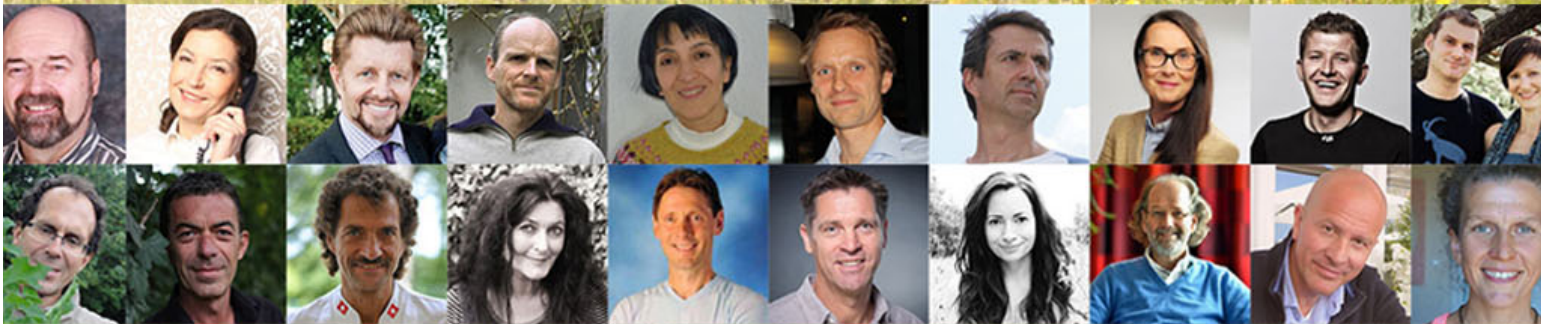




HANDBUCH

BUCH

ZUM



SELBSTTHEILUNGS

KONGRESS 2017

ZUSAMMENFASSUNG der Interviews

Dr. Brian Clement	2
Ivana Lovrinčić	6
Barbara Miller	9
Dr. med. Rudolf Bolzius	12
Dr. med. Folker Meissner	15
Zahra Bergmann	16
Britta Diana Petri	21
Dr. med. Ulrich Mohr	24
Dr. med. John Switzer	28
Dr. Karin Bender-Gonser	31
Dr. med. Harald Daub	34
Stefan Kutter	37
Christian Rieken	40
Dr. Urs Hochstrasser	43
Dr. Alexander Mücke	46
René Gräber	49
Birthe Brahmer-Lohss	52
Dr. med. Joachim Mutter	55
Florian Sauer	58
Christian Müller	61

*Aus rechtlichen Gründen müssen wir auf Folgendes hinweisen: Die Inhalte dieses Kongresses sind als zusätzliche Gesundheitsinformationen zu betrachten und ersetzen keine medizinischen Diagnosen oder Ratschläge von Ärzten und Therapeuten. Die Anwendung von Informationen aus dem hier Gesagten geschieht in eigener Verantwortung.

Sämtliche Aussagen und Äußerungen unserer Interviewpartner liegen in deren Verantwortungsbereich und stellen nur deren persönliche Meinung dar. Wir machen uns Aussagen und Äußerungen Dritter grundsätzlich nicht zu eigen.

Dr. Brian Clement

Leiter des Hippocrates Health Institute



Dr. Brian Clement, Naturmediziner (N.M.D. – Naturopathic Medical Doctor) und Ernährungswissenschaftler, ist Leiter des *Hippocrates Health Institute*, das vor 60 Jahren von der Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründet wurde. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Anna Maria Clement erforscht er den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Sein Ansatz bezieht nicht nur Rohkost sondern auch positives Denken und körperliche

Bewegung mit ein. In mehr als 40 Ländern stellt der gefragte Experte für „gesunden Lebensstil“ seine Erfahrungen und Erkenntnisse vor, unter anderem auch im deutschsprachigen Raum.

Zudem hat er einige bahnbrechende Bücher über natürliche Selbstheilung veröffentlicht. Auch in Deutschland sind bereits Bücher von Dr. Brian Clement erschienen wie z.B. das Buch WunderLebensmittel (Originaltitel: Liferforce).

www.hippocratesinst.de

www.hippocratesinst.org

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Brian Clement:

Auf welcher Grundlage basieren die großen Erfolge des Hippocrates Health Institute, wo sich schon viele Menschen von zum Teil schweren Krankheiten wie MS, Parkinson, Krebs usw. heilen konnten?

„Die einfache Formel: eine Veränderung des Lebensstils – deine Ernährung, deine mentale Einstellung, deine Beziehungen und deine Arbeit – führt Dich zur Heilung.

Wenn es um Ernährung geht, besteht die einzige Ernährungsweise, die jeder Mensch auf der Erde praktizieren sollte, aus rein pflanzlichen und biologischen Produkten. Und all diese Produkte sollten zum größten Teil – bis gänzlich – roh gegessen werden, so wie es alle anderen Spezies auf der Welt tun.“

Welche Rolle spielt das Entgiften, Entschlacken und Entsäuern für unsere Gesundheit?

„Die meisten Krebsarten entstehen aufgrund von Östrogenen durch Plastik, Schwermetallen und anderen Chemikalien. Unsere Kleidung, die wir tragen, sollte aus natürlicher Baumwolle sein, das Essen, welches wir zu uns nehmen, sollte biologisch sein und ohne Rückstände von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden. Die Luft, die wir einatmen und das Wasser, das wir trinken, sollte rein und sauber sein. Alle diese Dinge können sonst krankheitserregende Gifte in unseren Organismus einschleusen. Wenn die Einnahme dieser Gifte abnimmt, der Körper viel Flüssigkeit bekommt und sich entspannen kann, dann kann der Körper die Krankheit in Angriff nehmen und sich letztendlich heilen. Im Hippocrates Health Institute gibt es zur Unterstützung der Entspannung Dampfbäder, Infrarotsaunen, Pools und Massagen, um sich zu erholen und sich von vielen Giftstoffen zu lösen. Wenn es um Entsäuerung geht, realisieren viele Menschen nicht, dass die größten Säurebildner tierische Lebensmittel sind! Es macht keinen Unterschied ob es Fisch, Huhn, Pute, Rind oder Schwein ist oder von diesen produzierte Produkte wie Milch, Joghurt, Käse oder Kefir – sie sind allesamt Säurebildner. Genauso wie biologisch zertifiziertes Vollkornbrot und unreife Früchte! Je mehr Versäuerung im Blut, umso höher ist die Anfälligkeit für Krankheiten. Das ist wissenschaftlich belegt!“

Was sind die besten Methoden für eine ganzheitliche Reinigung des Körpers?

„Die allerbeste Möglichkeit den Körper zu reinigen, ist pures Wasser zu trinken! Man braucht keine speziellen Produkte kaufen, sondern in erster Linie sehr viel sauberes und reines Wasser. In vielen Büchern, wie zum Beispiel „Killer Fish“, habe ich aufgezeigt wie zerstörerisch der Verzehr von Fisch für Gesundheit und Natur ist, und genauer erklärt, dass jeder einzelne Tropfen Trinkwasser auf der Welt mit Plastik oder Medikamentenrückstände kontaminiert ist. Selbst fast alle Filteranlagen können diese Rückstände nicht filtern. 60% aller Menschen in Europa und Nordamerika sind dehydriert, d.h. sie nehmen nicht genug Flüssigkeiten zu sich. Für jedes Kilo Körpergewicht, benötigt man ca. 30 Gramm pures Wasser oder grüne Säfte aus frischem Gemüse oder Sprossen. Der Vorteil von grünen Säften liegt in der Flüssigkeitszufuhr mit gleichzeitiger Nährstoffzufuhr und gleichzeitiger Entsäuerung durch das vorhandene Chlorophyll und Phytonährstoffe. Wir vom Hippocrates Health Institute sind die Pioniere des Weizengrases – Weizengrassaft versorgt den Körper fast wie mit neuem Blut, denn es hilft, alte Zellen abzutransportieren und neue Stammzellen im Körper einzubauen.

Eine weitere ganzheitliche Reinigung sind aerobische Bewegungen – diese entsäuern den Körper genauso.“

Woher bekommen wir das saubere Wasser für unseren Körper?

Dr. Brian Clement verrät uns: „Destillieren ist die beste Lösung! Jeder kann es sich überall auf der Welt leisten. Bei verschiedenen Tests von Quellwasser in Flaschen, die in Europa, Südamerika, Asien

und Nordamerika verkauft werden, wurden Wasserkontaminationen festgestellt. Aus diesem Grund empfehle ich, sich ein Destillationsgerät zu kaufen, um selbst pures und reines Wasser zuzubereiten und es in Glasflaschen zu lagern. Der Körper kann die Mineralstoffe von Quellwasser nicht verwerten – die Arterien verhärten und es bilden sich Nierensteine. Die richtigen Mineralstoffe, die der Körper organisch verwerten kann, kommen von den Pflanzen, wenn man die Pflanze isst, oder einen Saft daraus macht und trinkt!”

Worauf sollte man bei Lebensmittelkombinationen achten?

„Das ist ein sehr wichtiger Aspekt! Ein globales Problem ist, dass Eiweiß mit stärkehaltigen Kohlenhydraten gemischt wird. Die Regel Nr. 1 ist: versuche diese Kombination zu vermeiden! Die zweite Regel ist: wenig Früchte und wenn, dann nur absolut reife und biologisch angebaute Früchte zu essen und nur eine Obstsorte pro Mahlzeit zu sich zu nehmen. Biologisch ist so wichtig, da die Saat im konventionellen Anbau sehr stark besprüht wird.

Die nächste Regel ist, dass Früchte und Gemüse nicht gemeinsam gegessen werden sollten. Im Hippocrates Health Institute zum Beispiel, wird kein Salat mit Tomaten serviert. Die letzte Regel dreht sich um die Wassermelone. Die Wassermelone muss in jedem Fall alleine gegessen werden und auch nur dann, wenn man keine ernsthaften Krankheiten hat, da sie über einen hohen Zuckergehalt verfügt. Wenn man sie mit anderen Lebensmitteln kombiniert, kollidiert sie im Verdauungstrakt durch ihre eigentlich schnelle Verdaubarkeit und verursacht so Probleme.“

Wie verhält es sich mit der Kombination von rohen und gekochten Lebensmitteln?

„Wenn Patienten mit einer schweren Krankheit wie Krebs oder HIV kämpfen, sollten sie eine 100% pflanzenbasierte, biologische Rohkost zu sich nehmen. Davon ausgenommen sind alle zuckerhaltigen Lebensmittel. Wir haben festgestellt, dass jeder, der gesund ist, 20% seiner täglichen Ernährung aus gekochter, pflanzenbasierter und biologischer Kost zu sich nehmen kann, ohne Kompromisse in Bezug auf unser Immunsystem einzugehen. Sobald der Anteil der gekochten Kost ein Fünftel der täglichen Nahrungszufuhr übersteigt, beginnt man, sein Immunsystem zu schwächen.“

Wie kann man Nahrungsmittelsüchte überwinden?

„Die Menschen müssen aufwachen und sich lösen von Gewohnheiten und Gefühlen in Verbindung mit Essen, die wir seit unserer Kindheit mit uns mitnehmen. Bewusste Ernährung erzeugt neues Bewusstsein!

Die richtige Antwort auf Nahrungsmittelsucht lautet Eiweiß. Wenn der Blutzucker fällt, beginnt man zu essen und hat Lust auf Kekse, Eiscreme, Fettiges und Schokolade, Zucker und Früchte. Die Hippocrates Diät ist daher die Diät mit dem höchsten Eiweißanteil weltweit. Algen wie Chlorella haben einen ungeheuerlich großen Anteil an Eiweiß.

Zum Thema Wildkräuter:

Kräuter sind die ursprüngliche Medizin. Bis vor kurzem war die einzige Apotheke, die wir kannten, Wildkräuter. Die meisten Menschen vergessen, dass alle industriell hergestellten Pharmazeutika als Urschubstanz eine Kräuterart haben. In Europa gibt es großartige Traditionen über die Naturheilkunde. Als ich noch in Europa wohnte, hat man mir gelehrt, dass ein Arzt vor 100 Jahren ein Rezept für den Patienten ausstellte und vom Apotheker eine entsprechende Pflanze fein vermahlen zum Einnehmen bekam.“

Ivana Lovrinčić

Ganzheitliche Ernährung und Entgiftung



Ivana Lovrinčić ist Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur, Künstlerin sowie ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin. Sie arbeitet in beiden Berufen und gibt neben ihrer Beratungstätigkeit auch Seminare und Workshops zu verschiedenen Gesundheitsthemen sowie für rohvegane Zubereitungen, die immerzu begeistert genossen werden.

„Meine Philosophie ist es, den ganzen Menschen zu betrachten und jeden Klienten da abzuholen, wo er ist. Es gibt nicht die eine Lösung, die für alle gilt. Jeder setzt da an, wo es für ihn in der jeweiligen Situation gut passt. Für mich spielt es keine Rolle, was zur Gesundung führt, solange es eine ursächliche Herangehensweise ist, die auch langfristig mehr nützt als schadet.

Auch die Natur und das Wohl dieser wundervollen Erde liegt mir sehr am Herzen. Ich achte und liebe sie und gebe dieses Bewusstsein gerne an meine Mitmenschen wie Klienten weiter.“

www.praxis-ammersee.de

www.healtheworldcongress.org

Facebook: [Heal-The-World-Congress](https://www.facebook.com/Heal-The-World-Congress)

www.ivanalovrincic.com

Zusammenfassung des Interviews mit Ivana Lovrinčić:

Durch ihre eigene Leidensgeschichte erfuhr Ivana Lovrincic am eigenen Leibe, wie sehr die Ernährung die Gesundheit beeinflussen und optimieren kann.

„Eines Tages bin ich aufgewacht und konnte mich nicht mehr bewegen. Dieser Zustand wurde auch die nächsten Tage nicht besser – ich schlief 18 Stunden am Tag, konnte kaum noch reden und war im Delirium. Nach 1-2 Wochen wurde das chronische Erschöpfungssyndrom diagnostiziert. Meine Werte waren sehr hoch. Das war der Anfang der Dinge. Ich musste die Stopptaste drücken und auch aufhören zu arbeiten. Daraufhin habe ich mir alle möglichen Live-Kongresse von Ärzten aus den USA angesehen. Nach einem Jahr hatte sich dann aber immer noch nicht viel getan, bis ich auf einen guten, erfahrenen Heilpraktiker in München gestoßen bin. Das erste was er gesagt hat war, dass ich Weizen, Milchprodukte und Industriezucker für 3 Monate meiden sollte. Die Symptome wurden nach kurzer Zeit besser und wenn ich wieder etwas Weizen oder Zucker gegessen habe, wurden die Symptome wieder schlimmer. Zusammen mit dem Heilpraktiker habe ich auch weitere Entgiftungen durchgeführt und kam dadurch zur Rohkost mit viel grünen Smoothies. Parallel informierte ich mich auch auf mentaler Ebene und las das Buch „Gesund durch Meditation“. Durch dieses lernte ich den Körper einmal bewusst und achtsam zu spüren und auch die Krankheit nicht wegzustoßen.“

Inwieweit haben dich zu dieser Zeit deine Gedanken und dein Umfeld beeinflusst?

„Zu wissen, dass jemand da ist und Dinge erledigen kann, war wichtig, aber es fiel mir schwer diese Hilfe anzunehmen. Die mentale Stütze kam von meiner Familie und von meinen Freunden. Nach den Entgiftungen und der meditativen Phase wurde ich körperlich und mental richtig positiv gepusht. Ich wusste, dass nur rund 2 % der Erkrankten ihre körperliche Fitness vollständig zurück erlangen. Ich wusste aber auch genau, dass ich zu diesen 2 % gehöre, trotz einiger Tiefs, weil es mir nach jeder Entgiftung besser ging.“

Wie bist du dahinter gekommen, dass du gegen deine Zahnfüllung allergisch bist?

„Das war durch einen Kongress. Dort sprach Dr. Joachim Mutter über Amalgamreste unter den neuen Füllungen. Ich wusste, dass ich als Kind Amalgam-Füllungen hatte und bin zu einem guten, ganzheitlichen Zahnarzt gegangen, um diese Rest-Splitter zu entfernen. Dort kam beim Allergietest heraus, dass ich stark auf die Kunststofffüllungen reagiere. Seitdem habe ich Zementfüllungen.“

Welches sind die klassischen Gifte, die wir heutzutage täglich durch unsere Ernährung zu uns nehmen?

„Das sind meines Erachtens die weißen Gifte: Milch, weißer Industriezucker, Joghurt, Weizen/Weißmehl. Das sind die am weitesten verbreiteten. Wenn man es schafft, Milchprodukte und Industriezucker als ersten Schritt wegzulassen, dann hat man schon 50 % getan. Anschließend kann man dann den Weizen und andere isolierte Stoffe und Chemikalien weglassen. Außerdem ist tierisches Eiweiß im Allgemeinen als Gift zu betrachten. Auch Acrylamid, das beim Erhitzen von Kohlenhydraten entsteht und Transfette, die beim Erhitzen von Fett entstehen, sind schädlich. Ich empfehle aber, nicht zu dogmatisch an die Ernährung heranzugehen, viel grünes und rohes Gemüse und Obst zu integrieren in Form von Smoothies und Salaten. Dann schaut man, was man gerne isst, auch wenn es nicht Weizen gras oder Sprossen sind. Wichtig sind viele biologische Produkte, um die Glyphosat-Vergiftungen zu vermeiden. Als Ergänzung eignen sich besonders Wildkräuter.“

Welche Entgiftungsmethoden kannst du empfehlen?

„Das ist ganz individuell und kommt auf die Ausgangssituation drauf an. Zuerst sollte nach den Amalgam-Füllungen oder Resten geschaut werden. Dann ist es grundsätzlich erstmal wichtig, mehr Wasser zu trinken und viel frisch gepresste Säfte. Anfangen kann man morgens mit einem dreiviertel Liter Zitronenwasser mit Ingwer. Wenn man das schafft, fühlt man sich schon einmal besser. Dazu noch Chlorella für die Nährstoffe. Dann empfehle ich zu Mittag rohköstlich zu essen und abends etwas Gekochtes. Wenn man erkrankt ist, ist es wichtig, Gifte zu binden, zu mobilisieren und auszuleiten.

Dazu gibt es verschiedene Mittel. Ein Giftbinder ist Chlorella, oder auch Flohsamenschalen und Zeolith. Das kann mehrere Monate bis Jahre durchgeführt werden. Ein weiteres Bindemittel ist Koriander. Zum Ausleiten ist Bärlauch sehr wirkungsvoll.“

Sollte man eine Entgiftung grundsätzlich langsam und vorsichtig angehen?

„Ja, grundsätzlich sollte man vor allem allein vorsichtig beginnen, aber bei ernsthaften Erkrankungen wie Krebs sollte man unbedingt einen Heilpraktiker, Arzt oder Ernährungsberater dazu holen und mit mehreren Komponenten gleichzeitig arbeiten. Parallel müssen Nährstoffe aufgefüllt werden mit frisch gepressten Säften und Präparaten.

Eine Krankheit entsteht immer, wenn zu wenig Nährstoffe und zu viele Giftstoffe vorhanden sind. Das war im Grunde der Nährboden bei mir, auf dem sich der Virus ausbreiten konnte. Bei gesunden Menschen kann man es aber ruhig langsam angehen.“

Würdest du auch gesunden Menschen eine Darmreinigung empfehlen?

„Ja, auf jeden Fall. Auch, wenn wir uns noch so biologisch ernähren, bekommen wir auf körperlicher Ebene immer noch Gifte ab und auch auf mentaler Ebene sammeln sich Gifte. Ich empfehle, 1-2 mal im Jahr eine ordnungsgemäße Reinigung durchzuführen. Eine Darmreinigung kann auf jeden Fall entweder mit Flohsamenschalen und Zeolith oder über Kaffeeeinläufe durchgeführt werden.“

Haben sich auch Gedankenmuster gelöst?

„Ja, auf jeden Fall. Anfangs hat es mich belastet, dass ich mental und körperlich nicht mehr so fit sein konnte. Dadurch habe ich aber erst gelernt, bewusst nicht über andere zu urteilen. Jeder ist in sich vollkommen. Ich habe gelernt loszulassen und viel mehr auf mein Herz zu hören. Im Denken war ich klarer und radikaler. Meine Sicht hatte sich vollkommen geändert. Ich kann heute Dinge akzeptieren, ohne sie verstehen zu müssen, auch wenn sie nicht so schön sind. Ich habe gelernt, das Beste daraus zu machen. Dabei hat mir die Krankheit geholfen. Erst wenn Körper, Geist und Seele im Einklang und in Balance sind, dann geht es uns gut. Daher lautet meine Botschaft auch: Sei du selbst, spür in dein Herz hinein, da wird dein Weg sein und die Lösung liegen. Mit Achtsamkeit können wir Träume leben und unseren individuellen Weg gehen.“

Barbara Miller

Die Rohkost-Ärztin



Barbara Miller studierte Medizin und Physik und arbeitet in eigener Privatpraxis in Berlin mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin, Rohkosternährung, bioidentische Hormone, Homöopathie, Arbeit mit Wirkstoffen aus ätherischen Ölen, Effektive Mikroorganismen, Energetische Therapie.

Philosophie: „Ich behandle Menschen, keine Krankheiten“

„Meine Medizin bekämpft keine Symptome, sondern beseitigt Ursachen“

Gesundheitsstörungen allein mit schulmedizinischen Mitteln zu beheben, vergleicht Barbara Miller stets mit folgendem Beispiel: „Wenn an Ihrem Armaturenbrett ein rotes Lämpchen aufleuchtet, können Sie es herausschrauben und haben eine Weile Ruhe. Die Schulmedizin macht häufig genau das – sie bekämpft Symptome – nicht die Ursache. Behebt man das Problem unter der Motorhaube, geht das Lämpchen von alleine aus. Ich versuche den Krankheiten auf den Grund zu gehen und meinen Patienten zu zeigen, wie sie sich selber helfen können. Echte Heilung kann nur von innen kommen.“

www.praxis-am-koenigssee.de

[Newsletter](#)

Vitalstoff Saftfasten: www.roh-akademie.de/rohfasten/frisch-saft-fasten

Publikationen: www.millermed.de/presse

Zusammenfassung des Interviews mit Barbara Miller:

Nach vielen Selbstversuchen am eigenen Körper, weiß Barbara Miller, worauf es es bei der Umsetzung einer rohköstlichen Ernährung ankommt und wie man am besten die häufigsten Fehler vermeidet. Denn oftmals scheitern die ersten Versuche bereits nach kurzer Zeit aufgrund entscheidender Faktoren.

