

Gedanken, Tipps und Informationen zu Gesundheit und Wohlbefinden

Die **Ureinwohner Australiens**, die Aborigines, sagen zum Thema Krankheit:

„Der einzige Weg, wie deine Seele mit deinem Bewusstsein in Verbindung treten kann, führt über die Gefühle. Wenn dich beispielsweise dein Rücken schmerzt, solltest du dich fragen: `Wofür steht der Schmerz? Was will er „sagen“? Was kann ich tun, um etwas daran zu ändern? Was kann ich daraus lernen?`

Dann kümmere dich darum, was rein physisch getan werden muss, um deinen Körper in Ordnung zu bringen, aber versäume es auch nicht, darüber nachzudenken und die spirituellen Lehren daraus zu ziehen.“

Wenn wir bereit sind, diese Botschaften der Gefühle zu verstehen und unsere Lebens- und Denkweise entsprechend verändern, **aktivieren** wir die **Selbsteilung**. Nur so kann **echte** Heilung entstehen.

Auch beim **Prinzip der Salutogenese** * geht es nicht um das Bekämpfen und Wegtherapieren von Krankheitssymptomen. Vielmehr zeigt uns dieses Prinzip **zehn Themenfelder** auf, die entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit haben und wo wir Notwendige Veränderungen vornehmen können.

Mens sana in corpore sano – gesunder Geist in gesundem Körper – wird meist so verstanden, dass wenn wir uns körperlich fit und gesund erhalten, wir dann auch geistiges Wohlbefinden verspüren. Die Erfahrung zeigt aber deutlich, dass es sich genau umgekehrt verhält: Nur wenn wir alles daran setzen, um **geistig-seelisch im Gleichgewicht** * zu sein und bereit sind, anstehende Probleme und Konflikte zu lösen, werden wir körperliches Wohlergehen und Gesundheit erleben. Häufig handelt es sich aber um unbewusste Probleme, so dass es uns oft schwerfällt, den Anfang zu finden. In solchen Fällen ist eine persönliche Unterstützung/ ein Coaching mit **Kopfkupunktur** * hilfreich.

Der Mensch ist – was er isst. DIE gesunde Ernährung* gibt es nicht, da Essen etwas sehr Individuelles ist. **Lust und Freude** dabei sind sehr wichtig!

Optimal ist eine **naturlässige, frische, möglichst biologische Vollwertkost**. Mikrowellenkost ist tot! Im Dampfkochtopf gekochtes Gemüse (ausser Schalenkartoffeln) kann zu Blähungen führen.

Mitentscheidend für eine gute Verdauung ist das gute und langsame (oder: bewusste) Kauen und Einspeicheln des Essens. Trinken während des Essens wird so nicht mehr nötig. Vor allem bei Magenschwäche sollte man eine halbe Stunde vor und eine Stunde nach dem Essen nichts trinken, weil sonst der Magensaft verdünnt wird.

Ebenfalls hilfreich bei Verdauungsschwäche ist das Befolgen eines 4-Stunden-Rhythmus: Essen Sie maximal nur alle 4 Stunden etwas, damit jeder Darmabschnitt genügend Zeit zum Verdauen hat. Und essen Sie möglichst abends spätestens um 18:00 Uhr.

Nach Gallina Schatalowa, eine Russische Ärztin: **Die Hygiene der Ernährung und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit** *

Kaffee, Schwarztee, **Weissmehlprodukte, künstliche Süsstoffe, raffinierte Zucker und tierisches Eiweiss** (Milch, -produkte, Eier, Fleisch, Fisch) sind die Hauptverantwortlichen für eine Übersäuerung, was einen Krankheitsprozess beschleunigt und unterhält.

Alle Lightprodukte, insbesondere die Süsstoffe, sind zu meiden, da diese chemischen Stoffe die Leber belasten.

Alternative Süsstoffe: Birnel, Ahornsirup, Dattelsirup (Reformhaus), Vollrohr-Rohrzucker, Malzzucker, Stevia (als Konzentrat flüssig, oder als getrocknete Blätter), ...

Ein Tag pro Woche ohne tierisches Eiweiss ist für den Körper eine Hilfe bei der Entschlackung und Entsäuerung. Zum Beispiel: morgens Früchte, mittags Salat/Rohkost, abends **gedämpftes** Gemüse/ -suppe mit Kartoffeln.

Pro Woche mindestens 2 bis mehrere Tage nacheinander ohne jegliches tierische Eiweiss und ohne Sojaprodukte ermöglicht den Abbau von eingelagerten Eiweissreserven. Dadurch wird das (Muskel) Gewebe automatisch entsäuert und findet so zu seiner vollen Funktionskraft zurück.

Wer eine gemischte Kost genießt (tierisches und pflanzliches), muss deutlich mehr **Wasser trinken: etwa 3 dl pro 10 Kilogramm Körpergewicht**. Wer sich rein pflanzlich ernährt, braucht wesentlich weniger.

Mit Salat, Gemüse, Früchten, Fleisch usw stecken wir uns immer wieder an mit Parasiten. Eine **regelmässige Entwurmung*** (ca alle 1-3 Monate) ist daher sehr zu empfehlen.

Eine **regelmässige basisch-mineralische Körperpflege *** mit einem basischen Badesalz (zB „MeineBase“, ein ORGON Körperpflegeprodukt von P. Jentschura) hilft, Säuren und Gifte auszuscheiden und bewirkt eine Selbstfettung der Haut.

Aus „Fette Irrtümer“ von Paolo Colombani:

*„Eines dürfen wir aber nicht vergessen, auch wenn es manchen widerstrebt: **Bewegung ist von der Ernährung nicht zu trennen**. Mehr noch, ohne ausreichende körperliche Bewegung wird es – egal, welche Ernährungsweise man befolgt – langsam aber stetig mit unserer Beweglichkeit, unserem Stoffwechsel, kurz: unserer Gesundheit bergab gehen. Mindestens 30 Minuten (die zur Not in 10-Minuten-Portionen absolviert werden können) moderater Bewegung täglich sind der Gesundheit des Menschen nicht nur zuträglich, sondern unabdingbar, um gesund zu bleiben. Das ist die erste Erkenntnis, die hervorzuheben ist, die zweite ist die Folgende: **Menschen essen Nahrungsmittel und nicht einzelne Nährstoffe**. Die Reduktion der Nahrungsmittel auf jeweils wenige ihrer Nährstoffe und die Beurteilung von Nahrungsmitteln aufgrund dieser wenigen Nährstoffe wird sich wohl einst als einer der grossen Irrtümer der Ernährungswissenschaft erweisen. Denn im Endeffekt wirkt ein Nahrungsmittel in seiner Gesamtheit und in Form zahlreicher Wechselwirkungen.*

*So lautet die vermutlich simpelste, sinnvollste und stressfreiste Ernährungsempfehlung: **Vermeide Extreme, vergiss Nährstoffe und genieße Nahrungsmittel, also das Essen**.*

Ich wünsche Ihnen von Herzen gutes Gelingen auf dem Weg der Gesundheit und sage mit Erich Kästner: „*Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.*“

Peter Gugger

* Zu diesen Themen sind auf Verlangen ausführliche Informationen/Anleitungen erhältlich.