

Michael Herz

Heilung

Wie die Gesundheit zurückkehrt

 tredition®

**Je älter wir werden,
ums so weniger möchten wir alt werden**

[Wir werden nicht alt, wir werden krank]

**Kaum wird eine Krankheit etwas komplizierter,
ist sie gleich unheilbar**

[Alles hat eine Ursache und alles hat eine Lösung]

**Krankheit ist nur fehlende Gesundheit,
wie Dunkelheit nur fehlendes Licht ist**

[Wir fördern die Gesundheit, aber bekämpfen keine Krankheit]

Impressum

Copyright © Michael Herz

Version: 4.2 / November 2020

Verlag: tredition GmbH

Halenreihe 40-44

22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-05947-4 (Paperback)

978-3-347-05948-1 (Hardcover)

978-3-347-05949-8 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen Meinungen des Verfassers dar. Sie wurden nach besten Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das eigene Tun selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für etwaige Nachteile oder Komplikationen, die aus den gegebenen Hinweisen und Ratschlägen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Danksagung

Ich möchte mich hiermit bei Alex und Ingrid ganz herzlich bedanken, denn nur durch Euch ist dieses Buch erst möglich geworden, dass all auf die vielen kleinen Dinge schaut, die wir sonst in unserer schnelllebigen Welt einfach übersehen würden.

Vielen Dank dafür

Michael

Inhaltsverzeichnis

PROLOG

BESTANDSAUFNAHME GESUNDHEIT

Die Gesundheit ist am Schwinden

Woran erkennen wir das Alter?

Frauen leben sieben Jahre länger

Was können wir tun?

Vorbild junge Menschen

KRANKHEITEN UNSER GROßES LEID

Was ist überhaupt Krankheit?

Warum degenerieren wir?

Warum klingt eine Stimme alt?

Baustelle Alter

Krankheit in der metaphysischen Welt

Die Kosten explodieren

AN WAS STERBEN WIR ÜBERHAUPT?

Fehlende Liebe

Gift

Mikrowellen, Röntgenstrahlung, Elektrosmog

Stoffwechselprobleme

Malabsorption und Maldigestion

Herz- und Kreislauferkrankungen

Übersäuerung

Entzündungen

Gewohnheiten

Vereinsamung

WAS IST ÜBERHAUPT DER TOD?

DIE MÖGLICHKEITEN DER HEILUNG

Die offizielle Medizin

Die Naturheilkunde

Die Geistheilung

Viele Wege führen nach Rom

DIE MACHT DER REGENERATION

Was ist eigentlich Altern?

Von Krank über Nicht-krank nach Gesund

Der Weg der Regeneration

Wir sollten aufwachen

ZUR AUSRICHTUNG DIESES BUCHES

UNSERE VERSORGUNG

Unser Wasser

Wasser ist unser Lebenselixier

Sauberes Körperwasser

Der Durst als Körpersignal

Unsere Ernährung

Der Tod sitzt im Darm

Die Beschaffenheit des Stuhls

Gefahr Nahrung

Gefahr Übergewicht

Wenig Essen für einen gesunden Körper

Fasten zur Gesundheitssteuerung

UNSER KÖRPER, DIE TECHNIK

Das Immunsystem

Der Stoffwechsel

Die Schilddrüse steuert den globalen Stoffwechsel

Der Stoffwechsel im Alter

Der örtliche Stoffwechsel

Das Gewebe

Das Milieu macht es aus

Unser Verdauungstrakt

Die Leber

Das Herz

Die Nieren

Unsere Haut

Die Körperpflege

Hautpflege

Mundreinigung

Darmreinigung

Auslaugbäder

Die sonnenausgesetzte Haut

Unsere Haare

Die Energieversorgung

Die Gift-Variante

Die mangelnde Absorption

Die Augen

Kurz- und Weitsichtig - Myopie und Hyper(metr)opie

Grauer Star, Katarakt

Altersweitsichtigkeit, Presbyopie, die Linse wird steif

Grüner Star, das Glaukom

Die Ohren

Die Zähne

Unser Bewegungsapparat

Wir sind so alt, wie wir beweglich sind - wie wahr.

Sport für die Beweglichkeit

Die Geschlechtsorgane

Die Prostata

Der gynäkologische Bereich

Die weibliche Brust

UNSERE HEILUNG

Die Mittel der Heilung

Von der Therapie zur Gesundheitsphilosophie

Das Degenerieren reduzieren

Vermeidung von Giften

Vermeidung von Klimaanlage

Vermeiden von Nahrung

Die Regenerierung erhöhen

1. Raus in die Natur
2. Ausscheidung von Giften
3. Leberreinigung
4. Darmreinigung
5. Heilerde & Zeolith binden Gift
6. Öllutschen/Ölziehen
7. Schleim abhusten
8. Hautreinigung
9. Hauternährung
10. (Niedertemperatur-) Saunagänge
11. Ausdauersport / Sauerstoffaufnahme

12. Sonne
13. Wärmesalbe
14. Bürsten
15. Fasten/Wenig essen
16. Obstsäfte, Basen für den Körper
17. Pufferung für die Nacht
18. Gelée Royale
19. Rechtsregulat
20. Chlorella & Spirulina
21. Zedernnussöl
22. Kokosnussöl
23. Beinwellsalbe/-öl
24. Ein guter Schlaf
25. Staubsauger mit Wasserfilter
26. Heilsteine

HEILUNG IM METAPHYSISCHEN RAUM

DIE GESUNDHEITS-CHECKLISTE

VOLKSKRANKHEIT KREBS

Was ist Krebs?