Nach Ihrer Akupunktur- und Homöopathie-Ausbildung widmete sich Barbara Miller verstärkt der Rohkost. „Die pflanzlich-vegane Rohkost in Bioqualität ist nach meiner Auffassung die nährstoffdichteste Art, sich zu ernähren. Es ist das Reinste, was wir haben. Sicherlich wissen ganz viele von den Zuschauern und Zuhörern, dass Erhitzen, Kochen, Braten, Backen und Frittieren die Nährstoffe zerstört und zwar ganz massiv. Ab 40 Grad Temperaturerhöhung verlieren wir die ganzen Enzyme, die wir zur Unterstützung unseres Stoffwechsels brauchen. Ab 60-70 Grad gehen die wasserlöslichen Vitamine kaputt und so weiter: ab 80, 90, 100, 120 Grad denaturieren Proteine, also Eiweiße/Aminosäuren und so geht das steigend weiter. Das heißt, wer sich ausschließlich oder überwiegend von Brot und Gekochtem, oder von in irgendeiner Form mit Wärme zubereiteter Nahrung ernährt, der führt sehr wenige Nährstoffe zu. Was er zuführt, sind leeren Kalorien - Makronährstoffe, also Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate, die direkt in Kalorien umgewandelt werden, aber nicht die Mikronährstoffe, die wir brauchen, um unseren Körper effektiv zu entgiften. Also die Vitamine, die Enzyme und die Mineralstoffe, die Pflanzenwirkstoffe, die Farbstoffe in den Pflanzen, die mit die stärkste Wirkung von allen haben.

Auch ich lerne immer noch dazu und verfolge gespannt die neuesten medizinischen Erkenntnisse. Es entsteht erst gerade ein neuer Zweig in der Medizin, der sich mit Pflanzenwirkstoffen beschäftigt. Die Farbstoffe in den Pflanzen sind super spannend. Die roten Farbstoffe haben ganz andere Auswirkungen im Körper, als zum Beispiel die blauen oder die grünen. Und in der pflanzlichen Rohkost haben wir all diese Sieges bringenden Rohstoffe im Übermaß. Wenn wir parallel dazu darauf achten, dass wir uns vor weiteren Toxinen schützen, also vor Pestiziden, Herbiziden, Konservierungsstoffen, Farbstoffen, künstlichen Düngern usw., dann haben wir einen Zustand geschaffen, in dem unsere Zellen ihre Pforten aufreißen, damit all diese Nährstoffe hineinfließen können. Der Körper fängt dann an zu entgiften. Deshalb geht es den Leuten meistens dramatisch besser, wenn sie von einer typisch westlichen Ernährung erstmal auf Rohkost umstellen.“

Welche typischen Fehler werden in der Rohkost gemacht?

„Die Leute werden nicht satt genug. Es mangelt der pflanzlichen Rohkost nämlich an Kalorien, die wir tatsächlich brauchen in unserem Leben. Und sie haben dann Hunger. Ich war auch in der Situation. Aus Hunger greifen wir dann zu Trockenfrüchten und Nüssen. Beides ist keine gute Idee. Nüsse enthalten zwar viele Eiweiße und wertvolle Omega-3 Fettsäuren, aber dummerweise auch einen sehr großen Anteil an Omega-6 Fettsäuren und die sind überwiegend bis auf wenige Ausnahmen alle entzündungsfördernd. Entzündungen sind das größte Problem unserer Zeit. Jede Erkrankung, die wir ausbilden, basiert auf einer vorhergehenden Entzündung. Ich empfehle daher nicht mehr als zwei Handvoll Nüsse pro Woche. Es ist zudem eine gute Idee, die Nüsse gut zu spülen und einzuweichen, oder sogar ankeimen zu lassen. Das klappt nur bei Nüssen in Bio-Rohkostqualität. Die meisten Samen und Nüsse in Bioläden sind bereits erhitzt - das wissen viele nicht.

Das andere Problem ist der hohe Früchte-Konsum. Viele Rohköstler essen viel Obst und greifen oft zu Trockenfrüchten. Viele schauen mich völlig entsetzt an, wenn ich ihnen sage, dass die Fruktose, die wir in Früchten finden, massiv schädigend ist für den menschlichen Körper. Das ursprüngliche Obst sah nämlich mal ganz anders aus, als das, was wir im Bioladen in der Frischeabteilung haben. Die Birnen und die Äpfel waren nämlich nicht süß, sondern sehr sauer. In den 50er Jahren hatte ein

durchschnittlicher Speiseapfel 3-5 g Fruktose, und heute hat er 20-30 g. So ist das bei fast allen Obstsorten. Wir haben uns genetisch und evolutionstechnisch unmöglich an diese Zunahme an Traubenzucker und Fruktose anpassen können und der Effekt ist, dass diese Leute dann eine Fettleber entwickeln können, weil Fruktose massiv in den Fettstoffwechsel eingreift und die Leber belastet. Ich habe durchaus reine, vegane Rohköstler kennengelernt, die eine oder beide Krankheiten entwickelt haben, ohne jemals Schokolade, Kuhmilch oder Süßes gegessen zu haben. Ich kann also nur davor warnen, zu viel Obst zu essen.

Dies gilt natürlich nicht für alte Ursprungssorten. Wer noch alte Apfelbäume hat, der soll sie möglichst lange am Leben erhalten, denn die alten Sorten hatten deutlich weniger Süße, als heutzutage. Diese alten Sorten gibt es auch in Versandhäusern.

Zu viel Nüsse & Obst sind schon mal 2 große Fehler, um den Hunger zu stillen. Eine bessere Methode, die nicht schädigend ist, sind Breie aus Chia und Hanf. Zum Beispiel mit Mandelmilch oder Reismilch und etwas Obst mit einem niedrigen glykämischen Index, also mit weniger Süße.

Das nächste Problem bei den Rohköstlern ist, dass ihnen meistens Eiweiß fehlt. Um unseren Eiweißbedarf zu decken, brauchen wir kein Fleisch, wir können unseren gesamten Eiweißbedarf wunderbar decken über grüne Blätter, über Sprossen und über so Dinge, wie Chia und Hanf und über Hülsenfrüchte, die allerdings gekocht sein müssen, um die Phytinsäure zu neutralisieren. Früher dachte man immer, wir brauchen 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das ist völlig falsch und viel zu viel. Das ist belastend für unsere Nieren und den Stoffwechsel. Zwischenzeitlich sind wir bei 0,5 g, vielleicht sogar 0,4 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt, eine 60 Kilo schwere Frau braucht irgendwo zwischen 24 und 30 g Eiweiß am Tag. In meinem grünen Saft mit 2 großen Händen voll grüner Blätter, mindestens eine Handvoll Sprossen, Spirulina und Chlorella habe ich bereits schätzungsweise 25 g Eiweiße drin. Das deckt meinen Eiweißbedarf. Und da die Rohköstler nicht alle wissen, dass sie auch Wert auf grüne Blätter legen müssen, was eigentlich unsere Hauptnahrungsquelle ist, essen sie ab und zu mal einen grünen Salat und es fehlen ihnen Eiweiße. Das macht sich nach 2-3 Jahren Eiweiß-Defizite an der Gesundheit bemerkbar, an der Energie, an der Hormonproduktion, an der Stimmung und natürlich auch am Aussehen und den Muskeln.

Das Entscheidende ist, dass man die Nährstoffe mit Hilfe eines Quetsch-Entsafters aufbricht, oder einen Mixer mit mindestens 20.000 Umdrehungen zur Zubereitung von Smoothies verwendet.

Der letzte Punkt, den wir noch nicht angesprochen haben, sind tierische Fette. Ich bin überzeugt davon, dass die optimale Diät zum größtem Teil aus pflanzlicher, veganer Rohkost in Bio-Qualität besteht, mit etwas Kochkost und tierischen Fetten. Das bedeutet, mehrere Esslöffel täglich je nach Konstitutionstyp. Das kann Butter, Ghee, Eigelb oder Schlagsahne sein. Diese tierischen Fette enthalten ganz viele Fettsäuren, die wir im Pflanzenreich nicht finden können. Das sind essentielle Nährstoffe, die wir woanders einfach nicht bekommen können. Wir sind angewiesen auf die Zufuhr von essentiellen Dingen, wie zum Beispiel das Vitamin D und die essentiellen Fettsäuren DHA und EPA aus Omega-3-Fetten. Deshalb empfehle ich die tierischen Fette zu den guten, pflanzlichen Ölen hinzuzunehmen.

Eine optimale Kombination kann man sich zusammensetzen aus 60, 70, 80, oder 90 % Rohkost, und den Rest Kochkost mit tierischen Fetten. Wer die tierischen Fette substituieren möchte, sollte zu Mikroalgen greifen."

Barbara Miller betreut 2-3 Mal jährlich Vitalstoff-Saftfastenurse in ausgewählten Hotels. Diese laufen 2 Wochen am Stück oder wahlweise nur 1 Woche.

Dr. med. Rudolf Bolzius

Der Mitochondrien Doktor



Ich komme aus einer Arztfamilie und bin schon sehr früh mit der Medizin groß geworden. Irgendwie war es selbstverständlich, dass ich dann auch Arzt wurde und in die väterliche Hausarztpraxis in M.-gladbach gegangen bin. Mit der Zeit habe ich mich da nicht mehr wohl gefühlt, mir war die klassische schulmedizinische Ausrichtung viel zu einseitig. Ich habe mich dann immer mehr den Naturheilverfahren gewidmet, vieles ausprobiert, aber erst

2004 kam ich durch ein Schlüsselbuch in Kontakt mit den Mitochondrien. Für mich öffnete sich eine neue Welt, und so habe ich die alte Medizin beendet und bin nun nur noch in der s.g. Mitochondrien-Medizin tätig. Dieses ungemein wichtige Wissen teile ich im Internet als Mitochondrien-Doktor, und soeben habe ich auch meinen ersten Energie-Heilungs-Kongress beendet.

Das Vermitteln des Wissens um die Mitochondrien ist meine Lebens- und Herzensaufgabe geworden.

www.Der-Mitochondrien-Doktor.de

www.facebook.com/DerMitochondrienDoktor

www.energie-heilungs-kongress.de

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Rudolf Bolzius:

„Wir leben in einer sehr vergifteten Umgebung und es liegt an uns, uns selbst zu entgiften auf jeder Ebene. Ein vergifteter Körper schafft nämlich auch giftige Gedanken.“

Warum ist gerade die Entgiftung für uns Menschen so essentiell?

„Weil ein vergifteter Körper nicht mehr funktionieren kann. Dazu müssen wir nur einmal auf unsere Evolution zurückschauen. Schon die erste Zelle der Zellsymbiose musste entgiften, weil dort aggressive Radikale anfallen, die dem Organismus schaden. Deswegen haben wir damals schon Entgiftungsmechanismen entwickelt. Entgiftung hat viel mit schwefelhaltigen Substanzen und Jod zu tun. Wir haben den Jodstoffwechsel in der Wissenschaft völlig vernachlässigt, aber jede unserer Zelle ist jodabhängig. Die Entgiftung ist in allen organischen Systemen eingebaut.

Gesundheit heißt immer Balance haben. Nicht nur eine Sache zu fördern, sondern für einen Einklang zu sorgen. Gifte dürfen wir nicht verteufeln.“

Was haben Jod und Schwefel für eine Funktion?

„Die ersten Zellen hatten für die Entgiftung nur schwefelhaltige Aminosäuren zur Verfügung. Die Natur hat das genutzt, was da war. Die Struktur und Funktion der natürlichen Entgiftung ist damals schon entstanden.“

Sind wir bereits überbelastet mit Giftstoffen?

„Ja, wir leben in einer Umwelt, die sehr giftig ist und durch unsere Ernährung werden uns nicht mehr die notwendigen Stoffe zur Verfügung gestellt, aufgrund denaturierter und inhaltsloser Nahrungsmittel.

Wir haben mittlerweile mit Stoffen zu tun, die wir evolutionsbiologisch nicht kennen. Häufig haben wir ein Problem, diese zu entgiften: Schwermetalle, Quecksilber, Blei etc.

Diese waren in der Evolution tief in der Erdkruste, wie auch Aluminium. Heute sind sie in Kaffeetabs, Deorollern und Medikamenten und gelangen in unseren Organismus. Es gibt wenig Mechanismen, die in der Lage sind, diese wieder auszuleiten. Der Körper speichert sie in Depots, also in Fettstrukturen, wie dem Gehirn, aber auch in gutartigen Knoten unter der Haut. Bei der Frau können sich diese Knoten in der Gebärmutter oder in der Brust bilden, und beim Mann in der Prostata. Diese gutartigen Depots können aber auch bösartig werden. Mit einer Blutuntersuchung kann ich nur messen, welche Gifte gerade im Blut zirkulieren, aber ich komme nicht an die Speicher heran. Mit der Chelat-Therapie werden verschiedene Stoffe per Infusion gegeben, diese binden Toxine und machen sie wasserlöslich, damit sie über die Nieren ausgeleitet werden. Dabei kommen meist hohe Blei-, Aluminium-, und Quecksilberwerte zum Vorschein, wenn anschließend die Urinwerte untersucht werden. Wenn ich meinen Körper damit entlaste, dann funktioniert nicht nur der Körper besser, sondern auch das Gehirn und unsere Psyche.“

Wie kann man die Gifte in den Zellen ausleiten?

„Indem wir erstmal versuchen, nicht noch mehr Gifte hinzuzuführen.

Wenn wir fasten, reinigt sich der Körper erstmal selber. Des Weiteren helfen Darmreinigungen, Leberreinigungen, Sauna und auch Spaziergänge in der Natur.

Aber es geht auch um Prävention, Ernährung und um Lebensführung, um langfristig zu profitieren. Wenn wir viel zu entgiften haben, brauchen wir viele Stoffe, die eine Entgiftung fördern. Daran hapert es. Wir haben Mangel an diesen wichtigen Stoffen: Aminosäuren und schwefelhaltige Stoffe. Wir haben eine Dysbalance an Stoffen, die reinkommen und die rauskommen. Und das haben wir selbst in der Hand durch unsere Eigenverantwortung.“

Wie kann man noch Entgiften? Ist Sport auch eine Möglichkeit?

„Bei zu viel Sport produzieren wir Radikale in den Mitochondrien. Wir brauchen dann Antioxidantien. Also müssen wir auch da auf die Balance achten, sonst ist sogar Sport schädlich. Frische Luft ist außerdem besser als ein schlecht belüftetes Fitnessstudio mit lauter Musik. Sport sollte Freude machen und ohne Dogmen betrieben werden. Das gilt auch für die Ernährung.

Wir haben 10 mal mehr Bakterien im Darm, als wir im gesamten Körper haben. Antibiotika machen die Darmflora kaputt und die Giftstoffe in der Ernährung setzen sich im Darmmilieu fest. Es gibt nur ein Verfahren, welches das Blut von allen Giften reinigt: die Serum Apherese. Diese ist aber sehr teuer.

Weiterhin belastet Gluten massiv den Darm und kann zum Leaky Gut Syndrom führen. Fast alles, was verarbeitet ist, hat eine Getreidebasis, also somit auch Gluten als Inhaltsstoff. Auch problematisch sind die Milchprodukte. Milch ist für das Wachstum des Kalbes geeignet, aber nicht für den Menschen.

Meine 5 Punkte der Gesundheitserhaltung sind:

1. Ernährung
2. Entgiftung
3. Darmreinigung
4. Weniger Stress / Psyche
5. Immunsystem und andere Faktoren wie Zähne, Kiefer oder Halswirbelsäule

Diese Dinge kann man selber durchführen und kosten nicht viel. Alle Infos dazu sind im Internet abrufbar, aber es gibt auch Messen, wie die Rohvolution zum Beispiel. Am Anfang steht aber die Bewusstseinsveränderung für die nötige Motivation. Und dann ist es wichtig, nicht alles perfekt machen zu wollen und sich auch mal Fehler einzugestehen und sich Zeit zu lassen.

Je mehr wir uns reinigen, umso weniger sind wir bereit, alte Muster beizubehalten. Dies ist ein fortlaufender Prozess, der erst mit dem Leben endet. Das A und O ist die Selbstliebe, und Entgiftung ist Selbstliebe.“

Dr. med. Folker Meissner

„Mit Absicht gesund“



Dr. med. Folker Meißner ist Arzt mit eigener Praxis für Ganzheitsmedizin in Königswinter. Er ergänzt die schulmedizinischen Methoden durch alternative Verfahren (u.a. TCM, Energiemedizin). Sein Schwerpunkt liegt nicht in der Behandlung von Symptomen, sondern in der Ermittlung der Krankheitsursachen, damit die Krankheit an der Wurzel behandelt werden kann. Die von ihm entwickelte Methode, die er

HOLAR-Medizin® nennt, stellt er weltweit auf Kongressen, in Seminaren und Workshops vor.

www.dr-meissner.de

[YouTube](#)

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Folker Meissner:

Dr. Folker Meissner ist seit 30 Jahren praktizierender Arzt mit Leib und Seele. Als Dozent für Akupunktur und TCM, widmete er sich später auch der Homöopathie. Sein Buch "Mit Absicht Gesund - Impulse zur Selbstheilung" lesen mittlerweile selbst Therapeuten und wenden seine darin beschriebenen Methoden erfolgreich an.

„Das ist etwas, was jeder lernen kann. Die Basis bildet die EFT- und NLP-Therapie, kombiniert mit einem Teil aus der Kinesiologie. Ich habe nicht die Methoden erfunden, aber die Kombination. Und jede Methode ist an mir selbst ausprobiert worden. Sie hat sich in mittlerweile Tausenden von Fällen bewährt. Daher kann ich behaupten, dass man sich auf diese Methoden verlassen kann.“

Welchen Einfluss haben unsere Gedanken und nicht aufgelöste, emotionale Traumata auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit?

„Sie haben einen massiven Einfluss, denn sie sind meist Ursache einer jeden chronischen Erkrankung.“

Ein Beispiel ist der Ischias-Schmerz. Die Schulmedizin würde sagen, die Ursache sei ein Bandscheibenvorfall. Die Ursache besteht aber weiterhin, wenn es Gründe dafür gibt. Wenn dieses Problem nachhaltig nicht gelöst wird, wird sich der Prozess weiterhin zeigen, an einer ähnlichen Stelle. Deshalb ist es wichtig, dass man Krankheiten nicht nur auf symptomatischer Ebene bekämpft, oder auf der Ebene der Ursachen, sondern auf der Ebene der Gründe, die die Ursache entstehen lassen. Ich habe Krebspatienten gehabt, die einen zweiten Krebs bekommen. Wenn wir nachhaltig therapieren wollen, müssen wir dem Patienten die Chance geben, seine eigenen Hintergründe zu finden. Die muss er selber erkennen und auch die Option sehen, sich von Altlasten zu befreien. Dazu ist es notwendig, Schuldzuweisungen gehen zu lassen. Das, was wir Krankheiten nennen, sind eigentlich nur Prozesse, durch die wir durchgehen können.“

Bei der klassischen Medizin geht es um die Symptombehandlung, aber bei dieser Methode geht es um den Grund, der noch vor der Ursache steht. Wie gelingt es, dorthin zu kommen, denn das ist ja sehr tief im Unterbewusstsein vergraben?

„Der Patient kommt in der Regel wegen seiner Symptome. In der Anamnese wird die Krankheitsgeschichte aufgerollt und schon da erkennen wir meist einen roten Faden. Man nimmt das Symptom als Startpunkt und lässt sich dann mit dem Faden zu der Ursache führen. Das Symptom wird primär nicht angesprochen. In der Regel hat die Ursache mit dem Symptom nicht wirklich was zu tun. Der eine Patient hat den Hang, etwas über die Haut auszutragen, der andere über innere Organe, wie die Lunge. Das kann sich unterschiedlich äußern.“

Die seelischen Gründe kann man mit einer Art Checkliste abfragen. Es gibt 8-10 klassische Fragestellungen, die ich teste. Bei manchen kommt dadurch schon etwas zum Vorschein, was verborgen lag und was noch nicht aufgelöst ist. Da setzen wir an.

Ich gebe meinen Patienten dann eine Hilfestellung mit Affirmationen und Übungen zur Selbstakzeptanz. Das wirkt wie eine Art Dämpfung. Zum Beispiel lasse ich ihn immer wieder sagen: Ich liebe und achte mich, genauso wie ich bin. Ich bin nicht schuld und das, was war, ist einfach da und es hat auch kein anderer Schuld. Es darf einfach gehen, ohne einen Rachefeldzug auszuüben. Selbst wenn es einen Täter gab - den gab es damals und jetzt ist er nicht mehr da. Diese Schuldfrage und das "Sich selbst Annehmen" ist ganz wesentlich und wenn ein Patient vom Selbstwert her noch nicht ausgeprägt ist, wird es schwierig. Er muss sich selbst akzeptieren und lieben. Das ist die größte Hürde. Es geht also um den emotionalen Anteil: ich liebe mich, und den eher mentalen Anteil: ich achte mich. Wie lange das dauert, hängt von der Tiefe und Komplexität der Verletzung ab.“

Braucht man immer eine zweite Person, oder besteht auch die Möglichkeit, diese Methoden selbst für sich anzuwenden?

„Wenn man mit sich selber schon ein wenig im Reinen ist und mit sich selber gearbeitet hat, ja. Da empfehle ich eine ganz einfache Technik und zwar, dass man das Problem, um das es gehen könnte, auf einen Zettel schreibt. Anschließend stellt man sich vor den Zettel und spricht ihn an, etwa: Das ist das, wovor ich immer noch Angst habe. Und je nachdem, wie stark mich dieses Thema berührt, reagiere ich. Dann wird man entweder angezogen oder zurückgezogen von diesem Zettel. Man spürt richtig die Kraft, die damit zusammenhängt.“

Was gibt es zu beachten, damit man mit dieser Methode einen nachhaltigen Effekt erzielt und sich selbst nicht unter Druck setzt?

