



KURT TEPPERWEIN

Aufbruch in ein
neues Ernährungs-
bewusstsein

Nebenbei
schlank

BOOKS  SUCCESS

KURT **TEPPERWEIN**

Aufbruch in ein
neues Ernährungs-
bewusstsein

Nebenbei
schlank

Copyright der deutschen Ausgabe 2013:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Covergestaltung: Johanna Wack, Börsenmedien AG

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenmedien AG

Lektorat: Hildegard Brendel

Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe

ISBN 978-3-86470-121-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

<http://www.facebook.com/books4success>

*Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen
erstellt und erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie.
Der Autor übernimmt keine Verantwortung und Haftung
für den Inhalt. Forschungen auf diesem Gebiet sind noch im Fluss.
Die gegebenen Hinweise und Empfehlungen zur Selbsthilfe
können den Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen.
Es empfiehlt sich deshalb immer, eine medizinische Diagnose
einzuholen und sich therapeutisch begleiten zu lassen.*


INHALTSVERZEICHNIS

I. Vorwort	10
II. Einleitung: Essen sie sich schlank und gesund	16
☞ Zu viel Gewicht für zu wenig Mensch	17
III. Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts	26
IV. DER KÖRPER	36
☞ Das Wunder der Gene	37
☞ Gesundheit und Schönheit – die Harmonie Ihrer bioenergetischen Ausstrahlung	38
V. DAS ERSTE PRINZIP – Apfel und Vitamin C	
Schlankheitsbombe und Gesundheitsgranate	46
☞ Der Apfel als Schlankmacher	48
☞ Der Apfel zur Rauchtentwöhnung	49
☞ Der Apfel als Gesundheitspolizei	51





☞	Der positive Einfluss des Apfels auf die Haut	55
☞	Welche Äpfel essen – und wie?	58
☞	Vitamin C einmal anders: Tee aus Tannennadeln	61
☞	Das Vitamin C des Apfels und warum Vitamin C so wichtig ist	63
☞	Der Apfel als Bestandteil einer vollwertigen Ernährung	66
☞	Der Apfel als Vitalstofflieferant	68

VI. DAS ZWEITE PRINZIP – Wasser und Übersäuerung

	Das Lebenselixier und die Notwendigkeit des Säurehaushaltes	70
☞	Wasseraufbereitung leicht gemacht	74
☞	Übersäuerung und basisches Wasser	75
☞	Auch minderwertige Gedanken vergären zu Säure	79
☞	Der Übersäuerung zu Leibe rücken	81
☞	Was verursacht Übersäuerung?	82
☞	Was können Sie tun?	83
☞	Wertvolle Tipps zum Thema Übersäuerung	85
☞	Wie können Sie den Körper bei Übersäuerung noch zusätzlich unterstützen?	87
☞	Nahrungsmittel-Tabelle basischer und säurebildender Lebensmittel	90
☞	Der große „Sauer macht krank“-Test	97










VII. DAS DRITTE PRINZIP – Verdauung und Darmpflege	
Schlank und fit durch Regeneration der Verdauungsorgane	102
 Der Darm braucht Ihre Aufmerksamkeit	104
 Welche sind die bekanntesten Darmreinigungs-Methoden?	112
 Wann ist eine Darmreinigung zu empfehlen?	115
VIII. DAS VIERTE PRINZIP – Leinöl und ungesättigte Fettsäuren	
Lebensnotwendige und gesunde Fette	116
 Kurze Erläuterung zu den Fetten	121
IX. DAS FÜNFTE PRINZIP – Spirulina und Grünes	
Die Mikroalge Spirulina platensis und alles Reife in Grün	124
 Alles im grünen Bereich	132

X. Die vier wichtigsten Ernährungsarten 136











-  Hoch energetische Lebensmittel 137
-  LEBENSmittel 137
-  Nahrungsmittel 138
-  Sterbemittel 140

XI. LEBENSmittel oder STERBEmittel?

Was bei folgenden Nahrungsmitteln zu beachten ist 142

-  Milch und Milchprodukte 143
-  Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier & Co 147
-  Physiologische Gegenüberstellung zwischen Pflanzen-, Fleisch- und Allesessern 152
-  Kaffee 155
-  Weißer Zucker 157
-  Stevia – so süß kann Natur sein 160
-  Süßigkeiten: Schokolade & Co 161
-  Süßstoffe und Aspartam 162
-  Salz 164

