

Widmung

Impressum

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Buches oder Teile daraus, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung – mit Ausnahme der in den §§ 53, 54 URG genannten Sonderfälle, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN Softcover: 978-3-86476-095-2

ISBN Ebook EPUB: 978-3-86476-644-2

ISBN Ebook PDF: 978-3-86476-645-9



Seit 1542

Gesamtherstellung:
Verlag Waldkirch KG
Schützenstraße 18
68259 Mannheim
Telefon 0621-12 91 50
Fax 0621-12 91 599
E-Mail: verlag@waldkirch.de
www.verlag-waldkirch.de

© Verlag Waldkirch KG, 2017

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.

Dr. Karl-Heinz Hellmann

Der Entdecker des Gesundheitskontos

**Gesund
bleiben mit
HERZ
und
Verstand**

**Erwecke den
Helden in dir!**

Verlag Waldkirch

Inhalt

| | | |
|----------|-----------------------------------------------|-----------|
| 1 | Vorwort | 7 |
| 1.1 | 2. Auflage | 7 |
| 1.2 | 1. Auflage | 8 |
| 2 | Einleitung | 10 |
| 3 | Der Schicksalsschlag | 13 |
| 4 | Die Risikogruppe | 18 |
| 4.1 | Rauchen..... | 18 |
| 4.2 | Ernährung und Bewegung..... | 18 |
| 4.3 | Stress..... | 19 |
| 5 | Das Gesundheitskonto..... | 22 |
| 6 | Das Selbstheilungsprinzip | 26 |
| 6.1 | Rauchen abgewöhnen..... | 28 |
| 6.2 | Stress vermeiden..... | 29 |
| 6.3 | Die Macht der positiven Gedanken | 31 |
| 6.4 | Mediterrane Küche..... | 33 |
| 6.5 | Zahnhygiene und Ölziehen | 38 |
| 6.6 | Täglich Ausdauersport treiben | 39 |
| 6.7 | Täglich meditieren..... | 44 |
| 6.8 | Richtige Arztwahl..... | 45 |
| 6.9 | Ausreichend Schlaf | 46 |
| 6.10 | Homöopathie | 46 |
| 6.11 | Mentale Stärke, die man trainieren kann | 47 |
| 6.12 | Gehirn-Jogging..... | 47 |
| 6.13 | Offline, echte soziale Kontakte | 48 |
| 6.14 | Kuren..... | 48 |
| 6.15 | Ausblick..... | 50 |
| 7 | Ziele setzen..... | 52 |
| 7.1 | Werte definieren..... | 53 |
| 7.2 | Die SMART-Methode | 53 |
| 7.3 | Ziel visualisieren..... | 57 |
| 7.4 | Besonderheiten bei Unternehmenszielen | 61 |
| 7.5 | Seien Sie schlauer als ich | 62 |

| | | |
|-----------|---------------------------------------------------|------------|
| 8 | Fundamentalgesetze bekämpfen | 75 |
| 8.1 | Entropie..... | 75 |
| 8.2 | Perfektionismus | 78 |
| 8.3 | Zwei Grundhaltungen bei Veränderungen | 82 |
| 8.4 | Mentale Stärke trainieren | 84 |
| 8.5 | Die Bürde der Ahnen | 89 |
| 8.5.1 | Manuelles Mindmapping..... | 92 |
| 8.6 | Konstanz und Konsequenz | 94 |
| 8.7 | Die sieben Prinzipien des Leonardo da Vinci | 95 |
| 9 | Eigene PS auf die Straße bringen | 98 |
| 9.1 | Ziel täglich lesen | 100 |
| 9.2 | Umsetzungsfahrplan erstellen..... | 100 |
| 9.3 | Die 72-Stunden-Regel | 103 |
| 9.4 | Schwung nutzen | 104 |
| 9.5 | Den Autopiloten programmieren..... | 105 |
| 9.6 | Protokolle führen..... | 106 |
| 9.7 | Marketing | 109 |
| 9.8 | Gesundheitsziel absichern | 110 |
| 10 | Widerstandskraft stärken | 115 |
| 10.1 | Helden..... | 116 |
| 10.2 | Die elf wilden Schwäne | 119 |
| 10.3 | Nick Vujic | 121 |
| 10.4 | Hoyt-Team | 122 |
| 10.5 | Gemeinsamkeiten | 123 |
| 10.5.1 | Glaube | 123 |
| 10.5.2 | Liebe | 124 |
| 10.5.3 | Wille..... | 126 |
| 10.5.4 | Übertragung auf Unternehmen..... | 128 |
| 11 | KEINE GRENZEN | 132 |
| | Literaturverzeichnis..... | 133 |
| | Über den Autor | 135 |
| | Weitere Veröffentlichungen | 137 |