Geld aktivieren

Auszeitpaket

KOSTEN UNSERER NEUEN GESUNDHEIT

ZUSAMMENFASSUNG

LITERATURVERZEICHNIS

Heilung

PROLOG

Es gibt heute gute und umfangreiche Literatur, die so ziemlich jedes Thema in Sachen Gesundheit erschöpfend behandelt, dennoch ermutigte mich mein Freund Alex dieses Buch zu schreiben, ein Buch, das all die kleinen unauffälligen Dinge zur Verbesserung unserer Gesundheit beschreibt, deren Wert wir in unserer viel zu schnelllebigen Zeit verkennen und sie damit ungeachtet lassen. Dabei haben gerade sie die nachhaltige Wirkung, die für unsere körperliche und geistige Gesundheit so wichtig wäre.

Ziel des Buches ist es einen Wissensschatz anzubieten, den wir in fast allen Lebenslagen anwenden können, um damit das Leben ein Stückchen leichter, aber auch ein wenig unabhängiger von all den Experten um uns herum gestalten zu können.

Gesundwerden ist hier das erklärte Ziel, denn wir alle sind mehr oder weniger krank. Natürlich fallen uns dazu fast unendlich viele Erklärungen ein, warum wir das nicht sind, aber wir werden noch erkennen, dass Gesundheit, so wie wir sie allgemein verstehen, kaum etwas mit Gesundheit im absoluten Sinne zu tun hat.

Gesundheit ist unser größtes Gut, leider merken wir es erst dann, wenn sie schwer am Schwinden ist und unser tägliches Tun irgendwann abrupt

eingeschränkt wird. Dann rennen wir zum Arzt und hoffen gleich morgen wieder gesund zu sein, so auch bei mir.

Die Entwicklung zu diesem Buch begann aus meiner eigenen *unheilbaren Krankheit* vor vielen Jahren heraus. Die Medizin konnte mir nicht helfen, damit hatte ich mich mit einem viel zu frühen Tod auseinander zu setzen. Eine Heilpraktikerin, die wie aus dem Nichts kam, rettete mich wie durch ein Wunder und ließ mich nach 4 Tagen wieder arbeitstauglich werden.

Von solchen Wundern hören wir immer wieder und heute reicht mein Wissen aus, um zu erkennen, dass nicht ständig Wunder um uns herum geschehen müssen, sondern das auch fundiertes Wissen hilfreich sein kann, denn unsere Gesundheitsexperten wissen einfach viel zu wenig.

Wissen aus verschiedenen Fachbereichen fließen in diesem Buch zusammen. Dazu gehören selbstverständlich die Bereiche der Medizin, die für alle Notfallmaßnahmen den Grundstock unseres Daseins sicherstellen. Aufbauend darauf befassen wir uns ausführlich mit der Naturheilkunde, die uns mit ihren großartigen Möglichkeiten die gewünschte Gesundheit für den Rest unseres Lebens zurückgeben wird.

Ebenso wollen wir auch die geistige Heilung ins Spiel bringen, denn sie stellt die stärkste Kraft dar und macht immer wieder mit Wunderheilungen auf sich aufmerksam, an die wir aber nicht wirklich glauben wollen - dabei herrscht doch der Geist über den Körper. Und so werden wir noch erkennen, dass sich unsere Gesundheit nur dann voll entfalten kann, wenn unser Bewusstsein ein für alle Mal den Ego-Level verlässt und in die Welt des Geistes aufsteigt.

Auch unser Erscheinungsbild ist ein Abbild unseres Gesundheitszustandes. Bin ich gesund, dann sehe ich auch gut aus. Meistens sind wir nicht gesund, glauben es aber zu sein und wundern uns dann zurecht, warum wir dann so alt aussehen.

Und nun viel Freude beim Lesen.

November 2020, Michael Herz

Wie die Gesundheit zurückkehrt

BESTANDSAUFNAHME GESUNDHEIT

DIE GESUNDHEIT IST AM SCHWINDEN

Wir lesen und hören es ständig in den Medien, dass es mit unserer Gesundheit seit Jahrzehnten aufwärtsgeht und wir daher immer älter werden.

Immer clevere Diagnostiken entdecken immer mehr Potential Gesundheit zurückzugewinnen, aber auch die unermüdlichen Arbeiten den Krebs endlich zu besiegen, geben uns die Hoffnung endlich gesund ganz alt zu werden, immer wieder neu, bis zu dem Moment, bei dem wir den eigenen Krebs haben und die Maschinerie mit Chemo und Co beginnt.

Wenn mich persönlich eine Erkältung bettlägerig macht und ich morgens zum Arzt gehen muss, weil ich eine Krankmeldung brauche, dann sehe ich die Wirklichkeit der medizinischen Wunder. Es schmerzt mich zutiefst, wenn ich im Wartezimmer all die katastrophalen Krankheitsbilder sehe und mir dabei sicher sein kann, dass diese Menschen genauso wieder rauskommen, wie sie reingegangen sind. *„Und wieder hat er mich mit Kortison vollgepumpt, ich kann das nicht mehr aushalten“*, so eine Patientin vor kurzem im Wartesaal. Eine andere, völlig verheult, ein Jahr zuvor: *„Mir ist es egal, ob ich einen Termin habe, ich bleibe jetzt so lange hier, bis ich dran komme“*.