XII. Wissenswertes über Freie Radikale 168

XIII. Gesundes zum Essen, Kauen und Trinken	172
 Leinsamen	173
 Mandelmus	173
 Keime und Sprossen	174
XIV. Brei oder Müsli aus der altbewährten Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig	176
 Budwig-Brei und -Müsli	177
 Ernährungsburner „high class“	178
XV. Vegetarische Ernährung aus geistiger Sicht	182
XVI. Übergewicht	186
 Kartoffeln, nicht nur zum Essen	188
 Der Body-Mass-Index (BMI)	191
 Tipps zur Gewichtsreduktion	191
 Sie sollten Ihre „Diät“ beenden, wenn ...	193
 Essgewohnheiten	194

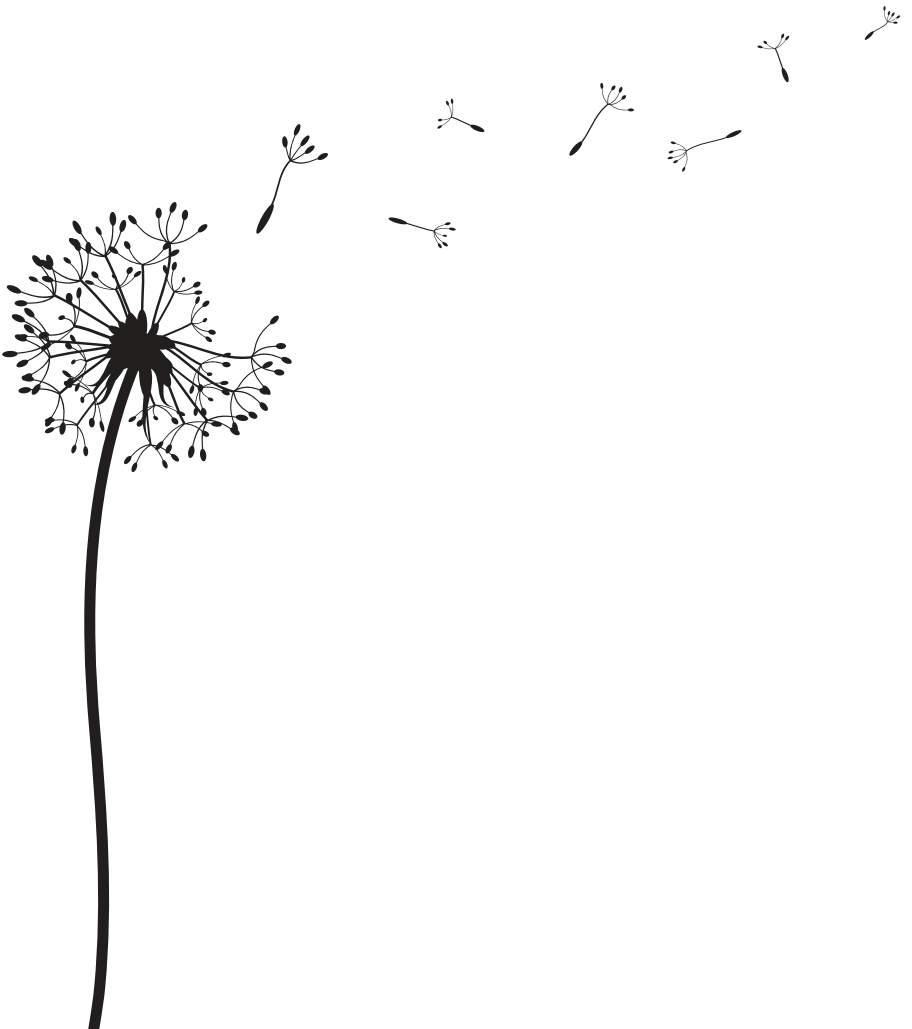
XVII. Wie gefährlich ist Essen für unsere Gesundheit? 198

XVIII. Zusammengefasst:

Das 5-Säulen-Prinzip – Ihre gesunde Wahl

Das Fundament für eine gute Figur, Gesundheit und Vitalität 204

I. *Vorwort*



Dieser Buchtitel ist kein leeres Versprechen, er kann auch für Sie Wirklichkeit werden. Die ewigen Bemühungen schlank zu werden, zu bleiben und zu sein, kennen Sie das auch? Alles hat man probiert. Der berühmte Jojo-Effekt ist leider wahr und immer wieder stößt man an seine Grenzen. Mache ich etwas falsch? Warum klappt es bei den anderen? Kann ich mich nicht beherrschen oder ist mein Gewicht Veranlagung oder gar see-lischer Ballast? Es heißt nicht umsonst: Schlank sein beginnt im Kopf! Und was ist über das Abnehmen noch nicht gesagt worden? Diäten und Ratschläge ohne Ende, denn fast jede Zeitschrift wartet mit Schlankheitstipps auf. Warum immer wieder dasselbe oder scheinbar Neues, wenn Abnehmen so leicht wäre?

