

## Was genau ist Gesundheit? Die Sicht der Naturheilkunde

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Was ist eigentlich Gesundheit? Wie könnte man das formulieren? Und wie kann man Gesundheit wiedererlangen oder dauerhaft aufrecht erhalten? Wir haben uns mit diesem Thema auseinandergesetzt. Hier ist unsere Antwort dazu:

Ein gesunder Körper erfüllt alle die Funktionen, die wir von ihm erwarten. Der Körper befindet sich einem Zustand, in dem alles ausgewogen ist und sich in einem harmonischen Gleichgewicht befindet.

### **Das äußert sich recht einfach: Wir fühlen uns wohl in diesem Körper.**

---

Der Körper besteht aus einer Fülle verschiedenster Stoffe. Alle diese Stoffe stehen in einem gesunden Körper in einer wohl abgestimmten Wechselbeziehung zueinander. Der Körper verfügt über alle Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass dieses Gleichgewicht auch dann wiederhergestellt wird, wenn es besondere Belastungen durch Lebensumstände, Keime, Umweltgifte oder Parasiten gibt.

Ein gesunder Körper, der ausreichend mit allen Vitalstoffen in ausreichender Menge im richtigen Verhältnis zueinander versorgt wird, wird immer in der Lage sein, das erforderliche Gleichgewicht aufrecht erhalten zu können. Der menschliche Körper ist unzweifelhaft ein Produkt von Mutter Natur. Mutter Natur hat auch dafür gesorgt, dass dieser Körper mit unverfälschter natürlicher Nahrung mit allen den Stoffen versorgt werden kann, die vom Körper zur Aufrechterhaltung des gesunden Gleichgewichts benötigt werden.

Das Leben verbraucht Energie, die wir dem Körper durch Nahrung zufügen. Wenn wir dem Körper die richtigen Nährstoffe geben, wird er uns mit Gesundheit und einem langen Leben belohnen.

Wenn wir den Körper nun aber falsch ernähren, ihm also nicht das geben, was er zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts benötigt, zerstören wir diese Harmonie. Wir nehmen einerseits mit der Nahrung ein Zuviel falscher Stoffe auf und andererseits wird der Körper ärmer an anderen Stoffen, die er dringend benötigt, weil wir ihm diese fehlenden Stoffe nicht in ausreichender Menge zuführen.

Würden wir den Körper ausgeglichen und natürlich ernähren, müssten wir uns über Krankheiten keinerlei Gedanken zu machen. Denn Krankheit ist nur ein Zustand von Ungleichgewicht und Instabilität im Körper. Dem Körper fehlen dann Substanzen, um mit den im Leben auftretenden Belastungen fertig werden zu können.

## **Sie kennen doch die Standardfrage des guten Arztes: "Was fehlt Ihnen denn?"**

---

Diese Frage ist noch richtig. Kein Einwand dagegen. Wenn die Antwort dann aber "Aspirin", "Beta-Blocker", "Cholesterinsenker", "Schmerzmittel", "Valium" oder "Operation" lautet, dann ist aus unserer Sicht etwas falsch an dieser Antwort.

Am Anfang einer Krankheit steht deshalb immer der Mangel einer vom Körper dringend benötigten Substanz. Und wenn etwas fehlt, kann der Körper nicht ausreichend mit dem fertig werden, was er dann zuviel bekommt: Bakterien, Viren, Parasiten und Umweltgifte. Leider gehören auch die Medikamente der Pharmaindustrie zu den Stoffen, die der Körper als "Zuviel" einstuft. Es kommt zu Nebenwirkungen.

Naturheilkunde beschäftigt sich deshalb nach unserem Verständnis mit dem Körper aus zwei wohl aufeinander abgestimmten Sichten:

### **Die erste Sicht:**

---

Die Naturheilkunde gibt dem Körper die Stoffe, die ihm fehlen, um das harmonische Gleichgewicht selbst wiederherzustellen zu können. Die Naturheilkunde verwendet dazu ausschließlich solche Substanzen, die der Mensch im Idealfall aus dem Angebot von Mutter Natur über eine ausgewogene Nahrung bekommen könnte. Die Naturheilkunde stärkt also das natürliche Immunsystem und die Kräfte des Körpers, um mit den Belastungen der Umwelt selbst fertig werden zu können.

### **Die zweite Sicht:**

---

Naturheilkunde will dem aus dem Gleichgewicht geratenen Körper helfen, die Stoffe, die nicht in den Körper gehören und die er ohne Hilfe nicht wieder loswerden kann, auf natürliche Weise zu entfernen. Das Entfernen dieser nicht in den Körper gehörenden Stoffe geschieht dabei wiederum mit den Mitteln von Mutter Natur. Der Körper bekommt dazu genau die Stoffe, die er ohnehin verwendet, um Gifte, Keime, Viren oder sonstige Substanzen loszuwerden. Die Naturheilkunde würde Gallensteine also nicht operativ durch das Herausschneiden der Gallenblase entfernen - um einfach mal ein Beispiel zu nennen. Wenn einem Menschen die Gallenblase herausgenommen wurde, muss diese Person danach ein Leben lang Diäten einhalten, weil der Fettstoffwechsel dauerhaft und irreparabel gestört ist.

Eine Leberreinigung zur Entfernung von Gallensteinen kostet bei uns 25,00 €. Danach können Sie ohne Diät weiterleben. Das operative Entfernen einer Gallenblase kostet 3.000 €. Welche Maßnahme führt zu mehr Lebensqualität?

## Die Alternative der Naturheilkunde

---

Die Naturheilkunde will nicht die Symptome kurieren. Sie will die Ursachen für Krankheiten beseitigen. Und die Ursachen für Krankheiten liegen nach unserem Verständnis im Mangel an Nährstoffen und/oder im Zuviel von Fremdstoffen. Ein Zuviel an Cholesterin ist nach unserem Verständnis nicht ein Mangel an Cholesterinhemmern der Pharmaindustrie sondern ein Zuwenig an Antioxidantien und zudem noch falsche Ernährung. Diese Liste ließe sich beliebig verlängern.

Die Balance des Körpers wird durch Entfernen von nicht körpereigenen Stoffen durch Hinzufügen körpereigener Stoffe wiederhergestellt. Aus der Sicht der Naturheilkunde wird auf diese Weise eine gestörte Balance im Körper - unter Aufrechterhaltung körperlicher Unversehrtheit - ausgeglichen.

Im Angebot auf unseren Seiten finden Sie deshalb ausschließlich natürliche Produkte. Das sind Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Enzyme und Heilkräuter. Sie dienen ausschließlich zur Ergänzung der Nahrung, weil diese Stoffe eben nicht mehr ausreichend in der üblichen Nahrung vorhanden sind.

## Vitalität aus der Kraft der Natur.

---

Wir haben diese aus unserer Sicht sehr grundlegenden Aussagen in einem Aufsatz zusammengefasst. In diesem Aufsatz haben wir darüber hinaus auch noch die Begriffe "Vitamine", "Aminosäuren", "Mineralien" und "Heilkräuter" definiert.

Sie können den Aufsatz in unserem Downloadbereich lesen.

### Was ist eigentlich Gesundheit? Unsere naturheilkundliche Sicht

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln