



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung	2
Allgemeine Hinweise	2
Das Wichtigste über Wasser	6
Bedeutung des Salzes	7
Vollwerternährung – als gesunde Ernährungsform	9
Zusammenfassung	11

Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Einleitung

Gesunde Ernährung: worauf wir allgemein achten sollten und warum Ernährung nicht das Einzige ist, worauf wir zu achten haben...

Wir wissen, dass sich viele Menschen falsch ernähren und eine ungesunde Lebensweise haben.

Denken wir an die vielen übergewichtigen Kinder, an die vielen Erkrankungen, die durch falsche Ernährung und Lebensweise hervorgerufen werden. Viele geben nur der Werbung die Schuld.

Es stimmt, die herrlichen Fertigprodukte im Fernsehen sagen nichts aus über chemische Zusätze, chemische Geschmacksverbesserer und chemische Konservierungsstoffe, die auf Dauer gesundheitsschädigend sind.

Jeder hat das Recht auf Werbung.

Jeder hat aber auch das Recht auf Gesundheitsinformationen und Ernährungshinweise, um sich so auf natürliche Weise vor Krankheiten zu schützen.

Viele Menschen beginnen jetzt gesundheitsorientiert zu denken und übernehmen somit die Verantwortung für sich selbst. Nur wer Kenntnisse besitzt hat ein wirkliches Mitspracherecht. Nur so können Sie im Krankheitsfalle auch ein aktiver Partner des Therapeuten sein.

***Alles, was sie essen, wirkt auf ihren Körper:
als Medizin, als Gift oder neutral.***

Allgemeine Hinweise

Es gibt viele Empfehlungen über eine gesunde Ernährung

Welche Ernährung ist die Richtige?

z.B. Trennkost, die Blutgruppendiät die Vollwerternährung etc. Ich denke es ist für jeden Menschen richtig, für sich herauszufinden, wozu er sich entscheidet. Wichtig ist nur stets zu bedenken wie unsere Vorfahren lebten und so unser Stoffwechsel geprägt wurde. Da ist die Vollwerternährung die Ernährungsform, die vergleichbar wäre.



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Selbst herstellen?

Selbst herstellen - **alles oder so viel wie möglich** – ist sicherlich die ursprünglichste und beste Art der Nahrungszubereitung, wenn Kenntnisse über gesunde Vollwerternährung vorhanden sind (auf die ich noch näher eingehe.)

Wie viele Mahlzeiten sind empfehlenswert?

Bevorzugen Sie mindestens 5 Mahlzeiten, 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten (insgesamt reichlich Obst und Gemüse).

Von der gesamten Tagesmenge 60% Obst und Gemüse, also über die Hälfte sollte aus Obst und Gemüse bestehen, 10% tierisches Eiweiß und 30% Fett.

Bedenken Sie bitte, dass ein schwer verdauliches Abendessen, das dazu zu spät eingenommen wird, Ihren Schlaf beeinträchtigen kann und obendrein nicht mehr zum Energieverbrauch dient, sondern als Fettdepot gespeichert wird. Das ist vor allem wichtig für Menschen, die zum Übergewicht neigen.

Zwischenmahlzeiten

Nehmen Sie Zwischenmahlzeiten ein, bestehend aus Obst und Nüssen (besonders Paranüsse, Walnüsse), Mandeln, (Erdnüsse, jedoch nicht bei Blutgruppe 0) Rosinen, getrockneten Pflaumen und Aprikosen (Nervennahrung und Antioxidantien).

Vermeiden Sie Schweinefleisch!

Wenn Sie Fleisch essen möchten, bevorzugen Sie Pute, Kaninchen, Lamm, Wild, Fasan (Rind jedoch nur für Blutgruppe 0) (Huhn für Blutgruppe A). Essen sie viel Fisch!

Vermeiden sie vollständig:

Milchprodukte, Fleisch und Fisch **auf einmal** zu essen.

Vermeiden Sie in jeglicher Form denaturierte Nahrungsmittel:

Essen Sie nicht Zucker und Mehl in **raffiniertes Form**, dazu gehören auch Süßigkeiten, Kekse und Kuchen. Vermeiden sie ferner nach einer kräftigen Eiweißmahlzeit Süßigkeiten zu sich zu nehmen.