Es mag tausend Gründe geben, warum man zu viel Gewicht mit sich herumträgt und nebenbei schadet Übergewicht ja auch noch der Gesundheit. Es steht also nicht nur dem Wohlgefühl im Wege. Es hat sehr viele unangenehme Begleiterscheinungen. Der Selbstwert leidet sowieso. Doch das alles wissen Sie ja bereits. Was können Sie tun?

Das folgende erprobte 5-Säulen-Prinzip ist eine Grundlage für Schlanksein, Vitalität und Schönheit, auf die Sie aufbauen können. Begriffe wie *Apfel und Vitamin C, Wasser und Übersäuerung, Verdauung und Darmpflege, Leinöl und gesättigte Fettsäuren sowie Spirulina und Grünes*, welche die Basis bilden, sind sicher keine neuen Begriffe für Sie. Das kennen Sie alles ja schon. Es ist die Kombination, die erstaunliche Ergebnisse erzielen lässt, die auch anhalten werden, wenn Sie Ihre Ernährung tatsächlich umstellen. Und das ist nicht einfach! Es sollte keine Überwindung und auch kein Zwang sein, es sollte von innen heraus bejaht werden. Ich bin kein Gesundheitsapostel und schreibe Ihnen nicht vor, was Sie essen und tun dürfen und was nicht. Aber meine Aussagen

sind oft sehr direkt und klar. Denn es ist zweifellos notwendig, dass unsere Ernährung und Lebensweise zukünftig ethischer, nachhaltiger und „planetenbewusster“ werden muss. Jeder fordert Veränderungen und klagt über die anderen. Veränderung beginnt aber bei jedem Einzelnen selbst. Angefangen damit, keine Lebensmittel wegzuworfen, bewusster und regional einzukaufen oder einfach das Leitungswasser nicht sinnlos laufen zu lassen – jeder Einzelne hat für seinen Körper, sich und das Umfeld Verantwortung zu tragen.

Das Geheimnis des Erfolges des 5-Säulen-Prinzips werden Sie vor allem zwischen den Zeilen lesen. Ich sage Ihnen nicht, dass Sie keine Tiere und tierischen Produkte essen dürfen. Ich kann Ihnen jedoch aus eigener Erfahrung bestätigen, dass dies der vielleicht einzige wirkungsvolle Weg ist, sein Traum- und Wunschgewicht zu halten und gesünder zu sein oder zu werden. Natürlich ist das nur ein Aspekt, aber wir sprechen hier ja von Nahrung. Ein wacher Geist, eine zentrierte und bewusste Lebensweise sowie eine weite Sichtweise sind auch ein wesentlicher Teil, der Voraussetzung sein sollte. Und wer sich gar nicht oder nur wenig bewegt, der wird mit Konsequenzen rechnen müssen. Doch hier alles aufzuführen, würde den Rahmen sprengen. Deshalb richte ich mein Hauptaugenmerk auf das, was wir zu uns nehmen.

Die Anzahl der Vegetarier wächst erfreulich und die der Veganer (Nahrung ohne Produkte tierischer Herstellung) ebenfalls. Vegetarische und vegane Restaurants sind in Amerika absoluter Kult und Stars und Sternchen treffen sich beim Rohköstler ums Eck. Eine neue Ernährungs-Revolution hat bereits begonnen. Wir stecken mittendrin. Das ist aber keine verbissene Bewegung, sondern eine Umstellung. Keine Tiere zu essen, bedeutet

vor allem, umweltfreundlich zu leben und Respekt vor dem Leben zu haben. Es ist also nicht nur zeitgemäß und gerade „in“, sondern eine bewusste Lebensform, die sich immer mehr durchsetzen wird. Als Produkt des Umdenkens und einer liebevolleren Gesellschaft. Viele Veganer haben Mühe, ihr Gewicht zu halten und gehen schon ins Untergewicht. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen guttut. Es gibt in keiner Hinsicht etwas Richtiges und auch nichts Falsches. Denn das, was Sie tun oder wofür Sie sich entscheiden, entspricht Ihnen in diesem Moment immer zu 100 Prozent, sonst würden Sie es ja nicht tun. Wenn Sie Ihrem Gefühl folgen, werden Sie genau spüren, was für Sie optimal ist. Viele Menschen folgen einem Trend, anstatt in sich hineinzuhorchen, was für sie in Frage kommt. Wir lassen uns zu sehr von Medien und Umfeld beeinflussen und steuern, anstatt einfach nur auf unsere Emotionen zu achten. Haben wir das verlernt?