1 Vorwort

1.1 2. Auflage

Zwischen September 2015 und 2017 ist viel passiert. Ich habe mich gezielt über Betriebliches Gesundheitsmanagement und Naturheilverfahren informiert sowie die Facebookseite „Das Selbstheilungsprinzip“ [1] gegründet, über die ich aus der ganzen Welt viele weitere Tipps bekomme. Außerdem habe ich die STRATEGIE kompakt-Heldenliga [2] und ein Multimedia-Literaturverzeichnis mit direkter Pinterest-Bestellmöglichkeit [3] angelegt. Alle diese Recherche-Plattformen werden von mir für die 3. Auflage weiter gepflegt.

Diese neuen Informationen, speziell zum neuen Kapitel 6 „Das Selbstheilungsprinzip“, bilden die Ergänzungen zur 1. Auflage.

Ein Schwerpunkt dabei liegt auf meinen Antworten auf die Fragen meiner Motivationsredenzuhörer, da diese Fragen auch viele Leser haben.

Es sind 33 (22%) neue Manuskriptseiten hinzugekommen.

Darüber hinaus gibt es Interviews, zwei DVDs und zwei Hörbücher [4].

1.2 1. Auflage

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, die ein großes Ziel erreichen wollen.

Die Grundprinzipien und die Naturgesetze sind für alle Menschen gleich. Daher wendet sich dieses Buch sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmen. Das ist kein Widerspruch, denn auch die Ziele in Unternehmen werden nicht von Maschinen, Material, Geld oder Rechnern umgesetzt, sondern von Menschen.

„Wissen ist die Verpflichtung zur Weitergabe.“ [5]

Ich habe sehr viel aus meinem Schicksalsschlag gelernt und möchte dieses Wissen gerne weitergeben.

Alle Produktivfaktoren verschleißen bei Gebrauch. Wissen ist der einzige Produktivfaktor, der sich durch Teilen vermehrt.

In diesem Buch gebe ich meine Erfahrungen weiter. Es wird viele Experten geben, die anderer Meinung sind.

Na und?

Ich bin das sprichwörtlich lebendige Beispiel dafür, dass es funktioniert.

Vieles von dem, was hier geschrieben steht, finden Sie auch in anderen Büchern. Doch diese auf das Thema konzentrierte Zusammenstellung ist einzigartig, sodass Sie sich die vielen anderen Bücher sparen können.

Das Buch ist meinem großen Lehrer Klaus Marwitz gewidmet, der leider viel zu früh gestorben ist. Er hat mir in den 1990er Jahren wichtige Impulse gegeben, die ich umsetzte, sodass ich auf meinen Schicksalsschlag optimal vorbereitet war. Diese Impulse finden Sie alle in diesem Buch wieder. Schade, Klaus, dass ich von Dir nicht noch mehr lernen konnte.

2 Einleitung

Am 03.01.2013 war ich acht Stunden klinisch tot. Heute fühle ich mich

- besser als neugeboren,
- fitter denn je und bin
- medikamentenfrei, was laut Schulmedizin nicht möglich ist.
- Zudem habe ich meine Herzschwäche wegtrainiert, was ebenfalls laut Schulmedizin nicht möglich ist.

Das ist kein Wunder, sondern ich habe meine eigenen STRATEGIE kompakt-Werkzeuge [6], die ich für Unternehmen entwickelt habe, an mir selbst angewendet. Ich bin der sprichwörtliche, lebendige Beweis dafür, dass meine Methoden sowohl für Privatpersonen als auch Unternehmen funktionieren. Ich bin kein Extremsportler, sondern ein ganz normaler Mensch wie Sie.

