



**Gesundheitsfibel**

**Krank**



**[www.nestag.de](http://www.nestag.de)**

**[www.Gemeinde-Neuhaus.de](http://www.Gemeinde-Neuhaus.de)**



**Schütze Deine Gesundheit !**  
Ein Einstiegshilfe in die Gesundheitsvorsorge.

# Ein Fibel zur ganzheitlichen Gesundheit (V 0.5)

Vorweg, diese Gesundheitsfibel ist nicht vollständig. Sie soll Anregungen für ein lebenswertes Leben geben. Er zielt ab auf: bessere Gesundheit, längeres Jungbleiben (Verjüngung), mehr Vitalität und Freude.

Folgendes Wissen möchte ich mit Euch teilen. Alles davon wurde mir selbst geschenkt und teilweise habt IHR es mir zugänglich gemacht!

Wer im Geiste beweglich ist, d. h. offen für neue Gedanken, ein neues Denken, dem kann dieses Wissen helfen.

## ***Über Kritik und Ergänzungen bin ich Euch wie immer dankbar!***

Wie so oft gilt: „setze ein großes Ziel, aber mache kleine Schritte“. Alles andere frustriert und ist, wie der JoJo-Effekt mancher Diät; kontraproduktiv. Ich selbst neige dazu mich in Extreme zu versteigen und rate – aus eigener Erfahrung – zu einem gelassenen Vorgehen. Viele kleine Ziele lassen sich leichter erreichen und viele kleine Erfolgserlebnisse wirken nachhaltiger.

Wie immer gilt:

Es gibt nichts gutes, außer man tut es!

Wer etwas WILL der sucht WEGE,  
wer etwas nicht will, der findet Gründe!

## Die Ursache von Krankheiten

Krankheiten entstehen durch folgende Einflüsse. Wie bedeutend der jeweilige Einfluss ist hängt sicher von jedem Menschen selbst ab. Die Nummerierung der Liste dient allein der Übersichtlichkeit.

- 1) **Mangelernährung**
- 2) **Vergiftung, Verstrahlung**
- 3) **Traumata, Stress**
- 4) **mangelnde Bewegung, Verspannung**
- 5) **„falsches“ Denken und soziale Kontakte**

### 1. Mangelernährung

Mit „Mangelernährung“ ist im Folgenden ein Mangel an Wasser, Licht, frische Luft und natürliche Nahrung bzw. Lebensmittel (lebendiges resp. noch keimfähiges) gemeint.

**Atmen** versorgt uns mit dem wichtigsten aller Lebensmittel: Luft! Zu verdursten dauert Tage, zu verhungern Wochen, aber zu ersticken? Mit gezielten Atem- und Dehnübungen kannst Du Deine Atmung wesentlich vertiefen. Anfangs geschieht das tiefe Atmen noch bewußt und fühlt sich ungewohnt an. Mit etwas Übung geht es jedoch in einen Automatismus über.

Die **Luftmenge** ist ein wichtiger Faktor, die **Luftqualität** der zweite. Was Du für Dich tun kannst: lüfte regelmäßig und halte Deine Umgebung frei von Schimmel. Gehe regelmäßig im Wald spazieren und informiere Dich über Pflanzen die Luft reinigen. Ein kleiner Zimmerbrunnen kann Staub aus der Raumluft binden.

Fast alles was in Gläsern oder Dosen eingekocht wird enthält kaum noch Vitamine. Es sind "tote Lebensmittel" bzw. reine Nahrungsmittel (Füllstoffe). Dagegen sind **frische Lebensmittel** ideal. **Tiefgekühlte** und **getrocknete Lebensmittel** sind ein guter Kompromiss.

**Naturbelassene Nüsse** (ungewürzt / ungesalzen / ungeröstet) sind wertvolle Nährstofflieferanten. Einen kurzweiligen Vortrag zu den häufigsten (Krankheitsursachen) Todesursachen hält Dr. Greger „**Uprooting the Leading Causes of Death**“ (<http://www.youtube.com/watch?v=30gEiweaAVQ>). Ein guter Film ist „**Gabel statt Skalpell**“. Er stellt die Ergebnisse der größten Ernährungsstudie der Menschheitsgeschichte vor.

Statt künstlicher Süßigkeiten aus gehärteten Fetten und Milchpulver probiert mal **Trockenfrüchte** (ungesüßt und ungeschwefelt).

**Gerstensaftgras** enthält viele Antioxidantien / Flavonoide. Es schmeckt etwas gewöhnungsbedürftig. In Apfelsaft gerührt ist er gut trinkbar. Um die Vitamine zu erhalten löst man es in kaltem Wasser auf.

**Zink** ist für die „Wenigfleisesser“ m. E. eine der wenigen sinnvollen Ergänzungen mittels Tabletten. Ich werde mich mal nach stark zinkhaltigen Pflanzen / Pilzen umschaun.

**Vitamin D3**, eigentlich ein **Hormon**. Kann in hohen Dosen (in D nicht erhältlich) eingenommen werden. Allerdings produziert unser Körper dieses wichtige „Glücklich“-Hormon auch selbst.

15 Minuten Sonnenbaden auf die Schulterblätter soll genügen. Ob das tatsächlich reicht weiss ich nicht. In der dunklen Jahreszeit kann eine **Lichtdusche** sinnvoll sein. Wer sich häufig müde, schlapp, antriebslos und unglücklich fühlt, dem fehlt wahrscheinlich das D3 Hormon. Eine Lichtdusche kostet ca. 90 €. Wenn eure Freunde in der Nähe wohnen oder der/die NachbarIn nett ist, dann ist das gemeinsame Nutzen günstiger.

Mit **Johanniskraut** haben bereits einige Freunde sehr gute Erfahrungen gemacht. Ein getrübtetes Gemüt kann innerhalb weniger Tage einer guten Laune weichen. Das ist besonders wichtig in der lichtarmen Herbst- und Winterzeit.

Von künstlichem Vitamin C halte ich persönlich nichts! Angeblich wird es vom Körper nicht aufgenommen. Ich glaube dass es mehr schadet als nützt. Es gibt genügend Früchte mit hohem **Vitamin C** Gehalt, bspw. Sanddornsaft, Kiwis, Zitronen.