„Erwartungen sollte man nicht haben, sondern für alle Ergebnisse offen sein, auch wenn bei der ersten Sitzung noch nichts bei raus kommt. Etwas wird immer angestoßen, was vielleicht erst beim nächsten Mal hervorkommt. Wenn jemand weiß, dass er psychisch krank ist, rate ich davon ab, es alleine ohne professionelle Unterstützung zu machen. Bei den meisten Fällen geht es darum, Lebenserfahrungen zu löschen, die irgendwo weiter im Unterbewusstsein hängen geblieben sind. Das sind zum Beispiel Momente, in denen man versagt hat und man sich das ein Leben lang vorwirft. Dann kann man eine Psychotherapie einleiten. Das hat eher was mit einem Coaching zu tun als mit einer Behandlung. Diese Person versteht dann, warum er so gehandelt hat, und was er ändern muss, damit es nicht wieder auf dieselbe Bahn läuft. Das Bewusstwerden ist also der erste Schritt. Wichtig dabei ist, dass diese Erkenntnis nicht schuldbehaftet ist. Es gibt keine Schuld, es gibt vielleicht Verantwortung und ein Ursache-Wirkungs-Prinzip. Wenn das klar ist, dass nur etwas dumm gelaufen ist, dann kann man weitergehen. Aber diese Tatsachen müssen vorerst erarbeitet und gelöscht werden. Viele haben ein Problem mit der Gesundheit, weil sie sich verkneifen, glücklich zu sein. Das entspannte Suchen nach der Ursache, warum man nicht glücklich ist, stellt die Hauptaufgabe dar. So dass man später das Leben gelassener sieht, ohne es zu bewerten und sich nicht von negativen Nachrichten beeinflussen lässt und Abstand hält von dem, was einem nicht gut tut. So betreibt man Psychohygiene und liebt und achtet sich selber. Dafür muss es manchmal erstmal weh tun, damit neue Optionen sichtbar werden.“

Was hat es mit dem 8 Übungen aus dem Buch auf sich?

Das sind Übungen aus dem Qigong, die man morgens bevor der Tag beginnt, machen kann. Sie dienen dazu, den gesamten Körper beweglicher zu machen, ohne Gymnastik. Sie sollen Spaß machen und die Atmung fördern. Wer diese Übungen macht, geht anders in den Tag - entspannter und lockerer. Wenn man diese Übungen aber auch am Abend macht, wirkt es beruhigend.

Auf meiner Homepage biete ich diese Übungen und viele weitere Informationen an.

Zahra Bergmann

Entgiftung & Infektionsbekämpfung



Zahra Bergmann ist Ärztin und klinische Forscherin. Sie war selbst von diversen chronischen Beschwerden betroffen. Unter der klassischen Therapie mit Rohkost, Entgiftung und Entsäuerung fühlte sie eine deutliche Besserung. Sie merkte jedoch, dass hartnäckige Erreger wie Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten Heilung und Regeneration, insbesondere von chronischen Krankheiten, blockieren können.

Den Durchbruch ihrer Genesung erlebte sie, als sie feststellte, dass die gezielte Behandlung von diesen pathogenen Erregern die wichtigste Grundlage zur Selbstheilung ist.

Dabei betrachtet sie den Verdauungstrakt als wichtigstes Organ, das zuerst gereinigt werden muss. In Ihrem Eigentherapie-Protokoll schildert sie, wie sie den Weg zur Befreiung ihrer Beschwerden geschafft hat.

www.wegwarte.eu

[Zum Eigentherapie-Protokoll](#)

Zusammenfassung des Interviews mit Zahra Bergmann:

„Die ganze Kindheit über hatte ich Infektionen in den Nasennebenhöhlen und im Ohr. Häufig war ich mehrere Wochen am Stück krank und wurde immer nur mit Antibiotika behandelt. Mit 14 Jahren bekam ich einen Herpes. Das zeigt schon, dass ich eine enorme Immunschwäche hatte. Als ich dann in Deutschland gelebt habe, erlitt ich eine Woche vor dem Staatsexamen einen Hörsturz mit bleibendem Tinnitus. Keiner wusste, was diesen Tinnitus verursachte. Anschließend habe ich 3 Jahre hintereinander ohne Unterbrechung Sinusitis gehabt. Am Ende konnte ich nicht mehr viel essen. Jeder Arzt hat eine andere Diagnose gestellt. Zuletzt wurde eine Immunschwäche nachgewiesen im Immunzentrum in Frankfurt. Trotz Behandlung waren immer noch alle Symptome da und der Körper stand immer unter Spannung. Im Uniklinikum in Erlangen stellten die Experten eine Histaminintoleranz fest. Ich bekam eine große Liste mit Lebensmitteln, die ich nicht essen durfte. Aber die Umstellung hat mir auch nichts gebracht.

Dann habe ich mich nochmals umorientiert und von Begriffen wie Übersäuerung und Vergiftung gelesen. Deshalb habe ich angefangen, Säfte zu trinken und mehr Rohkost zu essen. Dadurch kam die erste Besserung. Aber das war nicht alles. Ich habe bemerkt, wenn ich viel Nüsse und Samen esse, beeinflusst das meinen Zustand negativ.

Später diagnostizierte ein Arzt den Epstein-Barr Virus, aber die Therapie mit verschiedenen Infusionen brachte nur eine kurzzeitige Besserung. Nach Absetzen der Infusionen waren die Beschwerden wieder da. Zwischenzeitlich bekam ich auch die Diagnose Hashimoto. Ich habe mich dann nicht nur entgiftet und entsäuert, sondern auch mithilfe von natürlichen Heilmitteln die Viren aus dem Körper weggejagt. Die jahrelangen Schmerzen sind weg und ich bin auf einem sehr guten Weg, vollständig von den Beschwerden befreit zu sein.“

Du hast dann ein Eigentherapie-Protokoll verfasst – kannst Du darüber erzählen?

„In der Schulmedizin gibt es keine vollständige Therapie gegen Viren. Der Epstein-Barr-Virus entsteht aber auch vor allem durch Stress. Der Virus greift fast alle Bereiche im Körper an und sorgt für neurologische Beschwerden über Taubheit bis hin zum Krebs. Wir müssen als erstes lernen, richtig zu atmen. Die Zellen brauchen vor allem Sauerstoff. Dann ist es wichtig, destilliertes Wasser zu trinken, sonst verkalken wir. Die Niere arbeitet die ganze Zeit daran, Kalk loszuwerden. Als Drittes brauchen wir Essen, vor allem Magnesium. Wenn wir Magnesiummangel haben, sind wir von Kopf bis Fuß krank, bekommen Depressionen, Schlafprobleme und ein lahmgelegtes Immunsystem. Beim Arzt bekommen wir dann Medikamente, die die letzten Magnesiumvorräte im Körper auch noch rauben. Dieses Mineral müssen wir zuführen. Dann brauchen wir Vitamin D, vor allem in Deutschland. Unsere Zellen haben an der Oberfläche Rezeptoren. Der Virus blockiert aber diese Rezeptoren, deswegen kann sich das Vitamin D nicht an die Rezeptoren binden. Deswegen haben viele einen Vitamin D Mangel. Unsere Immunzellen bemerken dann auch nicht, wenn der Virus da ist. Deswegen ist eine Versorgung so wichtig.

Ich habe dann auch Milch und Milchprodukte aufgrund des Caseins weggelassen. Das Casein verursacht den Virus und auch Krebs. Auch Samen und Nüsse haben mir nicht gut getan, da hier Arginin enthalten ist. Dann fing die Entgiftung an. Zum Abbinden eignen sich Chlorella- und Spirulina-Säfte mit Koriander und Basenbäder. Dann ist es wichtig die Lymphe in Bewegung zu bringen, zum Beispiel mit einem Mini-Trampolin oder anderem Sport. So wehren wir Stress ab. Das geht aber auch durch Düfte. Ich habe immer ein Säckchen Lavendel mit mir getragen. Tiere rennen, um bei Stress Adrenalin abzubauen. Es ist wichtig zu lernen, mit Stress umzugehen.“

Sind wir bereits alle mit Giftstoffen überlastet und übersäuert?

„Die Gifte kommen nicht nur durch die Nahrung, sondern auch durch unsere Lebensweise und Denkweise. Tiere in der Natur sind vielleicht 10 Minuten am Tag gestresst, wir Menschen sind im Dauerstress. Wir sind durch Adrenalin dauerhaft übersäuert. Wir müssen also nicht nur unser Essen ändern, sondern auch unsere Denkweise. Wenn ich entspannt bin, kann ich mich auch mal schlechter ernähren, und merke davon nichts. Der Eppstein-Barr-Virus beginnt meistens in stressigen Situationen. Eine ausgeglichene Lebensweise ist also die erste Maßnahme.“

Wenn ich meinen Körper entgifte, kann es sein, dass ich den Körper kurzfristig übersäuere?

„Ja, das ist richtig. Daher ist es wichtig, basische Mineralien zu nehmen, um die Säuren zu neutralisieren. Durch Basenbäder und Magnesiumeinnahme, Massagen und Fußbäder kann man enorm viele Säuren ausleiten.“

Kann jeder eine Entgiftung selbst durchführen?

„Ja, wenn dahinter Freude steht, nicht Zwang. Jedem muss bewusst sein, dass man nicht mehr zum alten Leben zurück kann, das ist eine Einbahnstraße. Wenn sich die Zellen erst einmal erneuert haben, möchten sie nicht mehr vergiftet werden. Es muss eine langfristige Umstellung stattfinden. Bei der Entgiftung sollte auch darauf geachtet werden, zum Binden der Gifte mehrere Komponenten einzusetzen. Wenn Chlorella keine Wirkung zeigt, dann sollte man Spirulina oder etwas anderes testen. Jeder muss sehen, mit welchen Supplementen er klar kommt.“

Welche Supplemente kannst du noch zur regelmäßigen Einnahme empfehlen?

„Eine antivirale Wirkung haben vor allem Olivenblattextrakte, OPC und Rotalgen. Diese sollten in Verbindung mit Selen, Zink, Vitamin D, Vitamin B12 und Magnesium eingenommen werden. Man muss sie nicht alle an einem Tag nehmen, aber regelmäßig. Das alles ist aber verschwendete Zeit, wenn man sich nicht bewegt und kein gutes Wasser trinkt. Dazu gehört Ausdauertraining, genauso wie Dehnung und Entspannung. Außerdem ist eine Zufuhr von Lysin und Arginin im richtigen Verhältnis notwendig, am besten über Supplemente.“

Welche Erfahrungen hast du mit dem Helicobacter Pylori gemacht?

„Heute kann ich den Helicobacter Pylori durch eine spezielle Ernährungsweise über 2 Monate ausreichend behandeln. Die meisten Menschen entwickeln erst eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die später aber zu einem Leaky Gut Syndrom, also zu einem löchrigen Darm, führt, wenn man den Helicobacter nicht behandelt. Ich habe eine spezielle Diät entwickelt, die auch ähnliche Ursachen wie Candida oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten behandeln kann.“

Die erste Maßnahme ist hierbei, den raffinierten Zucker wegzulassen, denn diesen gibt es in dieser Form nicht in der Natur. Milch ist auch verboten, sie verschleimt und ist nicht für den Menschen gedacht. Mehl und Mehlprodukte dürfen innerhalb der 2 Monate auch nicht eingenommen werden. Von den pflanzlichen Ölen darf nur Oliven-, Lein- oder Kokosöl konsumiert werden. Kokoswasser und Kokosmilch sind aufgrund der Monolaurinsäure sehr gut, da sie antibakteriell wirken. Man kann aus Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Flohsamenschalen einen guten Brotersatz backen. Diese strenge Kur über 2 Monate ist also sehr rohkostbasiert mit vielen Säften. Besonders Kohlsäfte sind sehr heilsam für Magenschleimhautentzündungen. Ganz wirksam bei Helicobacter Pylori sind außerdem Brokkoli- und Knoblauchextrakte, Kurkuma, Mastix, ein Baumharz ohne Nebenwirkungen, und Monolaurin. Dann gibt es noch einen speziellen Kräutertee aus Amerika namens Matula-Tee, der aber sehr teuer ist.

Wenn man dann den Helicobacter los ist, muss man weiterhin die Augen offen halten und die Erreger meiden. Auch Familienmitglieder können betroffen sein und sollten einen Stuhltest machen, damit sich die Bakterien nicht weiter ausbreiten können.“

Britta Diana Petri

Holistische Gesundheit & Vegane Vitalkost



Britta Diana Petri bildet an ihrer RainbowWay® Akademie, einer freien Schule für holistische Gesundheit & Lebenskunst in Haßloch in der Pfalz, „Holistische Gesundheits-Vitalkost- und Lebensberater“, Vegan-Vitalkost-Zubereiter, Roh-Vegan-Chefs und holistische Fastenleiter aus. Für ihre Absolventen, aus denen schon viele der heute bekannten Experten hervorgegangen sind, bietet sie auch

weiterführende Fachfortbildungen an.

Sie ist freischaffend in der Kunst und Autorin von „Vegane Vitalkost – Jungbrunnen & Lebenselixier“, „Zauberhafte Mandelmusrezepte“, „Naturgesunde Fruchtleider & Wraps“, „Köstliche Kokosrezepte“, „Rohe Schokolade“, „Vegane Käsespezialitäten“, „Quiches, Pizzen & Gemüsetorten“, „Köstliche Weihnachtsleckereien“, „Vegane Protein-Smoothies“. Ihre per E-Mail betreuten, ganzheitlichen Gesundheits-Coachings finden im Rahmen der RainbowWay® Trilogie statt.

www.RainbowWay.de

Zusammenfassung des Interviews mit Britta Diana Petri:

Als Britta Diana Petri im Alter von 28 Jahren an einer Lungen- und Nierenentzündung erkrankte, kam sie automatisch zur veganen Rohkost und fing parallel das Malen an. Sie selbst sagt, sie habe sich zu dieser Zeit gesund gemalt und gearbeitet in ihrem Garten. Später öffnete sie sich den Weltreligionen und den spirituellen und alternativen Gesundheitslehren.

„Nicht nur die Ernährung, sondern auch die Denkweise und die Lebensweise sind ausschlaggebend für ein glückliches Leben.

Der Körper ist vergleichbar mit einem Grundstück, auf dem vorher einmal ein alter Schrottplatz war. Damit ich darauf eine echte Bio-Oase aufbauen kann, muss ich mich zuerst um den kontaminierten Boden kümmern, indem ich ihm gutes Wasser gebe und neue Samen einpflanze. Die besten Samen können darin aber nur mittelmäßig wachsen, da immer noch nicht alles in Ordnung ist mit der Erde. Erst, wenn wir die Erde erneuern und reinigen und richtig guten, fruchtbaren Boden schaffen, dann können wir das volle Potenzial ausschöpfen. Wir müssen uns also erstmal selbst finden, selbst reinigen, selbst erkennen, selbst lieben. Auf körperlicher Ebene ist das die Entschlackung und Entgiftung in Form einer Darmkur. Dazu gehört auch, viel basisches, gefiltertes Wasser zu trinken, viel Grün zu essen, Bewegung und frische Luft. Zur Ergänzung empfehlen sich Basenbäder und eine Leber-Galle-Reinigung, um den Körper einmal komplett sauber zu kriegen. Dann kann in deinem Garten das Allerbeste drauf wachsen.“

Was bedeutet Vitalkost und wie funktioniert die Umstellung? Wie schnell kann man den Körper daran gewöhnen?

„Relativ schnell. Vitalkost ist lebendige Nahrung. Das heißt, nach dem Entgiften, Entschlacken und Entsäuern erhöht man langsam den Rohkostanteil. Danach sollte man die Darmflora aufbauen mit Probiotika und schauen, wie man sich fühlt. Als nächstes liegt der Fokus auf das Wassertrinken und die Reduzierung anderer Genussmittel. Egal, was wir zu uns nehmen, die Menge, Qualität und die Häufigkeit entscheidet darüber, ob ein Nahrungsmittel Heilmittel oder Gift für uns ist.

Wir können uns das so vorstellen: unser Körper ist ein Computer mit verschiedener Hardware, unsere Nahrung ist dabei die Software, die wir auf das System spielen müssen, damit alles funktioniert. Das Essen beinhaltet die Ordnungsinformation, aber nur die Naturnahrung, die so wenig wie möglich mit Hitze behandelt ist. Mit der Industrienahrung führen wir keine Ordnungsinformation zu, die unsere Zellen brauchen. Irgendwann führt dies zu einem Virus auf dem System und die Menschen werden krank. Wenn man dann beginnt, Vitalkost zu essen und lebendige Nahrung, bekommt man wieder etwas von der Software zurück. Alles zusammen funktioniert wieder als System. Mit dem richtigen Betriebssystem haben wir volles Potenzial und fahren nicht mehr mit angezogener Bremse.

Um Veränderungen zu bewirken, müssen wir uns erstmal bewegen.“

Welche Erfahrung hast du mit dem Thema Gewohnheiten ablegen und Süchte überwinden?

„Die Kunst ist ein wunderbares Mittel, um aus der Gewohnheit rauszukommen und Dinge zu verändern. Aber auch Gartenarbeit und Sport sind die allerbesten Wege, sein Bewusstsein zu erweitern. Wer mit dem Rauchen aufhören will, muss erst einmal bewusst rauchen und anschließend bewusst frische Luft atmen.“

Was lernen Studenten in deiner Ausbildung eigentlich alles?

„In der Ausbildung zum holistischen Gesundheits-, Vitalkost- und Lebensberater werden alle Bereiche abgedeckt. Das beginnt mit Grundkenntnissen in der Zubereitung von veganer Vitalstoffnahrung. Weitere Themen sind Fastenkuren, verschiedene Fastenarten, Kinesiologie,

Darmsanierung, Sucht, aber wir nehmen auch besonders Bezug auf Kinder. Spezielle Fachfortbildungen zu allen Krankheitsbildern sind optional.“

Wie stehst du zu Nahrungsergänzungsmitteln?

„Nahrungsergänzungsmittel müssen in Rohkostqualität sein. Wer sich das nicht leisten kann, findet aber auch alles in der Natur, z.B. Brennessel, Löwenzahn, Blüten und Beeren. Ein Segen ist ein Lebensmittelrockner, um Früchte zu dehydrieren. Damit lässt sich Graspulver herstellen, nachdem wir damit grüne Säfte machen. Klar ist das ein bisschen mehr Arbeit, aber es gibt sehr viele Möglichkeiten z.B. mit Pistazien und Kardamom Mischungen zu machen, die sehr gut schmecken und gut für den Körper sind. Jeder sollte einfach schauen, was wirkt wie auf meinen Körper? Entsprechend kann alles zusammengemischt und mit Pestos aus verschiedenen Ölen verzerrt werden. Die Vitalkost ist eine funktionelle Ernährung, die man zur Gesundheitsunterstützung verwenden kann. Nichts schmeckt besser wie das, was die Natur gemacht hat.“

Was unterscheidet die Vitalkost von der Gourmetkost?

„Wenn man nicht viel Zeit hat, ist eine Vitalkost besser als die Gourmetkost. Einfache Vitalkost ist regionales Obst und Gemüse. Dieses kann man gut in einem Foodprozessor zubereiten. Gourmetkost besteht zu einem großen Teil aus Nüssen, Gewürzen und Kräutern. Sie benötigt viel Vorbereitungszeit und ist daher eher für besondere Anlässe geeignet. Wir brauchen solch eine Gourmetkost nicht jeden Tag, die Gerichte haben mehr mit Genuss zu tun.“

Wie können wir uns den Einstieg in die Vitalkost erleichtern?

„Anfangs ist es besser, die Ernährung einfach zu gestalten und nur wenige Zutaten zu mixen. Zum Beispiel einen großen, grünen Salat mit ein paar Beeren, oder Feldsalat mit Erdbeeren. Im Winter eignet sich Apfel mit Zimt und grünen Blättern, oder Kürbissuppe mit Ananas und ein bisschen heißem Wasser bis 45 Grad gemischt. Dann kann sich der Körper auf die Entschlackung konzentrieren, hat mehr Lebensenergie, und kann in die intensive Reinigung gehen. Mischen wir zu viel, ist dies nur eine Belastung für den Darm.“

Ist es denn ratsam, Rohkost und Kochkost zu mischen?

„Ich rate dazu, zuerst die rohe Kost zu essen und dann etwas zu warten, bevor Gekochtes gegessen wird. Aber grundsätzlich kann jeder Einzelne intuitiv spüren, was für ihn richtig ist und was ihm gut tut. Unter Druck und mit zu viel Erwartung ist auch die Vitalkost nicht gut. Vieles wirkt da mit rein. Nicht nur, was du kombinierst, sondern auch wie es in dir drinnen aussieht und mit welchen Menschen du zusammen bist, ist wichtig. Die Dinge ganzheitlich erfassen und den Druck rausnehmen.“

Dr. med. Ulrich Mohr

Angewandte Simplonik & innere Reinigung



Uli Mohr ist ein Grenzgänger, der schon früh die Schulmedizin, dann die Naturheilkunde hinter sich ließ. Selbst die von ihm entwickelte psychoenergetische Ganzheitsmedizin war bald Vergangenheit. Sein Weg führte von der Arbeit im Krankenhaus über die medizinische Betreuung von militärischen Spezialausbildungen und eine eigene Praxis zur Aufgabe jeder therapeutischen Arbeit. Die eigene Spontanheilung einer

unheilbaren Hauterkrankung wies den Weg.

Heute lehrt er mit der Simplonik, die einfach formulierten Naturgesetze zu verstehen und kompetent mit Erfolg anzuwenden.

www.simplonik-fernkurs.de

www.menschenverstand.net

www.simplonik.com

www.stoffwechselfmagie.de

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Ulrich Mohr:

Dr. med. Ulrich Mohr ist Gründer des Vereins zur Förderung der inneren Reinigung und Simplonik-Begründer.

Nach eigener Leidensgeschichte mit einer Ganzkörperneurodermitis entschied sich Dr. med. Ulrich Mohr für ein Medizinstudium. Bereits während des Studiums besuchte er naturheilkundliche Kongresse und startete Eigenversuche in der Ernährung, fastete und ernährte sich anschließend vegetarisch. An der Neurodermitis hatte sich jedoch nichts geändert.