Ihre Gene können **nicht** damit umgehen (ihr **Glucosespiegel** schießt zu schnell in die Höhe, übrigens auch bei Datteln, geschältem Reis und Kartoffeln). Der Stoffwechsel kann - **alles durcheinander** - nicht verarbeiten. Es tritt auch sehr oft große Müdigkeit ein. Eine Dauerfehlernährung führt zur Stoffwechselerkrankung.

Ursache und Beispiel:

Unser Körper spaltet die einfachen Kohlehydrate beim Verdauen der Nahrung (z.B. Zucker und Weißmehl) in Glucose, den kleinsten Kohlehydratbaustein, auf. Dadurch steigt der



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Glucosespiegel im Blut vorübergehend an. Jetzt wird die Bauchspeicheldrüse veranlasst das Hormon Insulin auszuschütten. Das Insulin sorgt nun wiederum dafür, dass die Glucose aus dem Blut in die Körperzellen kommt. In den Zellen wird sie entweder sofort zur Energieerzeugung verbrannt bzw. als eiserne Reserve in der Leber und in den Muskeln gespeichert oder aber für einen späteren Verbrauch in **Depotfett** umgewandelt. Wenn tagein, tagaus die Bauchspeicheldrüse durch zu viel Glucose im Blut zu Extremlösungen gezwungen wird, kann es zu einer **Insulinresistenz** kommen. Der Organismus kann nicht mehr auf zu hohe Glucosewerte reagieren. Die Folge ist nicht nur **Diabetes** sondern auch die **Schädigung der Blutgefäße**. Die erhöhten Insulinwerte treiben Blutdruck und Blutfettwerte in die Höhe.

Vermeiden Sie:

Künstliche Süßstoffe, gehärtete Fette, Fertigspeisen und Konservierungsstoffe.

Natürliche Süßungsmittel sind: Honig (kalt geschleudert), Ahornsirup und Rohrzucker, es sind die besten und gesündesten Formen (trotzdem **Zurückhaltung** üben, vor allem bei Zucker).

Obst, welches besonders gesund und reich an Antioxidantien ist:

Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Aprikosen, Weintrauben. Auch sehr gesund sind Südfrüchte wie Ananas, Papaya, Pampelmusen, Zitronen (ungespritzt), unbehandelte Äpfel und Birnen (behandeltes Obst schälen)

Besonders gesunde Gemüsearten sind:

Spinat, Broccoli, Grünkohl (dunkles Blattgemüse) und Möhren (Möhren schälen).

Die Ernährung ist umso vielseitiger und besser, je bunter Obst und Gemüse sind (gelb, rot, grün, blau) und je mehr Sonnenenergie sie getankt haben.

Bevorzugen Sie naturbelassene, wenig verarbeitete Nahrungsmittel, die aus kontrolliert biologischen Betrieben kommen, um so eine Schadstoffbelastung weitgehend auszuschließen. Darauf gehe ich nochmals in der Vollwerternährung näher ein.



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Warum ist eine regelmäßige Urinkontrolle empfehlenswert:

Regelmäßige Kontrolle des Harn pH - Wertes verhindert Übersäuerung des Organismus!

Kontrollieren Sie regelmäßig ihren Harn pH - Wert. (Wenn es notwendig ist, auch mehrmals am Tag. Die Indikatorstreifen erhalten sie dazu in der Apotheke. **Richtig ist ein pH-Wert von 7,0 bis 7,5.** Die Übersäuerung des Organismus ist ebenfalls eine entscheidende Voraussetzung für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Eine richtige Ernährungsweise verhindert eine Übersäuerung des Organismus. Wie bereits mehrfach erwähnt: Nehmen Sie reichlich Obst und Gemüse zu sich.



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Das Wichtigste über Wasser

Die Notwendigkeit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr:

Trinken Sie viel Wasser (auch Kräutertee, grünen Tee). Sauberes, reines Wasser ohne Sprudel. Das Trinkwasser in Deutschland ist besser als Mineralwasser oder Säfte aus der Flasche, weil die Flaschen mit Desinfektionsmittel gereinigt werden (Pfandflaschen).

Die Bakterien des Wassers kann ihr Körper abwehren, das Desinfektionsmittel kann **nicht** vom Körper verarbeitet werden. Es kann zur Leberschädigung kommen.

Sie entgiften Ihren Körper am besten, wenn sie mindestens 2 l, besser sogar 3 l, täglich trinken.

(Man kann bei einem **gesunden Organismus** nicht zu viel trinken).

Ein allgemeine Faustregel beinhaltet: Nehmen Sie 10 Glas Wasser über **den Tag** verteilt zu sich (zum Beispiel alle 2 Stunden).

Bedenken Sie, Kaffee zählt nicht als Flüssigkeitszufuhr. Das Koffein wirkt harntreibend und entzieht dem Körper Wasser. Trinken Sie deshalb zu einer Tasse Kaffee am besten ein Glas stilles Wasser. Das Wasser gleicht den Flüssigkeitsverlust durch den Kaffee wieder aus. Das Wasser ist keine geschmackliche Konkurrenz.

Alkohol, schwarzer Tee, als auch zuckerhaltige Getränke wie Limonade, Colagetränke und viele industriell hergestellte Fruchtsäfte sind nicht zur täglichen Flüssigkeitsabdeckung geeignet!

Außerdem enthalten industriell hergestellte Getränke Konservierungsstoffe.

Zucker verstärkt nicht nur das Durstgefühl, sondern er ist eine unnötige zusätzliche Kalorienbelastung.

Das Wasser ist der ideale Durstlöscher.

Wollen Sie Mineralwasser trinken, dann achten Sie darauf, dass der pH-Wert neutral und das Mineralwasser natrium – und kohlesäurearm ist.



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Entgiften durch abgekochtes Wasser (Ayurvedalehre)

Sie können Ihren Körper auch mit abgekochtem, warmem Wasser entgiften.

Das abgekochte Wasser kann angewendet werden:

bei Verdauungsproblemen,

auch zur Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels,

zur Vitalisierung der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane

und zur generellen Entschlackung.

Das Wasser muss jedoch 5 Minuten gekocht haben. Durch das Kochen verliert das Wasser seine Oberflächenspannung und kann dadurch viel mehr Gifte und Stoffwechsellrückstände aufnehmen. . Trinken Sie vom abgekochten Wasser ungefähr alle 2 Stunden ein volles Glas - 3 Monate lang.

Bitte keinen Aluminiumtopf oder beschichteten Topf / Teflon zum Abkochen verwenden. Verwenden Sie besser generell Geschirr aus Glas, Keramik oder Emaille.

Bevor ich auf die Vollwerternährung eingehe, möchte ich noch etwas auf die Bedeutung von Salz eingehen.

Bedeutung des Salzes

Früher war Salz ein kostbares Gut. Das „weiße“ Gold war sogar lange Zeit ein beliebtes Zahlungsmittel. Römische Legionäre erhielten ihren Lohn in Salz ausgezahlt.

Heute erscheint es so, als gäbe es Salz in Überfluss. Salz ist jedoch nicht gleich Salz!

Bereits seit vielen Jahren wird unser Salz industriell verarbeitet und enthält fast keine wertvollen Elemente mehr. Es hat seine natürliche Struktur verloren.

Das raffinierte Kochsalz wird auch als weißes Gift bezeichnet.

Die meisten Menschen nehmen mehr als die 5-6 Gramm Salz zu sich, die wir für den reibungslosen Ablauf aller lebensnotwendigen Körperfunktionen benötigen.

Im Durchschnitt werden täglich 15 Gramm, oft sogar bis zu 20 Gramm verbraucht.

Ein zu hoher Verbrauch an Kochsalz hat zur Folge:

Das Auftreten ernsthafter gesundheitlicher Störungen. Bei erhöhter Kochsalzeinnahme steigen die extrazellulären Konzentrationen von Natrium und der osmotische Druck in den Körperflüssigkeiten. Gleichet der Mensch es nicht durch vermehrte Flüssigkeitszufuhr wieder aus, kommt es zu Wasseransammlungen im Gewebe (Ödembildung). Es kann weiterhin zu Muskelstörungen als auch zu Nierenfunktionsstörungen kommen, zur Niereninsuffizienz! Durch zuviel Salzkonsum wird außerdem neben Natrium zuviel Kalzium über den Urin ausgeschieden. Das wirkt sich gerade bei Frauen in der Menopause ungünstig auf den Knochenstoffwechsel aus. (Verstärkter Knochenabbau, Brüchigkeit, Osteoporose)



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Worauf kann jeder achten:

Verzichten sie auf alle industriell hergestellten Fertigprodukte, sie enthalten hohe versteckte Dosierungen an Kochsalz (Fertigsuppen, Brühwürfel, Fertigsaucen, Konserven).

Auch Käse und Wurstwaren enthalten im hohen Maße Kochsalz.