Wenn ich so über die Friedhöfe gehe und mir die „durchschnittliche“ Lebenserwartung anschau, sehe ich einfach nicht die Langlebigkeit der Menschen. Mit circa 45 Jahren geht das Sterben los und hat so seine Konzentration bei etwa 70 Jahren, um darüber hinaus wieder stark abzuflachen. Die Rentenkassen rechnen heutzutage mit durchschnittlich 90 Jahre, auf den Friedhöfen liegt der Durchschnitt aber nur bei knapp 70 Jahren. Es sieht fast so aus, als würden wir für 20 Jahre zu viel einbezahlen. Wie kann das nur sein?

Die Gesundheit in unserer Gesellschaft ist schwach aufgestellt und mittlerweile gibt es auch so viele junge Erkrankte, die wohl in diesem Leben kaum noch eine Genesung erfahren dürften, wenn sich nicht von Grund auf in der Heilungsstrategie für die Menschen etwas ändert. Obwohl vieles so offensichtlich ist, scheint es für unsere Gesundheitsindustrie ein Dauerproblem darzustellen, angemessen vorzugehen und Linderung für die Leidenden zu verschaffen. Nicht nur, dass die so nötige Heilung auf sich warten lässt, auch die Verantwortung für ihren Heilungsauftrag wird noch an unsere Gene, an unsere Eltern, ja, sogar noch an unsere Großeltern weitergegeben. Ebenso nicht zu vergessen, all die vielen *unheilbaren Krankheiten*, die uns erreichen können und wir bereits per Definition keine Heilung mehr erwarten dürfen.

Heilung erscheint mir bei näherer Betrachtung fast nur noch Glückssache zu sein, so nach dem Motto: *„Ich habe leider Pech, weil meine Mutter und meine Großmutter an Darmkrebs gestorben sind, so werde ich wohl auch daran sterben“*, zu mindestens habe ich eine Neigung, in der Medizin Disposition genannt, ebenso an dieser Krankheit zu erkranken und folgerichtig auch daran zu sterben.

Fühlen wir uns da nicht ohnmächtig und nicht vielleicht auch etwas wütend, dass uns der liebe Gott so verletzlich in diese Welt gesetzt hat?

Wer hat eigentlich das Recht eine Krankheit als unheilbar einzustufen? Wer sind diese Institutionen, die mir nichts, dir nichts so etwas behaupten

dürfen, um es dann irgendwo auf Papier zu drucken, damit wir Menschen es als Gottgegeben abkaufen und uns zum Sterben hinlegen?

Immer wieder fällt das fehlende Wissen in allen Bereichen der Heilungszentren auf. Häufig wird das körperliche Unwohlsein fehlerhaft diagnostiziert, die eigentliche Notfallsituation als „*Das passt schon*“ abgetan, oder erst gar nicht erkannt, was immer dann der Fall ist, wenn wir von Pontius bis Pilatus laufen und keiner bei uns etwas finden kann, sodass wir irgendwann schon selbst glauben, verwirrt zu sein.

Nachdem ich erkannt hatte, dass viele Menschen gesünder und leistungsfähiger als ich im Leben standen, war ich davon überzeugt, dass es Regeln gibt, dass es Regeln geben muss, dass mein trauriger Zustand nicht gottgegeben sein konnte. So fing ich an Bücher zu diesem Thema zu lesen und versuchte mit einfachen Therapien mehr Substanz in meine Gesundheit zu bringen. Obwohl diese Therapien durchaus etwas logisch Richtiges hatten, hatte es bis zu meinem Durchbruch noch viele Jahre gedauert, bis ich dann von einem Tag auf den anderen Tag spürte, dass ich mich irgendwie etwas frischer fühlte und auch meine wenigen Härchen auf dem Kopf wieder meinten, etwas wachsen zu müssen.

Mittlerweile bin ich des Interesse willens, aber auch um eine offizielle Heilerlaubnis zu besitzen, Heilpraktiker und mein treuester und belastungsfähigster Proband bin ich selber, der immer wieder bereit ist, irgendwelche für Normalsterbliche absurden Therapien auszuprobieren.

Bis heute haben die gesundheitlichen Erfolge nicht geendet, die ich äußerlich in vielen kleinen Details erkenne, aber ebenso in der Kraft und Ausdauer beim Sport wahrnehme.

Etwas verzögert nahm auch die geistige Aktivität wieder zu, um noch weitere Jahre verzögert, auch das etwas jüngere Erscheinungsbild meine Freude stiegen ließ.

Naheliegend zu meinem Erfolg, beschäftige ich mich nun fast ausschließlich mit der Regeneration des Körpers. Ich halte sie für einen Bereich, der unverhofft wenig Raum in der Literatur füllt, aber geradezu unglaubliche Erfolge für uns alle persönlich bereithält, denn Regenerierung heißt tatsächlich, dass wir jedes Jahr ein wenig fitter werden und irgendwann sogar auch noch etwas jünger aussehen. Regeneration heißt „echtes Anti-Aging“ - Es gibt es also, so wie es in der Werbung mit etlichen Produkten angepriesen, aber dennoch nie gehalten wird.

