

## Tipps für Menschen, die gesund bleiben oder werden möchten

Wenn Sie nur einen Teil davon berücksichtigen, werden Ihr Körper und Ihr Geist es Ihnen danken.

Sie können damit sicher sein alles getan zu haben um vor zivilisatorischen Krankheiten verschont zu bleiben. Im Falle einer Erkrankung stärken Sie dadurch nachhaltig Ihr Immunsystem und tragen dazu bei, dass Ihr Körper seine Selbstheilungskräfte mobilisieren kann.

Bei den nachfolgend zusammengestellten Informationen handelt es sich um eine Essenz aus dem Studium einer Vielzahl von Büchern und Studien, welche sich mit Gesundheit und Ernährung befassen.

- Essen Sie täglich über den Tag verteilt Obst und Gemüse. Wählen Sie bewusst nach dem gesundheitlichen Wert aus. Sehr vorteilhaft, aufgrund ihres hohen Gehaltes an wertvollen Inhaltsstoffen (Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Bioflavonoide) sind unter anderem Papaya, Ananas, Brokkoli, Erdbeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, Himbeeren, Möhren, Lauch, Rote Beete, Tomaten (am besten gekocht), Zwiebeln, Shiitake Pilze. Auf Fleisch brauchen Sie nicht ganz verzichten, wenn Sie nicht möchten, aber reduzieren Sie Ihren Konsum. Verwenden Sie möglichst kein Schweinefleisch. Essen Sie keine oder fast keine Wurst, sie enthält in der Regel das sehr schädliche Pökelsalz und eine Vielzahl anderer bedenklicher Inhaltsstoffe. Bei Käse soll Ziegen- oder Schafskäse gesundheitlich besonders vorteilhaft sein.
- Vollkornprodukte oder Produkte aus dunklem Mehl sind hinsichtlich der Inhaltsstoffe wesentlich wertvoller als Weißmehlprodukte. Beim Brot sind Sauerteig- u. Vollkornbrote besonders günstig. Verzichteten Sie weitgehend auf die Verwendung von Industriezucker, raffinierter Zucker ist im Organismus ein großer Mineralienräuber und die langfristige Ursache für viele chronische Leiden. Wenn Sie aufs Süßen nicht ganz verzichten möchten, verwenden Sie stattdessen lieber Ahornsirup oder wenn Sie möchten Stevia. Wenn Sie Probleme mit Knochen, Gelenken oder dem Bindegewebe haben, dann sorgen Sie dafür, dass Sie täglich ausreichend Magnesium und Kieselsäure (Braunhirse) zu sich nehmen. Magnesium können Sie in Grenzen durch den Verzehr von Mandeln- oder Aprikosenkernen (süße) ergänzen, oder als reine Substanz, am Besten als organischer Komplex wie Magnesiumcitrat. Ein spürbarer Effekt stellt sich bei Einnahme von mind. 300mg/Tag in der Regel jedoch erst nach Wochen bis Monaten ein, denn oft müssen zuerst die leeren Mineraliendepots des Körpers aufgefüllt werden.
- Beim Kochen weniger Salz als bisher zugeben. Der westliche Mensch konsumiert pro Jahr ein Vielfaches der empfohlenen Salzmenge und legt damit den Grundstein für Gefäßkrankheiten vielfältiger Art. Wegen Ihrem Gehalt an wertvollen Spurenelementen ist natürliches Himalayasalz oder ein anderes gutes Kristallsalz wesentlich besser als ein industrielles Speisesalz, welches mit allerlei zweifelhaften Zuschlagsstoffen wie bspw. Jod versetzt wird. Runden Sie Ihre Gerichte durch frische oder getrocknete Kräuter geschmacklich ab.
- Trinken Sie über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit, mindestens 1 bis 2 Liter. Damit geben Sie Ihrem Körper den Transportstoff für eine erfolgreiche Entgiftung. Trinken Sie am besten stilles Wasser oder Tee, am besten Grüntee, Rooibos oder eine Vitalteemischung. Auch Kefir oder ein Sauermilchgetränk ist OK. Gesundheitlich sehr günstig sind Gemüsesäfte, oder noch besser fermentierte Gemüsemoste aus Rote Beete, Karotten o.A..
- Berücksichtigen Sie in Ihrer täglichen Ernährung unbedingt einen gewissen Anteil milchsäurehaltiger Lebensmittel (Sauerkraut, Saure Bohnen, Milch- oder Wasserkefir, Joghurt, Sauermilch, Kombucha, Kanne Brotbrun, spezielle Fermentprodukte wie VitaBiosa oder EM-Vita). Die Ausleitung und zur verbesserten Zellatmung beitragenden Faktoren der natürlichen Milchsäure, insbesondere zum Zweck der Tumoprävention, sind völlig in Vergessenheit geraten. Und das obwohl dieser Effekt erfahrungsheilkundlich eindeutig und seit Jahrzehnten belegt ist (Issels, Kuhl, Budwig) und damit beste Therapieerfolge in grosser Zahl erzielt wurden.
- Achten Sie auf eine regelmäßige, am besten gezielte Zufuhr von ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren). Besorgen Sie sich immer frisch gepresste Pflanzenöle aus hochwertigen Ölsaaten. Am wertvollsten sind Leinöl, Aprikosenkernöl, Walnussöl, Kürbiskernöl und Schwarzkümmelöl. Vermeiden Sie unbedingt gehärteten Fette und Nahrungsmittel die solche enthalten (Fertiggerichte). Neuere Studien belegen immer wieder die schädlichen Wirkungen von teilhydrierten Fetten mit sogenannten Trans-Fettsäuren. Das Risiko einer Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung steigt mit dem Verzehr transfettsäurehaltiger Lebensmittel signifikant an (Margarine, Kuchen, Kekse, Frittiertes, Fertiggerichte). Wenn Sie auf Butter nicht verzichten möchten, verwenden Sie eine hochwertige Sauerrahmbutter.
- Als kleinen Snack zwischendurch nehmen Sie anstelle eines überzuckerten und industriell degenerierten Müsliriegels lieber ein paar getrocknete Aprikosen, getrocknete Ananas oder Papaya, Apfelchips, ein paar Nüsse oder Kerne oder andere Trockenfrüchte zu sich (naturbelassen, ungeschwefelt). Damit geben Sie Ihrem Körper in kompakter, natürlicher Form konzentrierte Energie, Enzyme, Mineralien und andere wertvolle Vitalstoffe. Bei erhöhtem Bedarf (Stress, Krankheit, Leistungssport) sollten Sie Ihre Nahrung gezielt ergänzen, um bestimmte Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien in einer gut bioverfügbaren und möglichst natürlichen Form.
- Knabbern Sie Nusskerne, Kürbiskerne oder Apfel-Chips anstelle industriell hergestellter Knabberartikel oder Süßigkeiten. Zu den wertvollsten Kernen gehören Aprikoskerne (Magnesium), Paranüsse (Selen) und Walnüsse (Ellagsäure). Der hohe Gehalt an Mineralstoffen, Fettsäuren und Antioxidantien macht diese 3 Kerne zu etwas ganz besonderem. Die bitteren Aprikoskerne enthalten das Glycosid Amygdalin (Synonym Vitamin B17). Erfahrungsheilkundlich gibt es vielfältige Hinweise auf eine Wirkungsweise bei Krebs.
- Speziell Krebspatienten oder Menschen, die diesbezüglich erhöhte Risikofaktoren haben, sollten in Bezug auf die Ernährung das oben gesagte beherzigen. Zusätzlich wäre es für sie günstig, Lebensmittel mit stark