**Zitronenschalen**, wer hätte das gedacht, enthalten sehr viel mehr Vitamin C als das Fruchtfleisch. Ein Tipp: Eine Möhre und einen Apfel raspeln. Darüber die Schale einer BIOzitrone raspeln und danach noch den Saft hinzufügen. Dieser Salat ist sehr frisch, geschmacksintensiv und reich an Vitaminen.

"Ein **Apfel** am Tag hält den Doktor fern". Viele wissen bereits, dass die **Schale** wertvolle Stoffe enthält. (Bio)-Obst esse ich generell mit Schale. Wertvoll sind aber auch die **Apfelkerne!** In den Apfelkernen ist **natürliche Blausäure** enthalten. Sie schadet Krebszellen, jedoch nicht den gesunden Zellen. **Bittere Aprikosenkerne** haben, soweit ich informiert wurde, die gleiche Wirkung. Sie sind im Bio-Laden und im Internet in Bio-Qualität erhältlich.

**Knoblauch** und **Zwiebeln** sind sehr gesund. Wem der Geruch zuwider ist, der kann **Petersilie** dazu essen. Die Flavonoide binden den Schwefel(wasserstoff) und damit den Geruch. Gegen den Knobi-Geruch soll auch das Einlegen in Alkohol helfen. Von dem Knoblauch-Konzentrat wird dann täglich ein Esslöffel eingenommen. Idealerweise verfügt man über eine Saftpresse. Anleitungen finden sich im Internet.

**Senf!** "Kleines Senfkorn Hoffnung..." wer kennt das Lied nicht? Senf ist eine gute und günstige Krebsvorsorge und Anti-Alterungsmittel! Milden Senf esse ich gelegentlich auch mal pur. Ich mag auch sehr gerne Honig-Senf-Dressing auf dem Salat. Es ist mit wenig Zutaten und Aufwand angerührt. Schaut einfach mal im Netz (bspw. Chefkoch.de).

**Sprossen** sind nicht groß, aber großartig! Mein Bruder hat mir eine Sprossenbox geschenkt. Lebendiger kann ein Lebensmittel kaum sein. Freut Euch an der möglichen Vielfalt: Brokkoli, Senf, Sesam, Mungbohnen, ... Die Samen lassen sich lange Zeit lagern, wenn Du sie kühl, trocken und dunkel aufbewahrst.

**Rote Linsen** sind ein sehr guter Eiweisslieferant. Übrigens die besten Leistungssportler der Welt erreichen ihre Ziele durch vegane Ernährung!

**Brokkoli** ruhig auch mal roh essen.

**Leinöl** und **Hanföl** sind die gesündesten Speiseöle die mir bekannt sind. Leinöl wird sehr günstig in Lebensmittelqualität für Tournierpferde angeboten. Der Geschmack ist angenehm mild. Bekannter ist das **Olivenöl** das ebenfalls empfehlenswert ist. Etwas Besonderes ist **Hanföl** (nicht erhitzen). Es soll auch gute gegen Hautirritationen bei Babys helfen. Insbesondere für Asiatische Gerichte ist

Kokosfett in Bio-Qualität zu empfehlen.

Die ungesündesten Öle sind mWn Raps- und stark verarbeitetes Palmöl sowie tierische Fette.

**Naturbelassene Butter** ist gesünder als Margarine. Wer täglich gehärtetes Pflanzenfett verzehrt, der riskiert Ablagerungen in den Arterien. Gehärtete Fette sind unnatürlich und zu meiden.

**Ghee** (ausgesprochen „Gi“) ist besonders aufbereitete resp. **gereinigte Butter** der das Wasser, Eiweiß und der Milchzucker entzogen wurde. Wer sie nicht selbst herstellen mag, der kann **Butterschmalz** kaufen. Übrigens ist das Wort „schmalz“ ist von „schmelzen“ abgeleitet. Die Vorteile von Butterschmalz sind: gesünder, intensiverer Geschmack, lange haltbar und brennt nicht an (weil kein Einweiß enthalten ist).

**Ballaststoffe** haben die volle Wucht der Memetik-Keule abbekommen. Was sich so negativ nach „Ballast“ anhört ist in Wirklichkeit ein guter Schutz vor Darmkrebs. Der Stuhl sollte fluffig, also weder flüssig noch trocken oder schmierig sein. Zu harter Stuhl deutet auf eine Mangelernährung hin. Es besteht Hämorrhidengefahr. An Hämorrhiden ist lediglich das Zeichenmännchen aus der Salbenwerbung lustig ;-). Mehr Wasser trinken und Ballaststoffe können ggf. schon helfen. Hierbei seien die ballaststoffreichen **Flohsamenschalen** erwähnt.

**Pilze** sind weder Tier noch Pflanze. Leider beschränkt sich das Angebot im Laden häufig auf Champignons und Pfifferlinge. Einige Pilze wie bspw. **Shitake** haben heilende Wirkung. Pilze liefern wichtige Mineralstoffe. Manche Pilze wirken wie natürliche Geschmacksverstärker resp. besitzen einen fleischig herzhaften (umami) Geschmack.

**Gewürze**, und damit meine ich kein Salz, werden in der deutschen Küche leider oft sehr sparsam verwendet.

**Kurkuma** (curcuma longa, Kurkumin, Bestandteil des Curry) besitzt heilende Wirkung. Übrigens, in China war es üblich, dass der Arzt nur für gesunde Klienten bezahlt wurde. Ein kranker Mensch schmälerte sein Einkommen. Unser „Gesundheitssystem“ ist leider auf Profit ausgerichtet. Wer viele Medikamente verschreibt, der „gewinnt“. Stichworte sind: IGEL-Leistungen und der Codex Alimentarius.

**MSM** enthält natürlichen Schwefel. Ein wichtiger Baustein u. a. für unsere Haut. MSM wird in kaltem Wasser aufgelöst und schmeckt sehr bitter! Es ist definitiv nicht jedermanns Geschmack.