„Nach und nach ergab sich, dass der psychische Aspekt immer mehr in den Mittelpunkt rutschte. Mir wurde bewusst, dass es eine Verbindung geben muss zwischen Körper und Psyche. Wenn wir lernen den Körper zu lesen, wissen wir alles über unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein. Simplonik ist die Wissenschaft von der Einfachheit. Der Körper ist nämlich ein verdichtetes Abbild der Psyche und spiegelt sich in jedem Gedanken und jedem Gefühl.“

Welche praktische Anwendung findet die Simplonik – die Wissenschaft von der Einfachheit - in deiner Arbeit?

„Ich unterscheide zunächst zwischen der Simplonik, die ich als wiederbelebte Grundlagenwissenschaft verstehe, also als etwas, was Wissenschaftler über Jahrhunderte kultiviert haben. Sie haben aus der Natur gelesen, die Gesetze verstanden und daraus dann technische, chemische und physikalische Anwendungen entwickelt. Sie sammelten Sinneswahrnehmungen, um dann daraus ein Gesetz schlusszufolgern und das ist im Prinzip die einfachste, denkbare Vorgehensweise, die Wissenschaftler praktiziert haben, die aber auch jeder Laie kultivieren kann. In den letzten 200 Jahren ist das nach und nach verloren gegangen. Simplonik ist für mich die Besinnung auf eine alles integrierende Grundlage, also verbunden mit der Klarheit des Denkens, der Klarheit der Sinneswahrnehmung in der Natur und auch mit der Frage nach der Sinnhaftigkeit. Es ist auch ein philosophischer Aspekt enthalten, denn nicht alles, was man entwickeln kann, ist sinnvoll für die Verbesserung der Lebensqualität. Die Frage nach der Sinnhaftigkeit ist entscheidend wichtig. Das ist das, was ich als Simplonik bezeichne.

Dann gibt es die angewandte Simplonik. Das ist das, was ich jetzt im Rahmen meiner Tätigkeit dafür verwende, zum Beispiel als Stoffwechselrenaturierung, um zu erforschen, welche Lebensmittel verträglich sind, und welche nicht.“

Warum haben wir uns soweit von der Natur entfernt?

„Ich würde zwischen innerer und äußerer Natur überhaupt nicht trennen, denn beides - unser Innenleben, also das organische Stoffwechselgeschehen und alles, was im Gewebe entsteht und die Struktur des Körpers erhält - funktioniert nach denselben Gesetzmäßigkeiten, wie die menschliche Psyche. Mir ist nicht bekannt, dass irgendjemand mal auf die Idee gekommen wäre, die Naturgesetze so einfach zu formulieren, dass man sie generell anwenden kann. Man kann schon äußerlich gut sehen, dass wir eine völlig verlogene Umweltpolitik aushalten müssen. Es werden hochsensible Ökosysteme zerstört. Das ist eine Schizophrenie, die an das klassische Bild erinnert, dass da irgendjemand auf einem Ast sitzt und ihn an der falschen Seite absägt.

Prinzipiell ist das die Frage eines an sich psychologisch recht einfachen Prinzips, was vielleicht sogar absichtlich genutzt wird, um die Menschen so weit von sich zu entfernen, damit sie steuerbar sind. Diese Entwurzelung beruht im Prinzip auf einem Missverständnis, dass man glaubt, als vermeintliche Krone der Schöpfung mit Technik alles machen zu können. Wer in einer solchen Selbstherrlichkeit unter dem Einsatz brachialer Technik sinnfrei für eine Maximierung von Macht, Kontrolle und finanziellem Ertrag sein eigenes Leben einem technologischen Wahnsinn

unterordnet, der gerät in einen Strudel, der sich immer weiter beschleunigt. Je schneller das Leben wird, desto angespannter werden die Menschen, desto sympathikotoner werden sie. Entweder sind wir überlebensaktiv, oder aber wir sind regenerativ, also parasymphatisch. Dann regeneriert sich das Gewebe, ich bin müde, ich bin schläfrig und habe Hunger. Heilung bedeutet, sich zu besinnen, intuitiv zu sein und wieder eine parasymphatische Grundhaltung zu erlangen.“

Deine langjährige Erfahrung für die Reaktivierung der Selbstregulation und Selbstheilungskräfte stellst Du im Rahmen des Vereins zur Förderung der inneren Reinigung zur Verfügung.

Was beinhaltet diese innere Reinigung? Worauf beruhen Deine Erfolge?

„Die innere Reinigung bezieht sich rein organisch darauf, den Darm zu reinigen, aber nicht innerhalb von wenigen Wochen und wenigen Tagen mit Fastenkuren oder irgendwelchen Darmreinigungen in der Hoffnung, dass man damit den Müll vollständig aus dem Darm bekommt. Das ist es etwas, was definitiv längerfristig zu verstehen ist und ich habe Mineralienmischungen dafür konzipiert, die diese Darmreinigung in Gang setzen können. Allerdings ist das sehr viel grundsätzlicher zu verstehen, denn Ernährung ist nicht nur einfach eine Frage dessen, was ich trinke oder esse. Der fast noch wichtigere Aspekt der Ernährung ist das, was ich an geistiger Information aufnehme. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob ich mir um 8 Uhr die Nachrichten anschau und mich mit dem Müll der ganzen Welt befasse, oder ob ich ein Buch lese oder ein Gespräch anschau oder anhöre, in dem ich verstehe, wie die wirklichen Zusammenhänge des Lebens sind. Wenn ich Zusammenhänge verstehe, werde ich geistig klar, das gibt mir Ruhe, das entspannt mich, das macht mich parasymphatisch und plötzlich ist der chronische Durchfall weg, der scheinbar ein rein organisches Geschehen ist. Wenn man alles rein organisch betrachtet, dann ist das zu kurz gedacht. Wenn wir über innere Reinigung sprechen, sprechen wir sicherlich über den Darm, aber auch über die geistige Klarheit und Reinheit.“

Welche Form der Ernährung unterstützt uns, sodass wir wieder in unsere eigene Kraft kommen?

„Es gibt eine instinktive Fähigkeit, was für jeden Einzelnen verträglich ist und was nicht. Das ist durchwegs in der Natur zu beobachten und für mich zur Grundlage geworden für die Stoffwechselrenaturierung. All die Patentrezepte, die für alle geltend gemacht werden wollen, sind nur Glaubenssätze. Jeder hat eine individuelle körperliche Belastung, ist unterschiedlichen Jahreszeiten und Temperaturverhältnissen ausgesetzt, die darüber bestimmen, was wir jetzt brauchen. Deswegen können wir nichts in ein Rezept gießen. Jeder bekommt eine individuelle Rückmeldung von seinem Körper, ob ein Lebensmittel oder eine Lebensmittelkombination passt oder nicht.

Mein Ernährungsprogramm wird 6-8 Wochen durchgeführt und besteht aus 5 Phasen. Es geht darum, in Ruhe zu essen und einen zeitlichen Rahmen zu schaffen. Man wird feinfühlicher und verbessert automatisch seine Ernährung. Es ist wichtig, auch hinterher kein System und keine Regeln zu setzen, dadurch würde eine fortlaufende Anspannung entstehen.“

Wie kann man den Darm am besten reinigen und eine gesunde Darmflora aufbauen?

„Fastenkuren halten immer nur ein paar Wochen an, danach fallen die Meisten wieder in alte Muster.

Es ist wichtig, genau zu schauen, wo in meinem Leben bin ich unter Anspannung, dass ich so ein massives Gefühl vom Darm bekomme? Alle Vorgehensweisen mit Probiotika oder bestimmten Ernährungsregeln können wir in diesem Augenblick komplett streichen. Es ist bestenfalls noch hilfreich, die Geschmacksintuition zu entwickeln und eine Grundversorgung mit Mineralien zur Verfügung zu stellen, denn das ist der einzige Engpass, den wir wirklich haben.“

Wie kommen wir wieder in ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts?

„Zunächst einmal sind Säuren energiereich. Uns schmeckt, was Säure beinhaltet und wenn wir etwas riechen, sind das Säuren. Düfte sind saure Verbindungen. Wir können sie deshalb nicht komplett meiden. Tragend ist die Frage, was bin ich mir wert, dass ich wieder im Gleichgewicht bin? Dadurch, dass ich eine Mineralienvollversorgung sicherstelle, können die abgelagerten Säuren ausgeschieden werden. Das ist nicht einfach nur rein körperlich zu verstehen, dafür benötige ich auch eine Gemütsverfassung, die mir selber und meinem Leben zugewandt ist.“

Dr. med. John Switzer

Wildkräuter-Vitalkost – „Future Food“



Dr. med. John Switzer leitet eine Ayurveda-Klinik, die sich auf Panchakarma-Entschlackungskuren, ayurvedisches Heilfasten und die Wildkräuter-Vitalkost spezialisiert hat.

Sein Hauptinteresse gilt der Behandlung von chronischen gesundheitlichen Störungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burn-out-Syndrom und Übergewicht mithilfe einer optimalen Ernährung. Der Schwerpunkt liegt hier auf

einer lebendigen, enzym- und mineralienhaltigen Nahrung.

Dr. Switzer hat auf dem Gebiet der Gesundheit zahlreiche Beiträge zu Themen aus den Bereichen Ayurveda, Wildkräuter-Vitalkost, Gerson-Anti-Krebs-Therapie und Orthomolekulare Medizin verfasst. Sein Anliegen war und ist es, aus diesen verschiedenen Heilmethoden die Quintessenz herauszuziehen. Seine eigenen Erfahrungen motivierten ihn dazu, heilkräftige Vitalkost-Gerichte zu kreieren und Seminare & Vorträge über die Wildkräuter-Vitalkost zu halten.

www.ein-langes-leben.de

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. John Switzer:

Dr. John Switzer hat vor 15 Jahren die Wildkräuter für sich entdeckt und ihre Heilkräfte schätzen gelernt. Auch seine Patienten profitieren heute davon, weshalb er bereits 2 Rezeptbücher zur Wildkräuter-Vitalkost veröffentlicht hat.

Einen neuen Schwerpunkt setzt Dr. John Switzer derzeit auf die Prävention von degenerativen Erkrankungen. Hierbei werden vor allem Erkenntnisse aus der Gerson Therapie herangezogen.

„Die Wildkräuter sind unsere Chance, uns selber zu retten in einem Bereich, in dem die Medizin noch keine Konzepte hat.“

Was macht die Wildkräuter-Vitalkost aus?

„Ich glaube die Gesellschaft entwickelt sich mehr und mehr einer vegetarischen/veganen Zukunft entgegen. Wildpflanzen enthalten im Vergleich zu Gemüse bis zu 50 mal mehr Nährstoffe, sowie Phytonährstoffe. Im Supermarkt sind 99,9 % der Lebensmittel verfälscht oder überzüchtet, ihnen fehlen die Nährstoffe. Durch diese minderwertige Nahrung können wir nicht unser volles Potenzial hervorholen.

Die Wildkräuter geben uns Kraft und Stärke, wir können sie wie Medizin einsetzen. Man muss dabei nicht auf Genuss verzichten, ich bereite hervorragende Cocktails mit rohem Kakao oder Rohkost-Kuchen mit Carob zu. Der Körper ist auf Phytonährstoffe angewiesen, und die bekommen wir nicht über Pizza, Pasta oder Fast Food. Um vor Grippe oder Infektionskrankheiten geschützt zu sein, brauchen wir ein starkes Immunsystem. Durch die Wildkräuter werden wir immun.“

Welche Wildkräuter sind besonders empfehlenswert?

„Ich empfehle besonders Giersch zum Entsaften, außerdem Brennessel und Löwenzahn für die Galle und die Verdauungssäfte. Für diese brauchen wir Bitterstoffe. Gerade die degenerativen Erkrankungen beginnen im Darm, wenn zu wenig Verdauungssäfte, also Magensäure und Gallensäure und zu wenig Enzyme produziert werden. Bei einem gesunden Mensch werden täglich 6 Liter Verdauungssäfte produziert. Das wollen wir wieder erreichen durch die Wildkräuter-Vitalkost. Außerdem gilt es, wieder eine gesunde Darmflora herzustellen. Das ist etwas, was nicht schwierig ist, aber man muss es selbst machen, zum Beispiel mit einer Ayurveda-Kur. Wer kein Geld oder keine Zeit hat, für diejenigen habe ich die Bücher geschrieben als Hilfe zur Selbsthilfe.“

Warum spielen auch Fermentsäfte eine große Rolle?

„Man hat herausgefunden, dass Völker, die viel Brottrunk, Sauerkraut und anderes sauer eingelegtes Gemüse verzehren, viel weniger an chronisch degenerativen Krankheiten leiden und viel gesünder sind. Durch milchsauer-vergorene Säfte wird die Darmflora und das Darmmilieu vor Parasiten geschützt. 50 % des Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Ein deutsches Sprichwort sagt daher: der Tod sitzt im Darm. Es scheint also ein wichtiger Faktor zu sein. Die Kombination mit Wildkräutern und Sprossen ist sehr heilkräftig. Die Wirkung setzt schon nach wenigen Tagen ein: die Patienten haben mehr Energie und gute Laune.“

Welche Nahrungsmittel sollten gestrichen werden, um Krankheiten zu überwinden?

„Fast immer ist das Verdauungsfeuer nicht stark genug. Das merkt man durch Symptome wie Verstopfungen, Blähungen und Völlegefühl. Um das Verdauungsfeuer zu stärken und die Nährstoffe besser aufzunehmen, muss vor allem Gluten gemieden werden, sowie Milchprodukte und tierisches Eiweiß. Junge Menschen haben noch ein starkes Verdauungsfeuer, denen macht es noch nichts aus, aber ab 40 merkt man dann, dass es mit mehr Rohkost und Verzicht auf Gluten besser geht. Spirulina und Chlorella sind wichtige Eiweißquellen, um ein bisschen von der eiweißlastigen

Ernährung mit Fisch und Fleisch wegzukommen. Wir müssen aber nicht 100-prozentig vegan leben, um von der Wildkräuter-Vitalkost zu profitieren. Meine Empfehlung heute ist ein 80 prozentiger Vitalkostanteil für ein starkes Immunsystem, und kleine Mengen gekochte Nahrung, wie Suppen oder Bohnengerichte. Dadurch bekommen wir mehr Enzyme und mehr Nährstoffe, die sonst beim Kochen verloren gehen.“

Was kann man machen, wenn man Rohkost nicht so gut verträgt?

„Deswegen gibt es in meinem Rezeptbuch für alle Ayurveda-Typen Rezepte. Anfangs ist es auch möglich, eine Gemüsebrühe, eine Hühnersuppe oder andere Kochkost zu den Säften und Smoothies dazu zu essen. Eine gute Möglichkeit ist es außerdem, die Wildkräuter in Hirsebroten zu verbacken, z.B. Brennesseln und Sprossen. So wird die Vitalkost sehr bekömmlich. Jeder hat eine individuelle Konstitution und sollte einfach neugierig sein. Wenn ein Rezept einmal nicht gut tut, dann probiert man etwas Anderes aus. Es gibt nicht die perfekte Ernährung für jeden, aber mein Rezeptbuch hat 90 Rezepte, da findet jeder etwas.“

Was kann man sich unter dem ayurvedischen Detox-Verfahren vorstellen?

„Das ist eine Art Kur mit Öl- und Wärmebehandlungen und einer Darmreinigung. Wir leben in einer toxischen Umwelt. Durch die industrielle Landwirtschaft haben wir Hindernisse, die es vor 50 Jahren noch nicht gab. Selbst Bio-Reis ist toxisch belastet und mit Pestiziden behandelt. Durch diese Toxine haben wir Stressprobleme, sind schlapp und chronisch müde. Wir müssen diese Toxine ausleiten über die Haut, unsere Schleimhäute und über die Darm- und Gallenwege. Dies erreichen wir durch das Detox-Verfahren.“

Dr. Karin Bender-Gonser

„Folge Dir Selbst“



Dr. Karin Bender-Gonser ist holistische Zahnärztin, Bloggerin und Lifecoach. Nach einer persönlichen Krankheitserfahrung hat sie ihr Leben vor 3 Jahren vollkommen hinterfragt und eine komplette „Kursänderung“ vorgenommen. Über eine pflanzenbasierte Vollwerternährung erwachte ihr spiritueller Geist und sie wurde immer bewusster. Ihre zahnärztliche Tätigkeit gab sie auf und es entstand etwas Neues. FolgeDirSelbst ist ihre Webseite, auf

der sie neben einem Blog, Kurse und Coachings zum bewussten und ganzheitlich-gesunden Leben anbietet. Vor allem ist sie als Expertin der holistischen Zahngesundheit gefragt und gibt ihr ganzheitliches Wissen in Seminaren und auf YouTube preis.

YouTube: [FolgeDirSelbst](#)

www.facebook.com/Folgedirselbst

www.folge-dir-selbst.com

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Karin Bender-Gonser:

„Lange Zeit habe ich die Schulmedizin ausgeübt, bis ich merkte, dass diese nicht ausreicht, um wirklich Menschen zu helfen. Deshalb habe ich mich auf die Suche begeben und Ausbildungen und Zusatzqualifikationen in Akupunktur, TCM, Hypnose, Bachblüten und Homöopathie erworben.

Gesundheit findet für mich auf verschiedenen Ebenen statt. Körper, Geist und Seele müssen dabei gleichermaßen einbezogen werden. Das bedeutet für mich der holistische Ansatz. Alles andere behandelt nur Symptome. Um ganzheitlich zu heilen, muss man hinter den Vorhang schauen.“

Welche Alternativen für Zahnfüllungen gibt es, um von Amalgam wegzukommen?

„Amalgam ist kein Material, was in den Mund gehört. Es sollte unter den richtigen Bedingungen entfernt werden. Das heißt, beim Entfernen gibt es nochmal ein Risiko, dass Quecksilber freigesetzt und eingeatmet wird. Deswegen sollte man sich vorher gut über die Behandlungsmethoden informieren und einen Zahnarzt aufsuchen, der ganzheitlich arbeitet. Als Alternative ist dann Keramik unbedenklich, aber sehr teuer. Viele können sich das nicht leisten. Kunststofffüllungen sind zwar ästhetisch, aber dafür müssen wir Zahnschmelze opfern, damit die Füllung im Zahn bleiben kann. Dann gibt es noch Goldfüllungen, die aber den Speichel sauer machen. Man kann also nicht sagen, dass es das perfekte Material gibt. Daher ist es so wichtig, bereits vorher dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst soweit kommt. Und das geht nur über die Ernährung.“

Kann man Karies durch eine mineralstoffreiche, basenüberschüssige Ernährung vorbeugen?

„Klares Ja. Das ist das, was ich versuche weiterzugeben. Wenn wir uns Naturvölker anschauen, stellen wir fest, dass es dort diese Erkrankungen nicht gibt. Das liegt an ihrer Ernährung. Es ist nicht normal, Kinder zum Kieferorthopäden schicken zu müssen. Wir haben viel zu wenig Frischkost, und zu viel Zucker, Farbstoffe, Konservierungsstoffe und E-Nummern in unserer Ernährung. Unsere Nahrung ist chemischer Mist. So kommen wir sehr schnell in einen Mangelzustand. Unsere Zellen arbeiten nicht mehr wie sie sollten, die Selbstheilungsmechanismen werden immer schwächer. Auch unsere Obst- und Gemüsearten sind überzüchtet.

Die schlechte Ernährung bildet langfristig den Nährboden für die Bakterien, die sich im Milieu ansiedeln und Karies verursachen. Zucker füttert die Bakterien. Wenn wir uns basenüberschüssiger ernähren, kann der Speichel auch wieder Mineralien einlagern und Säuren neutralisieren. Eine basische Ernährung besteht aus viel frischem Gemüse, reifem Obst, keine fertigen Säfte und Fertigprodukte, damit die Mundflora wieder in einem optimalen PH-Wert liegt.“

Die Meinungen zu Fluorid gehen stark auseinander. Was stimmt in Bezug darauf und gibt es Alternativen zu fluoridhaltiger Zahnpasta?

„Fluorid hat Einfluss auf die Zirbeldrüse, es ist also nicht unbedenklich. Als Alternative dienen Naturprodukte wie Kokosöl als Basis, gemischt mit Bentonit, oder Kurkuma, oder Natron. Man kann auch noch ätherische Öle, wie Pfefferminzöl oder Eukalyptusöl und getrocknete Kräuter hinzugeben. Zur Weihnachtszeit mache ich sogar Zimt mit in meine Zahnpasta.“

Welche Alternativen gibt es zu herkömmlichen Mundspülungen, Zahnseide und Zahnbürsten?

„Ich empfehle bei den Zahnbürsten die weichen Varianten. Harte Borsten berühren immer nur die hervorstehenden Rundungen, aber nicht die Zwischenräume. Statt einer elektrischen Zahnbürste nutze ich eine Bambus-Zahnbürste.

Die chemischen Mundspüllösungen zerstören teilweise unsere Mundflora und dadurch auch die Verdauung und unser Immunsystem. Man kann sich gesündere Mundspülungen selbst herstellen, zum Beispiel ein Gemisch aus Wasser und Xylit. Man kann aber auch aus Natron und Wasser eine

Mundspülung herstellen, oder ätherische Öle verwenden. Für Menschen, die sich noch nicht optimal ernähren, empfehle ich erstmal weiterhin Zahnseide zu verwenden.“

Wie wichtig ist das chemiefreie Leben außerhalb der Zahnpflege?

„Neben der Ernährung ist das der zweitwichtigste Part. Wir sind vielen Umweltgiften ausgesetzt, die wir nicht umgehen können. Aber zu Hause habe ich die Möglichkeit, auf diese Mittel zu verzichten. Zum Beispiel Haut- und Zahnpflegemittel, oder Putzmittel, die den Körper belasten, weil wir sie einatmen oder weil sie unsere Haut berühren und in die Haut eindringen, wie bei Shampoos. Unser Körper muss ständig Entgiftungsarbeit leisten. Um das zu verhindern und wieder mehr Energie zu haben, können wir auf viele natürliche Produkte zurückgreifen, die unsere Großeltern schon verwendet haben. Auch unsere Medikamente sind voller Chemie und übersäuern unseren Körper. In dem Online-Videokurs „Chemiefrei leben“ habe ich alle Alternativen zusammengetragen.“

Wie notwendig ist das Entgiften auf geistig-seelischer Ebene?