Die Einschränkung von Kochsalz ist auch durch Verwendung von frischen Kräutern und Gewürzen möglich.

Natursalz

Verwenden Sie für die eigene Nahrungszubereitung zum Würzen naturbelassenes Salz! Meeressalz oder das so genannte Königssalz, das naturbelassene Kristallsalz aus dem Himalaja.

Naturbelassenes Salz ist nicht chemisch aufgeheilt!

Der weißlichgraue bis graue Ton des naturbelassenen Salzes bedeutet nicht gleichzeitig Verschmutzung des Salzes. Das Himalaja Salz hat eine orangefarbene bis leicht rötliche Färbung. Die Einfärbungen entstehen durch das Einbinden verschiedener Spurenelemente.

Vorteile des Natursalzes

Das Natursalz ist natürlich auch eine Natriumchloridverbindung. Jedoch enthält es noch weitere 82 Elemente, Mineralstoffe und Spurenelemente. Gerade weil die Grundzusammensetzung des Natursalzes weitgehend mit den in unseren Körperflüssigkeiten gelösten Mineralstoffen und Spurenelementen übereinstimmt, zeichnet es sich durch eine biofreundliche Struktur aus und kann vom Organismus gut aufgenommen werden.



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Vollwerternährung – als gesunde Ernährungsform

Was sind vollwertige Nahrungsmittel?

Wenn wir Nahrungsmittel zu uns nehmen, die vor der Nahrungsaufnahme **wenig verarbeitet** und möglichst **naturbelassen sind**, können wir von einer Vollwerternährung sprechen.

Welchen Vorteil hat die Vollwerternährung?

Naturbelassene, wenig zerkleinerte Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sind damit die Grundlage für eine gesunde Ernährung.

Wie bereits auf Seite 1 erwähnt, ähnelt die Vollwerternährung der Ernährungsweise unserer Vorfahren:

Jahrtausendlang haben unsere Vorfahren von reichlich Obst und Gemüse gelebt (naturbelassen und gering zerkleinert) und nahmen auch über wild wachsende Kräuter reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf.

Komplexe Kohlenhydrate (Obst und Gemüse naturbelassen und gering zerkleinert) wurden zu ca. 60% aufgenommen. Die komplexen Kohlenhydrate enthalten auch die Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung sowie für eine gute Peristaltik(Darmtätigkeit) notwendig sind.

Tierisches Eiweiß (10%) und Fette (30%) nahmen unsere Vorfahren nur mäßig zu sich.

Jahrtausendlang gab es übrigens keine Gifte wie Zigaretten (die den Alterungsprozess nachweisbar erheblich beschleunigen) und auch keinen Alkohol.

Wie sieht unsere heutige Ernährung aus?

Unsere Ernährung besteht heutzutage vorwiegend aus Nahrungsmitteln, die denaturiert (stark verändert) sind.

Die Nahrungsmittel werden industriell zerkleinert, mit **chemischen** Stoffen gemischt, die für den Verarbeitungsprozess notwendig sind, deswegen enthalten sie nicht mehr die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

Im Durchschnitt nehmen die Menschen zu viel Fett, zu viel Eiweiß und zu viel Einfachzucker in Form von Süßigkeiten zu sich.

Was sind die schädlichsten denaturierten (stark zerkleinerten, veränderten) Lebensmittel, die keine gesunde Ernährung darstellen?

- **Raffinierter Zucker (Weißzucker). Wir finden ihn u.a. in allen Süßigkeiten, Süßspeisen und im Gebäck.**
- **Raffinierte Fette und Öle. Nur kalt gepresste Öle enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.**



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

- **Raffinierte Weißmehle. Sie sind in Brötchen, Brot, Kuchen und in allen Gebäckarten.**
- **Geschälter Reis gehört ebenfalls zu den raffinierten Nahrungsmitteln.**
- **Fastfood, alle Fertiggerichte, alle Konserven sind ebenfalls keine Grundlage für eine gesunde Ernährung.**



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Zusammenfassung

Welche Möglichkeiten haben wir, um eine gesunde Ernährungsgrundlage aufzubauen?

