden.

Also: Sehen Sie nicht jeden Tag Nachrichten im Fernseher, und lesen Sie auch nicht jeden Tag Zeitung. Wichtige Dinge sind auch noch in drei Tagen aktuell; wenn es in drei Tagen keine Bedeutung mehr hat, wie wichtig war es dann? Jeder weiß heute, was in der Welt so passiert, ist überfrachtet mit Informationen, die ihn gar nichts angehen. Aber wissen Sie eigentlich, was in ihrem Stadtteil oder Landkreis vor sich geht oder gar in dem Haus, in dem Sie wohnen?

Machen Sie einmal folgendes Experiment: Sie sehen während eines Zeitraumes von zwei Monaten höchstens einmal in der Woche Fernsehnachrichten und lesen höchstens einmal in der Woche Zeitung. Sie werden feststellen, dass Sie vollständig auf dem Laufenden bleiben und dass Ihnen keine wichtige Nachricht entgeht. Aber Vorsicht! Es könnte eine höchst gefährliche Nebenwirkung geben: dass der Kopf mit einem Mal dafür frei wird, wozu er eigentlich da ist: zum Nachdenken.

- Kaufen Sie keine Sonderangebote, denn es gibt keine. Alles hat einen angemessenen Preis! Außer bei Geschäftsaufösungen werden Sie nicht erleben, daß hochwertige Waren unter Preis verkauft werden. Die so genannten Sonderangebote entsprechen in der Qualität genau dem Preis, zu dem sie angeboten werden. Manchmal liegt ein Produkt einige Wochen oder Monate zu einem überhöhten Preis im Regal, um dann als „Sonderangebot“ zum normalen Preis angeboten zu werden. Mit einem Sonderangebot haben Sie das Gefühl, Sie würden etwas billiger bekommen oder Sie würden für ihr Geld mehr bekommen. Tatsächlich dient es nur dazu, Sie in das Geschäft zu locken, damit Sie mehr konsumieren. Wenn in der Werbung steht: „Sonderangebot. Sie sparen X €,” dann will man Ihnen in Wirklichkeit mehr Geld aus der Tasche ziehen. Ein Beispiel: Sie benötigen drei Handtücher. Ein Handtuch kostet 10 €. Das Sonderangebot umfasst 5 Handtücher zu 40 €. Es wird Ihnen vorgegaukelt, Sie würden 10 € sparen. In Wirklichkeit haben Sie 10 € mehr ausgegeben und haben dazu noch zwei Handtücher, die Sie nicht

brauchen. Sie rechtfertigen den Selbstbetrug dann damit, dass Sie die überflüssigen Stücke ja vielleicht irgendwann später mal brauchen oder sie verschenken könnten. Am teuersten sind die so genannten Sonderpostenmärkte, die sich wachsender Beliebtheit erfreuen. Wenn es sich wirklich um „Sonderposten“ handeln würde (Überproduktionen aus Industriefertigung, Ware aus Versicherungsschäden usw.), dann müsste in diesen Märkten auch gelegentlich mal ein hochwertiges Produkt zu finden sein. Haben Sie dort schon mal eins gesehen?

Aber: Bitte bedenken Sie, dass sich in den Supermarktregalen ausschließlich das befindet, was nachgefragt wird. Wer immer nur auf der Suche nach dem günstigsten Preis ist, wird auch nur das billigste Zeug bekommen. Wenn der Preis das wesentliche Kaufkriterium ist, dann dürfen Sie sich nicht wundern, wenn die Hersteller statt Qualität nur Quantität anbieten; es geht nämlich nur eins von beiden. Und den Herstellern ist das völlig egal. Die können nämlich genau das produzieren, was nachgefragt wird, sogar Qualität.

Deshalb: Alles was Sie nicht nachfragen, verschwindet sang- und klanglos. Die Entscheidung ist allein bei Ihnen.

- Generieren Sie Lebensfreude. Tun Sie Dinge, die Freude machen, z.B. Sport, Tanzen, Wandern, Yoga, Malen, Lesen, Musik, Philosophie, Gärtnern . . . Legen Sie sich ein Hobby zu. Wir alle müssen im Alltag Dinge tun, die an Bedingungen gekoppelt sind: Wir müssen gesellschaftlichen Anforderungen entsprechen, wir müssen Arbeiten, um Geld zu verdienen, wir müssen Rücksicht nehmen auf Partner, Kinder, Nachbarn usw. Mit einem Hobby können Sie etwas tun, das bedingungslos Ihr ist, das ausschließlich Ihrem Werturteil unterliegt. Sie können es tun und lassen, wie und wann Sie wollen. Ein Hobby bringt Sie zu sich selbst; es kann Ihrem Herzenswunsch Raum geben.
- . . .