„Wir sind alle Seelen, die unter Umständen Energieblockaden auflösen müssen. Eine Krankheit hilft vielleicht, sich selbst wieder zu finden und weniger auf das zu hören, was uns gesagt wird, sondern wieder in uns selbst rein zu spüren. Wenn wir auf seelischer Ebene entgiften, geschieht das. Das Symptom der Krankheit bringt eventuell Ängste zum Ausdruck, deshalb ist das Auflösen auf der geistigen Ebene zum Beispiel durch Meditation sehr wichtig.“

Dr. med. Harald Daub

silent•touch®



Dr. Harald Daub ist ein ganzheitlich ausgerichteter Arzt, Heiler und Schmerzspezialist. Er ist Begründer des Therapie- und Selbstheilungskonzeptes silent•touch®, zu welchem sein Buch silent•touch, die Heilkraft der stillen Berührung erschienen ist. Hierzu hält er Vorträge, Seminare und Ausbildungen. Zu diesen heißt er alle Menschen herzlich willkommen. Die jeweiligen Inhalte sind hervorragend zur Selbstheilung und

Gesunderhaltung geeignet. Im Besonderen auch für Ärzte und im Gesundheitsbereich beruflich Tätige. Harald ist ein facettenreicher Mensch mit vielerlei Interessen und Aktivitäten. Seine Passion ist die Berührung. Er trägt die Vision im Herzen, Räume zu erschließen, damit alles Lebendige in Berührung kommen und sein darf und daraus auch Neues entstehen kann. Im Sinne einer friedlichen, heilsamen, freudvollen und liebevollen Welt. Dies sowohl im Innen als auch im Außen.

www.silent-touch.de

www.facebook.com/silenttouch-1425050751094302/

[Film: Silent-touch in Taman Ga](#)

[Film: silent•touch® – Der Masterkurs](#)

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Harald Daub:

Dr. med. Harald Daub ist bekannt für seine Selbstheilungsmethode Silent Touch, die erfolgreich als Seminarkonzept angeboten, oder im Rahmen einer Einzelbehandlung durchgeführt wird. Die Methode besteht aus drei Komponenten: der stillen Berührungen, der MTD-Technik (Muskel-Meridian-Therapie) und PEloga-Übungen. In seinem Buch „silent•touch®- die Heilkraft der stillen Berührung“, werden diese zur Anwendung ausführlich erklärt.

„Schmerz ist biologisch gesehen ein Signal und hat immer eine Ursache im Bewegungsapparat, was für viele Jahre mein Schwerpunkt war. Die Muskulatur hat fast immer mit den Schmerzen zu tun, sie ist aber nicht der einzige Faktor, den es zu verändern gilt, sondern auch bestimmte Bewusstseinsmuster, also Blockierungen, Ängste oder Überzeugungen, die einen Spannungszustand bewirken.

Wenn man das verstanden hat und nicht auf die Suche geht, wie der Schmerz ausgeschaltet wird, sondern wie die Ursache gelöst wird, dann kann man den Schmerz beseitigen. Deswegen geht es bei mir um Schmerzlösung, nicht um Schmerztherapie.

Schmerzen im Rücken haben eine muskuläre Ursache im Bauch oder unter dem Bauchbereich. Dann behandle ich die Patienten erstmal mit der stillen Berührung am Kopf. Dabei passiert schon extrem viel, es gibt dem Schmerz erstmal Raum. Dann behandle ich die einzelnen Chakren mit der stillen Berührung und gehe weiter in den Muskel und in die Faszienebene, wo ich dann über die Waking Up Points direkt das Gehirn stimulierte, sodass sich die Spannungsmuster ändern. Und dann gibt es noch die PEloga-Übungen, die dazu da sind, die Muskulatur in die Länge zu dehnen und Spannungen zu lösen.

Das interessante der Muskelketten ist, wenn ein Muskel verspannt ist, ist immer ein Energiestau vorhanden. Die Spannung hängt dabei immer vom Bewusstsein ab, denn wenn ich mich bewegen möchte, muss ich durch das Gehirn den Muskel bewusst anstrengen.“

Kann das jeder lernen und anwenden?

„Ja, jeder kann es zumindest einmal testen. Dazu braucht man keine speziellen Fertigkeiten. Silent Touch geht sogar ohne körperliche Berührungen. Jeder ist herzlich willkommen, ob im Rollstuhl oder mit anderen körperlichen Defiziten. Sogar ohne körperliche Blockaden, ist Silent Touch sinnvoll. Aus dem Kernkonzept wächst eine Fülle an Möglichkeiten.“

Also auch auf geistig-seelischer Ebene löst sich etwas mit dieser Methode. Viele Menschen leiden ja auch unter Ängsten und Depressionen, was oft nicht angesprochen wird. Magst du da von deinen eigenen Erfahrungen erzählen?

„Es gab eine Zeit, da war ich mir sicher, dass ich es nicht mehr schaffe, weiterzuleben. Heute habe ich als Arzt und als Mensch eine ganz andere Sicht darauf, weil ich selbst in der dunkelsten Tiefe war. Es gab dann einen Moment, in dem sich alles gedreht hat, in dem ich aus dem dunklen Sumpf herausgerissen wurde. Ich möchte anderen das Gefühl geben, dass es nicht vorbei ist. Selbst, als ich in der psychosomatischen Klinik angekommen war und der Arzt schon mit mir verzweifelte, schaffte ich es alleine aus der Depression. Das war mir erst nach einer Misteltherapie möglich. Danach gab es noch Begebenheiten, die mich mit meinem inneren Kind konfrontiert haben. Das hat mich dazu gebracht, wieder zu spüren, anstatt zu ertragen.“

Wie sinnvoll sind deiner Ansicht nach Medikamente gegen Depressionen? Gibt es Alternativen?

„Medikamente, wie die SSRI-Präparate, also Serotoninwiederaufnahmehemmer, sind fraglich. Im Hintergrund steht für mich aber der Placeboeffekt als Sicherheit. Wenn der Mensch ein gutes Gefühl zu egal was hat, dann befürworte ich das. Aber die Funktion stelle ich in Frage und ich weiß, dass es Besseres gibt. Ich zum Beispiel habe sehr gute Erfahrungen mit der Mistel gemacht. Aber auch andere Dinge, wie Johanniskraut sind eine Alternative. Ich setze mich manchmal an Bäume und fühle deren Wurzeln, sie haben eine spezielle Mystik und tauchen mich in eine andere Welt. Die Natur anzufassen und mich selbst zu erden, hat mir sehr gut geholfen.“

Was behindert uns, wieder in unsere eigene Kraft zurückzukommen, sodass wir uns selbst spüren und Selbstheilung erfahren?

„Es sind ganz klar die Ängste, die wir haben. Diese hindern uns, den wichtigen Schritt zu machen und mutig zu sein. Manchmal ist da so ein Kleber, der uns davon abhält, etwas zu tun. Es ist immer wieder die Frage: Erschaffe ich mein Leben selbst, oder folge ich einem Lebensplan, der vorgefertigt ist? Ich habe diese Erfahrung gebraucht, um wieder zurück zu mir zu kommen. Durch diesen Sumpf der Depression bin ich erst zu Dankbarkeit, Demut und Freude gekommen. Dieses Vertrauen in sich selbst zu bekommen ist wichtig, da dadurch Hingabe entsteht. Es muss nicht jeder erst durch dunkle Zeiten gehen, aber am Ende ist die Erkenntnis wichtig, Eigenverantwortung übernehmen zu müssen. Ich bin Schöpfer.“

Gilt es also auch, den Schmerz anzunehmen?

„Ja. Dem Schmerz, dem Gefühl, müssen wir Raum geben und da sein lassen. Aber auch immer mehr Platz geben, bis der Druck automatisch schwächer wird. Durch die sanfte Berührung geht die Aufmerksamkeit vom Schmerz weg hinein in das Gefühl. Manchmal schafft es ein Patient nicht allein, dem Schmerz Raum zu geben.“

Ist es so, dass mit sanfter Berührung die Möglichkeit besteht, wieder in die Selbstheilung zu kommen?

„Man muss das Prinzip verstehen und zuhören. Etwas umdenken ist erforderlich, um Schritte zu machen. Man darf nicht voreingenommen sein. Ich selbst konnte bis vor 2 Jahren so gut wie nicht fühlen. Das heißt, ich konnte die Dinge in meinem eigenen Buch nicht umsetzen. Innerhalb von kürzester Zeit konnte ich mich aber körperlich regenerieren mit Hilfe von Silent Touch. Das Vertrauen in sich selbst und das Dranbleiben ist also sehr wichtig!“

Stefan Kutter

Detox – Entgiftung im Alltag



Quereinsteiger im Gesundheitsbereich. Auch nach dem Ingenieur- und aufbauendem Technologiemanagement-Studium lag sein Focus auf erfolgreichen Veränderungs- und Erneuerungsvorhaben für Start-ups und KMUs. Nach einem schweren gesundheitlichen Einbruch mit Ende 20 hat Stefan sich mit Selbstheilungs- und Regenerationsmethoden beschäftigt.

Dieser herausfordernde Bereich ist zur neuen Faszination gewachsen: neben dem autodidaktischen Lernen mit vielen Experimenten und Weiterbildungen zum ärztlich geprüften Ernährungsberater, vertieft und teilt er die Erfahrungen als freiberuflicher Autor, Coach & Onlineunternehmer stetig weiter.

Seine aktuellen Projekte sind „Topform leicht gemacht“ und die „Entgiftung im Alltag“ Dokufilmreihe. Antrieb und Belohnung zum Weiterforschen sind insbesondere die Fragen und Rückmeldungen der Leser, Zuschauer und Anwender.

www.stefankutter.de

[Lebendig-Filmprojekt](#)

www.facebook.com/topformleicht

Zusammenfassung des Interviews mit Stefan Kutter:

Stefan Kutter hat zusammen mit Helge Grotelüschen die Lebensenergie-Konferenzen veranstaltet und arbeitet aktuell an einem Filmprojekt zum Thema Entgiftung im Alltag.

Wie ist es zum Schwerpunkt Entgiftung gekommen?

„Das war schon immer interessant für mich. Ich habe schon als Kind stark unter Neurodermitis gelitten. Da sind mir schon die Zusammenhänge zwischen Stress und Lebensweise aufgefallen. Ich wurde schon als Jugendlicher zum Experten für Fettsäuren und Ernährung. Im Studium führte ich aber immer noch den typischen Lebensstil, bis ich später als Selbstständiger ausgebrannt war. Ich hatte keine Konzentration mehr. Zu dem Zeitpunkt bin ich auf die Rohkost als Ernährungsumstellung gestoßen. Durch das Auslassen bestimmter Nahrungsmittel habe ich sehr schnell positive Effekte erfahren. Doch das war mehr eine Erleichterung als eine komplette Heilung. Mir wurde bewusst, wie problematisch die Suchtüberwindung noch im Alltag ist. Ich denke, da haben wir heute noch Informationsbedarf in Verbindung mit dem Thema Detox. Deshalb habe ich da angesetzt und bin zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen.“

Was ist die beste Entgiftungsmethode für uns alle?

„Ich hatte erst selbst experimentiert, ohne den Überblick zu haben. Dadurch, dass ich so ausgebrannt war, habe ich begonnen, zu recherchieren. Ich war erstaunt darüber, was eigentlich alles schon bekannt war. Als erstes startete ich mit der Quecksilberentgiftung mit Bärlauch, Chlorella und Koriander und habe damit meine Nieren komplett überlastet. Das ist gefährlich, dazu braucht es Wissen. Ich lerne immer noch täglich dazu, da immer wieder neue Aspekte zusammenkommen. Erst im Gespräch mit Experten habe ich gelernt, welche Methoden tatsächlich für zu Hause geeignet sind.“

Worum geht es bei dem Fließenlassen der Körpersäfte?

„Wenn sich schon eine chronische Krankheit bzw. eine chronische Vergiftung eingeschlichen hat, verlieren wir den Drang zur Bewegung. Das ist so, weil das Immunsystem ausgelastet ist und keine Energie verschwenden will. Bei Bewegung ist die Durchblutung 5 mal effizienter im Blut durchpumpen. Das Lymphsystem bewegt sich nur, wenn Muskeln bewegt werden. Das alte Zellwasser muss raus, ansonsten versacken die Zellen in unserem eigenen Abfall. Daher brauchen wir die Bewegung, um den Entgiftungsprozess zu verdoppeln. Sitzen ist das neue Rauchen! In der Toxikologie konnte man bestätigen, dass wenige Stunden sitzen schon eine Belastungswirkung von 5 Zigaretten auf den Körper haben. Auf der anderen Seite sieht man Bodybuilder, die sich 7 Mahlzeiten reinstopfen und es wegen ihrer vielen Bewegung verkraften. Die Bewegung ist also Grundlage beim Detox.“

Stärkt die Bewegung das Immunsystem so sehr, dass wir erst gar nicht krank werden?

„Es kommt darauf an. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, ist es kaum möglich, es mit Bewegung zu stärken, weil es kaum noch Ressourcen hat. Wenn ich dann einfach nur mit Bewegung starte, kann es sein, dass ich keinen positiven Effekt habe, weil der Körper noch mehr in den Sparmodus geht und eigene Substanz verbraucht. Das Immunsystem muss sich nach dem Muskelaufbau wieder regenerieren. Wenn das nicht geschieht, besteht die Gefahr, dass der Darm angegriffen wird und das Leaky Gut Syndrom entsteht. Eine kleine Mindestbewegung 2 mal täglich, damit das Ganze in Schwung kommt ohne viel Energie zu verbrauchen, halte ich für nötig. Dafür eignet sich am besten das Springen auf dem Trampolin.“

Wie kann man das Immunsystem noch mehr stärken bei der Entgiftung?

„Wir müssen individuell schauen, wie stark es belastet ist. Mithilfe von Vitalstoffen kann der Körper sich selbst reinigen, aber zusätzlich muss auch der Stress abgebaut werden und die antioxidative Last im Auge behalten werden. Das Immunsystem leidet durch Vitalstoffmangel und Stress, dann steigt langsam die Giftlast an und das Immunsystem wird immer schwächer und kann sich nicht mehr wehren. Vor allem das Vitamin D3 stärkt das Immunsystem. Stressverringerung ist erst einmal die Vorsorge zusammen mit der Vitalstoffaufnahme, die wir zur Erneuerung und zur Entgiftung benötigen. Ohne diese sind globale Entzündungen ein Risiko. Wer merkt, dass er nicht ausgeglichen ist, der könnte so anfangen, das Immunsystem zu stärken.“

Was ist zur Vitalstoffversorgung empfehlenswert?

„Spurenelemente wirken stark entgiftend, wie Zink und Selen, aber auch Jod, wo aber vorher Schilddrüsenprobleme abgeklärt werden müssen. Magnesium ist das Anti-Stress-Mineral und ist stoffwechselfördernd, Vitamin D und A benötigen wir als Antioxidans, für das Nervensystem sind B-Vitamine nötig, vor allem das B12, was den Veganern oft fehlt. Omega-3 wirkt entzündungshemmend und fördert die Regeneration der Zellwände und des Nervensystems, Schwefel wie Taurin oder Alpha-Liponsäure benötigen wir zusätzlich als Komplexbildner und Entgiftungsmittel. Das sind zusammen mit Naturheilmitteln wie Mariendistel, Löwenzahn, Brennessel usw. die Vitalstoffe, die man für eine Entgiftungskur benötigt.“

Was empfehlst du denjenigen, die nur wenig Körpergefühl haben?

„Ich empfehle erst einmal zu schauen, was die üblichen Belastungsfaktoren sind, wie zum Beispiel tierisches Protein und Gluten und zu viel raffiniertes Zucker. Danach entwickelt sich normalerweise auch ein Körpergefühl. Dann kann man danach gehen, was gut riecht. Natürlich muss man unterscheiden zwischen offensichtlichen Junk-Faktoren wie Käsebrötchen und Cola, das kann man mit dem Verstand machen und dann wählen, was man stattdessen lieber haben möchte. Morgens ist es ratsam Heilerde einzunehmen, es kann wie Bentonit Giftstoffe binden und es ist überall günstig erhältlich. Anstatt gleich zu frühstücken, rate ich erst zu einem Glas Zitronenwasser mit Pektin, um die Entgiftung aus der Nacht zu verlängern und ein anschließendes leichtes Frühstück, um den Leber-Darm-Kreislauf zu stärken. Das kann ein Obstfrühstück sein, oder Süßkartoffeln. Dies bringt Energie ohne Belastung im Vergleich zum vitalstoffarmen Toastbrot. Wenn dann noch die anderen Belastungen weggelassen werden, kommt auch die Energie zurück. Wer keinen akuten Druck hat, wird damit schon viel bewirken.“

Welche Möglichkeiten gibt es, auf emotionaler Ebene zu entgiften?

„Das kommt so ein bisschen darauf an, an was man glaubt. Die emotionale Ebene ist unglaublich stark, aber am Anfang erstmal schwer zugänglich. Mit Yoga und Meditationen kann man Ängsten begegnen und sie auflösen. Das klingt für Viele anfangs noch sehr abstrakt. Letzten Endes geht es immer nur um die Elektronen. Das heißt, ich könnte durch Dehnübungen oder Qigong Energiebahnen freiräumen und anschließend auch Schuld- und Schamgefühl auflösen. Wenn sich Menschen Zeit nehmen für ruhige Übungen, dann haben sie automatisch weniger Hunger am Morgen, aber auch mehr Energie. Das ist super, denn damit kann das System mehr aufnehmen und Altes herausschaffen und Blockaden lösen. Es hilft bei der Entgiftung auf der physischen Ebene. Dann gibt es binaurale Beats, die es leichter machen, sich selbst zu spüren, positiv zu visualisieren und zu meditieren. Dazu gehört aber immer, dass ich Dinge weglasse, die mich belasten. Außerdem muss man lernen, mit Emotionen umzugehen, die hochkommen können während des Meditierens. Wenn wir uns dann stressen, verlassen wir automatisch den Pfad der Entgiftung und der Körper lagert wieder ein. Daher müsste man langfristig auch mal überlegen, ob der Job noch Sinn macht, oder ob nicht eine Pause eingelegt werden kann.“

Christian Rieken

Hier und jetzt erfüllt sein



Anerkenne was ist, lass los was schadet und entscheide Dich für das, was gut tut! Tief betrachtet ist dies leichter gesagt als getan. Dies ist die Essenz 30 jähriger Forschungs- und Praxisarbeit von Christian Rieken.

Er ist Coach, Trainer, Psychotherapeut, Seminarleiter und Mentor von Menschen, die aus ihrem Leben wirklich das Beste machen möchten! Sein Rezept dafür lautet: Sei Du selbst und lausche achtsam dem Klang Deines Geistes, erkenne einsichtig

den Weg Deines Herzens und Folge beharrlich dem Ruf Deiner Seele, dann wirst Du das finden, was man Glück nennen kann: Liebe, Verbundenheit, Frieden und Freiheit!

Homepage: www.humanessence.de

Seminargeschenk: [Achtsamkeits-Geschenk](#)

Podcast: www.talk-about-show.de

Zusammenfassung des Interviews mit Christian Rieken:

Christian Rieken ist Gründer der Plattform Human Essence. Schon als er noch als Vertriebspartner tätig war, zählte für ihn im Verkauf der Mensch mehr, als ein erfolgreiches Geschäft. Nachdem er Panikstörungen und Angstattacken erlitt, entschied er sich dazu, neue Richtungen einzuschlagen, die sich auf Wohlbefinden und innere Balance fokussieren. Mit autogenem Training, Yoga und Meditation begann sein eigener Heilungsweg.

Heute spricht der Experte für Angst, Traumata und Lebenskrisen über die Psyche und den Körper als Einheit.

„Um zum Kern zu gelangen, müssen wir lernen, unseren Verstand zu erforschen und lernen, Chef über diesen Verstand zu werden. So erfahren wir erst, warum wir nicht im Hier und Jetzt sind. Das Problem ist, dass wir bedingt durch Traumata ein Selbstbild annehmen, das sehr destruktiv ist. In meiner Arbeit geht es daher um unsere Essenz. Diese ist die Herzenergie – die Energie, die durch uns fließt. Erst wenn diese fließen kann, sind wir nicht mehr in der Lage, anderen oder uns selbst weh zu tun. Meine Aufgabe sehe ich darin, die Menschen wieder zu ihrer Essenz zu bringen, die sie bereits in sich tragen.“

Wie gelangen wir denn zu unserer wahren Essenz zurück?

„Der Körper sagt uns, was unser Herz wirklich will. Dafür müssen wir achtsam werden, um im Hier und Jetzt erfüllt zu sein. Wir machen das Glück sehr objektabhängig und merken nicht, dass das nur Kopfkonzepete sind. Das ist nicht die Essenz, die in uns ist. Diese braucht nichts im Außen, sondern muss wieder lernen, sich selbst zu berühren und sich berühren zu lassen von seinen eigenen Wahrnehmungen und seinen eigenen Gefühlen.“

Was kann jeder Einzelne von uns machen, um diese Achtsamkeit zu praktizieren? Gibt es da Übungen?

„Das ist sehr individuell. Wichtig ist, dass auch das Leid erst einmal angenommen wird. Wenn ich leide, kann ich lernen, mir Selbstmitgefühl zu schenken. Leid gehört zum Leben, aber heutzutage ist es eine Pflicht, glücklich zu sein, es ist eine Pflicht gut gelaunt zu sein und Smoothies zu trinken. Ich möchte einfach darauf aufmerksam machen, dass wir von einem Konzept ins andere springen. Leid ist immer da und wir müssen die Erfahrung machen, dass es nichts ist, was nicht wandelbar ist und wir können dem auch nicht entfliehen. Je früher man sich damit anfreundet und lernt, dass die Dinge so sind, dass es Licht und Schatten gibt, umso besser kann man in jedem Wind oder Sturm des Lebens stehen. Du wirst lebensfähig. Das Hier und Jetzt bedeutet für mich, dass wir lernen, das nehmen zu können, was im Hier und Jetzt ist und nicht versuchen, es zu verändern. Dann kehrt nie Ruhe ein. Und Ruhe ist ein Schlüssel für Heilung.“

Das ist ein Gutes Stichwort, Welche Erfahrung hast du mit Stille?