WORAN ERKENNEN WIR DAS ALTER?

Wir sagen er oder sie ist aber alt geworden, aber müssten wir die einzelnen kleinen Veränderungen in Worten beschreiben, müssten wir kurz überlegen, was uns denn eigentlich dazu bewegt, unbedingt das Wort „alt“ zu verwenden. Wir kämen vermutlich bald selbst auf die Idee, dass das Altern eigentlich nur ein Zerfallsprozess des Körpers ist und mit dem Altern, gemäß unserer Vorstellung recht wenig zu tun hat. Ist das nicht verwunderlich?

Wo liegt dann noch der Reiz des Alters zu wissen, dass wir alle degenerieren, sprich einfach auseinanderfallen?

Etliche Menschen wissen es, viele Menschen erahnen es und finden Altern alles andere als lustig, aber sie sind leider gedanklich noch zu weit entfernt, die alles entscheidende Frage nach dem Warum zu stellen. Warum also degenerieren wir?

Altern bedeutet, dass Funktionen des Körpers sichtbar eingeschränkt werden. Nur selten fallen Funktionen ganz aus. Im Detail erkennen wir: Fehlendes Haar, weißes Haar, eine fehlerhafte Körperhaltung, ein zusammengefallener Körper, einen Buckel, fehlende Zähne, zurückgezogenes Zahnfleisch, zu große Ohren, Nasen, Hände und Füße, eine bleiche Haut, Altersflecken auf Hände, Arme, Gesicht und Dekolleté.

Der Po flach und abgesenkt, die Brust der Frau ebenso und aufgeschwemmte Bäuche runden das Bild der Figur-Entgleisungen ab. Falten am ganzen Körper, das Weiß in den Augen ist weg, eine „alte“, räuspernde Stimme, ein Hörgerät, Teilnahmslosigkeit, Atemnot bei leichter Anstrengung, Engstirnigkeit, fehlende Mimik im Gesicht. Aber allem voran, erkenne ich die fehlende Lebensfreude bei den Menschen. Eigentlich gehört auch die Brille dazu, auch sie müsste ein Alterszeichen sein, aber weil mittlerweile auch Kleinkinder Brillen tragen, wie wollen wir das dann noch erklären?

Wo ist denn hier eine Weisheit des Alters zu entdecken? Altern sollten wir daher wirklich vermeiden, wo immer es geht. Unser Körper sollte immer das Wichtigste bleiben, wenn wir hier auf der Erde verweilen. Kein Job und auch keine andere Abhängigkeit sollten uns eine (übermäßige) Degeneration bescheren dürfen. Jugendlichkeit ist Lebensfreude, alles andere ist ein Kompromiss, der uns die Gesundheit kostet und hinterher auch noch das Leben.

Altern ist nur ein Sammelbegriff für unseren Körperzerfall, unserer überdimensionalen Körperdegeneration. Das Wort Altern kam nur deshalb in unser Leben, weil wir nicht mehr an unsere Unsterblichkeit glauben, nicht mehr glauben, dass wir unendlich viel mehr sind, als nur reparaturintensive Roboter.

So hieß es in der Zeit des „Goldenen Zeitalters“, vor dem entscheidenden „Fall der Menschheit“ vor vielen tausenden Jahren, dass keiner der Menschen unter dem Siechtum des Alters litt, der Tag ruhig und glücklich verlief, die Menschen ebenbürtig miteinander verkehrten und wenn dann die Zeit zum Gehen kam, sie in einen behutsamen und sanften Schlaf die Seiten wechselten.

FRAUEN LEBEN SIEBEN JAHRE LÄNGER

Immer wieder hören wir, dass Frauen gegenüber Männern im Schnitt 7 Jahre länger leben und dass das ein Privileg der Frau sei. Und so scheint es tatsächlich zu sein; häufig bleiben die Frauen in einer Beziehung übrig und das sogar, wenn die Männer ein wenig älter sind.

Auf das Warum hat sich offiziell wohl noch niemand geäußert. Die Heilpraktiker wissen mehr und nennen die Menstruation als den Hauptgrund für dieses Phänomen, denn der Ausstoß von 20 bis 50 Milliliter Blut nach einem Monatszyklus entspräche einem kleinen Aderlass, das dem Körper die Möglichkeit gibt, all die schlechten Dinge, also seine Altlasten wieder loszuwerden und das für circa 40 Jahre ihres Erdenlebens.

Diese geradezu geniale Idee der Menstruation wurde übernommen und als Aderlass ab dem Mittelalter für die Reichen praktiziert, denn diese hatten bereits schon vor hunderten Jahren mit Herz- und Kreislaufkrankheiten zu kämpfen. Heute ist es aus der Mode gekommen, nur noch der Heilpraktiker bietet es teilweise an.

Aber es gibt noch andere Gründe für ein längeres Leben, denn auch der allgemeine Lebenswandel ist entscheidend - das verkennen leider viele und so nutzen wir nicht unser Potential. Männer neigten noch wenige Jahre zuvor, eher zum Exzessiven, immer alles bis zur Erschöpfung auszuleben, dass in der Regel auf Kosten ihrer Gesundheit geschah. Kompensierende Auszeiten sich im Laufe eines Arbeitslebens zu nehmen, wie es heute einfach möglich ist, war eine Schwächeerklärung - zudem hegten Sie zu Recht Bedenken, nach dieser Zeit wieder in den Arbeitskreislauf aufgenommen zu werden und somit in die finale Arbeitslosigkeit abzudriften.