Wenn Sie den Versuch wagen, etwas „Neues“ auszuprobieren, dann stellen Sie immer langsam um und gewöhnen Sie den Körper an die Veränderung. Alles braucht seine Zeit und Sie sollten stets einen Schritt nach dem nächsten tun, anstatt gleich loszurennen. Das würden Sie nicht lange durchhalten! Aber das, was Sie tun, sollte Ihnen stets ein Bedürfnis sein und niemals ein Muss. Es soll nie als Einschränkung oder Entbehrung empfunden werden, denn dann machen Sie etwas grundlegend falsch. Es gibt viele gute vegetarische und vegane Ernährungsbücher. Ich möchte dieses überaus wichtige Thema aber bewusst nicht als Aufhänger nehmen und allzu sehr in den Vordergrund stellen. Warum? Weil es viele Menschen abschreckt, wenn sie sich vorstellen sollen, keine tierischen Produkte mehr zu essen. „Was esse ich dann noch? Was steht dann auf meinem Speiseplan?“ Das ist eine der häufigsten Reaktionen, auch wenn das Essen

vielerlei Ergänzungen erfährt und dadurch wesentlich abwechslungsreicher wird. All diese und nähere Informationen finden Interessierte in Fachbüchern.

Mir geht es in erster Linie darum, den Menschen auf Möglichkeiten hinzuweisen, sein Körperbewusstsein und Aussehen zukunftsorientiert, bewusst und nachhaltig zu gestalten. Es gibt viele Menschen, die an mich herantreten, weil sie Gewichts- und natürlich auch gesundheitliche Probleme haben. Wenn ich ihnen dann sage, dass sie einfach für drei bis vier Wochen auf tierische Produkte verzichten sollten, tun sich die meisten bereits bei der bloßen Vorstellung schwer. Der Kopf tut sich aber deutlich schwerer, als schlussendlich das Umsetzen ist. Stellen Sie sich einfach vor, es wäre die einzige Möglichkeit, um Ihren Wunsch zu erreichen. Dann dürften ein paar Wochen wohl keine so große Herausforderung darstellen. Nun gut, wer wirklich gesünder und schlanker werden und nicht nur darüber sprechen will, der wird wahrscheinlich irgendwann einmal diese Variante austesten. Und es geht ganz einfach, tut nicht weh und Ihr Körper wird es Ihnen auf allen Ebenen danken. Lassen Sie sich einfach überraschen! Es ist einen Versuch wert! Wenn Sie schließlich sehen, wie gut es Ihrem Körper und Ihrer Figur dabei geht, wie Sie aufblühen und wie wohl Sie sich plötzlich fühlen, ist die Umstellung kein Problem mehr. Sie bereitet Ihnen vielmehr Freude.

Ich verzichte weitgehend auf Rezepte und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Auch das würde den Rahmen sprengen.



Das Buch ist eine Grundlage, die zum Umdenken für ein neues Ernährungsbewusstsein dient, und somit ein Einstieg in ein bewusstes Dasein, voller Freude, Lebenskraft und Leichtigkeit. Eine schlanke Figur wird hier nicht primär

angestrebt, ist allerdings eine Auswirkung, die sich automatisch einstellt. Und genau das unterscheidet dieses Buch von anderen. Es geht nicht darum, mit großer Anstrengung auf etwas hinzuarbeiten, sondern es aus dem Grundsätzlichen heraus ganz natürlich entstehen zu lassen.

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, ich wüsste genau, was gut für Sie ist. Jeder Mensch ist individuell und es gibt kein „Rezept“ für alle! Die Kunst ist es gerade, NICHT nach dogmatischen Richtlinien und Regeln zu leben. Wer in jedem Augenblick neu entscheidet und in sich spürt, was genau in diesem Moment richtig für ihn ist, befindet sich auf einem ganz guten Weg. Ihr Körper sagt Ihnen in jedem Moment, was er braucht und bevorzugt. Hören Sie hin, Ihr Gefühl vermittelt es Ihnen. Immer!