Was ich kann, können Sie auch.

Ich möchte Ihnen Mut machen, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und Gegebenes nicht einfach zu akzeptieren. Ich möchte Sie inspirieren und Ihnen wertvolle Impulse geben. Erfahren Sie anhand meines Beispiels, wie man eine anscheinend aussichtslose Lage meistern kann, und gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse, um persönliche sowie Unternehmensziele umzusetzen.

Über dieses Thema halte ich Impulsvorträge [7], ich berühre damit die Menschen und gebe ihnen Hoffnung. Es geht mir darum, sich professionell Ziele zu setzen und diese Ziele zu erreichen. In meinen „So bringen auch Sie Ihre PS auf die Straße“-Trainings schaffe ich es, dass Menschen und Unternehmen nachhaltig anspruchsvolle Ziele sicher erreichen, wenn die erforderlichen Mittel vorhanden sind.

Am Ende geht es darum, die Widerstandskraft (neudeutsch: Resilienz) zu stärken. An dieses Thema müssen wir uns „heranschleichen“. Denn um Widerstandskraft zu entwickeln, muss ich erst mal Widerstand spüren. Ohne Widerstand brauche ich keine Widerstandskraft. Widerstand entsteht automatisch, wenn Sie versuchen, den ersten Schritt umzusetzen. Dafür brauche ich erst einmal ein Ziel oder wie die Shona (eine afrikanische Volksgruppe) sagen:

**„Schnelles Laufen ist keine Gewähr dafür,
dass man das Ziel erreicht.“ [5]**

Sie denken jetzt, das ist doch eigentlich selbstverständlich. Leider muss ich aus meiner Trainerpraxis sagen, dass es dies für viele Unternehmen und viele Privatpersonen nicht ist. Sich Ziele setzen ist nicht einfach, und was dann folgt, noch viel weniger. Dieses Buch gliedert sich daher in die Bereiche:

- Ziele setzen
- Ursache von Widerstand
- Ziele erreichen: So bringen Sie Ihre PS auf die Straße
- Widerstandskraft entwickeln

Ich werde Ihnen die Werkzeuge und Gesetzmäßigkeiten zur Erreichung großer Ziele vorstellen und deren Wirksamkeit mit Beispielen aus meinem eigenen sensationellen Heilungsverlauf belegen. Alle Werkzeuge habe ich selbst benutzt. Meinen Heilungsverlauf habe ich protokolliert und kann meine Behauptungen, zum Beispiel gegenüber der Schulmedizin, beweisen.

Ich wünsche Ihnen die beste Gesundheit. Seien Sie schlauer als ich und warten Sie nicht darauf, dass Sie ein Schicksalsschlag zwingt, große Leistungen erbringen zu müssen. Fangen Sie gleich heute da-

mit an, ein großes (Gesundheits-)Ziel zu definieren (siehe Kapitel 7), es zu erreichen (siehe Kapitel 9) und dadurch Vorsorge zu betreiben. Wenn Sie schon gesund sind, dann packen Sie den Stier bei den Hörnern und setzen Sie sich ein anderes großes Ziel, sei es

- privat,
- beruflich oder
- *geschäftlich*
(die besonders Unternehmen betreffenden Teile des Buches sind in kursiver Schrift gesetzt).

Zunächst möchte ich Ihnen erzählen, was am 16.12.2012 geschah ...