antioxidativem Charakter oder mit bestimmten antitumoralen Effekten wie die oben erwähnten Aprikosenkerne, aber auch bestimmte Vitalpilze (Betaglucane), Fermentprodukte (Milchsäure, Glucuronsäure), oder Granatapfelauszüge (Bioflavonone), dunkle Beeren wie Aronia, Heidelbeeren etc. (Antocyane) regelmäßig zu konsumieren.

- Wechseln Sie in Ihrem Alltag zwischen Anspannung und der nötigen Muße / Entspannung. Verfallen Sie keinesfalls in Freizeitstress. Verträdeln Sie auch mal einen Tag mit Faulenzen, lesen, Musik hören - oder einfach dösen und nichts tun - auch das ist gesund. Am Besten ist, Sie eignen sich eine der bewährten Entspannungspraktiken wie Yoga, QiGong oder bestimmte Meditationstechniken an. Insbesondere beim Kampf gegen eine schwere Erkrankung ist dem mentalen Aspekt ausreichend Bedeutung beizumessen, wenn es darum geht, Therapieerfolge zu erzielen.
- Schlafen Sie ausreichend und Ihrem Naturell entsprechend (der Schlafbedarf kann sehr unterschiedlich sein). Nachweislich am erholsamsten ist der Schlaf vor Mitternacht. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf achten Sie auf ein günstiges Schlafumfeld (nicht zu warm und gut gelüftet, gute Matratzen). Nehmen Sie am Abend nur noch wenig und leichte Kost zu sich und das nicht zu spät. Trinken Sie keinen, oder wenig Alkohol und vermeiden Sie intensiven Stress oder extreme sportliche Aktivitäten.
- Bewegen Sie sich regelmäßig in der Natur. Gut ist wandern oder strammes Laufen (PowerWalking). Auch Rad fahren oder Schwimmen ist OK. Dabei gilt - mäßig aber regelmäßig. 3mal die Woche eine knappe Stunde sollen es schon sein. Nutzen Sie die Energiequellen in der Natur, um Ihre eigenen Batterien immer wieder aufzuladen. Achten Sie auf eine gleichmäßige und ausreichend tiefe Atmung.
- Sollten Sie ernste und hartnäckige gesundheitliche Probleme haben, die kein Arzt zuordnen oder identifizieren kann, dann lassen Sie sich von spezialisierten natürlich orientierten Ärzten auf eventuell vorhandene Störherde untersuchen (HNO-Bereich, Darm, Unterleib, Narben). Führen Sie konsequent eine Focussanierung, sowie eine Entgiftung des Körpers, insbesondere des Darmes durch.
- Lassen Sie sich im Falle einer unerklärbaren Erkrankung von einem erfahrenen Rutengänger Ihren Schlafplatz auf elektromagnetische sowie geopathische Störungen, wie Wasseradern oder Erdstrahlen untersuchen. Man kann über solche Empfehlungen zwar lachen, aber die Zusammenhänge zwischen schweren Erkrankungen und bestimmten Standorten von Haus oder Schlafräumen sind nicht von der Hand zu weisen und in einschlägiger Literatur eindrucksvoll belegt. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob eine erfolglose Odyssee durch diverse Arztpraxen und die dauerhafte Einnahme meist symptomatisch wirkender Arzneien, mit oft vielfältigen Nebenwirkungen, sinnvoller ist.
- Halten Sie sich von Menschen fern, von denen Sie mit negativen Gedanken und Gesichten behelligt werden, oder die Sie energetisch aussaugen wollen. Halten Sie sich durch ein positives optimistisches Umfeld den Kopf frei. Lernen Sie nein zu sagen und opfern Sie sich nicht ständig für andere. Wenn Sie krank oder sonst wie geschwächt sind, benötigen Sie Ihre Energie für sich selbst.