II. Einleitung



**ESSEN SIE SICH
SCHLANK
UND GESUND**

Zu viel Gewicht für zu wenig Mensch

Übergewicht muss nicht sein und doch gibt es Menschen, die ihren seelischen Ballast, der sich in Form von körperlichem Zuviel angesetzt hat, einfach noch nicht losgeworden sind. Dass Diäten keine dauerhafte Lösung und auch meist nicht gesund sind, ist dem, der unzählige Versuche bereits hinter sich hat, auch klar. Nur was tun, wenn der Speck einfach nicht weichen will? Die wunderbare Nachricht, die ich Ihnen hier geben kann, hat mit dem *5-Säulen-Prinzip* zu tun. Wer dies anwendet, wird unweigerlich an Gewicht verlieren, wie ich es auch aus unzähligen, besonders hartnäckigen Fällen nur bestätigen kann. Ziehen Sie auch ruhig mal die vegane Ernährung (ohne tierische Produkte) als Alternative in Betracht, denn wenn Sie ein paar Wochen als Veganer leben, werden überflüssige Pfunde purzeln. Veganer haben oft eher Mühe, ihr Gewicht zu halten, da das Weglassen von tierischem Fett und tierischen Produkten ein Zunehmen unmöglich macht.

Dass Übergewicht – nach wenigen Tagen der Anwendung des 5-Säulen-Prinzips – wie Schnee dahinschmilzt und insbesondere die *Darmreinigung in Kombination mit Äpfeln* wahre Wunder bewirkt, scheinen viele Menschen nicht zu wissen. Das ist erstaunlich und mag kaum zu glauben sein. Doch wenn man sich in die Materie vertieft, ist es nichts weiter als ein logischer Effekt, der auf einem wiederentdeckten, natürlichen Verhalten basiert. Die zusätzliche Kombination aus dem gehaltvollen *Leinöl* mit 55

Wussten Sie ... ?

... dass Sie, wenn Sie sich vegan ernähren, Übergewicht nie mehr ein Thema sein wird?

Prozent Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) und dem entgiftungsunterstützenden Pflanzengold *Spirulina*, welches hochwertiges pflanzliches Eiweiß liefert, rundet das Gesamtbild ab. Dieses Konzept deckt alle Bereiche ab, die der Körper an unterstützenden Maßnahmen braucht. Richtig gutes und viel Wasser zu trinken, ist äußerst wichtig und sollte selbstverständlich werden.

Die Information ist so einfach, die Anwendung ebenfalls und der Erfolg grandios. Mit einer einfacheren und gesünderen Methode können Sie nicht rundum gesund und schlank in die Zukunft starten. Nutzen Sie also das *Wunder der Regeneration*, denn der Körper braucht so wenig, um wieder in Schwung zu kommen, fit und gesünder zu sein und sich vitaler zu fühlen.

SCHLANK SEIN IST KLUG

Viele Menschen behaupten nach wie vor, dass Schlanksein ein Modetrend ist, doch man kann es auch ein Zeichen von Intelligenz oder Vernunft nennen. In der Regel ist das Hungergefühl die Information, dass der Körper Nahrung braucht. Das Sättigungsgefühl zeigt an, dass er genug zu sich genommen hat. Normalerweise isst der Mensch aber mehr, als er braucht – nicht zuletzt, weil er sich beim Essen von zu vielen Dingen ablenken lässt. Sich dem Essen hinzugeben und es mit allen Sinnen zu genießen, hört sich zwar gut an. Der Mensch als schnell funktionierender Teil eines dynamischen Lebensablaufs ist zwar der Hektik müde, aber auch abgestumpft und oberflächlich geworden.

EIN ZYKLUS, DEM FÜLLE UND LEERE FREMD GEWORDEN SIND

Dass das Übergewicht in der Natur ein fester Bestandteil ist, ist eine erfreuliche Tatsache. Die Menschheit und Tierwelt wäre