**CBD** ist mein persönlicher Notfallplan bzgl. diverser schwerer Krankheiten. Fast alles was ich darüber weiss habe ich auf [www.reliving.de](http://www.reliving.de) aufgeschrieben. Aus einer Dokumentation weiss ich (bitte selbst prüfen), dass bis 1930 etwa 80% aller Medikamente auf Cannabis basierten. Leider steht diese Pflanze in Konkurrenz zu Holz (Papierherstellung), Baumwolle, diversen Medikamenten, Erdöl und weiteren Rohstoffen. Sie braucht zudem weder Dünge- noch Spritzmittel. Ich bin sehr an einem Kontakt zu einem versierten Arzt oder Heilpraktiker interessiert. Falls jemand einen kennt freue ich mich über eine Info.

Eine **Ernährung mit geringem glykämischen Wert** ist gesund. Leider enthalten die meisten Fertigprodukte zu viel Kohlehydrate in Form von Zucker oder weißem Mehl.

**Wildkräuter** aus der Natur können gut für Ganzfruchtgetränke (Smoothies), Salate, Suppen und Aufläufe verwendet werden. Sie sind besonders wertvoll. Leicht zu finden sind Brennnessel (eine der wichtigsten Heilpflanzen), Spitzwegerich, Taubnessel sowie Labkraut und Löwenzahn. Alle diese Wildkräuter haben viel **Chlorophyll** und mehr **Vitamin C** als jede Kulturpflanze. Mittel oder

unmittelbar wirken sie heilend. Die Brennnessel ist bei vielen Leiden anwendbar, Spitzwegerich z. B. bei Husten. Wildkräuter bestimmen zu können, sie zu sammeln und zu verzehren lohnt sich!

## 2. Vergiftung, Verstrahlung

Folgende Negativliste hat bei mir die Gedanken aufkommen lassen „man kann ja gar nichts mehr essen“, „da fehlt ja jeglicher Genuss im Leben“, „ist das Leben überhaupt noch lebenswert?“.

Heute weiss ich... alles halb so wild. Vor einigen Wochen kam ich auf die Idee mir eine Fertigpizza zu gönnen... vom Markenhersteller aus der Stadt die es nicht gibt. Leider konnte ich das teure Konstrukt aus Fett und Kohlehydraten nicht genießen. Der Geschmack war viel zu penetrant. Es wird wohl meine letzte Fertigpizza gewesen sein.

*"Der Mensch ist das Ergebnis seiner Gewohnheiten"*

Gelegentlich zu "sündigen" schadet der Gesundheit nicht. Wolf Schneider stellt in seinem Buch "Glück" fest, dass permanenter Genuss nicht befriedigt und auch nicht mehr wahrgenommen wird. Er schlägt vor sich 6 Tage die Woche zu mäßigen und dann einmal richtig zu genießen. Diese gelegentlichen Ausschläge (peaks) sind besonders befriedigend.

**Sauberes Wasser** ist wohl das sinnvollste und einfachste Nahrungsmittel. Leitungswassers ist **KEIN** Trinkwasser! Es wird i.d.R. aus Oberflächenwasser gewonnen und enthält Pestizide, Herbizide, Medikamentenrückstände usw.. Eine Wasseranalyse in einem Paderborner Vorort ergab einen hohen Wert radioaktiver Stoffe! Die Lösung ist eine **Umkehrosmoseanlage**. Sie besteht meist aus einem Mikrofeinfilter der Schwebstoffe entfernt, einem Aktivkohlefilter der Schwermetalle und Polyzyklische Kohlenwasserstoffe etc. bindet, sowie eine ultrafein perforierte Membran. Das Ergebnis ist hochreines Tafelwasser. Es kostet etwa 3 Cent pro Liter inkl. der Kosten für Filter und Wasser. Übrigens, gereinigtes pures Wasser braucht keine Kohlensäure um gut zu schmecken! Ein nachträgliches Mineralisieren per Kartusche oder Steinen (Rosenquarz, Amethyst, Bergkristall) ist sinnvoll.

Vor jeder Mahlzeit empfiehlt es sich ein Glas voll Wasser zu trinken. Das bremst den Appetit und hilft bei der Verdauung.

**PET-Flaschen** unter allen Umständen meiden! Besonders wenn Fruchtsäfte oder kohlenwasserhaltige Getränke enthalten sind. PET-Flaschen sind extrem unhygienisch und geben Gifte in die Getränke ab. Diese ähneln weiblichen Hormonen. Ich fülle mein Tafelwasser in Flaschen aus Polycarbonat (ein sehr hochwertiger Kunststoff) ab. Diese sind innen hauchdünn mit Glas beschichtet. Soweit ich weiss bietet nur Coca Cola (Cola, Fanta, Bonaqa) diese Flaschen an. Aus gutem Grund, denn die Cola ist sehr aggressiv und würde die PET-Flasche langsam auflösen. Eine milchig trübe Flasche und ein geschmacklich verfälschtes Getränk ließe sich nicht verkaufen.

**Meidet die vier „weissen Tode“: Siedesalz, raffiniertes Zucker, weisses Auszugsmehl, Milch!**

**Raffiniertes Zucker** macht erwiesenermaßen süchtig. Krebszellen lieben ihn da sie mit den übrigen Energiestoffen wenig anfangen können. Das Wissen um diesen „Mechanismus“ klingt profan, wer es aber konsequent umsetzt kann sich vor Krebs schützen.

**Siedesalz** wird uns als reines "Premiumprodukt" verkauft. Es fehlt ihm aber an den Spurenelementen, denn es besteht lediglich aus Natrium und Chlor. Natürliches unbehandeltes **Steinsalz** ist gesund und kein Blutdrucktreiber. Salz also immer nur aus 82 Elementen konsumieren.

Aufgrund der Verschmutzung ist **Meersalz** weniger empfehlenswert als Steinsalz aber immer noch besser als Siedesalz. Salz liefert die Elektrolyte die für „Nachrichtenübermittlung“ (Sinnesübertragung und Muskelimpulse).