Mittlerweile hat sich die Welt rapide geändert und nun nähern sich die Verhaltensweisen von Mann und Frau ein wenig an. Die klassische Hausfrau ist fast nur noch auf den ländlichen Gebieten anzutreffen, die Karrieremänner sind wegen mangelnder Alternativen nur noch vereinzelt vertreten, sodass das Berufsleben zum Job abgewertet, und damit hinter

dem Privatleben angestellt wurde. Das Private wird nun wichtiger, was für Männer wohl eine neue Erfahrung ist.

Im Gegenzug sind Frauen heute aufgeschlossener für Genussgifte und einem stressigen Leben mit Beruf und Familie, sodass sich die Gesundheitssituation der Frau angespannt und die des Mannes entspannt hat, sodass im Mittel für die nächsten Jahre keine Signifikanz in der Lebenserwartung zu erwarten ist, es sei denn, wir gehen die Sache Gesundheit mal ganz anders an.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Wir tun mittlerweile viel für unsere Gesundheit. Wir arbeiten an unserem Essen, vermeiden den Stress, gehen zum Yoga und fangen sogar wieder an etwas Sport zu treiben. Und wenn uns das Ganze doch mal zu viel wird, sagen wir zu uns, dass wir ja auch nicht mehr die Jüngsten sind und geben damit irgendwie schon wieder auf, weil wir denken, dass wir eh keinen Einfluss haben.

Das Thema Gesundheit ist unscharf, egal wie wir das Thema auch angehen. Der Gesundheitsfreak stirbt vor uns, der Kettenraucher nach uns. Irgendwie drehen wir uns im Kreise, verstehen die Regeln nicht. Es wird viel diskutiert und geschrieben, ein Milliardenmarkt, eine Bastion der Wirtschaft, Tendenz steil nach oben. Aber die Krankheiten explodieren, speziell der Krebs, als letzte Warnung für uns, dennoch eine Wendung ist nicht in Sicht. Warum nicht?

Über Heilung wird viel Verwirrendes berichtet, daher brauchte es eine ganze Weile, bis ich die Spreu vom Weizen trennen und die richtigen Schritte zur richtigen Zeit einleiten konnte. Meistens entstehen Erfolge aus eigenen Schicksalen, bei der die eigene Krankheit einem fast von diesem Planeten gefegt hätte. So auch bei mir. Immer dann, wenn wir genötigt werden nachzudenken, entscheiden zu müssen zu leben oder zu sterben,

entwickeln sich seltsamerweise die richtigen Ideen, die uns aus unserem Niedergang befreien.

Wenn ich eines im Leben gelernt habe, dann ist es das, dass es nichts Wichtigeres gibt, als einen gesunden Körper zu haben, denn nur damit macht das Leben Freude. Das Alter ist uns dann überraschenderweise egal, denn wir agieren wieder so wie in der Jugend - wir leben einfach unser Leben voller Tatendrang, voller Neugier.

In der Realität sind wir meistens von einem gesunden Körper weit entfernt. Wir haben noch nicht einmal eine konkrete Vorstellung, was gesund überhaupt bedeutet. Sind wir dann gesund, wenn der Arzt sagt, dass wir gesund sind? Oder sind wir einfach gesund, wenn wir uns gesund fühlen? Dadurch dass wir irgendwann *Nicht-krank* als *Gesund* umdeklariert haben, haben wir glatt vergessen, was Gesundheit in ihrem Ursprung bedeutet.

Dabei ist es doch ganz einfach: Gesund sind wir dann, wenn wir aussehen wie 30, aber 60 sind und uns auch danach fühlen. Punkt. Gesundheit ist damit nichts anderes, als die Kraft der Jugend zu haben und auch noch zu unserer Freude so frisch auszusehen. Das wir heute davon so weit entfernt sind, liegt einfach nur daran, dass wir uns aus Versehen gealtert haben. Das Siechtum der Menschen ist damit kein Naturgesetz, sondern rein hausgemacht, von uns selbst.

Diesen Zustand der Jugend wieder einfach herzustellen ist alles andere als einfach, aber dennoch sind ungeahnt viele 100-jährige unterwegs, die schon eine gute Idee davon haben, wie das Spiel funktioniert, wie einst in einer Dokumentation im Fernsehen gezeigt. Neues Wissen und auch die Motivation Gesundheit zu erhalten scheint sich aufzubauen und diesen Trend zu verstärken.

Zudem kann Altern noch nicht einmal wissenschaftlich belegt werden. Es gibt zwar etliche Ansätze, woran unsere Sterblichkeit letztendlich festgemacht werden könnte, aber diese Ideen haben nur kurze Halbwertzeiten, sodass sie nach ein paar Jahren keiner mehr hören

möchte. Damit bleibt es so wie es immer war, kein seriöser Wissenschaftler kann das Altern definieren und so scheint es doch, dass unser gesundheitliches Potential weit höher ist, als wir allgemein hin annehmen.