ohne dieses gigantische Phänomen schon lange ausgestorben. Es ist ein natürlicher Instinkt, dass Nahrung, die im Überfluss vorhanden ist, auch gegessen werden muss, um die Depots im Körper zu füllen. Die Erde steht seit ihrem Bestehen in Rotation zur Sonne und ist damit an wechselnde Jahreszeiten gebunden. Das heißt, dass die Natur einen Zyklus von Fülle und Leere, Mangel und Überfluss, Kälte und Hitze et cetera in sich trägt. Noch nie gab es ein Jahrhundert in unseren Breitengraden, in dem so viel Nahrung einer breiten Bevölkerungsschicht zu erschwinglichen Preisen zur Verfügung gestanden hat, wie es heute der Fall ist. Der natürliche Zyklus von Fülle und Leere wurde durch das Überangebot in Supermärkten unterbunden. Die Läden sind das ganze Jahr hindurch mit Nahrung überfüllt, welche in großen Mengen auf Müllhalden landet. Diese Unmengen an nicht benötigter Nahrung könnten sogar den Welthunger stoppen. So vielfältig und gut das Angebot auch sein mag, es ist erschreckend zugleich. Wenn man in einem großen Supermarkt steht, könnte man sich wirklich fragen: „Wer soll das alles essen?“ Dieses Überangebot ist nicht gerade förderlich, um den unbeliebten Jojo-Effekt nach Diäten zu umgehen. Der Jojo-Effekt ist ein Ablauf im Körper, der ein natürliches und überlebenswichtiges Phänomen darstellt. Ein Zuwenig an Nahrungsmittel lässt den Körper aufhorchen und reagieren. Ein Zuviel hingegen vergrößert und füllt die Fettzellen, damit für Notzeiten gesorgt ist. Da der Körper bei ausgewogener und gesunder Ernährung sein Idealgewicht ganz von selbst findet, sollten wir hinspüren, was, wie viel und wann wir essen. Essen wir zu wenig, lagert der Körper wieder ein. Der Jojo-Effekt ist also ein natürlicher Prozess, der stattfinden muss. Wenn die Größe und Kapazität der Organe und des Blutkreislaufes gleich bleiben, dann ist die übertriebene Einlagerung natürlich unnötig.

DAS MÄRCHEN VOM ÜBERGEWICHT

Ist der Körper zu viel, müssen die überfüllten Depots wieder abgebaut werden. Nur durch Nahrungsentzug stellt der Körper auf eine erhöhte Fettverbrennung um, bei der er auf seine „Lagerbestände“ zurückgreifen wird.



Eines ist sicher: Ein übergewichtiger Mensch ohne Nahrung „fastet“ NICHT. Er greift vielmehr auf seine künstlich angezüchteten Nahrungsdepots zurück.

Um ein Wohlfühlgewicht zu erreichen, ist jede Form der Darmreinigung eine wunderbare Unterstützung. Um schlank und fit zu werden und zu bleiben, ist es unumgänglich, so den Darm von Altlasten zu befreien. Die Weltgesundheits-Organisation (WHO) hat eine Formel (Body-Mass-Index – BMI) erstellt, die das Normalgewicht errechnet. Da Organe und Skelett ab dem 20. Lebensjahr so gut wie nicht mehr wachsen, vergrößern sich bei Übergewicht vor allem die Fettzellen. Verglichen mit einem Auto würde das bedeuten, dass die Karosserie zunimmt, wobei Motor und Fahrgestell gleich bleiben.

Oft behauptet man, dass Übergewicht eine Veränderung der Gene sei, doch die Vergangenheit lehrt uns etwas ganz anderes. Gene benötigen einen sehr langen Zeitraum von circa 10 bis 20 Generationen, um sich zu verändern. Nur circa 10 Prozent der Menschen hatten vor circa 100 Jahren Übergewicht. Vor circa 30 Jahren waren es bereits 25 Prozent der Menschen. In der heutigen Zeit sind es weit mehr als die Hälfte der Menschen, die übergewichtig sind. Davon ist gut die Hälfte massiv betroffen. Schauen wir auf die letzte Kriegszeit zurück, gab es in den Städten kaum Übergewichtige, höchstens auf dem Lande.

In Bilddokumentationen ist das gut einsehbar. Die gute Nachricht: Es braucht keinen Krieg, um umzudenken, sondern einfach eine Rückbesinnung.

LUST AUF MEHR

Warum heißt die Nahrung eigentlich Lebensmittel? Weil wir lebendige und „lichtvolle“ Nahrung zu uns nehmen sollten. Bei Rohkost und vollwertiger Ernährung isst man nie zu viel, auch nimmt man nicht zu. Warum? Weil Ballaststoffe und Fruchtsäuren für ein Sättigungsgefühl sorgen. Ernährung mit denaturierten Kohlehydraten gibt dem Körper kaum ein Signal der Sättigung. Man isst und isst und hat das Gefühl, nie richtig satt zu sein. Und ist man es doch, wird man müde und faul. Ein Zeichen dafür, dass der Körper nur Schrott zu sich genommen hat, der ihn träge und auf Dauer auch krank machen wird.