Morgens vor dem Frühstück einen Esslöffel gesättigte Steinsalzlösung soll gesund sein.

**Künstliche Zitronensäure** wird häufig als Konservierungsmittel in Fertigprodukten und Konserven genutzt. Es ist aber ungesund und sollte nicht mit natürlichem Zitronensaft verwechselt werden! Entgegen der Annahme ist eine Zitrone ein basisches Lebensmittel.

**Übersäuerung** ist eine der häufigsten Ursachen (vielleicht sogar DIE häufigste) für die Zivilisationskrankheiten. Sie macht uns dick, unsere Gelenke steif, die Haare dünn und rar sowie den Schweiß unangenehm riechend. Ich gehe davon aus, dass ein übersäuerter Körper tendentiell schlechter gelaunt ist, schließlich sagt der Volksmund „ich bin sauer“. Gegen Übersäuerung hilft **Naturnatron**.

**Aspartam** ist ein starkes Nervengift, verursacht Krebs, macht abhängig und regt den Appetit an (Schweinemast). Es steckt in vielen "light-Produkten" (Coke Zero, Kaugummis etc.). Wenn ich Menschen in der Bahn light-Produkte essen oder kauen sehe, dann spreche ich sie regelmäßig darauf an.

**Aluminium-Chlorid** ist in zwei von drei Deodorants. Es gelangt über die Haut in den Körper und kann Krebs erzeugen. Seltsamerweise habe ich es in Belgien nicht in Deos gefunden. Ein sehr preiswertes und effektives **alternatives Deo** können wir uns auch selbst herstellen. Dazu ein Esslöffel Natron in 250 ml Wasser auflösen, in eine Sprayflasche füllen und als Deo verwenden.

**Teflon**<sup>®</sup> oder chemisch Polytetrafluorethylen (PTFE) als Beschichtung von (Brat)Pfannen ist praktisch, aber kritisch (vgl. Aussagen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit). Wir haben leider die tödliche Wirkung bei zwei Kanarienvögeln erlebt die an den Dämpfen einer Teflonpfanne starben. Manchmal sind Innovationen kein Fort- sondern ein Rückschritt. Gute Alternativen sind gusseiserne Pfannen und Woks. Im Neuzustand erhitzt man darin Speiseöl. Dieses bildet dann eine Versiegelung. Nach dem Benutzen gibt man Wasser in die leere ungewaschene Pfanne so dass sich anhaftende Reste ablösen. Beim Reinigen dürfen keine Spülmittel (Tenside) verwendet werden, da sie die Versiegelung wieder auflösen. Durch neuerliches Einbrennen von Öl kann die Versiegelung wieder hergestellt werden.

**Waschmittel** können diverse Chemikalien enthalten auf die wir allergisch reagieren können. Es sollte offensichtlich sein, dass bspw. die Duftstoffe industriell hergestellt werden (u. a. können es die Ausscheidungen von Bakterien sein). Eine Alternative kann **Soda** sein. Es kostet nur 2 €/kg, wäscht rein und schont die Umwelt. Ich habe **Waschnüsse** getestet und tatsächlich, sie schäumen. Allerdings sehe ich folgende Nachteile: Weiße Wäsche wird leicht grau und die Nüsse sind vor dem Gebrauch zu zerkleinern, was etwas Aufwand bedeutet. Vor allem aber führt die Nachfrage nach Waschnüssen in Europa zu einem Preisanstieg in Asien. Die Menschen dort müssen dann konventionelle Waschmittel verwenden die in den dortigen Kläranlagen (sofern vorhanden) ggf. weniger gut abgebaut werden als hier. Hinzu kommt der Transport der Waschnüsse um die halbe Welt. Das Verschmutzungsproblem wird somit verstärkt und nach Asien verlagert.

**Jod** wird uns unter dem Vorwand des „Jodmangels“ aufgeschwatzt. Allerdings ist Jod giftig. Siedesalz wird mit der "Extraprotion Jod" beworben. Nehmt lieber Steinsalz.

**Fluorid** ist für den Körper giftig. In England wird es dem Trinkwasser beigemischt, angeblich für

die bessere Zahnhygiene. Ich kann es nicht beweisen, aber Untersuchungen in Indien sollen beweisen, dass Fluorid den Zahnschmelz aufweicht. Es macht den Menschen zudem antriebs- und willenlos. Dann doch lieber regelmäßig die Zähne putzen statt Fluorid zu schlucken. Ich nehme eine Zahnpasta die überwiegend aus Meersalz besteht.

Zum Thema Zahnpasta paßt das **Mundwasser**. Schaut bitte mal auf die Liste der Inhaltsstoffe. Steigt da ein Nicht-Chemiker noch durch? Mit Teebaumöl lässt sich Mundwasser leicht selbst herstellen. [http://www.helpster.de/mundwasser-selber-machen-ein-rezept-mit-teebaumoel\\_64118](http://www.helpster.de/mundwasser-selber-machen-ein-rezept-mit-teebaumoel_64118)

Zu **häufiges Duschen** ist eine Strapaze für die Haut, vor allem wenn es lange und heiß geschieht.

**Aluminium** hat im Körper keine (gute) Funktion und deshalb in uns nichts zu suchen! Es wird nicht nur über Deos aufgenommen. Auch Kaffeekapseln geben kleinste Aluteilchen ab. Wer die teure Kaffeekapselmaschine nicht entsorgen will, der schau bitte nach wiederbefüllbaren Mehrwegkapselensätzen aus Edelstahl. Damit vermindert man nicht nur das Risiko an Krebs und Alzheimer zu erkranken, sondern schont die Umwelt und den Geldbeutel. Solch eine Kaffeekapsel kostet mitunter 30 Cent! Dafür bekomme ich feinsten Biokaffee gemahlen.

**Soja** wird als DIE Fleischalternative beworben. Es ist aber mWn ein schädliches "Nahrungsmittel". Fast sämtliches Soja stammt aus genmanipulierten (politisch korrekt: „gentechnisch veränderten“) Pflanzen und ist immer stark industriell verarbeitet. Anders lassen sich die natürlichen Giftstoffe nicht entfernen. Nicht genmanipulierte Sojaprodukte soll es im Bio-Laden geben, was allerdings an der industriellen Herstellung nichts ändert. Eine Ausnahme stellt **fermentiertes Soja** dar. Bio-Sojasoße zum Würzen von Speisen ist mWn unbedenklich. Nur fermentiertes Soja zu essen wussten schon die alten Chinesen.