Nachdem ich persönlich mit meinen bescheidenen Aktivitäten bemerkenswerte Erfolge erreicht habe, möchte ich die frohe Kunde teilen. Dabei geht es mir ganz sicher nicht um ewiges Leben, sondern „nur“ um ein gesundes Leben bis zum letzten Tag – ein Leben ohne Krankheit, ein Leben in Gesundheit.

Das Buch: „! *Stopp Die Umkehrung des Alterungsprozesses*“ von Andreas Campobasso, welches ich vor 10 Jahren das erste Mal zum Lesen bekam, hatte mir die Sprache verschlagen. Er hatte bereits das Wissen, woran ich noch am Suchen war – der Mensch altert nicht, er stirbt an seinen Krankheiten. Ein populär wissenschaftliches Buch, sehr empfehlenswert, siehe im Literaturverzeichnis. Ich hatte viele Jahre meine Bedenken gehabt, ob ich daraus irgendwelche Erkenntnisse für mich umsetzen könnte. Heute, eigentlich fast aus Versehen, habe ich einen sehr ähnlichen Weg für mich und hoffentlich auch für viele andere gefunden.

VORBILD JUNGE MENSCHEN

Mir ist rein zufällig aufgefallen, wenn ich mit der Bahn unterwegs bin und dabei viele Studenten, meist im Alter von 18 – 30 zu Gesicht bekomme, wieviel Verlust ich in all den Jahrzehnten mit meinem Körper eingefahren habe. Da erkenne ich jedes Mal wieder die offensichtlichen Punkte, wie die viel hellere, saubere, glattere und straffere Haut. Auch die Hände mit den meist perfekten glatten Fingernägeln, die in makellosen Nagelbetten liegen, lassen mich wehmütig schauen. Bei den Zähnen scheint es dann noch offensichtlicher, die weißen, ebenen, wohl geformten Zähne, die in der Regel schön nebeneinanderstehen, sind nicht zu übersehen. Eingebettet in ein Zahnfleisch, welches sich mit hellrosa zart auf die Zähne legt und keinerlei Lücken zurücklässt. Auffallend auch das geringe

Körpergewicht, das im Durchschnitt ein Drittel niedriger gegenüber der 50+ Generation ist. Die Haare, ohne eine graue Strähne, glänzend, voll, lückenlos werden mit einer Selbstverständlichkeit getragen, dass es mich schon innerlich schmerzt. Auch sie wissen nicht um ihr kurzes Glück und achten dabei viel zu wenig auf ihren Körper. Es ist so unglaublich und mir mittlerweile peinlich, wie der Zustand 30 Jahre später ist. Genau da muss ich hin, denke ich mir immer wieder bei diesem Anblick und versuche den Fortschritt der letzten Jahre hochzurechnen. Und, obwohl ich viel für mich erreicht habe, wird mir dennoch klar, dass ich noch lange nicht am Ziel bin.

Mittlerweile habe ich aber verstanden, dass wir nicht so traurig ausschauen müssen wie wir ausschauen und das ermutigt mich, weiter zu suchen und an meiner Gesundheit Jahr für Jahr zu arbeiten, damit es vielleicht doch noch mal wahr wird: Aussehen wie 30, aber 60 sein.

KRANKHEITEN UNSER GROßES LEID

WAS IST ÜBERHAUPT KRANKHEIT?

Gemäß Wikipedia bekommen wir diese Definition zu hören:

"Krankheit wird oft im Gegensatz zu Gesundheit definiert. Die Weltgesundheitsorganisation hat allerdings Gesundheit auch schon als idealen Zustand optimalen Wohlbefindens definiert. Zudem ist Krankheit nicht die einzige mögliche Ursache für mangelhafte Gesundheit. Die Übergänge zwischen „Gesundheit“ und „Krankheit“ sind fließend. Vieles mag letztlich einfach eine Frage der Sichtweise sein. So hat sich der Begriff Befindlichkeitsstörung für Einschränkungen des leiblichen oder seelischen Wohlbefindens ohne objektivierbaren medizinischen Krankheitswert eingebürgert. Andererseits können als krankhaft definierbare Zustände auch ohne subjektiven Leidensdruck vorliegen..."

Wie war noch einmal die Definition von Krankheit?

Meiner Meinung nach ist eine Krankheit ein Symptom einer signifikanten Gesundheitsstörung - eigentlich ein gesundheitlicher Notfall, der in einem Leben nie auftauchen dürfte. Damit wird ein Schnupfen zu einem Notfall, denn die Frage bleibt: Wie konnte es überhaupt so weit kommen?

Der menschliche Körper ist prinzipiell so gebaut, dass er sein ganzes Leben nicht krank werden müsste, also gesund bleibt. Trotzdem wird er krank und das auch noch ständig. Der liebe Gott hat das sicherlich nicht so gewollt.

Wenn ich mir die Generation 60+ anschau, dann sind 90 Prozent der Menschen daraus krank - jeder zehnte ist damit maximal noch *nicht-krank*.

Die Menschen werden nicht alt, sondern krank, richtig krank.

Warum es die vielen kranken Menschen nicht selbst als unnatürlich erkennen und es einfach als Altern hinnehmen, anstatt nach Alternativen zu suchen, erschließt sich mir auch nicht ganz, denn die Funktionseinschränkungen mit 60+ sind schon mehr als offensichtlich. Ist denn der Glaube an das Altern so mächtig, dass ich all das Leid so klaglos akzeptieren kann?