„Für die meisten Menschen ist die Stille der pure Horror, denn dann kommt erstmal alles hoch - die Gefühle, die Gedanken... es wird richtig laut. Das ertragen viele Menschen überhaupt nicht, deswegen wollen sie es nicht still haben. Stille heißt, dass du erst einmal spürst, wie unstill und dynamisch alles ist. Es braucht Training um anzunehmen, dass es laut ist in uns. Wir können damit die Stille in uns fördern, denn heutzutage ist es wichtig zu entschleunigen, alles ist sehr hektisch und schnell. Wir können wieder aufmerksamer werden: Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich arbeite, dann arbeite ich usw.“

In unserer Hochgeschwindigkeitswelt wird alles immer schneller. Vor allem im Internet und auf Social Media. Deshalb denke ich, wäre jedem damit geholfen, täglich mindestens 15-30 Minuten zu meditieren. Einfach nur dasitzen und gucken, was da ist bzw. wie unstill alles ist und damit Stück für

Stück in den Frieden zu kommen, ohne etwas zu erreichen. Ich nenne diese Art von Meditation die Scheißegal-Meditation, da sie keine Ansprüche hat. Alles was hoch kommt, lässt du weiterziehen. Wer das jeden Tag über einen Zeitraum von 2-3 Monaten praktiziert, der hat einen ersten Eindruck davon, was Stille bedeutet.“

Wie können wir trotz tiefliegendem Schmerz eine innere Fülle erreichen?

„Die Dinge, die du erlebt hast, kommen nie wieder in dein Leben, wenn du dieses Programm nicht mehr anschmeisst. Aber solange die Menschen immer wieder darüber reden, können sie es nicht gehen lassen. Es ist wichtig zu verstehen, dass Gefühle kommen und gehen, sie sind Geisteszustände. Wer meditiert, um seine Gefühle in den Griff zu kriegen, der meditiert, um zu unterdrücken. Ich glaube, da sind viele Missverständnisse. Beim Meditieren müssen wir diese Gefühle wahrnehmen und vorüberziehen lassen, aber nicht verdrängen. Seitdem ich nichts mehr aus meinen Gefühlen mache, sondern mich um mein Wohlbefinden kümmere und es mir gut gehen lasse, mich selbst umarme und Selbstfürsorge praktiziere, geht es mir wieder gut. Der erste Schritt ist anfangen, freundlich zu sich zu sein. Es ist nicht das Außen, was einem nicht gefällt, sondern die innere Wahrnehmung. Es ist sinnvoll zu lernen, auf alles erstmal mit Freundlichkeit zu reagieren. Dann wirst du merken, dass der Körper entspannt bleibt. Wenn mich etwas ärgert, dann kann ich auch dem Ärger freundlich begegnen und versuchen ihn rauszulassen, indem ich einmal laut aufstampfe. Die meisten Menschen halten ihren Ärger aus und unterdrücken ihn. Ärger zu eliminieren ist für mich die große Essenz, die Erfahrung meines Lebens.“

Was bedeutet für dich Selbstakzeptanz und Selbstliebe?

„Selbstliebe ist für mich zu lernen, freundlich mit mir umzugehen. Per se sind wir schon Liebe, die können wir aber nur erfahren, wenn wir eine gute Verbindung zu unserem Herzen haben. Das ist der Weg der Selbstliebe. Dazu gehört, alles was da ist, das Jetzt und Hier freundlich zu begrüßen, abzuwarten und nicht zu viel daraus zu machen. Bevor man das nicht kann, kann man nicht von Selbstliebe sprechen.“

Heutzutage ist Stress allgegenwärtig, wie sollten wir damit umgehen?

„Wichtig ist, erst einmal zu fühlen, was dieser Stress mit mir in meinem Körper macht. In dem Moment bekommt man eine andere Beziehung zum Stress. Der Körper merkt, dass man ihm zuhört. Wenn man das trainiert, dann sorgt der Mensch dafür, dass er immer mehr Situationen in seinem Leben hat, die sich gut anfühlen. Wir lernen wieder, wie sich Glück und Freude anfühlt und müssen es nicht mehr im Außen suchen. Dies heilt uns, weil ein gestresster Körper ein Signal ist, dass wir ihm nicht zuhören. So entsteht jede Krankheit und jedes Symptom, wie zum Beispiel eine Sucht. Wir können dafür sorgen, dass es uns gut geht und können so eine Welt schaffen, der es gut geht. Alles wäre anders. Wir haben diese Intelligenz, diese Essenz in uns. Lass es dir gut gehen und sorg dafür, dass es deinem Umfeld gut geht!“

Dr. Urs Hochstrasser

Gesundheit mit Genuss



Dr. Urs Hochstrasser ist gelernter Küchenchef und Hotelier, er studierte Ernährungswissenschaft und Psychologie und er hat den Doktor in Alternativmedizin und Akupunktur. Des Weiteren ist er Autor verschiedener Bücher wie z.B. „Rohkost vom Feinsten – La Haute Cuisine Crue“. Mit seiner Frau Rita führt der Sternekoch das Zentrum für Rohkost und Gesundheit in der Schweiz, wo er Seminare und Workshops anbietet.

Heute kreiert Urs Hochstrasser seine gesunden Menüs wie ein Komponist seine Musikwerke. Während seiner Ausbildung zum Koch hat er nie gelernt, was eine Mahlzeit mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden seiner Gäste zu tun hat. Erst als er in der Küche der Bircher-Brenner Klinik arbeitete, fand er Antworten auf seine Fragen. Ihm wurde klar, dass Krankheiten nicht die menschliche Natur sind. Sie entstehen nur dann, wenn Menschen dauerhaft falsch leben oder sich falsch ernähren.

www.urshochstrasser.ch

www.facebook.com/rohkostvomfeinsten.hautecuisinecrue/

Youtube Playlist: [Hochstrassers Favoriten](#)

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Urs Hochstrasser:

Urs Hochstrasser ist einer der bekanntesten Gourmet-Rohkost-Küchenchefs im deutschsprachigen Raum und hat dazu beigetragen, die Rohkost auf ein gesellschaftsfähiges Level zu heben.

Wie kam es zur Rohkost?

„In der Bircher-Benner Klinik, in der ich arbeitete, sah ich, wie die Patienten mit ihren Krankheiten gerungen haben. Es ist kein schöner Anblick, die Menschen so zu sehen. Darum habe ich mich gefragt: liegt das in der Natur des Menschen?“

Ich bekam die Möglichkeit, im Archiv der Klinik zu studieren und habe so erfahren, welche Heilmethoden wirklich Ergebnisse zeigten. Dann habe ich 2 Monate strikte Rohkost gemacht und Bilanz gezogen. Nach dem ersten Monat wäre für mich die Rohkost durchgefallen. Ich hatte Entgiftungserscheinungen, Kopfschmerzen, war müde und konnte beim Radsport keine Leistung erzielen. Aber ab dem zweiten Monat ging es mir sensationell und ich habe Rekorde gebrochen. Danach wollte ich, dass alle das wissen.

Was wir haben müssen, ist eine Rohkost, die machbar und gesellschaftstauglich ist, die schmeckt und gut aussieht. Dies habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Dann habe ich eine spezielle Rohkost-Klinik in den USA besucht. Dort habe ich unterrichtet, und bin anschließend in der ganzen Welt herumgereist und habe Seminare gegeben.“

Was ist deiner Meinung nach der Schlüsselfaktor für die großartigen Heilerfolge?

„Die Entgiftung durch eine vielfältige Rohkosternährung. Wenn man nur Früchte essen möchte, kann es Probleme geben. Wir haben hier nicht immer reife Früchte. Samen müssen ausgereift sein. Viele Rohkötler werden nicht satt, sie werden schwach und bauen ab. Deshalb müssen wir ausweichen auf Gemüse und wir sind heute in der Lage, hervorragende Gerichte zuzubereiten mit hoher Qualität. Mit den Ölen haben wir den Vorteil, dass ein Teil der Energie unsere Körpereffizienz erhöht. Jemand, der sich mit Rohkost ernährt, ist der letzte, der friert oder schwitzt. Die Körpertemperaturregulierung funktioniert wieder. Im Winter empfiehlt sich Gemüse wie Kohl, Wurzelgemüse, aber auch Nüsse, Trockenfrüchte und Keimlinge. Im Sommer eher Kräuter und reifes Obst.“

Welche positiven Veränderungen kann man nach der Umstellung auf Rohkost feststellen?

„Das hängt immer davon ab, in welcher Position der Mensch steht, der gerade umstellt. Für mich war das in erster Linie ein spiritueller und geistig-mentaler Aspekt, weil ich erlebt habe, dass ich anders denke und andere Zusammenhänge wahrnehme. Auch sind gewisse Ängste wie Existenzängste seitdem weg. Das Schlimmste, was einem passieren kann, ist, dass man auf Unverständnis stößt.“

Muss man die Menschen also erstmal überzeugen?

„Am Anfang war natürlich schon etwas Überzeugungsarbeit nötig. Heute ist das nicht mehr so. Die Leute kommen zu uns und sind meistens schon darauf vorbereitet. Anders ist das bei Buffets für Veranstaltungen, wo Menschen sind, die noch nie reine Rohkost gegessen haben. Mit denen habe ich aber nicht viel zu tun, und ich diskutiere nicht darüber. Heute zeige ich nur noch, wie es geht.“

Für eine Zeit hast du unfreiwillig gekocht gegessen. Wie kam es dazu und wie hast du es erlebt?

„Das war in den Ferien auf den Maledivien. Dort gab es keine Rohkost, weil dort nichts angebaut wird.“

Innerhalb von 24 bis 36 Stunden fällt eine Frequenz zusammen, und ich habe dann festgestellt, dass ich nicht mehr bewusst in meinem Körper war. Dann kam ich schon fast in einen depressiven Zustand und habe Symptome entwickelt, mich nicht mehr frei gefühlt. Das hat mir gezeigt, dass die gekochte Ernährung nicht unsere Bedürfnisse deckt und unsere Speicher füllt.“

Welche Bedeutung haben Chlorophyll und Wildkräuter in der Rohkost?

„Kein Mensch ist gesünder als sein Blut. Gerade die chlorophyllhaltigen Pflanzen bringen unser Blut schnell wieder in Ordnung. Diese sollte man in seine Ernährung einbauen. Wir leben in einer anspruchsvollen Gegend. Eine Spezies wie wir Menschen, würde in dieser Klimazone nicht vorkommen. Deshalb müssen wir uns mit Wildkräutern behelfen. Aber alleine von Wildkräutern zu leben, ist nicht möglich.“

Kannst du bestimmte Nahrungsmittel-Kombinationen empfehlen, die besonders vorteilhaft für den Darm und die Verdauung sind?

„Wir haben einen relativ langen Verdauungstrakt und der ist so ausgelegt, dass er herausziehen kann, was er benötigt. Wenn wir Nahrungsmittel mischen, zum Beispiel gekeimtes Getreide zusammen mit einer Suppe und Blattgemüse, dann kommt der Körper damit absolut zurecht. Das Wichtige ist, dass er in einem effizienten Zustand ist. Dann gewöhnt er sich an die Rohkost, denn wir haben Enzyme, die die Nahrung aufspalten. Den Fehler, den wir machen, ist es, unreifes Obst zu essen oder Gekochtes mit Rohem zusammen zu essen.“

Ist unser Körper so intelligent, dass er selbst weiß, was wir benötigen?

„Absolut. Er ist so intelligent, dass er selbst Dinge ausgleichen kann, wie zum Beispiel die Vergiftung einer jahrelangen gekochten Ernährung. Oder eine längere Phase des Nichtessens. Wir müssen nicht nach der Uhr gehen, unser Körper signalisiert uns Hunger. Man sollte das aber nicht zu stark strapazieren. Am Anfang isst man viel mehr, wenn man umstellt auf Rohkost. Später pendelt sich das ein, der Körper wird genügsamer. Auch im Denken wird man durch die Rohkost freier und intuitiver.“

Welche Rolle spielt Wasser in der Ernährung?

„Das beste und reinste Wasser, was für uns zugänglich ist, finden wir in rohem Gemüse und Obst. Das ist für uns schon bereit gestellt. Die nächste Möglichkeit, die wir haben, ist das Quellwasser. Genauso rein ist auch das Regenwasser. Je mehr Rohkost wir essen, desto weniger müssen wir dazu trinken, da ein großer Teil des Bedarfs bereits durch die Nahrung aufgenommen wird.“

Können sich gleichzeitig mit der Rohkosternährung auch der Geist öffnen und Selbstheilungskräfte aktiviert werden?

„Der Körper wird effizienter, was auch den Geist beeinflusst. In einem gesundem Körper kann ein gesunder Geist und eine gesunde Seele wohnen. Das geht verhältnismäßig schnell. Die Rohkost bringt mit ihrer lebendigen Nahrung eine Freiheit und verringert das Stresslevel. Dies wiederum bedeutet, dass wir widerstandsfähig werden. Die Rohkosternährung zieht so viel Positives mit sich, dass man zusammenhängender denken kann und besser wird im Umgang mit sich selbst und Anderen.“

Dr. Alexander Mücke

Bioemotionale Medizin



Dr. rer. nat. Alexander Mücke (Sportphys., HP) arbeitet als Naturheilpraktiker für bio-emotionale Medizin in eigener Praxis, leitet ein Rückentherapiezentrum, ist Seminarleiter u. Referent im Gesundheitsbereich.

Autor: Hörbuch „das Warum dahinter„ /
Buch: „ Bio-emotionale Medizin“

Bio-emotionale Medizin deckt die Ursachen für Körper- bzw. Krankheitssymptome auf, die bio-chemischer, -mechanischer oder -emotionaler Natur sein können. Da wir Menschen unserem Wesen nach zu allererst emotional auf das Leben reagieren, gehen den meisten Belastungsstörungen mit Reaktionen wie z.B. Schmerz emotionale, meist unbewusste, ungelöste Konfliktsituationen voraus. Unsere Psyche reagiert dabei über ein im Unbewussten verankertes Schutz- u. Abwehrsystem, welches tiefe Emotionen kontrolliert bzw. verdrängt. Erst das emotionale Aufdecken und Wiedererleben in herzensresonierender Begleitung führt zur tiefen Heilung.

www.bio-emotionale-medizin.de

YouTube: [Bio-Emotionale Medizin Buchpräsentation](#)

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. Alexander Mücke:

Wie kam es dazu, dass sich der Fokus von der physischen Gesundheit durch Training und Bewegung auf emotionale Gesundheit durch Alternativmedizin ging?

„Meine Aufmerksamkeit galt immer dem physischen Körper, aber ich habe gemerkt, dass alle Diagnosen immer mehr nur Erklärungsversuche statt Ursachenklärung darstellen. Das wurde mir bewusst, weil die Symptome meiner Klienten relativ häufig wiederkamen, oder sich an einer anderen Stelle zeigten. Mein Verdacht war, dass es keine Lösung ist, allein auf der Körperebene zu forschen.

Somit begann mein Einstieg in die Kinesiologie und andere alternative Heilmethoden. Wenn wir im Körper etwas haben, ist das immer eine Stressbelastung aufgrund vorhergehender Geschichten und Erfahrungen. Diese Erkenntnis führte dazu, dass ich mich mit der Psyche auseinandergesetzt habe. Heute weiß ich, dass Körper, Geist und Seele immer als eine Einheit betrachtet werden müssen. Deswegen verfolge ich den emotionalen Ansatz.“

Was bedeutet generell bio-emotionale Medizin?

„Wenn etwas passiert im Leben, reagieren wir erst emotional, dann kognitiv. Aber wenn ich etwas nur kognitiv an der Oberfläche löse und das emotionale nicht annehme, verbleibt es in unserem Körper. Bio-emotional heißt im Einklang mit unserem physischen Körper und dem Emotionalen. Und diesen Zustand haben wir nicht, wenn wir krank sind.

Wir sind bio-emotional in jeder Sekunde unseres Lebens. Hier ist die Abgrenzung zur Psychosomatik, die sich immer nur auf Krankheitszustände bezieht. Wir müssen aber verstehen, dass im Verborgenen nichts Schlimmes oder Dunkles liegt, sondern ein Geschenk, welches wir erkunden müssen. Viele trauen sich nicht, in die Tiefe zu gehen und zu suchen. Dort liegt aber das fehlende Potenzial, das ich ins Leben bringen kann. Bio-emotional ist unsere Natur. Zum Beispiel kann Bluthochdruck mit der Emotion Wut zu tun haben, aber es kann genauso auch ein Kniebeschmerz sein oder ein Angstgefühl hervorrufen. Je nachdem wie es im Inneren verarbeitet wird, äußert sich das in verschiedenen Körpersymptomen.“

Wie funktioniert die bio-emotionale Methode beim Lösen von emotionalen Blockaden?

„Wenn wir unter die Wasseroberfläche gehen, sehen wir Verletzungen von Ereignissen, und jedes Ereignis hinterlässt meist nicht nur eine Emotion, sondern auch einen inneren Konflikt und gewisse Verhaltensmuster. Wir neigen generell zur Konfliktvermeidung aufgrund von Erfahrungen und unserer Erziehung. Viele Glaubenssätze sind damit verbunden. Auf diese müssen wir differenziert schauen.

Wir können erkennen, welche Persönlichkeitsanteile und welche Haltung wir durch diese Glaubenssätze eingenommen haben. Wir haben unterbewusst ein Nein einprogrammiert, das uns daran hindert, zu heilen. In unserem Bewusstsein liegt nur 30 %, daher lohnt es sich, auf die Reise zu gehen, und die unbewussten Anteile zu erkennen. Die besten Argumente helfen nicht gegen die Nein-Einstellung. Die Person muss verstehen, wie er zu diesem Nein gekommen ist und schaut anschließend, wie dieses wieder selbstbestimmt in ein Ja kommen kann. Die Emotionen sind das primäre, was uns zu diesen Anteilen hinführt. Meistens gibt es noch mehrere Anteile, wenn es um Symptome geht. Es gibt da meist nicht nur eine lineare Geschichte.“

Haben wir einen schnellen Heilungserfolg, wenn wir zur Ursache kommen?

„Das ist von Fall zu Fall verschieden. Bei jungen Leuten ist das in den meisten Fällen so, dass es schnell geht. Ihre Persönlichkeitsanteile und ihre Struktur sind noch nicht so komplex und vernetzt, als bei den Älteren.“

Emotionen sind der Schlüssel, aber wir müssen anschließend auch durch die Tür gehen und eine Lösung erarbeiten. Die Emotion - Angst, Wut oder Schmerz - wahrzunehmen, reicht nicht. Wir müssen auch schauen, wie wir an die Lösung herankommen und was uns noch blockiert. Mit anderen Methoden gibt es an der Oberfläche schnellere Erfolge, aber diese sind nicht langfristig.

Es geht auch nicht ums Auflösen und ums Loslassen. Wichtiger ist es erst anzunehmen und zu lassen.“

Zum Thema Resonanz: Wie ist es bei einer Familienaufstellung, gerade wenn es um Eltern-Kind-Verbindungen geht?

„Die Idee einer Familienaufstellung ist an sich nicht schlecht, nur die Art wie sie durchgeführt wird, ist problematisch. Besser wäre es, wenn die betroffene Person den Emotionsausbruch der anderen Person auch mitbekommt, damit dort eine emotionale Resonanz stattfinden kann. Ich bin kein Freund von Vergebungsritualen. Das funktioniert emotional nicht. Auch da geht es erstmal ums Annehmen. Erst wenn die ganzen Emotionen durch sind, kommt es zu einer inneren Auflösung. Wenn wir dann zu jemanden hinspüren, entsteht eine Vergebung, aber diese entsteht nicht im Kopf.“

Ist es möglich, diese emotionalen Blockaden selbst zu lösen, oder braucht man da Unterstützung von Außen?

„Ich kann niemanden durch einen Prozess führen, der seine Eigenverantwortung nicht in sich trägt. Die Eigenverantwortung ist in Anteilen verloren gegangen, und diese gilt es wieder hervorzuholen und zu fühlen. Für manche, besonders für Männer, ist dies nicht einfach, da nicht alle Emotionen angenehm sind. Selbstheilung heißt, dass ich als Begleiter nicht heilen kann. Aber für die Betrachtung unterhalb der Oberfläche braucht es manchmal eine Stütze. Ich könnte niemanden begleiten, der immer versucht, mir ein anderes Bild von sich vorzugeben. Das ist nicht unbedingt unehrlich, sondern dort fehlt die Eigenreflexion und die Reflexion von den eigenen Gefühlen.“

Welche Funktion hat die Bewegung in Bezug auf körperliches und emotionales Entgiften?

„Ich bin der Meinung, wir sollten den Körper in unsere Emotionen miteinbeziehen. Wenn unser Körper eine Krankheit oder ein Symptom produziert, dann muss es ja so sein, dass die Emotionen ständig in unserem Körper beherbergt sind - nicht erst, wenn die Krankheit ausgebrochen ist. Wir können viele Dinge machen, um Spannungen abzubauen, wir können aber auch viele körperliche Dinge machen, um Freude aufzubauen und lebendiger zu werden. Zum Beispiel Tänze, Atem- und Wahrnehmungsübungen, um wieder ein Stück sensitiver zu werden mit unserem eigenen Körper und wahrnehmen zu können, wann ich wie reagiere und mit welcher Emotion. Wenn wir wieder in unserem Körper leben, werden auch wieder unsere Instinkte wach. Diese wiederum können uns zu einer gesünderen Ernährung führen. Die Bewegung ist also nicht nur für das emotionale, sondern auch das körperliche Entgiften gut.“

René Gräber

Biologisch Entgiften & Gesund Heilfasten



René Gräber ist seit 1998 mit den Schwerpunkten Naturheilkunde & Alternativmedizin in einer eigenen Naturheilpraxis in Preetz (Schleswig-Holstein) niedergelassen.

Als Autor schreibt er allgemein verständliche Fachbücher und als Referent ist er u.a. für Heilpraktiker- oder Leichtathletik-Verbände tätig.