**Kaffee in kaltem Wasser** zubereiten. Das ist zur Zeit nicht nur hipp in Berlin, es sorgt auch für einen milderen Kaffee mit weniger Gerbstoffen und mehr Geschmack. Dazu Kaffeepulver in kaltes Wasser geben und über Nacht ziehen lassen. Eine halbe Tasse mit dem kalten Kaffee füllen und die andere Hälfte mit heißem Wasser ergänzen. Der Effekt ist wirklich erstaunlich, bitte probiert es aus.

**Fleisch** ist für viele Menschen ein Muss! Ich habe mir mal angeschaut woher es stammt und was alles drin ist. Wenn der Spruch „du bist was du isst“ stimmt, dann verzichte ich lieber auf Industriefleisch. Übrigens, in Schnellrestaurant wird ggf. Fleisch verkauft das mit giftigem Ammoniak desinfiziert wird.

**Garnelen**, ich liebe sie! Leider werden die meisten davon in Abwasserbecken und mit hohem Einsatz von Antibiotika gezüchtet. Es sind quasi kleine Wasserschweine die im Abwasser noch Verwertbares finden. Bitte widerlegt mir diese Erkenntnis.

Es gibt eine gute Alternative: [www.garnelenhof.de](http://www.garnelenhof.de)

Die Tiere werden mit Biofutter und ohne Antibiotika gezüchtet. Die Wärme kommt aus einem Biogas-BHKW. Die Garnelen kommen auf Eis gelegt zum Kunden. Bei 40 € pro Kilo ist das eher für ganz besondere Ereignisse. Eine ordentliche 200gr Portion für rund 8 € entspricht einem Sushi-Essen oder zwei guten Dönern.

Der Genuss lässt sich steigern, wenn man selten Hochwertiges isst, statt täglich Minderwertiges.

**Tabak**, eigentlich eine sinnfreie Sucht, da sie nicht einmal einen echten Rausch erzeugt. Das Problem sehe ich persönlich weniger im **Nikotin** als vielmehr in den hunderten schädlichen **Verbrennungsprodukten**. Ein Weg davon loszukommen ist das Buch/Hörbuch "Endlich Nichtraucher". Wer Vertrauen und Geld in einen Hypnose investiert hat ebenfalls gute Chancen



"auszusteigen". Aus Gesprächen mit Freunden weiss ich, dass ein elektrischer Vaporisator (die Geräte gibt es bereits 15 €) helfen kann in kleinen Schritten die Dosis an Nikotin zu vermindern und das Rauchen dann ohne "cold turkey" (kalten Entzug) aufzuhören. Es lohnt sich allemal: es spart Kosten, vermeidet Krankheiten, steigert die Leistung und stellt den Geschmackssinn wieder her.

**Basische Bittersalzbäder** entgiften über die Haut und führen dem Körper **Magnesium** zu. Magnesium stärkt die Muskeln, d. h. auch den Herzmuskel! Es lindert Entzündungen in den Gelenken und hilft gegen Schuppenflechten, Neurodermitis.

**Chlorella** ist eine urzeitliche Alge. Sie vermag es Gifte auszuleiten. Besonders wirksam ist das pure Pulver (nicht in Kapseln gefüllt). Allerdings schmeckt sie scheußlich, ist also nicht für jeden etwas. Menschen mit Amalgamfüllungen sollten sie mE besser nur in Kapseln nehmen denn sie entzieht dem Amalgam das Quecksilber. Da Chlorella Gifte bindet sollte man auf die Reinheit achten.

**Quecksilber** kommt über Raubfische (bspw. Thunfisch), Energiesparlampen und Impfungen in unseren Körper. Quecksilber schädigt das Nervensystem und führt zur Degeneration (Alzheimer). Dieses Schwermetall leitet man besser frühzeitig aus!

**Antibiotika** heißt übersetzt „gegen das Leben“. Eine Alternative dazu kann **kolloidales Silber** sein. Es ist über Apotheken erhältlich. Was ich nicht wusste ist, dass chirurgisches Besteck mit Silber beschichtet ist. Es kann kein Rostschutz sein, denn Silber „läuft an“ (oxidiert) und OP-Besteck besteht mWn aus rostfreiem Edelstahl. Jetzt wird es konspirativ: Der Informationsminister von Sierra Leone, Alpha Kanu, meldet erfolgreiche Ebola-Behandlung mit kolloidalem Silber.

Heilfasten könntest du auch noch mit reinnehmen. Diverse Religionen und die Brigitte sagen: Fasten rockt.

Wir haben gerade auch einen Fasten-Versuch hinter uns. 10 Tage nur Tee, Säfte, Smoothies und Suppen. 100% Pflanzlich.

Eine sehr spannende Erfahrung und insbesondere ein guter Reboot um sich noch mal neu mit Ernährung und insbesondere dem eigenen Essverhalten auseinanderzusetzen. Ich hab 3 Kilo fett verbrannt in den paar Tagen und habe zumindest gerade das Gefühl, dass ich nicht mehr so sinnlos aus Langeweile und Gewohnheit esse, sondern mich endlich! mal wieder von meinem Hunger treiben lasse.