**Merke: Alles Wesentliche im Leben ist von Natur aus einfach und für jeden von uns zugänglich.**

**Hilfreiche Informationen für den Alltag liefern auch die folgenden Bücher:**

**Gesunde Ernährung bei Krebs, Kretschmer, Herzog -** Chronische Erkrankungen wie Krebs können durch falsche Ernährung mitverursacht werden. Eine durchdachte Ernährung hingegen stärkt das Immunsystem von Krebskranken und Krebsgefährdeten. Die Nahrung muß dazu so zusammengesetzt sein, daß sie den Magen- und Darmtrakt nicht überlastet und alles enthält, was ernährungsphysiologisch als gut und wertvoll erkannt ist: kalorienarme Nahrung sowie ausreichend Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Dieser praktische Ernährungsratgeber bietet viele Grundlageninformationen und der Kochphantasie viel Freiraum. Der Betroffene oder um Vorsorge bedachte kann sich aus vielen abwechslungsreichen und wohlschmeckenden Rezepten eine individuell verträgliche Kost zusammenstellen.

**Selbsthilfe Heilbuch für den perfekten Immunschutz - Marianne Meyer** Die körpereigenen Abwehrkräfte, das Immunsystem, ist ein Wunder der Natur, das uns wie ein wirksames Schutzschild umgibt. Dieses Buch enthält alles, was der Stärkung und dem Erhalt eines perfekten Immunsystems dient: Entgiftungen, Heilfasten, gesunde Ernährung und Reinigungskuren gehören ebenso dazu wie die sieben Lebensregeln für ein langes und gesundes Leben. Ein Ratgeber für mehr Gesundheit und Lebensqualität, unentbehrlich in unserer von Stress und chronischen Erkrankungen geprägten Zeit. Nichts ist so wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden wie ein gut funktionierendes Immunsystem. Immer häufiger bricht unser körpereigener Schutzschild jedoch zusammen und wir werden krank. Gründe dafür sind die Einnahme von Medikamenten, Stress, Ernährungsfehler, schädigende Umwelteinflüsse und belastende Lebensbedingungen. Dieses Buch ist wie ein Wegweiser, mit dem es uns gelingt, unser Immunsystem auch in hektischen Zeiten stabil zu erhalten.

**Philip Day: Krebs - Stahl, Strahl, Chemo & Co**

Der Autor beschreibt, was bittere Aprikosenkerne bzw. das enthaltene Amygdalin (auch Laetrile oder Vitamin B17 genannt) mit Krebs zu tun haben. Er zeigt basierend auf umfangreichen Recherchen, wie wichtige Erkenntnisse seit Jahrzehnten durch Lobby und kommerzielle Interessen unterdrückt und den Patienten vorenthalten werden. Philip Day gibt in diesem Buch auch wertvolle Tipps zur Bedeutung der Ernährung und Lebensweise in Bezug auf Krebs aber auch im Zusammenhang mit anderen chronischen, zivilisatorischen Erkrankungen.

**Der Feind in meinem Mund - Dr. Johann Lechner**

Dieses Buch soll all den Patienten Mut machen, die vergeblich nach Hilfe suchen mit chronischen Leiden, die alle nicht direkt spürbar mit Zähnen zu tun haben. Der Mut sollte darin bestehen, die chronischen Belastungen im Zahn- und Kieferbereich als eine der krankheitsrelevantesten Belastungen anzusehen und diese zu beseitigen.

**Schach dem Krebs – Dr. Johannes Kuhl**

**Heilungschancen bei Krebs – Dr. Thomas Kroiss**

**WEB Links**

[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

[www.krebshoffnung.de](http://www.krebshoffnung.de)

[www.alternativtherapie.org](http://www.alternativtherapie.org)

<http://www.windstosser.ch/museum>