Leblose Nahrung erweckt die Lust auf weitere Nahrungsaufnahme und so schiebt man sich Unmengen an Nahrung in den Körper. Diese ungesunden und informationsarmen „Leckerbissen“ besitzen so gut wie keine, wenige oder nur irreführende Informationen, die den Körper belasten. Solch unzweckmäßige Ernährung bringt das gesamte Körpersystem durcheinander, gefährdet die Gesundheit und macht uns unansehnlich und dick.

Das Überangebot an Lebensmitteln, das uns ständig schmackhaft gemacht wird und uns durch die Werbung manipuliert und zum Kauf animiert, trägt das Seinige dazu bei. Doch auch seelische Belastungen, Ängste, Kummer und Sorgen sind wesentliche Faktoren, die die Esslust fördern. Nicht zu vergessen: das Essen aus Langeweile, das auch oft nur als Ersatzbefriedigung dient. Das, was „fehlt“, wird mit Essen kompensiert.

Zu viel aufgenommene Nahrung kann der Körper nicht einfach wieder ausscheiden, denn die Nahrung wird schonungslos ausgewertet und Überschüsse wandern zu den Fettdepots. Das wäre an sich normal, schließlich ist das Fettgewebe als Energiespeicher notwendig. Übergewicht sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn eine ununterbrochene Mehrbelastung kann für den Körper und seine Organe (insbesondere Herz und Gelenke), ein böses Erwachen geben.

Wussten Sie ... ?

... dass Lichtnahrung nicht unbedingt NICHTS zu essen bedeutet, sondern lichtvolle Nahrung, wie frisches saisonales Obst, Gemüse, Sprossen, Keimlinge et cetera, zu sich zu nehmen? Je mehr erhellende und positive Energie Sie Ihrem Körper zuführen, umso gesünder, beweglicher und schlanker werden Sie sein.

Nicht erst bei Stoffwechselproblemen, Atemnot und zu hohem Blutdruck sollte man seine Essgewohnheiten infrage stellen. Am besten, man tut es schon jetzt. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung sterben an den Folgen einer Herz- oder Gefäßerkrankung. Wieso das Umstellen so schwer fällt? Weil wir den Bedürfnissen unseres Körpers zu wenig Aufmerksamkeit schenken und ihn sehr gerne vernachlässigen.

ESSEN, UM ZU LEBEN, ODER LEBEN, UM ZU ESSEN?

Viele Menschen essen, um ihren Organismus am Leben zu erhalten. Das Essen ist aber eher Genussmittel geworden und viele Menschen sind nach wie vor nicht am Nährwert interessiert. Vegetarier werden als esoterische Spinner abgetan und Veganer sind sowieso nicht normal. Menschen, die sich wieder auf natürliche und „artgerechte“ Ernährung rückbesinnen, gelten

als Außenseiter und werden als solche abgestempelt. Der Mensch scheint es gewohnt zu sein, in der Masse „mitzuschwimmen“ und im Falle der Ernährung sein eigenes Hirn nicht mehr zu benutzen, sondern die anderen denken zu lassen. Es wird schon richtig sein! Obwohl bereits ein massives Umdenken stattgefunden hat, sind gesunde Esser immer noch in der Minderheit. Vielleicht glaubt ein „Allesfresser“ auch, dass sich dieser Mensch ein anderes Essen nicht leisten kann. Dass ein Apfel aber wesentlich besser schmeckt und auch gesünder ist als ein Schweinebraten mit Knödel, wenn auch vielleicht nicht ganz so gesellschaftsfähig, müssen verdorbene und abgestorbene Geschmacksnerven erst wieder herausfinden.

DIÄTEN MACHEN NICHT SCHLANK, SIE FRUSTRIEREN

Vielleicht ist es eine Art Beschäftigungstherapie, die manche Menschen recht angenehm finden. Essen Sie für ein paar Wochen keine tierischen Produkte und Sie werden sehen, wie die Pfunde purzeln. Vegane Ernährung ist besser, gesünder und effektiver als jede Diät. Wer keine tierischen Produkte zu sich nimmt, kann nicht unter Übergewicht leiden. Es ist eher so, dass man bei ganz normaler und ausgewogener Ernährung, die auch rundum satt macht, trotzdem an Kilos verliert.