**Handystrahlung** wurde vor Kurzem von einem großen Schweizer Rückversicherer auf die **höchste Gefahrenstufe** gesetzt. Bei einem Rückversicherer versichern sich Versicherungen ab. Besonders im Auto (Farradayscher Käfig) erhöht das Telefon seine Leistung um Kontakt zum nächsten Sendemast herzustellen. Wer häufiger telefoniert, der sollte ein Headset nutzen. Die Strahlung führt erwiesenermaßen zu einem Verklumpen des Blutes („Geldrollenbildung“ genannt). Diese Gerinnsel lösen sich teilweise wieder auf. Durch häufiges Telefonieren mit Handy am Ohr steigt die Gefahr für einen Hirntumor. Natürlich sind auch Mobilfunkmasten nicht gesund, aber die Handystrahlung direkt am Kopf ist ungleich höher! Besonders während unserer Regenerationsphase, also im Schlaf, sind Strahlen besonders ungesund. Einfachste Maßnahme ist das Handy in den Flugmodus zu schalten oder ganz abzuschalten. Radiowecker nicht am Netz betreiben. Strahlenempfindliche Menschen können die Stromleitung im Schlafzimmer stromlos schalten. Eine technisch einfache, aber extreme Lösung ist ein Farradayscher „Käfig“. Ein hauchdünnes Drahtgeflecht wird unter die Tapete geklebt oder wie ein Moskitonetz über und unter das Bett gehängt. Wie gesagt, schon sehr

extrem.

**WLAN-Router** auf keinen Fall im Schlafzimmer betreiben.

**Mikrowelle...** sehr praktisch, aber auch sehr bedenklich. Experimente mit Pflanzen zeigen, dass mikrowellenbehandeltes Wasser zum Tod der Pflanze führt. Ähnliche Experimente sollen auch mit Katzenbabys durchgeführt worden sein. Vielleicht googlet mal jemand danach. Frisches Gemüse mit hohem Redoxwert dürfte nach dem Garen in der Mikrowellen quasi tot sein. In der UdSSR waren Mikrowellen verboten. In der Schweiz wird ein aufklärender Arzt wie ein Staatsfeind verfolgt. Das ist schon merkwürdig. Nun habe ich versucht unkritische Anwendungen für die Mikrowelle zu finden, zum Beispiel Körnerkissen und das Wasser für die Wärmflasche aufheizen. Leider sind Mikrowellengeräte idR undicht! Die Strahlung gelangt aus dem Inneren in die Küche. Menschen mit Herzschrittmacher halten daher besser Abstand.

**Radiowecker** neben dem Bett sind praktisch, sie erzeugen aber elektrische Felder. Ich bin auf batteriebetriebene Wecker umgestiegen resp. schalte mein Handy (dient als Wecker) in den Flugmodus.

**Energiesparlampen** erzeugen hochfrequente Felder. Das flackernde Licht ermüdet die Augen. Als alternative Lichtquelle empfehle ich die klassische Glühlampe: Gifffrei, volles Spektrum ohne Flackern und mit Infrarotlichtanteil. Zu empfehlen sind Vollspektrumlampen und Lampen deren Licht Farben sehr gut wieder. Der Wiedergabewert heißt  $R_A$  und sollte möglichst über 90%, idealerweise bei 100% liegen.

In diesem Geschäft (<http://www.lichtservice-schrader.de/>) bekommt man hochwertige Lampen die 30mal länger halten als die Konsumentenprodukte die der geplanten Obsoleszenz unterliegen.

Die **Wärmewellen** (Infrarotstrahlen) sind langwellige gut Strahlen. Jeder kennt die wohlige Wärme des Kachelofens oder des Sonnenscheins. Sie dringen tief in den Körper ein und regen erwiesenermaßen den Stoffwechsel an. Saunagänger wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung. Wer die Saunahitze nicht verträgt, der geht in die mildere Infrarotkabine.

Eine **Wärmewellenheizung** (IR-Temperierung) bringt im Winter den Sommer in das Heim. Sie ist energieeffizienter, verteilt die Wärme gleichmäßiger im Raum (keine kalten Füße), beugt Schimmel vor und lässt vor allem die Atemluft in Ruhe. Letzteres ist für Asthmatiker eine Wohltat, da die Luft weitgehend staubfrei bleibt. Bei Warmluftheizung wird grundsätzlich eine Wärmewalze erzeugt die Staub aufwirbelt und teilweise am Konvektor (Heizkörper) verschwelt. Diese Luft wird als trockene kratzige Heizungsluft empfunden. Ihr begegnet man meist mit häufigerem Lüften und Luftbefeuchtern. Letzteres erhöht die Schimmelgefahr an den kalten Zimmerwänden. Infrarotstrahler werden mit Strom oder Warmwasser betrieben. Einfach elektrische Geräte kosten ein paar Euro (IR-Lampe), leistungsstärkere 25 € (Wickeltischstrahler) und als Strahlplatten ein paar Hundert Euro. Wassergeführte Strahlplatten kosten ca. 100 €.

### 3. Seelische Traumata, Stress

**TRE - Neurogenes Zittern** kann Traumata lösen die dann im Traum verarbeitet werden.

**Neue Medizin nach Dr. Hamer.** Dr. Hamer hatte Hodenkrebs und hat daraufhin in der Onkologie geforscht. Hamers Person wird kontrovers diskutiert. Ich glaube, dass er aufgrund seiner Lebensgeschichte (Flucht ins Exil) verbittert ist. Es geht mir nicht um Hamer als Mensch, sondern

um den Wert seiner Forschungsergebnisse und die entwickelten Therapien. Nebenbei bemerkt: Archimedes soll mWn ein ziemlich mieser Sack gewesen sein, dennoch rechne ich ihm sein Schaffen hoch an.

Hamer konzentriert sich leider nur auf die seelischen Ursachen und misst den Faktoren Mangelernährung, Vergiftung etc. keine Bedeutung bei. Das ist nicht ganzheitlich gedacht und in meinen Augen ein Nachteil. ABER: Hr. Hamer hat per CT nachgewiesen, dass Krebs durch Traumata ausgelöst werden kann. Einen guten Einstieg in das Thema "Neue Medizin" und zudem ein gutes Nachschlagewerk (Symptom → Ursache → Therapie) bietet das umfangreiche Buch „Die seelischen Ursachen der Krankheiten“ (34,90 € im Buchhandel). Information für einen Einstieg finden sich auf [www.youtube.de](http://www.youtube.de).

#### 4. Bewegungsmangel, Verspannung

**Sport, Bewegung** täglich mindestens 5.000, besser 10.000 Schritte laufen. Wann immer möglich Treppen steigen und zur Gelenkschonung abwärts den Lift nehmen.