- Nehmen Sie reichlich naturbelassenes Obst und Gemüse zu sich. Um Schadstoffbelastungen zu vermeiden ist es gut, Obst, Gemüse und Getreide aus kontrolliert biologischem Anbau anzuwenden.
- Bauen Sie selbst an, ohne Pestizide anzuwenden, weil Pestizide nicht nur unser Ökosystem zerstören, sondern auch unsere Gesundheit belasten.
- Vermeiden Sie auch unnötige Düngemittel, um eine höhere Ernte zu erzielen. Sie belasten unser Grundwasser und unsere Gesundheit. Welches Wasser wollen wir trinken, wenn es nicht mehr trinkbar ist?
- Ziehen Sie Eier, Milch, Milchprodukte und Fleisch aus biologisch kontrolliert geführten Erzeugerbetrieben vor oder kaufen Sie von Züchtern, die Ihnen einwandfreie Erzeugnisse anbieten können.

Allgemeine Hinweise bei Getreide:

- Verwenden Sie stets das ganze Korn mit Schalen, weil sich darin Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente befinden.
- Mahlen Sie das Getreide erst kurz vor der Verarbeitung, da Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente schnell zerstört werden.
- Stellen Sie aus Vollkorn: Brote, Brötchen als auch Vollkornkuchen und Vollkornkekse her.

Was ist bei Nahrungszubereitungen mit Obst und Gemüse noch zu beachten?

- Verwenden Sie nur **gesundes, frisches und sonnengereiftes** Obst und Gemüse.
- Verwenden Sie kein Obst und Gemüse mit Druckstellen, kein verfaultes, verschimmeltes oder überlagertes Obst und Gemüse.
- Erntefrisches, ausgereiftes Obst und Gemüse enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe.
- Von gesundem und ungespritztem Obst und Gemüse verwenden Sie die ganze Schale.
- Stellen Sie Salate erst kurz vor dem Verzehr her.
- Achten Sie bei gekochten Nahrungszubereitungen auf eine schonende Zubereitung, zerkochen Sie es nicht.
- Nehmen Sie neben gekochter Nahrung auch Rohkost zu sich, um so Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu erhalten.
- Verwenden Sie statt Weisszucker kalt geschleuderten Bienenhonig oder Ahornsirup.



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Eine wichtige Regel zu unserer Gesunderhaltung ist:

Die Vollwerternährung stets in Ruhe zu sich zu nehmen und daran zu denken, dass das gute Kauen bereits zur Verdauung gehört.

Was ist bei kranken Menschen zu beachten?

Wichtig ist, dass die Ernährung des Kranken seinem Stoffwechsel und individuellen Energiebedarf angepasst wird.

Das psychische Wohlbefinden wird bei einem erkrankten Menschen unterstützt, wenn seine Wünsche mit berücksichtigt werden, sofern es seine Erkrankung zulässt.

Wie steht es mit der Flüssigkeitszufuhr beim gesunden Menschen?

Das Wichtigste habe ich bereits über Flüssigkeitszufuhr festgehalten. Ergänzend möchte ich nur noch hinzufügen, dass neben Wasser, frisch gepresste Säfte aus gesundem Obst und Gemüse ebenfalls eine ideale Form sind, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich zu nehmen.

Weitere allgemeine Hinweise

Was Flüssigkeitszufuhr noch bewirkt:

Trinken Sie bereits vor dem Essen, es regt die Magensaftproduktion an.

Für die Schlankheitsbewussten: Wer viel trinkt, hat weniger Hunger.

Übrigens, Müdigkeit kommt auch von zu geringer Flüssigkeitszufuhr.

Bedenken Sie außerdem, dass Sie bei geringer Flüssigkeitszufuhr leicht zur Verstopfung neigen.

Bedeutung der körperlichen Bewegung:

Ich möchte auf die Bedeutung körperlicher Bewegung hinweisen. Auch hier hatten unsere Vorfahren einen erheblich höheren Anteil als heute, da sie täglich über mehrere Stunden körperlich arbeiteten.

In unserer modernen Zeit ist der Bewegungsmangel zum großen Teil berufsbedingt (sitzende Bürotätigkeit bzw. Auto fahren) oder aber durch zu viel fernsehen bedingt.

All das verkraften wir auf Dauer nicht.

Wir benötigen jedoch zum Entgiften nicht nur die Flüssigkeitszufuhr, sondern für die Peristaltik auch die körperliche Bewegung. Die Betonung liegt hier auf **regelmäßiger Bewegung**.

Es sind keine sportlichen Spitzenleistungen notwendig.

Regelmäßige, längere Spaziergänge, Rad fahren, Schwimmen sind Idealformen.