Das alles stellt eine kleine Auswahl von Dingen des Alltags dar, die, wenn sie denn gut laufen, schon ein gutes Stück Zufriedenheit in Ihr Leben bringen können. Aber, wenn Sie genau hinsehen, sind es alles Dinge, die sich nur auf sie selbst in Ihrer nächsten Umgebung beziehen, bei denen es darum geht, wie Sie selbst sich fühlen, wie es Ihnen geht.

Aber es reicht eben nur zum Zufriedensein. Zum Glücklichein gehört mehr. Dazu bedarf es der Einbeziehung der Umwelt.

Was Sie zusätzlich noch tun können:

- Eine spirituelle Heimat haben. Ob Sie einer Religionsgemeinschaft angehören oder sich mit irgendeiner spirituellen Richtung identifizieren oder einfach Nächstenliebe praktizieren, ist unerheblich. Wichtig ist, dass Sie wissen, dass Sie nicht allein sind. Menschen ohne Spiritualität sind unglücklich.

- Soziale Netzwerke aufbauen und pflegen. Kein Mensch kann ohne sie existieren. Jede Beziehung zu anderen Menschen erweitert Ihren eigenen Horizont. Jede Rückmeldung von Anderen bringt Sie näher zu sich selbst (. . . wenn Sie wollen). Erkennen Sie im Umgang mit Anderen, dass diese Menschen in gleicher Weise Probleme haben wie Sie selbst. Dabei können Sie die Erfahrung machen, dass gegenseitiges Helfen zum Nutzen aller sein kann.
- Spenden. Alles Materielle, das wir besitzen, kann uns innerhalb eines Augenblicks genommen werden. Nichts, was wir von dieser Welt mitnehmen können, ist materiell. Wir sollten das, was wir haben, wertschätzen aber nicht daran hängen. Das Spenden ist eine sehr alte bewährte Form des freiwilligen Loslassens. Und Spenden ist Teilen. Dadurch verbinden wir uns mit anderen.
- „Was du nicht willst, das man dir tu‘, das füg‘ auch keinem Andern zu“. Wenn wir uns selbst im Umgang mit anderen Menschen immer wieder die Frage stellen: „Würde ich wollen, dass der Andere mit mir in gleicher Weise verfährt?“, lernen wir, die Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu respektieren, ohne unsere eigenen dabei zu vernachlässigen. Das nennt man Empathie.
- Unterstützen einer Umweltschutzorganisation. Die Umwelt kann sehr gut ohne uns Menschen auskommen aber wir nicht ohne eine intakte Umwelt. Es ist inzwischen zu spät, mit dem Finger auf Andere zu zeigen. Jeder Einzelne von uns ist inzwischen in der Verantwortung, ob es uns passt oder nicht!

Die „bösen“ Unternehmen und Staaten, die gewissenlos Landschaften verwüsten und Meere vergiften sind nichts weiter als die gebündelte Gewissenlosigkeit jedes Einzelnen von uns. Denn wir beziehen Atomstrom, bei dessen Produktion Menschen Krebs bekommen und dessen Müll ganze Landstriche auf tausende von Jahren unbewohnbar macht; wir fragen große Mengen billigen Fisches nach, für dessen Beschaffung die Meere überfischt und nebenbei ganze Fischarten ausgerottet werden; wir sorgen für die Abholzung des tropischen Regenwaldes, weil dort genmanipuliertes Soja angebaut werden muss, damit genug Rinder gefüttert werden können, die dann für uns zu gesundheitsschädlichen Hamburgern und Cheeseburgern verarbeitet werden<sup>11</sup>.

Einige Ökosysteme sind schon gekippt, andere stehen kurz davor. Umweltschutzorganisationen sind unsere Anwälte gegenüber Unternehmen, Behörden und Regierungen. Sie können Einfluss nehmen, dass Dinge sich zum Guten wenden. Das können sie aber nur, wenn sie groß genug sind, also genug Unterstützer haben. Durch Unterstützung einer solchen Organisation, finanziell oder durch aktives Tun kann jeder von

---

<sup>11</sup> Der Marktführer MacDonald's allein verkauft weltweit jährlich ca. 17 Milliarden (!) Burger, davon ca. 1 Milliarde in Deutschland. Eine Milliarde sind tausend Millionen oder tausend mal tausend mal tausend!

uns einen Beitrag leisten, der über das hinausgeht, was wir vor der eigenen Tür tun können.