##### Dehnen

Jeden Tag mind. 5000, besser 10000 Schritte laufen. Treppen steigen, und so weiter. Viele kleine Bewegungen in den Tag einbauen.

Morgens High-Intensity Training machen (10 Minuten Dampf!) regt den Metabolismus an und macht nachweislich über viele Stunden hinweg einen höheren Grundumsatz.

**Gut um abzunehmen :-)**

**TRE - Neurogenes Zittern** kann tiefsitzende Verspannungen gut lösen. Die Methode basiert auf Wilhelm Reichs Erkenntnissen und diversen anderen Lehren (bspw. Yoga) zurück. Entwickelt hat sie David Bercei. Angewendet wird sie vor allem in Afrika bei großen Gruppen von traumatisierter Kriegsflüchtlinge.

**Saunieren** baut Stresshormone ab. Die Infrarotstrahlen dringen tief in den Körper ein und sorgen für eine bessere Durchblutung. Schlackestoffe werden besser ausgeleitet. Die Haut als unser größtes Organ wird gereinigt.

**Floating** (Samadhi-Tank, Meditationstank, Deprivationstank) ist ideal zur Tiefenentspannung und Selbsthypnose geeignet. Das warme Magnesiumsulfid (Bittersalz) versorgt den Körper zudem mit Magnesium. Meine persönliche Erfahrung ist, ich fühle mich nach einer Stunde Floaten wie neu geboren.

**Yoga**, habe ich selbst noch nicht probiert (Faulheit!). Ich kenne ein paar Yogis die mir sagen, dass es sehr gesund ist resp. gut tut.

**Massagen** sind nicht nur Wellness. Ein entspannter Körper wird idR nicht krank. Einige Massagen kann man sich selbst geben. Wohl dem der einen Partner hat. Dem anderen mit einer Massage gut zu tun ist, wie ich finde, eine ebenso große Wohltat für die eigene Seele. Anleitungen zu Massagen finden sich zur Genüge im Netz (bspw. als Videos auf Youtube).

Zu häufiges und langes **Sitzen** blockiert die Energie- und Stoffflüsse. Natürlicherweise steht, geht oder liegt der Mensch. Wer es kann, der arbeitet abwechseln sitzend und stehend. An weniger

Krankheitstagen und einer höheren Produktivität sollte auch der Arbeitgeber interessiert sein. Ein Stehpult lässt sich zur Not auch kostengünstig selbst bauen.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass ein zufriedener Gesichtsausdruck Glücksgefühle im Körper hervorruft. Schon zwei Minuten „Grinsen“ soll bereits einen positiven Effekt haben. Der Zusammenhang „gute Laune“ → „Grinsen“ funktioniert also auch andersherum.

## 5. Denken und soziale Kontakte

**Reflexion** hilft uns selbst besser zu verstehen. Eine ganz einfache Methode ist es vor dem Einschlafen ein paar Minuten über den Tag nachzudenken. Was lief gut und was nicht? Was möchte ich morgen besser machen, ändern oder vermeiden?

Aufwändiger aber aufschlussreicher ist das **Tagebuch**. Wie und wie lange habe ich den Tag mit etwas verbracht? Wie war der Stuhl?

Das Thema **körperliche Ausscheidungen** passt in keine Kategorie. Es ist aber wichtig. Leider sind wir so sozialisiert / konditioniert, dass wir diese „unappetitlichen Stoffe“ am liebsten schnell wegsplühen. Nicht ohne Grund untersuchen Ärzte Stuhl- und Urinproben. In der Apotheke / im Netz gibt es ph-Urin-Teststreifen (200 Stück ca. 7 €). Wenn der Urin zu häufig sauer ist, dann deutet das auf eine generelle Übersäuerung des Körpers hin.

**Glauben...** dazu muss ich nicht unbedingt die Bibel oder andere heilige Schriften lesen obwohl diese einige gute Wege weisen. Auch der Buddhismus (er ist mWn keine Religion) gibt hilfreichen Lebensrat.

Jeglicher **Besitz** besitzt Dich! Es ist erwiesen, dass zu viele Dinge zu besitzen auf Dauer psychisch krank macht. Besitz suggeriert Sicherheit. Er führt aber auch zu Verlustangst.

Die Buddhisten sagen: Leben ist Leiden und Leiden resultiert aus "Habenwollen". Meine persönliche Erfahrung ist, dass "Nichthabenwollen" ungemein befreiend ist. In unserer Welt der geplanten Obsoleszenz ist materieller Besitz schmerzhaft, weil der Besitz ein definiertes Verfallsdatum hat. Wir stecken dann im Hedonischen Laufrad und müssen immer wieder neue Dinge kaufen um zufrieden zu sein. Absurd wird das "Habenwollen" spätestens bei dem Verlangen einen Menschen "haben" zu wollen. Ein gutes Hörbuch erläutert die Sache mE sehr gut: „Wahre Liebe lässt frei“ von Robert Betz (bei youtube.de zu finden).

**Wissen** und **Erkenntnis** kann befreien und befriedigen. Meine persönlichen Favoriten sind TED-Talks (englisch), Vera F. Birkenbihl (sehr informativ und unterhaltsam. Zu finden auf YOUTUBE), telepolis.de (vor allem die Nutzerkommentare). Radio und Fernsehen verbreiten zu viele reißerische Negativnachrichten die häufig auch unwahr oder zumindest tendenziös sind; ich nutze seit etwa 10 Jahren diese Medien nicht mehr und freue mich über die frei gewordene Zeit! :)

**Lernen:** Leider hat die Schule vielen von uns das Lernen madig gemacht. Nachdem wir aus der Schule (Uni, Lehre, ...) „raus“ sind überkommt uns die die Vorstellung „endlich frei, nie wieder lernen (müssen)“. Nutze diese neue Freiheit um mit Begeisterung lernen zu dürfen! Lerne das, was für Dich sinnvoll erscheint. Manchmal erweist es sich als großes Glück, wenn man in Themen hineinschnuppert, den man heute noch keine persönlichen Wert beimisst.