Sollten Sie sehr belastet sein und haben Sie ein schwaches Immunsystem, empfehle ich Ihnen Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, natürliche Aminosäuren) in der richtigen, natürlichen Zusammensetzung, die dazu noch schadstofffrei, schimmelfrei und metallfrei sind.

Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind die besten Voraussetzungen für Ihre Gesunderhaltung, für den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit. Hören Sie außerdem auf die Zeichen Ihres Körpers. Er hilft Ihnen immer, die richtige Ernährung anzuwenden. Ihr Körper sagt Ihnen, womit Sie Ihre Leistungsfähigkeit unterstützen können und was für Sie gut verträglich ist. Mit Hilfe Ihres eigenen Gefühls treffen Sie unter den vielen Möglichkeiten die richtige Entscheidung. Kenntnisse über Gesunderhaltung und Ernährungshinweisen helfen Ihnen ebenfalls dabei, für Ihr eigenes Leben den richtigen Weg zu finden.

Bedenken Sie jedoch, dass bei Erkrankungen, bei Stress auch mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vom Körper gebraucht werden, die wir leider in unseren Kulturpflanzen in dieser Menge nicht mehr vorfinden. **So schützen Sie sich auf natürliche Weise vor Krankheiten.**

Ihre Gene sind es seit Jahrtausenden gewöhnt, mit Vitaminen umzugehen, jedoch nicht mit **chemischen Substanzen** wie mit chemischen Geschmacksverbesserern und chemischen Konservierungsmitteln, die in vielen Produkten vorhanden sind. Das gilt auch für die Metalle, die wir aufnehmen durch Waschmittel, Reinigungsmittel, Insektensprays, Lotionen, Cremes, Haarsprays, Haarwaschmittel, Lippenstifte und vieles mehr.

Es ist meine Absicht, Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten mit dem Wissen über Naturprodukte und einer gesunden Ernährung, mit den besten Zutaten von sorgfältig ausgewählten Herstellern, zu helfen.

Es ist nicht Zweck meines Informationsmaterials eine Diagnose zu stellen oder sie davon abzuhalten zu ihrem Arzt zu gehen.

Ist eine Erkrankung wie Krebs oder eine Herzerkrankung diagnostiziert worden, ist es ratsam mit einem erfahrenen Arzt Ihres Vertrauens zusammenzuarbeiten, der Ihnen hilft, Naturheilmittel in Ihre Therapie mit einzubinden.

In Anlehnung an verschiedene Bücher, habe ich einige Kenntnisse zusammengefasst. Auf Grund der Individualität eines jeden Einzelnen, ist es jedoch wichtig, dass jeder Mensch den Weg zum optimalen Wohlbefinden selbst findet. Ich hoffe sehr, dass die verschiedenen Hinweise Ihnen dabei helfen werden.

Gern bin ich für Sie da und Ihnen behilflich den optimalen Weg zu finden.

Denjenigen, die noch mehr zu den vorgenannten Themen wissen wollen, empfehle ich folgende Literatur:



Grundlagen ein gesunden Ernährungsweise

„Heilung ist möglich,“ und „Heilung aller fortgeschrittenen Krebsarten“ von Hulda Regehr Clark, „Wundernahrung fürs Gehirn“ von J. Carper, „4 Blutgruppen“ von Dr. J.D`Adamo, „Gesundheit für Körper und Seele“ von Luise L. Hay, „Fortschritte der Zellularmedizin“ von Matthias Rath, „Die Nährstoffbibel“ von Earl Mindell , Hinweise in der Krankenpflege-Ausbildung von Irmgard Frey, , Lenore Lübke-Schmid und Walther Wenzel, Die magische Kraft von Kristallsalz & Wasser von Hannelore Fischer- Reska sowie die Zeitschrift „Natur & Heilen“

Haben Sie dazu Fragen, helfe ich Ihnen gern, das Richtige anzuwenden.

Neigen Sie zu Übergewicht, empfehle ich Ihnen meine Internetseite „Hilfe bei Übergewicht“. Hier sind zusätzlich Gesundheitsinformationen aufgeführt.

Der Mensch ist ein komplexes Wesen. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit und untrennbar miteinander verbunden.

Krankheitsauslösende Faktoren finden Sie vorwiegend im geistig-seelischen Bereich, bevor sie sich im Körper manifestieren. Wie kann man das verhindern?

Auf meiner Internetseite erhalten Sie ebenfalls wichtige Hinweise über die Ganzheitliche Gesunderhaltung.

Viele Hinweise mit großer Wirkung.