Ich habe mein ganzes Leben, seitdem ich 18 war und eigene Entscheidungen treffen durfte, darauf verwendet meine Einschränkungen ständig heilen zu lassen. Dass mir das mit der vorliegenden medizinischen Versorgung nicht gelingen konnte, wusste ich damals noch nicht, aber dennoch habe ich über die Jahrzehnte nicht aufgegeben.

Wenn unsere Gesundheit aus der Mitte läuft, haben wir bereits Handlungsbedarf. Bei jeder Situation, bei dem der Körper seine Leistung nicht abrufen kann, ist ein Grund nachzuforschen. Jede degenerative Veränderung, egal ob es Falten sind oder ein falscher Bewegungsablauf, ist ein triftiger Grund. Jeder entzündete Blinddarm ist ein Notfall, denn wie konnte der sich überhaupt entzünden? Warum also?

Sehr wahrscheinlich ist hier der Darmbereich geschädigt und der muss dann solange behandelt werden, bis der ganze Körper wieder richtig schwingt – damit ginge es dem Blinddarm hinterher auch wieder gut. Und nicht Blinddarm raus und den Patienten als geheilt entlassen. Der Patient ist mit dieser Aktion zudem auch nicht geheilt worden, denn der hat gerade seinen so wichtigen Blinddarm verloren und wer weiß, ob dieser Mensch jemals wieder richtig gesund werden kann.

Nur zur Vollständigkeit: Medizinisch betrachtet ist ein entzündeter Blinddarm eine Appendizitis, eine Entzündung des Wurmfortsatzes *Appendix vermiformis* am Ende des (richtigen) Blinddarms (Caecum). Der umgangssprachliche Blinddarm hängt also am medizinisch korrektem

Blinddarm als Anhängsel dran und hat einen größeren Teil des so wichtigen Immunsystems in sich.

Jeder Schnupfen ist eine Frage an das Immunsystem. Wodurch ist das Immunsystem so schwach geworden, sodass wir einen Schnupfen bekommen? Vielleicht weil der „Blinddarm“ fehlt? Es ist eigentlich eine gesundheitliche Katastrophe und nicht nur eine Nichtigkeit, denn wenn das Immunsystem angeschlagen ist, und das ist bei 99 Prozent aller Menschen der Fall, ist unsere Gesundheit bereits arg in Mitleidenschaft gezogen und das so stark, dass unsere Regenerationsleistung unzureichend ist und wir dem Strudel der Degeneration ausgesetzt sind.

Jede Krankheit ist ein Zeichen, das unser Körper unter Beschuss steht. Im Alter jagt sogar eine Krankheit die andere - hier sehen wir regelrecht, wie unser Körper zusammenbricht, aber für die meisten Menschen ist es leider nur das Altern, die Gene oder die Vererbung und damit scheint ja wieder alles okay zu sein. Wir selber müssten doch wenigsten für uns eine Linie ziehen, was wir noch als Altern durchgehen lassen und was substantiell unsere Gesundheit abgräbt, oder nicht?

Auch beim Heilpraktiker werden wir öfters dieses sensible Verständnis vermissen, denn auch er hat sich mit dem Altern viel zu stark angefreundet.

Wenn wir gesund werden wollen, sollten wir die Sichtweise ändern. Jede Falte ist eine Falte zu viel. Jeder Schnupfen reist uns in die Degeneration. Der Haarausfall ist eine ernsthafte Krankheit und Krebs ist ein Versagen der Gesellschaft als soziale Gemeinschaft.

Die Gesundheit zu erhalten sollte zu einer Lebensphilosophie werden, die wir in unser Lebensmodell einbauen. Ich benutze meine Freizeit, mich um meinen Körper zu kümmern, ihn Jahr für Jahr aufzubauen. Der Lohn ist heute wieder Kraft zu haben, sogar mit der passenden Figur dazu. Das Alter nagt schon länger nicht mehr an mir rum - eine gewisse Neutralität durchzieht heute meinen Körper. Die Krankheiten sind verschwunden,

trotzdem gibt es noch viel zu tun – es gibt immer viel zu tun, denn solange ich noch nicht aussehe wie 30, habe ich auch noch Potential und ich sehe noch lange nicht aus wie 30.

Krankheit ist das Entgleisen unserer Gesundheit. Krankheit ist prinzipiell immer eine Katastrophe, sich daher mit Krankheiten zu befassen, sich also erst dann mit unserem Körper zu befassen, wenn dort wieder etwas ausbricht, kann wohl kaum zielführend sein. Die Energie muss in die Heilung unseres Körpers fließen und das jeden Tag neu. Jeden Tag sollten wir unsere Gesundheit in unsere Mitte rücken. Damit wird unser Weg von *Krank* nach *Nichtkrank* bis zur vollständigen Gesundheit, bis wir wieder aussehen wie 30.

Das Wissen um die vielen Krankheiten brauchen wir dann gar nicht mehr, weil wir ja nicht mehr krank werden – wie denn auch? Wir bauen nun das Wissen für eine Gesundheit auf, werden lernen, was Gesundheit überhaupt bedeutet und jedes Mal spüren, wenn wir wieder einmal etwas gesünder werden.