Über 15 Jahre war René Gräber als Leiter eines Therapiezentrums für physikalische

Therapie mit den Schwerpunkten Orthopädie und Neurologie verantwortlich. Heute liegen seine Schwerpunkte im Bereich der allgemeinen und speziellen Schmerztherapie, der naturheilkundlichen Behandlung von Allergien und Immunerkrankungen, Lebererkrankungen, sowie Darmerkrankungen. Auf verschiedenen Webseiten und Blogs veröffentlicht er regelmäßig Beiträge aus dem Bereich der Medizin, der Ernährung und der Sportwissenschaft.

„Ich bin davon überzeugt, dass wirkliche Heilung vom Menschen selbst ausgehen muss. Auch Therapeuten geben zu diesem Heilungsprozess nur einen Anreiz. In diesem Sinne kann ich nur die Worte von Hippokrates wiederholen: Der Arzt kuriert, die Natur heilt.“

Newsletter anfordern: www.renegraeber.de

Bücher: www.rene-graeber-buecher.de

Heilfasten: www.gesund-heilfasten.de

Naturheilkunde: www.naturheilt.com

Zusammenfassung des Interviews mit René Gräber:

Warum ist Heilfasten so wichtig?

„Es gibt 3 Problemfelder, die die Menschen haben: Geld, Partnerschaft & Gesundheit. Warum wir wirklich krank werden, liegt im Wesentlichen an der mangelnden Bewegung und der falschen Ernährung. Dann kommen die Umweltgifte und psychosoziale Faktoren, also alles, was sich mental im Kopf abspielt. Diese Faktoren sind miteinander verknüpft, das wissen wir aus Studien. Das Heilfasten war das erste Therapieverfahren, was mir wirklich weitergeholfen hat, meine eigene Gesundheit umfassend wiederherzustellen. Anfangs gab es Dinge, die ich verkehrt gemacht habe, deswegen habe ich mit der Aufklärungsarbeit begonnen.“

Sind wir wirklich schon alle überlastet mit Giften?

„Keiner von uns ist nicht belastet, die Frage ist, ob wir wirklich überbelastet sind. Der Körper verfügt über sehr viele Mechanismen, um sich selbst zu heilen. In der Naturheilkunde gelten viele Prinzipien, aber die Grundregel lautet: Der Arzt kuriert, die Natur heilt. Es ist so, dass wir seit den 60er / 70er Jahren mit chemischen Verbindungen in Kontakt geraten sind, von denen damals noch nicht klar war, was sie in uns bewirken. Wir haben die chemischen Verbindungen im Körper abgelagert. Mediziner unterscheiden zwischen akuten Vergiftungen, zum Beispiel Alkoholvergiftungen oder Medikamentenvergiftungen. Die Giftstoffe fallen sowieso in unserem Körper an. Das Kohlendioxid zum Beispiel. Das atmen wir ab. Wenn im Zellstoffwechsel Gifte anfallen, werden diese ausgeschieden. Aber wir müssen uns frühzeitig darum kümmern, dass diese Mechanismen funktionieren. Wenn sich erst Krankheiten entwickelt haben, ist es oft zu spät.“

Wann nehmen wir Giftstoffe eigentlich wahr?

„Die Symptome sind nicht ganz eindeutig. Das können Allergien sein, aber auch Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit bzw. Abgeschlagenheit. Aus Tierexperimenten wissen wir, dass der frühzeitige Gedächtnisverlust auch ein Symptom ist. Aber auch eine Vielzahl der psychischen Erkrankungen, Schlafstörungen und natürlich Krebserkrankungen sind Symptome.“

Wie sieht die Entwicklung in Hinblick auf Umweltgifte aus?

„Es gibt in manchen Bereichen zwar Rückgänge, wie das bleifreie Benzin, aber dafür auch eine zunehmende Belastung mit chemischen Stoffen in Kleidung, Kosmetik wie Make-up, Cremes und Deodorants. In der Ernährung gibt es Fortschritte mit der Einführung des Biosiegels, aber wiederum noch zu wenige, die es realisieren. Wir lassen Obst und Gemüse aus dem Ausland importieren, während das Streuobst hierzulande auf dem Boden liegt. Die Antioxidantien sind aus der Industrieware regelrecht weggezüchtet. Konventionelles Obst muss daher gewaschen und geschält werden, bevor man es konsumiert. Dann haben wir die zunehmende Giftbelastung mit Glyphosat. Wir sind bereits alle damit belastet. Weiterhin sind Haushaltsreiniger, Lacke und Farben mit Giftstoffen belastet, sowie Möbel mit Formaldehyd. Eine Schimmelbelastung in der Wohnung führt zu schweren Vergiftungen. Das Leitungswasser hat eine hohe Nitratbelastung und Medikamentenrückstände. Ich rate deswegen dazu, das Wasser durch einen Aktivkohlefilter zu filtern. Das sind alles Probleme, die wir vor 50 Jahren noch nicht hatten. Hinzu kommen elektromagnetische Felder, wie das WLAN. Ich empfehle das WLAN wenigstens nachts auszuschalten über den Router.“

Das nächste Problem sind die Belastungen mit Aluminium. Alles geht mit Entzündungen einher. In Schweinefleisch ist die Arachidonsäure gefährlich. Hier sollte sich frühzeitig über Alternativen Gedanken gemacht werden.

Auch Stress gilt als pathogener Faktor. Die Sommerzeitumstellung müsste abgeschafft werden, der Körper muss sich natürlich regenerieren, ohne Medikamente und Schlafmittel.“

Was rätst du, um sich eigenständig wieder von Giften zu befreien?

„Da gibt es die Entgiftungsprotokolle nach Dr. Klinghardt. Hierzu werden Chlorella, Bärlauch und Koriander verwendet, um Schwermetalle aus dem zentralen Nervensystem auszuleiten. Außerdem bin ich Anhänger von Sebastian Kneipp als Heilkundler. Im Garten wachsen schon die meisten Heilkräuter wie die Brennnessel, die eines der Hauptmittel ist, um Homotoxine aus dem Körper auszuleiten. Dazu muss man nicht 3 mal am Tag Brennnesselsaft trinken, sondern dauerhaft die Tasse Tee am Nachmittag durch Brennnesseltee ersetzen. Dann gibt es gute Kräutermischungen als Universaltee. Eine Maßnahme aus der Gerson-Therapie sind die Kaffeeinläufe. Glutathion ist eines der Hauptantioxidantien, die man oral oder als Infusion geben kann. Der letzte Punkt sind Saunagänge. Da muss man aufpassen: eine sehr heiße Sauna oder ein sehr intensives Training vor der Sauna könnte dazu führen, dass sich das Quecksilber intrazellulär verschiebt und nicht ausgeleitet werden kann.“

Welche Organe unterstützen uns bei der Ausleitung der Gifte?

„Die Gifte fallen zunächst in der Zelle an. Die klassischen Ausleitungsorgane sind die Lungen, die Haut, die Nieren und der Darm. Darauf stützen sich auch die klassischen Naturheilverfahren. Mit der Lunge können wir durch ausgiebige Spaziergänge und Atemübungen die Entgiftung verbessern, die Niere unterstützen wir durch Getränke, wie Brennnessel- und Nierentee. Über die Haut können wir Gifte ausschwitzen und über den Darm werden wir Gifte mit Hilfe von Heilerde, Flohsamen und Zeolith los.“

Worauf muss man besonders achten beim Entgiften?

„Wichtig ist, dass wir die Gifte nicht zu schnell mobilisieren. Wenn die Menschen zu schnell abnehmen, bekommen sie Beschwerden. Auf Chlorella reagieren die Patienten unterschiedlich, die Dosis muss angepasst werden. Ich empfehle 1-2 Presslinge pro Tag.“

Ist Candida ein Schutzmechanismus bei einer Schwermetallvergiftung?

„Ich kenne mittlerweile keinen Patienten, der keine Candidabelastung hat. Mikroben sind aber keine Feinde. Dazu gehören Parasiten, Pilze, Bakterien und Viren. Diese Mikroben brauchen wir für unsere Verdauung, mit einem sterilen Darm würden wir nicht überleben. Wenn wir einen Pilzbefall chemisch behandeln, wird der natürliche Schutz vernichtet und die Quecksilberkomplexe werden in den Körper abgegeben, womit wir dann wieder mit Vergiftungen an einer anderen Stelle zu kämpfen haben. Das Problem ist nicht die Mikrobe, sondern das Darmmilieu. Wir müssen nicht die Bakterien und Parasiten bekämpfen, sondern die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen. Krankheiten treten immer wieder hervor, solange ich sie nur unterdrückend behandle.“

Wie ist dein Heilfastenprogramm aufgebaut?

„Im Programm geht es darum, die Auswirkungen abzupuffern und die Patienten zu begleiten und mit Mitteln zu unterstützen. Es sind insgesamt 11 Tage: 3 Entlastungstage, 5 Vollfastentage und 3 Aufbau tage. Ich verwende dabei vor allem Leberwickel, Tee, Mariendistel, Chlorella und Heilerde.“

Birthe Brahmer-Lohss

Basenglück – ein ganzheitlicher Lifestyle



Birthe geht es in ihrer Arbeit um die kraftstrotzende Gesundheit durch Wohlbefinden auf allen Ebenen! In ihren Programmen zeigt sie Frauen schrittweise die basische und vitalstoffreiche Ernährung, Bewegung, gesunde Körperpflege und weil es so wichtig für unser Wohlbefinden ist: den Zugang zu den Gedanken und Gefühlen. Wer und was denkt und fühlt alles in mir? Wie kann ich mich besser verstehen, um mich auch hier

besser (basischer) zu nähren und zu pflegen?

Mit ihrem basischen Lifestyle bringt Birthe dir Energie, Wohlbefinden und eine strahlende Ausstrahlung... für all deine Unternehmungen!

www.staygesund.com

[Online-Kurs „Basischer Körper“](#)

Zusammenfassung des Interviews mit Birthe Brahmer-Lohss:

“Um ganzheitlich gesund zu bleiben, müssen wir einen Blick auf den Säure-Basen-Haushalt haben, je älter wir werden, desto mehr!”

Was genau verstehen wir darunter und wie entstehen die Säuren in unserem Körper?

„Der Körper produziert zum einen durch den Stoffwechsel von ganz allein Säuren. Das ist aber nicht so schlimm, denn er verfügt über natürliche Entgiftungsmethoden, die uns ermöglichen, die Säure auch wieder los zu werden. Das Problem ist eher, dass wir über die Nahrung zu viele Säuren aufnehmen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Zusätzlich sorgt emotionaler Stress, körperlicher Stress und auch Strahlung für einen erhöhten Ausschuss von Stresshormonen, die die Säure-Basen-Regulierung verhindern. Unser Immunsystem fährt herunter und unser Hormonhaushalt wird durcheinander gebracht.

Der Körper muss nicht vollständig basisch sein, die Säuren haben durchaus auch gute Energien. Im gesunden Zustand können wir einen Überschuss abpuffern. Aber in dem Moment, wo der Körper aus dem Gleichgewicht kippt, merken wir das am Wohlbefinden. Alle Krankheiten und Diagnosen sind eigentlich mit einer Übersäuerung kombiniert. Sei es Krebs, Depression oder Burnout. Sogar Karies ist eine Folge der Übersäuerung. Ferner auch Osteoporose und allgemeine Knochenbrüchigkeit. Normalerweise sind unsere Knochen flexibel. Aus Knochen, Nägeln und Haaren werden aber wichtige Mineralien entzogen, um der Übersäuerung entgegenzuwirken. Auch Kopfschmerzen sind ein häufiges Symptom, sowie Hautunreinheiten und Ekzeme, Schweißbildung mit starkem Geruch und Pilzinfektionen. Das ist ein Hinweis, dass der Körper etwas loswerden möchte. Schlaptheit am Morgen und ein Belag auf der Zunge sind die ersten, häufigsten Anzeichen. Auch Fettansammlungen im Gewebe sind Resultat einer überlasteten Leber, und somit auch ein Zeichen für zu viele Säuren.“

Wie können wir dem Ganzen nun am besten entgegenwirken?

„Mit einem guten, ganzheitlichen Wissen über das basische Leben. Dazu gehört Stressreduktion, die richtige Nahrungsmittelwahl, stilles Wasser, aber auch so etwas wie Azidose-Massagen und das Loslassen von negativen Emotionen. Es gibt Teststreifen, die den PH-Wert im Speichel und Urin messen, aber der beste Test ist das Wohlbefinden. Fühle ich mich wohl in meiner Ganzheit? Oder ist mein Körper so gestresst, dass er gar nicht mehr in der Lage ist, die Säuren auszuscheiden? Wir scheiden Säuren nämlich mit dem Urin aus, wenn unser natürliches Entgiftungssystem über Nacht gut funktioniert hat.“

Welche Möglichkeiten gibt es, den Körper zu entsäuern?

„Gute Möglichkeiten sind basische Bäder, basische Wickel und Stulpen. Außerdem sollte man saure Kosmetik meiden, die die Haut von außen verkleben, so dass sie gar nicht mehr entsäuern kann. Auch die Deos heutzutage blockieren die natürliche Regulierung des Körpers. Dann gibt es noch die Möglichkeit, die Säuren über die Atmung loszuwerden. Wir atmen im Alltag meist viel zu flach. Tief zu atmen ist etwas, was man bewusst lernen kann. Frische Luft bekommen wir zum Beispiel auch einfach nachts, wenn wir bei offenem Fenster schlafen, damit wir Säuren abatmen können. Zusätzlich kann man täglich eine halbe Stunde raus gehen. Die andere wichtige Sache ist es, die Leber und andere Entgiftungsorgane zu unterstützen, damit sie gut funktionieren. Das Wissen über die natürlichen Entgiftungsmaßnahmen ist wichtig. Als letzten Punkt ist es wichtig, sich ganz bewusst Zeit zu nehmen für sich selbst.

Alles das, was wir denken und fühlen bewirkt auch, wie wir uns körperlich fühlen. Wenn du wütend bist, kannst du genau merken, wo im Körper du die Wut spürst. Wenn wir emotional oder mental gestresst sind, werden Hormone ausgeschüttet. Adrenalin zum Beispiel. Und dann richten wir uns

darauf aus, entweder anzugreifen, oder wegzurennen. Aber die Verdauung und Entgiftung wird dann eingestellt. In der heutigen Gesellschaft haben wir oft Stress, dann gilt es, mal genau in sich reinzuspüren, ob wir etwas aus der Vergangenheit mit uns herumschleppen. Diese unbewusste Ebene birgt viele Gedankenmuster, die eventuell aufgelöst werden müssen. Jeder sollte sich über die eigenen Stressoren bewusst werden.“

Wie genau sieht so eine basische Ernährung aus?

„In der basischen Ernährung gibt es 3 Kategorien: die Basen, die alle Mineralien, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Das ist alles, was wir an Obst und Gemüse haben mit kurzer Lagerung und roh, nicht zerkocht ist. Eine lang gekochte Möhre hat zwar noch einen basischen PH-Wert, aber da sind nur noch ein paar basische Mineralien drin, sonst nichts mehr.

Die nächste Kategorie sind die Säurebildner. Diese sind sauer, oder werden sauer verstoffwechselt. Essigsäure ist an sich schon sauer, tierisches Eiweiß hingegen, wird im Körper erst sauer. Von den Säurebildnern sollten wir vor allem Zucker, Weißmehl, tierisches Eiweiß, erhitzte Fette, erhitzte Nüsse, Alkohol, Kaffee, Getreide und Fertigprodukte meiden, oder vollständig weglassen. Wir müssen aber auch Säuren aufnehmen, um gesund zu bleiben. Gute Säurebildner sind zum Beispiel die essentielle Omega-3 Fettsäure, die der Körper nicht selbst bilden kann, Sauerkraut oder andere fermentierte Produkte.“

Ist die basische Ernährung dann nicht ein großer Verzicht für die meisten Menschen?

„Wir können einfach gute Alternativen kreieren. Mit guten Säurebildnern - zum Beispiel roher Kakao für Schokolade mit Datteln statt Zucker. Wenn wir in den Verzicht gehen, dann rebelliert unser Körper und schüttet wieder Stresshormone aus. Das wäre nur kontraproduktiv, denn dann greifen wir irgendwann zur schlechten Nahrung und konsumieren sie im Übermaß.“

Was bedeutet basenüberschüssige Ernährung?

„Wenn wir 80 % unserer Nahrung frisch, grün, bunt & vitalstoffreich gestalten und 20 % Säurebildner konsumieren, wäre das perfekt. Wir müssen nicht 100 % basisch essen.“

Sind Basenpulver empfehlenswert?

„Basenpulver empfehle ich überhaupt nicht, es ist chemisch hergestellt und nicht natürlich. Viel wichtiger sind Lymphbewegungen, also Trampolin springen und 1mal am Tag schwitzen, viel stilles Wasser mit frischer Zitrone zu trinken und regelmäßige Körperpflege mit basischen Bädern.“

Dr. med. Joachim Mutter

„Lass dich nicht vergiften!“



Dr. med. Joachim Mutter arbeitete an der Uniklinik Freiburg und absolvierte dort die Ausbildung zum Facharzt für Hygiene u. Umweltmedizin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren und Akupunktur. Seit 2009 führt er eine eigene Praxis für Integrative Medizin in einer Tagesklinik in Konstanz. Er absolvierte weitere Ausbildungen, u.a. in Mikronährstofftherapie bei Krebs, Ernährungsmedizin sowie in

Regulationsdiagnostik nach Dr. Klinghardt. Das Hauptziel seiner Tätigkeit ist die effektive Verhütung u. Behandlung der häufigsten Krankheiten sowie Verbesserung der Leistungsfähigkeit – nicht nur von Kranken, sondern auch von Gesunden und Sportlern. Er ist Autor diverser Bücher und ein gefragter Referent mit Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland. Er hat wissenschaftliche Studien veröffentlicht und ist auch als Gutachter für wissenschaftliche Zeitschriften sowie durch Interviews in den Medien bekannt.

www.alronc.ch

www.detoxklinik.de

Zusammenfassung des Interviews mit Dr. med. Joachim Mutter:

„Für eine erfolgreiche Therapie ist auch die Kenntnis der zahlreichen Ursachen, wie Strahlungen durch Mobilfunk, Schwermetalle, Pestizide oder Weichmacher nötig“, sagt Dr. Joachim Mutter.

„Nach der ersten Buchveröffentlichung im Jahre 2000 kamen die Patienten mit neurologischen Krankheiten, aber auch mit Erkrankungen wie Diabetes, ADHS, Rheuma, Arthritis und Autoimmunerkrankungen - auch nach Entfernung des Amalgams.

Die Krankheit ALS war immer eine der harten Nüsse. Sie führt fortschreitend zur Lähmung und zum Tod durch Atemnot. Bei ALS habe ich keine Chance gehabt, mittels Ernährung oder geistiger Behandlung etwas zu bewirken. Bei vielen kamen die Symptome nach einer Impfung oder nach einer Diät. Zum Beispiel bei Menschen, die zur Paleo-Ernährung gewechselt sind und viele Gifte wie Quecksilber über Fisch und Meeresfrüchte aufgenommen haben.

Viele hatten trotz Entfernung des Amalgams noch Amalgamsplitter und Reste im Organismus. Eine starke Lebensumstellung und Entgiftungstherapie ist nötig, um eine Progression zu stoppen. Nach so einer Behandlung kann man einiges richten, auch bei MS-Patienten. Viele Menschen sind aber auch mit Eisen vergiftet. Das Eisen macht das Quecksilber und das Aluminium im Körper noch einmal um das 20-fache giftiger! Das ist das Eine. Durch die Verbrennung von fossilen Energieträgern und durch die globale Belastung mit Quecksilber nimmt die Vergiftung massiv zu – Fische, Meeresfrüchte und Meeresalgen enthalten immer mehr. Hinzu kommt Arsen auf der Liste der giftigen Belastungen, neben Blei und Quecksilber. Hunderttausende Chemikalien kommen aus Plastik, Weichmachern und Pestiziden hinzu.

Heutzutage sind sogar Bio-Produkte und Superfoods, wie Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen und Gojibeeren hoch belastet. Auch roher Kakao und Spirulina fallen darunter. Deshalb muss die Ernährung auf regionalen Produkten mit Bio- bzw. Demeterqualität basieren. Bei Fleisch haben wir das Problem, dass die Tiere genmanipuliertes Soja und Schlachtabfälle bekommen, die Gifte enthalten. Milchprodukte und Butter sind also auch belastet.

Durch die zunehmende Giftbelastung der Umwelt und die zunehmende Vitalstoffarmut, mangelt es uns an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Farbstoffen und Bioflavonoiden, die für die Entgiftung notwendig sind. Das heißt, wir haben mehr Vergiftung in uns und die meisten Nahrungsergänzungsmittel, zu denen dann gegriffen wird, sind auch Gift. Auch Austauschprodukte wie Stevia und Xylit werden aus Genmais hergestellt und dürfen nur aus kontrolliertem Bio-Anbau bezogen werden. Es gibt da einige Stolperfallen, auf die auch viele Ärzte reinfallen.

Man kann nicht sagen, das Quecksilber ist nach 30 oder 90 Tagen weg nach so einer Behandlung. Gifte können sich über Jahre und Jahrzehnte im Körper speichern. Erst spät fangen die Symptome an, wie Depression, Hyperaktivität, Müdigkeit, später Parkinson und Alzheimer, wenn das Fass überläuft.

Erst, wenn die Gifte aus dem Körper, dem Zellinneren, den Mitochondrien und im Bindegewebe ausgeleitet werden, funktionieren diese auch wieder.

Auch bei einer Fastenkur werden die Gifte in der Regel nicht ausgeschieden. Sie sitzen vor allem im Binde- und Fettgewebe. Bei einer Gewichtsabnahme werden sie freigesetzt und gehen ins Blut über. Dort müssen sie eigentlich zerlegt und ausgeleitet werden. Deshalb rate ich den Leuten nicht nur mit grüner Rohkost abzunehmen, sondern auch richtig zu entgiften, sich keiner Strahlung mehr auszusetzen und vorhandenes Amalgam zu entfernen. Außerdem ist die Lipolyse und Sport eine wichtige Entgiftungsmethode.