DER MENSCH IST EIN BEWEGUNGSAPPARAT, KEIN SITZMECHANISMUS

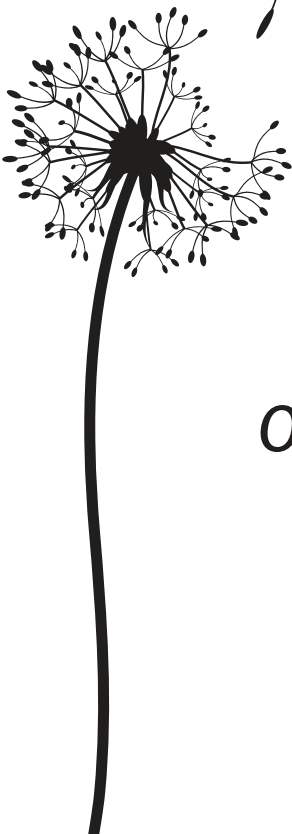
Körperliche Bewegung ist äußerst wichtig, um den Körper in Schwung und gesund zu halten. Das ist bekannt. Das muss ich nicht groß betonen. Frische Luft ist ein Lebenselixier, und ein Spaziergang im Wald kann durch nichts anderes ersetzt werden. Die Lymphe benötigt Impulse von außen, da die Fortbewegung

der Lymphe von der Pulsation beim Öffnen und Schließen feiner Einwegklappen abhängt. Auch speziell der Dünndarm ist dringlich auf Bewegung angewiesen. Wegen des heutigen Bewegungsmangels der Menschen muss das Körper-system mit massiven Störungen rechnen, wenn es nicht ausreichend bewegt wird. Der Mensch arbeitet körperlich nicht so wie früher einmal und nicht nur Darmträgheit, sondern Folgeerkrankungen sind das Ergebnis.

GEISTIGE BEWEGUNG

Ein offenes, ganzheitliches und bewusstes Handeln und Sein ist die Grundlage des 5-Säulen-Prinzips. Nur wer mit sich im Reinen ist und weit über seinen Horizont hinausdenkt, wird es auch umsetzen können. Der Geist ist das All-Umschließende, das Übergeordnete, die gigantische eine Kraft, die alles steuert und lenkt. Gedanken, Gefühle und Überzeugungen sind nicht einfach so da, es sind Kräfte, die grundlegende Veränderungen im Bewusstsein, in den Genen und im gesamten Hier-Sein bewirken. Das Außen und unsere Lebensumstände sind die Reflexion unseres Handelns, Denkens und Fühlens. Nur wenn dieser Aspekt gelebt wird, wird sich der Kreis in Kombination mit dem 5-Säulen-Prinzip schließen können.

III.



*Gesundheit ist
nicht alles, aber
ohne Gesundheit
ist alles nichts*

Wir alle können bis ins hohe Alter vital, kreativ, leistungsfähig, schlank und aktiv sein, wenn wir uns nur genug Zeit dafür nehmen. Wenn wir uns dem Wesentlichen widmen, dann wird das Leben intensiver, harmonischer und ausgeglichener. Das Wesentliche ist unser Wohlbefinden, *ein Sich-wohl-Fühlen*, was bedeutet: mit sich und dem Leben, dem Umfeld und allem, was uns widerfährt, im Einklang zu sein. Dieses umfasst aber nicht nur den Bereich Körper, sondern alle Bereiche unseres Hier-Seins, natürlich auch den geistigen Aspekt. Wir sind kein Körper, der eine Seele besitzt, sondern eine Seele, die einen Körper nutzt, um auf Erden zu wandeln. In diesem vorübergehenden Dasein haben wir die Möglichkeit, uns selbst zu erfahren und unseren eigentlichen Kern zu entdecken. Der Körper als Wohnstätte der Seele braucht Pflege und Fürsorge, damit er uns für lange Zeit ein Zuhause bieten kann. Zufriedenheit, Harmonie und Einklang sind schöne Worte, doch diese Empfindungen fallen uns nicht einfach so zu. Ein gewisses Körperbewusstsein und verantwortungsvolles Dasein sind Voraussetzung dafür. Wir alle sprechen davon, doch setzen wir es auch um? Leben wir es? Wissen wir überhaupt, wie wir dem Leben begegnen sollen?

MIT DER SCHÖPFUNG IN HARMONIE

Gehen wir mit der Schöpfung in Harmonie, kann das Leben wunderbar sein. Gesund zu sein heißt *in-sich-angekommen-zu-sein* und bedeutet nicht nur, schmerzfrei und ohne körperliche Wehwehchen zu leben. Gesundheit ist ein automatisches Ergebnis innerer Harmonie und schließt Begeisterung, Lebensfreude, Fröhlichkeit, Glückseligkeit, Ausgeglichenheit, Belastbarkeit und Herzlichkeit mit ein. Es ist der Weg des inneren Friedens, ein Leben voller Wärme, Hingabe und Zuversicht.