3 Der Schicksalsschlag

Ich bin ein EMAH: ein Erwachsener mit angeborenem Herzfehler [8]. Dieser Geburtsfehler wurde vor dreißig Jahren zufällig (dieser Ausdruck wird in Kapitel 7.3 noch erläutert) erkannt. Wir wohnten zu dieser Zeit in der Nähe von Freiburg und ich wollte mich gegen Zecken impfen lassen. Der erfahrene Hausarzt hörte Lunge und Herz ab und bemerkte ein zischendes Geräusch, worauf er mir empfahl, zu einem Kardiologen zu gehen. Dieser stellte fest, dass eine Sehne einer meiner Herzklappen (Mitralsegel) zu lang war und folglich in die Herzkammer „hineinschlappte“. Dadurch schloss die Klappe nicht richtig und beim Pumpen des Herzens floss ein gewisser Volumenstrom an Blut zurück. Ich erfuhr, dass ich vermutlich seit meiner Geburt eine Herzschwäche hatte, von der ich zuvor nichts gewusst hatte. Ich betreibe seit der Schulzeit bis heute regelmäßig Breitensport, besonders Tanzsport und Delfinschwimmen, und das ohne Einschränkungen. Der damalige Kardiologe sagte, ich würde mein Leben lang Endokarditis-Prophylaxe betreiben müssen, so könnte ich ohne Einschränkungen hundert Jahre alt werden. Dadurch, dass das Blut zurückströme, bilde sich ein Bereich, in dem der Blutaustausch geringer sei. Ich bin promovierter Maschinenbauer. In der Strömungstechnik heißt dieser Effekt „Totwasser“. Es entsteht auf diese Weise ein idealer Nährboden für Bakterien, was zu einer Entzündung der Herzklappe führen kann, die dann sofort per Notoperation ersetzt werden muss. Unser Körper verfügt zwar über phänomenale Selbstheilungskräfte (siehe Kapitel 7.5), sodass die Immunabwehr gegen äußere Verletzungen sehr stark ist. Dagegen soll die Immunabwehr gegen innere Verletzungen schwächer sein. Daher musste ich einen Endokarditis-Pass für den Fall von inneren Verletzungen bei mir tragen und vor jeder Zahnfleisch- und Zahnbehandlung Antibiotika schlucken.

Seit Jahren hatte ich Probleme mit einem wiederkehrenden, mehr oder weniger heftigen Husten. Meine Homöopathin hatte mich schon im November des Jahres 2012 darauf hingewiesen, dass der starke Husten auf Herzprobleme hinweisen kann. Ich wollte im neuen Quartal zum Kardiologen gehen. Doch es kam anders.

Der Herzfehler führte zu einem Verschleiß an der Sehne, die am Sonntag 16.12.2012 gegen zehn Uhr abriss. Mir war plötzlich so schlecht wie nie in meinem Leben zuvor, erst nach circa vier Stunden ging es mir wieder normal. Ich war beunruhigt und wollte zum Arzt. Da ich schon lange diesen starken Husten hatte, wollte ich am 17.12.2012 einen Lungenfacharzt aufsuchen.

Da ich Kassenpatient bin, teilte mir die Sprechstundenhilfe mit, dass ich in sechs Wochen einen Termin bekommen könne, oder der Hausarzt müsse mich als Notfall einweisen. Ich fühlte mich ganz normal, nicht als Notfall, und bekam bei einem anderen Lungenfacharzt für den 18.12. einen Termin. Allerdings warnte mich die dortige freundliche Sprechstundenhilfe, dass ich zwei bis drei Stunden würde warten müssen, da sie mich nicht ungeplant dazwischenschieben könne. Ich bin Serienunternehmer und arbeite selbst und ständig, ohne dass es mich belastet. Glücklicherweise kann ich überall arbeiten, auch in einem Wartezimmer, wo ich eine Toastmaster-Rede (siehe Kapitel 8.4) auswendig lernen wollte, die ich am gleichen Abend vorzutragen hatte. Der Arzt stellte fest, dass die Lunge, abgesehen vom Husten, in Ordnung war. Er hatte jedoch den gleichen Verdacht wie meine Homöopathin und machte einen Schnelltest, mit dem er Vorhofflimmern feststellte und mich sofort per Rettungswagen in ein Krankenhaus einliefern ließ. Ich vermute, dass ein Vorhofflimmern durch den Sehnenabriss ausgelöst worden war, das heißt, ich hatte zwei Tage Vorhofflimmern mit angeblich gravierenden Spätschäden, nur weil ich Kassenpatient war und vom ersten Arzt abgewiesen worden war.