Letztendlich ist es fast egal, an welcher Krankheit wir leiden, der Weg in die Gesundheit ist immer der gleiche und immer der richtige. Es ist natürlich klar, wenn eine Krankheit uns umzubringen droht, wir auf medizinische Hilfe zurückgreifen sollten. Ein Notfall bleibt ein Notfall und für den darf und muss auch alles eingesetzt werden, damit wir überleben, aber danach geht es mit unserem Gesundheitsprogramm weiter.

Wir werden später erkennen, dass wir mit dieser Sichtweise, die jährlichen Aufwendungen für die medizinische Versorgung langsam aber sicher senken, bis wir zu dem Moment kommen, keinen Arzt über das ganze Jahr zu brauchen und nur noch alle paar Jahre für ein Blutlabor, für eine Sonographie den Doktor aufsuchen, um unsere Ergebnisse zu checken und auszuwerten, an was wir noch stärker arbeiten sollten. Das führt dann soweit, dass wir zu Recht den Eindruck gewinnen, dass eine

Krankenversicherung kaum noch einen Sinn macht, weil wir ja nicht mehr krank werden.

WARUM DEGENERIEREN WIR?

Über einen 24 Stundentag gemessen haben wir eine degenerative Phase und eine regenerative Phase. In der degenerativen Phase sind wir aktiv im Leben und verausgaben unseren Geist und Körper. Das kostet Energie, die unser Körper liefern muss. In der Nacht, wenn wir schlafen, haben wir unsere regenerative Phase, bei dem sich unser Körper wieder repariert und dabei Millionen neuer Zellen entstehen lässt und die alten dabei entsorgt. Diese Phase der Regeneration geht durch die ganze Nacht und lange in den Vormittag rein, wenn wir dem Körper denn eine Chance dafür geben. Weil aber in der Werbung das Frühstück zur wichtigsten Mahlzeit erklärt wird, verspielen wir dieses wichtige Potential.

Unser Körper degeneriert auch, wenn wir in der Realität am Agieren sind und für uns etwas aufbauen wollen. Die Identifizierung mit der Realität ist unser Energieproblem und das macht die Degeneration im Wesentlichen aus. Das überall dabei sein, sich durchzusetzen, Freunde haben, die Sucht beliebt zu sein, für andere wichtig zu sein und damit über 100 Prozent zu geben. Alles ist dabei wichtiger, nur wir selbst nicht und das lässt uns verbrennen und gemäß den Gesetzen der Realität alt werden. Wir geben letztendlich mehr, als unser Körper im Stande ist zu geben.

Bei der Ernährung ist es außer der doppelten Nahrungsmenge auch die Vielfalt in den einzelnen Mahlzeiten, die oft aus vielen verschiedenen Nahrungsmittel bestehen, die sich in ihrer Zusammensetzung nur schwer vertragen, als wenn wir nur Spagetti mit Tomatensoße essen würden. Unser Körper mag mehr die Lebensmittel zeitlich hintereinander, als quasi parallel, wie bei einem 4 Gänge Menü. So führen viele Kombination zu unangenehmen Gärungen, die sich in Blähungen und Windabgängen bis zum Durchfall (Diarrhoe) im Darm äußern, die dann den Körper mit Giften

überschütten. Denken wir dabei nur an die Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hautausschlägen, Heuschnupfen, Neurodermitis, Arthritis, aber auch an die Appendizitis, der „Blinddarmentzündung“, die auch nur durch solche entzündlichen Vorgänge im Darm entsteht.

Auch beim Sport, der von vielen Hobbysportlern viel zu ernst genommen wird und daher häufig im anaeroben Bereich über 130 Pulse/min betrieben wird, können die Zellen nicht mehr vollständig mit Sauerstoff versorgt werden, was uns in die Degeneration treibt, was uns letztendlich alt und krank macht.

In diesem anaeroben Modus produzieren wir Säuren, die dann das Gewebe übersäuern und irgendwann ab 50 den Herzinfarkt und den Krebs auf die Agenda rufen. Sport ist daher nicht immer gesund, Sport kann sehr schnell ins Gegenteil umschlagen. Auch Sportler leben nicht signifikant länger, denn die vielen Vorteile werden durch eine ständige Überlastung und damit Übersäuerung schnell aufgehoben.

Viele Menschen, die Sport treiben, haben zudem prinzipiell nicht die körperliche Voraussetzung diese Leistung, die sie für angemessen halten, abzurufen. Aber sie rufen sie dennoch ab und haben dann mittelfristig das degenerative Übersäuerungsproblem.

Bevor wir also zum Sport übergehen und Knie und Muskeln strapazieren, wäre es empfehlenswert unseren Körper zuerst einige Monate nach den hier vorgestellten Rezepten aufzubauen. Falls wir es dennoch nicht lassen können, sollten wir wenigsten ganz langsam anfangen, immer in uns reinhören und nach dem Takt unseres Körpers bewegen, den Puls in der Ausdauerleistung nicht über 130 gehen lassen – also Pulsuhr am Anfang tragen, dann kann sich auch über den Sport der Körper wieder regenerieren, aber dennoch reicht Sport alleine nicht aus, unsere Gesundheit in vollem Umfang zurückzugewinnen, wie wir es bei sportlichen Senioren ja auch sehen können.