—

## Die Einstellung

*Wir sind verantwortlich für das, was wir tun,  
aber auch für das, was wir nicht tun.*

*Voltaire*

*Geschichte und Erfahrung lehren, daß die  
Kräfte der Menschen und ganzer Generati-  
onen schwinden, wenn sie dahin gebracht  
werden, zu glauben, es sorge jemand ohne  
ihr Zutun an Leib und Seele für sie.*

*Johann Heinrich Pestalozzi*

Wenn Sie gesund sein wollen, nehmen Sie eine Erkrankung auch mal an, ohne sofort zu versuchen, die Symptome zu unterdrücken. Akzeptieren Sie, dass es Ihre Krankheit ist und dass jemand, der mit einem Medikament die Symptome unterdrückt, nichts für ihre Heilung tut, denn er nimmt ihnen die Möglichkeit der Krisenbewältigung<sup>12</sup>. Geschieht das häufiger, werden Sie immer weniger in der Lage sein, mit Krisen fertig zu werden. Wohlgemerkt: Das soll nicht heißen, dass bei Beschwerden kein Therapeut aufgesucht werden soll. Im Gegenteil! Aber bitten Sie ihren Arzt oder Heilpraktiker nicht, den Schmerz oder die Übelkeit „wegzumachen“, sondern bitten Sie ihn um Rat, wie Sie selbst Gesundheit erlangen können. Das schließt therapeutische Maßnahmen zur Linderung und Verbesserung der Beschwerden nicht aus!

Ein Therapeut hilft Ihnen nicht, wenn er Ihnen **Ihre** Krankheit nimmt, sondern wenn er Ihnen eine Möglichkeit gibt, dass Sie selbst die Krankheit besiegen können. In früheren Zeiten wussten die Menschen, dass Krankheiten notwendig sind. Ein Mensch, der ein- bis zweimal im Jahr eine Erkältung hat, hat im Allgemeinen ein gut entwickeltes Immunsystem und ist als körperlich gesund zu bezeichnen. In der Anamnese (Krankheitsgeschichte) solcher Leute findet man meistens folgende Angaben:

- keine oder wenige Impfungen
- alle Kinderkrankheiten gehabt
- selten oder nie schwere Medikamente, z.B. Antibiotika, genommen
- grippale Infekte werden garnicht oder mit Hausmitteln behandelt
- fühlt sich für sich selbst verantwortlich

Jemand, der keine Erkältung kennt, ist mit Sicherheit nicht gesund, weil sein Immunsystem nie gelernt hat, in angemessener Weise auf Eindringlinge zu reagieren. Bei solchen Menschen findet man häufig Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und plötzlich auftretende schwere Erkrankungen. In der Anamnese solcher Leute findet man meistens folgende Angaben:

- „durchgeimpft“
- deshalb keine oder fast keine Kinderkrankheiten gehabt
- stattdessen Allergien und/oder Hautprobleme bzw. asthmatische Beschwerden

<sup>12</sup> vergleichbar mit einem Brand, bei dem man einfach den Feueralarm abstellt und denkt, damit sei alles erledigt.

- selten Fieber, das dann auch nicht sehr hoch ist
- häufige Einnahme schwerer Medikamente
- Einnahme von Antibiotika bereits bei den ersten Symptomen eines grippalen Infekts schon in der Kindheit
- Bei Schmerzen sofort Einnahme von Schmerzmitteln
- Ist eher ängstlich, und Verantwortung wird als belastend empfunden
- Fügt sich in sein Umfeld, auch wenn es nicht den eigentlichen Bedürfnissen entspricht („Was sollen denn die Leute sagen...“)
- Versicherungen gegen alle Lebensrisiken abgeschlossen

Die obige krasse aber durchaus realistische Darstellung zeigt eins ganz deutlich: Wer gesund sein will, muß bereit sein, für sich selbst und sein Tun Verantwortung zu übernehmen. Wer beim kleinsten Problem die Verantwortung an andere delegiert (an die Eltern, den Arzt, den Staat usw.) kann ja gar nicht gesund sein, denn er muß ja in der ständigen Angst leben, dass bei einem Problem mal niemand da sein könnte, der ihm seine Verantwortung abnehmen könnte. Und Angst macht krank!