**Tue Gutes und rede darüber.** Ist das verwerflich? Wenn wir es aufrichtig meinen, es nicht des „Ablass“ wegen tun, sondern um Vorbild zu sein, dann – so glaube ich – ist es gut auch darüber zu reden. Wir motivieren und bestärken unsere Mitmenschen ebenfalls Gutes zu tun.

**Freude durch Lebewesen.** Die positive Wirkung von Tieren ist lange bekannt und gut untersucht. Wer kein eigenes Tier haben kann (Mangel an Geld, Platz, Zeit) oder darf (Mietwohnung) der kann sich im Tierheim engagieren. Frage beim Reitverein in Deiner Nähe an ob Du bei der Pferdepflege mithelfen kannst.

**Streit meiden.** Es gibt Menschen die sich gerne streiten und quasi ein Hobby daraus machen. Zudem lebt eine ganze Industrie vom Streiten. Informiere Dich über das **Nichtkampfprinzip**. Ein chinesisches Sprichwort lautet: „Wahrlich siegt, wer nicht kämpft“. Kampfsportler wissen und verinnerlichen dass der Klügere nicht nachgibt, sondern ausweicht. Ein Streit kann nur funktionieren, wenn wir uns darauf einlassen. Oft ist es besser ein solches „Angebot“ höflich zurückzuweisen. Übrigens, durch einen Widerspruch lässt man sich auf einen Streit ein!

**Aktiv sein und Reden.** Wenn Dich etwas ärgert, dann arbeite an der Ursache. Spreche es öffentlich aus oder rede privat mit vertrauten Menschen darüber. Es allein mit dir „herumzutragen“ kann Dich „stressen“ und langfristig krank machen.

**Angst** kann vielfältige Gründe haben. Frage Dich immer „wie wahrscheinlich ist die Gefahr wirklich?“ und „wie würde sie Dich persönlich „treffen“? Vieles erzeugt in uns diffuse Ängste. Die Wahrscheinlichkeit vom Blitz erschlagen, Opfer eines Terroranschlages zu werden, an Ebola, Schweinegrippe oder ähnlichem zu sterben oder mit dem Flugzeug abzustürzen ist in Deutschland praktisch Null. Vor den tatsächlichen Gefahren können wir uns leicht schützen: durch eine vorausschauendes und vorsichtiges Fahren (Auto, Fahrrad), durch einen FI-Schutzschalter (elektrischer Schlag), durch eine gesunde Lebensweise (Lebensmittel, Bewegung etc.), eine sichere Stehleiter im Haushalt und das Vermeiden von „Stolperfallen“ (Kabel, Läufer). Damit steigt die eigene Sicherheit auf mindestens 99,99999%! ;)

Unter geringem **Selbstwert** oder einem **Selbstwerteinbruch** leiden sehr viele Menschen. Falls Du an Dir selbst zweifelst so bist Du in großer Gesellschaft! Eine einfache Therapie ist folgendes Ritual: Stelle Dich morgens vor den Badezimmerspiegel und sage Dir... Der Fachbegriff heißt „Autosuggestion“ und wurde schon oft wissenschaftlich belegt.

**Selbsthilfe** in der Gruppe.

**Gelassenheit.** Die Bahn ist wieder mal verspätet oder der Nachbar verstellt häufiger sein Zeug in den Hausflur? Sich zu ärgern und es „in sich hinein zu fressen“ schadet Dir, ändert aber nichts an der Ursache. Werde aktiv! Bei der nächsten Gelegenheit... Bahninformation und ... Sprich Deinen Nachbarn freundlich an und bitte ihn ... Manche Menschen sind sich ihrer Handlung nicht bewusst.

**Netzwerken, Netzwerken, Netzwerken!** Es sorgt für Gesellschaft, Informationen und die Gewissheit nicht allein zu sein, egal ob mit einem Thema, Gedanken oder Problem.

Der **Schlaf** ist ...

**Lachen** ist die beste Medizin. Unser Seelenzustand zeichnet sich in unserem Gesicht ab. Aber es funktioniert auch umgekehrt. Wer beseelt lächelt, dessen Körper schüttet positive Botenstoffe / Hormone aus. Ein paar Minuten täglich solle bereits einen Effekt haben. Herbert Grönemeyer singt treffend: "**Lache wenn es nicht zum Weinen reicht**"!

**Musik** und **Kunst**: Suche nach Harmonie in jeglicher Form. Ich habe es nicht geprüft, es klingt für

mich aber logisch; disharmonische und aggressive Musik führt auf Dauer zu einer aggressiven Lebenseinstellung. Tipp: Harmonisierende 432 Hz Musik genießen.

**Verzeihen** und **vergeben**. Leicht gesagt, aber ein erstrebenswertes Ziel! Verzeihen löst vor allem innere Konflikte. Dies führt zu innerem Frieden. Er ist für das Gesundwerden und -bleiben wichtig! Für das Verzeihen ist nicht wichtig, dass einem verziehen wird. Bitte suche nach Hooponopono, der Seelenheilung in vier einfachen Schritten: Verstehen, Verzeihen, Lieben und Danken. Ein m.E. guter Ansatz sind die drei universellen Gesetze die auf sämtliche Religionen zutreffen: Schütze das Leben und die Sphäre der Anderen, strebe nach Wahrheit und handele aufrichtig. Im Gegensatz zu den zehn Geboten sind sie auch für Atheisten praktikabel.

Neue Fassungen dieses Textes werden wir unter [www.nestag.de/dateien.html](http://www.nestag.de/dateien.html) ablegen. Diese Fibel steht unter einer freien Kulturlizenz. Sie darf und soll frei genutzt werden.

Herzliche Grüße

*René Nölke*

Westfalen im Februar des Jahres 2016

Mein Dank geht an Manuela K., Fritz H., Andreas K., Matthias K., Carsten W., Moritz C., Kai D., Robert S., Hassan S., Reinhard S., Rainer E., Vera F. B., Ryke Geerd H., Fabian C., Thomas M., Kerstin P., Chrysoula M., Matthias M., Wolf S. und viele andere Menschen.