Ein weiteres großes Problem sind die digitalen Medien mit ihren Strahlungen in unserer unmittelbaren Umgebung. Das Risiko auf Entwicklungs- und Verhaltensstörungen ist somit schon bei Kindern sehr groß, da in den Schulen immer mehr digitale Medien zum Einsatz kommen. Funkstrahlung erzeugt Krebs und die Schäden kann man nicht mehr rückgängig machen. Sie ist schädlicher als Rauchen und Alkohol trinken. Selbst im Standby Betrieb ist die Strahlung hoch. Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Entgiftung ist, dass sich die Menschen nicht elektromagnetischer Strahlung aussetzen. Auch da müssen wir entgiften. Das ist den meisten nicht bewusst. Das Brustkrebs-Risiko besteht heute nicht mehr nur genetisch, oder durch aluminiumhaltige Deodorants. Auch Sport-BHs mit Smartphone-Fach sorgen für ein hohes Risiko durch die Funkstrahlung.

Nur auf die Ernährung zu achten, reicht heute also nicht mehr aus. Vegan zu leben ist nicht zwingend die Lösung. Für manche kann das heilsam sein, für andere ist es heilsam, rohes Eigelb in Demeterqualität zu essen. Jahrelang wurde uns vermittelt, dass Cholesterin schlecht ist. Doch die Wahrheit ist: je höher der LDL-Cholesterinwert im Blut, desto länger leben die Menschen. Weißmehl und Zucker machen hohes Cholesterin und Triglycerid-Werte, gerade, wenn zusätzlich zu viele Transfette konsumiert werden durch Fertigprodukte. Aber selbst Rohköstler nehmen zu viel Transfette zu sich, zum Beispiel in Form von Kakaofett. Die Leute sind heute von falscher Propaganda und Gehirnwäsche beeinflusst. Vor allem die Pharmaindustrie und die Medien haben ein Interesse daran, dass die Wahrheit nicht ans Licht kommt.

Jeder Einzelne ist gehirngewaschen. Heutzutage regiert der Auftragsjournalismus und der funktioniert wie Propaganda. Uns wird Angst gemacht und diese Angst macht uns krank. Wir müssen schon bei unseren Kindern anfangen. Studien zeigen, dass Kinder, die bei den Eltern aufwachsen, später besser drauf und kompetenter sind, als Kinder, die in die KiTa gegangen sind. Sie müssen nicht schon ein Handy haben und übers Internet erreichbar sein. Der größte Krieg, der ausgetragen wird, ist der Informationskrieg. Er ist der Motor von allem. Deshalb möchte ich mit meinen Büchern aufzeigen, was wir tun können, um uns zu schützen und gesund zu bleiben.“

Dr. Joachim Mutters Bücher „Grün essen!“, „Lass dich nicht vergiften“, „Gesund statt chronisch krank!“ und „Amalgam - Risiko für die Menschheit“ sind überall im Handel erhältlich.

Florian Sauer

Leber- / Gallenblasenreinigung & mehr...



Rawfoodlifecoach®

Zentrum für Leber- und Gallenblasenreinigung

Florian Sauer arbeitet als Coach und Gesundheitslehrer für Detox, innere Reinigung und Entschlackung. Seine Schwerpunkte beziehen sich auf den Bereich Selbstheilung, Vitalkost und natürliche Lebensweisen.

Als Vitalitätsmentor vermittelt er sehr alte und ganz natürliche Methoden zur

Selbstbehandlung von Krankheiten nach Ursachenfindung. Er arbeitet als holistischer Lebens-, Ernährungs- und Vitalberater, Ayur Yogalehrer und Shiatsu-Praktiker nach den 5 Elementen des heilenden Tao. Wildkräuter und Permakultur sind seine Leidenschaft.

In seinen Seminarhäusern arbeitet Florian samt Familie und Team auf ganz natürlichen Wegen daran, den Menschen durch Detox-Kuren und Coachings das Bewusstsein für Gesundheit zu öffnen, damit Grundvoraussetzungen für Gesundheit geschaffen werden können.

www.DeinGesundheitslehrer.de

www.rawfoodlifecoach.de

www.rohkost-seminar.de

www.facebook.com/leberreinigung/

Zusammenfassung des Interviews mit Florian Sauer:

Schon seine Eltern entwickelten eine Leberreinigung als Entgiftungsmethode, um sich und Andere von Schmerzen und Krankheiten zu befreien. Heute bietet Florian Sauer Reinigungspakete für zu Hause an.

„Die bis dahin bekannteste Methode von Andreas Moritz war zwar Grundlage der Entgiftungskur, jedoch gab es dort noch Lücken. Zum Beispiel gab es noch keine frischen Säfte, falsche Öle, die nicht roh und kaltgepresst waren und es wurden keine Leberwickel verwendet.

Für die Kur sollte man sich 2 Tage frei nehmen. Zum Beispiel von Donnerstag bis Sonntag. Beginnen kann man dann mit 3 Saftfastentagen, an denen man noch arbeiten kann. Diese sind sehr nahrhaft und gehaltvoll, und man kann sie selbst herstellen. Nötig ist dazu nur eine Saftpresse. Die Säfte sind wichtig, um die Verdauung zum Stillstand zu bringen und um dem Körper Mineralien in konzentrierter Form zu zu führen. Beim Trinken ist es wichtig, die Säfte gut einzuspeicheln und langsam zu trinken. Die Nährstoffe laufen dann einfach ins Blut, wenn genug Magensäure vorhanden ist. Die Säfte bestehen zu 70 % aus Granny Smith Äpfeln und zu 30 % aus Wurzelgemüse wie Möhre, Pastinake, Süßkartoffel, Petersilienwurzel zusammen mit Gurke und frischer Kurkuma. Am ersten Tag gibt es 2 Liter, am zweiten Tag dann 1,5 Liter und nur noch 1 Liter am dritten Tag. Dazu werden noch Tees getrunken: Lebertee, Nierentee und Steinbrechertee. Am dritten Tag leiten wir dann eine Leberreinigung ein. Dazu wird als erstes auch der Darm entleert mit der Cassia Fistula Frucht. Diese bindet sehr viele Gifte. Samstag und Sonntag sollten Ruhetage sein, an denen man loslassen kann.

2 Geräte, die sich als Presse für diese Säfte eignen sind der Foodmagic und der Omega Juicer. Von Hochleistungsgeräten rate ich ab, da sie die Nährstoffe zerstören. Zwischen der Leberreinigung und dem letzten Schluck müssen 3 Stunden liegen. Dann gibt es am Samstagnachmittag 200 ml Mariendistelöl zusammen mit frisch gepresstem Zitronensaft, um die Leberreinigung in Gang zu bringen. Wer keine Granny Smith Äpfel verwenden möchte, kann alternative Apfelsorten wie den Boskoop und Topaz verwenden oder Granatapfelsaft herstellen.

Durch das Öl entsteht eine Reaktion im Körper, die Gallenblase produziert keine Gallenflüssigkeit mehr und entleert sich vollständig, während die Leber anfängt, nochmal Verdauungssäfte zu produzieren. Durch den Zitronensaft entsteht ein Gallenschock. Man spricht von einer körpereigenen Peristaltik und die funktioniert wie eine Spülung. Damit die Leberreinigung gut funktioniert, legen wir noch Leberwickel auf, die im Rizinusöl getränkt sind. Mit einer heißen Wärmflasche können sich die Organe außerdem weiter ausdehnen. Dann folgt der Ausscheidungsprozess, nach drei Stunden bildet das Öl mit dem Zitronensaft eine richtige Rutschbahn im Dünndarm. Am nächsten Morgen kommen die Ausscheidungen mit allem, was gelöst wurde zum Vorschein. Was dabei herauskommt, ist sehr verschieden. Das können Fette/Cholesterin, Leberschleime, Darmsteine und sogar Zysten sein, die sich ablösen. In Extremfällen kommen auch Parasiten und Würmer mit heraus. Am letzten Tag der Kur, also am Ausscheidungstag, werden Smoothies getrunken und Rohkost gegessen. Abgeschlossen wird die Kur mit einem Einlauf.

Nach einer solchen Reinigung entsteht ein richtiger Freiraum für mehr Klarheit, weniger Aggressionen und weniger Ängste. Heutzutage sind die meisten Menschen traurig, krank, zornig und verschlackt.“

Wie oft sollte man so eine Leberreinigung machen?

„Nicht öfter als 4 mal im Jahr, sonst besteht die Gefahr eines Mineralienmangels. Die Organe sind geschwächt und können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Eine Leberreinigung ist wie eine

Operation, sie braucht 6- 8 Wochen Regenerationszeit. Ich selbst mache die Leberreinigung 2 mal im Jahr, im Frühjahr und im Herbst.“

Wie ist es bei Personen, die übergewichtig sind, oder vielleicht schon einen Leberschaden haben?

„Grundsätzlich können alle eine Leberreinigung machen, außer schwangere Frauen, Patienten mit Leberzirrhose, Wirbelsäulen- oder Blutkrebs und Hepatitis A und B. Vorher sollte das Vorhaben unbedingt mit einem Arzt abgeklärt werden. Jeder trägt die eigene Verantwortung.“

Du bietest auch Langzeitbasenbaden zur Schwermetallausleitung an, wie funktioniert das?

„Über das Langzeitbaden haben wir wunderbare Entgiftungserfolge erzielt. Ich selbst habe festgestellt, dass ich trotz Vitalkost und frischen Säften einen Mangel bei Magnesium, Phosphor, Silizium und Chrom hatte. Nach einem Schwermetalltest stellte sich heraus, dass Aluminium und Cadmium in meinem Körper waren, die mir die Mineralien sozusagen geklaut haben. Diese Schwermetalle kamen durch die Luft. Es nützte mir also nichts, Mineralien zu mir zu nehmen. Es geht auch darum, das Aluminium auszuleiten. Das konnte ich mit reinem Silizium, Kieselsäure, grüner Heilerde und Chlorella-Tabletten. Nach einem halben Jahr waren die Werte wieder in Ordnung.

Die Ernährung reicht lange nicht mehr aus, deshalb brauchen wir diese Langzeitbäder, die nicht viel Geld kosten. Einmal in der Woche lege ich mich nachts zum Schlafen in die Badewanne. Dabei sollte man in möglichst kaltes Wasser steigen. Anschließend kann man das Wasser im Bad etwas erwärmen, bis eine Osmose entsteht. Dazu verwendet man am besten das Jentschura-Salz, eine günstigere Variante ist Natrium-Hydrogen-Carbonat, das ist das klassische Baking Soda aus Amerika. Die Körpergifte werden bei dieser Wellnessbehandlung in das Wasser abgegeben. Es ist eine Selbstheilungsmaßnahme, die jeder für sich machen kann. Basenbäder in Kombination mit frischem Kokosnusswasser und Rohkostgerichten mit Knoblauch, Koriander und Zwiebel sorgen für eine optimale Ausscheidung von Giften. Nach dem Baden reichen wir noch einen Cassia-Saft zur Darmreinigung.“

Welche Reihenfolge ist empfehlenswert, um sich optimal zu reinigen?

„Leberreinigungen sind schnell und einfach und würde ich als erste Anwendung empfehlen. Der Körper ist am Ende demineralisiert, weshalb ich rate, danach wieder normal zu essen, um nicht in den Fastenmodus zu geraten. Grassäfte und Öle sollte man weiterhin in der Ernährung einbauen. Wenn der Dickdarm wieder gut funktioniert, dann kann er wieder Nährstoffe aufnehmen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann dann nochmal eine Cassia-Fistula Reinigung vorgenommen werden. Am Ende einer solchen Kur sind Einläufe immer ratsam.“

Welche Erfahrungen hast du mit Heilerde machen können?

„Ich persönlich kann die Luvos Heilerde und die Schindeles Mineralien nicht empfehlen für die innere Reinigung. Ich benutze für die Leberreinigungen eine grüne Heilerde. Diese Erde ist pflanzlichen Ursprungs, also aus den Osmoseschichten der Pflanze. Sie wird vollständig aufgeschlossen und verdaut und leitet sehr gut aus. Das Gute daran ist, dass sie gleichzeitig Mineralien zur Verfügung stellt.

Braune Heilerden werden nur zu 20 % aufgenommen. Diese Erde ist eher für die äußere Anwendung gedacht, zum Beispiel zum Auftragen auf das Gesicht für eine schöne, glatte Haut oder für die Haare. Mit den Heilerden können wir ganz viel machen, sie sind mehr Nahrungsmittel als Arzneimittel.“

Christian Müller

Dipl. Mentaltrainer



Christian ist Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainer und Autor der Selbstheilungsmeditations-Reihe „Folge Deiner Inneren Stimme“ und „Höre auf Dein Herz“. Gesundheitliche und mentale Herausforderungen haben Christian zum Thema Selbstheilung geführt. Diverse Schmerzen waren sein ständiger Begleiter und haben ihn nachhaltig geprägt. Nach unzähligen Versuchen diese zu besiegen, hat er durch die Beschäftigung mit der

geistigen Ebene (Kraft der Gedanken), dem Leben im Hier & Jetzt und verschiedenen Übungen einen Weg gefunden, sich von seinen chronischen Schmerzen zu befreien.

Seine Erfahrungen & Erkenntnisse gibt er gerne an andere Menschen weiter, damit auch diese davon profitieren können. Die Leidenschaft für Bewegung und Sport, aber auch die Natur begleiten ihn schon seit seiner Kindheit und sind auch jetzt noch wichtige Bestandteile seines Lebens.

„Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an.“ (Buddha)

www.selbstheilungsmeditation.at

www.selbstheilungskongress.com

www.facebook.com/Selbstheilung.at

Zusammenfassung des Interviews mit Christian Müller:

Christian Müller hat zusammen mit Sandra Stengg die Selbstheilungskongresse ins Leben gerufen, um ihr gemeinsames Herzensprojekt in die Welt hinauszutragen.

Wie bist du auf das Thema Selbstheilung gekommen?

„Mein ständiger Alltagsbegleiter waren meine Schmerzen. Keiner konnte mir weiterhelfen. Ich musste für mich Methoden finden, wie ich damit umgehe und leben kann. Mein erster Weg war, dass ich mir von Außen Hilfe geholt habe. Dann habe ich versucht, das Ganze mit Stressminderung abzulösen durch Bachblüten. Der Schmerz war immer nur kurzfristig weg und ist immer wieder gekommen. Bei Heilern, Ärzten und Kinesiologen wollte man mir den Schmerz sozusagen wegschneiden, aber nicht die Ursache finden und beheben. Ich selbst habe mich dann nach Möglichkeiten umgeschaut, um den Schmerz nicht mehr zu spüren. Beim Laufen habe ich beispielsweise keine Schmerzen gehabt. Die mentale Ausbildung hat mir dann weitere Methoden gezeigt, um den Schmerz zu integrieren, anzunehmen und zu akzeptieren. Die Erwartungshaltung, dass ich unbedingt schmerzfrei sein muss, ist dann weggefallen. Ich konnte Frieden schließen und mir dadurch wieder mehr Lebensqualität schaffen. Das ist das Entscheidende, um wieder in die Mitte zu kommen. Ohne Gesundheit ist alles nichts und wir selbst haben es in der Hand.“

Welche mentale Methoden kannst du empfehlen?

„Die erste Methode ist der innere Monolog. Dabei fragt man einmal den Schmerz: Was willst du mir sagen, warum bist du hier? Dann geht man in die Beobachtungsphase: Wann kommt der Schmerz? Wo bin ich angespannt? Zum Beispiel kann das oft am Arbeitsplatz der Fall sein. Dann gibt es autogenes Training mit Audio-CDs. Das war auch mein Ansporn, 2 CDs herauszubringen: Folge deiner inneren Stimme und Hör auf dein Herz. Hierbei geht es darum, dass man den Körper wieder wahrnimmt, das funktioniert auch über Bewegung. Beim Schmerz geht es um Versöhnung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Der Schmerz ist eine verdichtete Energie, die sich manifestiert hat. Unsere Aufgabe ist es, sie zu lösen. Das geht nur, wenn ich bereit bin, mich zu entspannen und mich mit dem Schmerz auseinander zu setzen.

Im weiteren Verlauf kann man dann Dinge aufschreiben, die gut tun und Dinge, die in der Kindheit gut getan haben. Dies richtet die Aufmerksamkeit wieder auf die positiven Seiten des Lebens. Wenn negative Erinnerungen hochkommen, ist es wichtig, nicht nach zu bohren und sie ruhen zu lassen. Viele gehen oft in ihre offenen Wunden zurück, und können dadurch nicht loslassen.“

Wie kann man mit Stress am besten umgehen?

„Stress ist allgegenwärtig, weil wir nicht in unserer Mitte sind und nicht in uns ruhen. Stress ist auch eine gewisse Überforderung, oder ein Leistungsdruck. Es hat aber alles seine Berechtigung. Wir hängen bloß zu sehr in unseren alten Glaubenssätzen fest mit unseren Erwartungen an uns selbst: Ich muss das jetzt leisten, ich sollte meine Ziele erreichen usw. Das erzeugt Stress und wir kommen aus der Balance. Das kann man trainieren durch mentale Übungen.“

Wo ist der Zusammenhang zwischen Schmerzen und Emotionen?

„Ein Gefühl ist immer da, wie eine aufsteigende Energie. Emotionen sind immer Impulse, die aus der Vergangenheit kommen, aber die wir in die Gegenwart mitnehmen. Es gilt also den Geist so zu trainieren, dass die Emotionen nicht runterziehen und so wenig Beachtung wie möglich bekommen, damit wir in unserer Mitte bleiben.“

Sollte man seine Gedanken und den Geist entgiften?

„Ein Entgiften des Geistes heißt für mich gleichzeitig den Körper zu bewegen. Durch die Bewegung kommt alles in Fluss, sodass man seine Gedanken entgiften kann. Die Bewegung sollte Freude bereiten, und nicht extrem durchgeführt werden.“

Was bedeutet das Leben im Hier und Jetzt für dich?

„Jeder lebt in seiner eigenen Welt, oder seinen eigenen Illusionen. Etwa 70 % leben aber in der Vergangenheit und 20 % in der Zukunft, aber nicht in der Gegenwart. Das ist unsere Chance. Ich lebe wieder im Gefühl mit dem Hier und Jetzt. Und dabei geht es um Wahrnehmung und darum, das zu tun, was einem Freude macht. Das funktioniert nur, wenn man aus dem Herzen handelt. Es geht also ums Bewusstwerden. Wenn wir achtsam beobachten und selbst bemerken, wann unsere Gedanken wieder in die Vergangenheit und wann in die Zukunft laufen, können wir daraus lernen. Wir leben keine 500 Jahre, daher müssen wir uns mit uns selbst versöhnen und das Leben genießen. Dazu müssen wir uns annehmen, wie wir sind.“

Ist Bewegung auch eine Methode, um im Hier und Jetzt zu bleiben?

„Definitiv. Aber um gesund zu bleiben, gibt es 3 wesentliche Dinge:

1. die Bewegung, 2. Die Ernährung und 3. die Emotionen.

Wenn wir uns durch Bewegung und Muskeltraining stärken, nimmt das automatisch Einfluss auf unseren Geist. Man kann diese Dinge einfach nicht trennen. Um mit sich selbst im Einklang zu sein, sollten diese 3 Dinge in Balance sein.“

Welchen Einfluss hat Ernährung auf die Gesundheit?

„Die Ernährung hat etwas mit Selbstwert und Selbstliebe zu tun. Eine bessere Ernährung bringt mir mehr Energie und mehr Nutzen für mich selbst, das bin ich mir wert. Die Ernährung ist ein Schlüsselfaktor, um gesund zu sein. Heutzutage ist die Übersäuerung ein schleichender Prozess, wir können heute noch fit sein, aber das kann sehr schnell umschlagen. Wenn man sich das Wissen aber jetzt schon aneignet und den Nutzen dahinter sieht, kann man Methoden entwickeln, um sich in erster Linie selbst zu helfen, und die Gesundheit zu erhalten. Der Weg zu einer gesünderen Ernährung ist eine Selbsterfahrung, aber ohne Druck. Wir können selbst entscheiden, was gut tut und in welchem Tempo die Ernährung umgestellt wird. Das kann jeder selbst Schritt für Schritt tun. Es kann einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen.

Durch die Ernährung wird man angstfrei, das kann ich selbst bestätigen. Die Ängste fallen nacheinander weg. Auch ich bin noch nicht am Ziel, aber es ist von der Wirksamkeit her schon signifikant.“

Warum fällt es uns so schwer, positiv zu denken?

„Auch hier geht es darum, den Druck heraus zu nehmen und erst einmal zu akzeptieren. Aber auch das Umfeld beeinflusst uns. Wenn wir motiviert werden und so sein dürfen, wie wir sind, entsteht kein Druck. Das ist uns nicht bewusst. Man sollte also schon das Umfeld einmal genauer anschauen und untersuchen, wer uns nicht gut tut und uns in negative Gedankenmuster zurückfallen lässt. Wenn wir aber wir selbst sein können und uns akzeptieren können, spielt das Außen keine Rolle und wir können uns auch mit dem Schmerz und den Enttäuschungen versöhnen. Jeder Erfolg beruht immer auf Selbstliebe. Egal ob beruflicher oder gesundheitlicher Erfolg. Selbstliebe ist Gesundheit und eins sein mit sich Selbst. Und das ist ein Prozess. Es ist nicht entscheidend, wo man steht. Wichtig ist, dass sich ein Jeder auf den Weg begibt, weil er es sich wert ist, Glück und Freude zu erleben. Jeder hat für sich selbst die Entscheidung, glücklich zu sein. Glück ist für uns alle da.“

Welche Rolle siehst du in der Natur?

„Die Natur ist für uns alle eine Herzenssache. Wir selbst sind ein Teil der Natur, aber wir sind entwurzelt. In der Natur werden wir angenommen, wie wir sind. Das ist das Entscheidende. Sie bringt uns eine Entschleunigung, sodass wir wieder in unsere Mitte kommen. Viele von uns sind entwurzelt und finden nicht mehr zurück. Die Natur ist wichtig, sie ist ein zentraler Punkt und bildet eine Einheit mit uns Menschen. Sie ernährt und entgiftet uns. Es gibt Heilpflanzen, die uns reinigen, so wie der Bärlauch. Wir müssen uns stets daran zurückerinnern, dass es uns gut tut, in der Natur zu sein.“