*Selbsteilung beginnt genau an dem Punkt, an dem wir für einen Misserfolg nicht andere, sondern uns selbst verantwortlich machen. N.N.*

Wenn Sie jedes Problem an Ihr Umfeld oder auf den Sanktnimmerleinstag delegieren, werden Sie zwangsläufig enttäuscht werden müssen. Wenn Sie aber lernen, für sich und Ihr Tun Verantwortung zu übernehmen, werden Sie belohnt mit Selbstvertrauen und Gesundheit.

*Kein kluger Mensch hat jemals  
gewünscht, jünger zu sein.  
Jonathan Swift*

Wer Angst vor dem Leben hat, hat selbstverständlich auch Angst vor dem Tod, denn der gehört ja zum Leben dazu, ja, er ist ja sozusagen das Ziel des Lebens. Deshalb vielleicht auch der unglaubliche Erfolg der Anti-Aging-Welle. Das Wort vermittelt den Eindruck, man könne das Altern aufhalten, eigentlich Ironie in einer Zeit, in der die Menschen doch alles daransetzen, immer älter zu werden. Aber keiner will alt sein. Die Lösung für diesen Konflikt läge in der Quadratur des Kreises. Und da das nicht geht, wird das Problem eben einfach verdrängt, indem man sich das Gesicht liften lässt und zumindest für kurze Zeit das (teuer erkaufte) Gefühl hat, man hätte dem Tod und damit seinen eigenen Ängsten ein Schnippchen geschlagen. Dabei wird völlig vergessen, dass geistiges Reifen nur über Zeit geht, dass man dazu Dinge erleben muß, die einem ihre Spuren in Form von Falten ins Gesicht schreiben.

*Der Tod ist, psychologisch gesehen, nicht ein Ende, sondern ein Ziel, und darum beginnt das Leben zum Tode, sobald die Mittagshöhe überschritten ist.  
C.G. Jung*

Wer also im Laufe seines Lebens keine Falten erwirbt, hat demnach auch nichts erlebt. Wer die Spuren seines Lebens aus dem Gesicht zu operieren versucht, der kann offensichtlich nicht zu seinen Erlebnissen stehen. Wenn

aber die eigenen Erlebnisse keinen positiven Sinn machen, dann führt man ein sinnloses Leben. Denken sie mal darüber nach.

*Selbsterkenntnis ist ein Abenteuer, das  
in unerwartete Weiten und Tiefen führt.  
C.G. Jung*

## Nachwort

Es wird Ihnen vielleicht aufgefallen sein, dass in dem gesamten Text keine Quellenangaben oder Literaturhinweise genannt wurden. Das hat einen einfachen Grund:

Wenn man sich die Literatur zu den im Text genannten Themen ansieht und auch die jeweiligen Quellen nachprüft, stellt man fest, dass es trotz gegenteiliger Behauptung so etwas wie Wissenschaftlichkeit im Gesundheitsbereich nicht gibt. All das, was als „herrschende Meinung“ gilt, beruht zum größten Teil auf unbewiesenen Denkmodellen. Die Meinungsführer dieser Denkmodelle wiederholen ihre Behauptungen unermüdlich, zitieren sich in Veröffentlichungen gegenseitig und verleihen dem Denkmodell damit „Beweiskraft“<sup>13</sup> (s.a. das Goethe-Zitat am Anfang des Textes).

*Leben ist wissenschaftlich nicht zu erfassen. Deshalb ist der Begriff der Lebendigkeit in den Augen der sogenannten Wissenschaft unwissenschaftlich.*  
Max Otto Bruker

Deshalb wurden bei der Erstellung des vorliegenden Textes ausschließlich eigene Lebenserfahrung, eigene und fremde Beobachtungen und Erfahrungen aus der täglichen Praxis als Heilpraktiker zugrunde gelegt. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass keine der oben genannten Thesen und Vorschläge aufgrund eines scheinwissenschaftlichen Beweises von Ihnen unkritisch geglaubt werden soll. Im Gegenteil! Sie sind aufgefordert, alles was in dieser Schrift steht, auszuprobieren und auf seinen Wahrheitsgehalt zu überprüfen!

*Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:  
erstens durch Nachdenken, das ist der edelste;  
zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste;  
und drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.*  
Konfuzius (551-479 v.d.Z.)

---

<sup>13</sup> Wer akademisches Arbeiten gelernt hat, der weiss, dass das wichtigste Kriterium einer wissenschaftlichen Veröffentlichung (Hausarbeit o.ä.) darin besteht, sich mit der entsprechenden Literatur auseinander zu setzen. Das heißt, das formal richtige Zitieren der Quellen hat einen höheren Stellenwert als die inhaltliche Richtigkeit.

