

Dietmar Schenk

Wer **JÜNGER** bleibt, kann **ÄLTER** werden

Synergaging – so macht
der Kopf den Körper fit!



inkl.
Rabattcode
zum
Onlinecamp

Dietmar Schenk

Wer **JÜNGER** bleibt, kann **ÄLTER** werden

Synergaging – so macht der Kopf den Körper fit!

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-649-4

eISBN: 978-3-89845-690-6

1. Auflage 2020

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © New Afrika; www.shutterstock.com

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort von Stephan Petrowitsch

Vorwort in eigener Sache

Einleitung

Kapitel 1: **Synergaging - der Start**

Kapitel 2: **Der 4pol**

- Information, Energie und Gefühl
- Gebrechlichkeit ist eine Scheinwelt
- Die Achsen des 4pols

Kapitel 3: **Das Bewusstsein**

- Grundlegendes zum Thema "Altern"
 - Die vier Alterungsarten
 - Die klaren Vorstellungen der Gesellschaft zum Alter
 - Die Disengagement-Theorie
 - Nicht alles und jeder altert in der gleichen Weise
 - Biomarker für das Altern
 - Erkenntnisse zum Altern
- Die geistige Einstellung unserer Gesellschaft
 - Wie entsteht Realität?
 - Das kollektive Bewusstsein

Prognosen zum Pflegebedarf
Ausklinken aus der ungewollten Realität

- Gral-Geheimnisse zum Thema Altern

Kapitel 4: **Der Körper**

- Die Augen – Quell der Beweglichkeit
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für Synergaging?
- Ein kleines Übungskapitel für dich
- Noch mehr Fitness für Augen, Geist und Körper
- Sieben überaus wichtige Punkte für dein Synergaging, sofort und einfach umsetzbar
- Gut ausgebaute Wege zur perfekten Körperhaltung
- Ein paar Gedanken zur Ernährung
- Ohne Wasser kein Leben
- Gral-Geheimnisse zum Thema Ernährung

Kapitel 5: **Der Geist**

- Grundlegendes
- Warum gehören Drüsen und Nerven in diesem Buch zum Geist?
 - Die Drüsen
 - Gral-Geheimnisse zum Thema Drüsen
 - Die Nerven
 - Gral-Geheimnisse zum Thema Nerven

Kapitel 6: **Die Seele**

- Gebrechlichkeit ist fehlende Lebensenergie
- Den Lebensweg gehen
- Noch einmal: Die Disengagement-Theorie

- Die erste Seite der Medaille: Gewollter Rückzug
- Die zweite Seite der Medaille: Ungewollter Rückzug
- Hast du ein Ziel, ist die Seele zufrieden

Kapitel 7: **Das Perfektum**

- Das Bewusstsein
- Was auf dich zukommt
- Dein Umdenken
- Wenn du wenig Zeit hast – der Quickie für dich
- Wenn du mehr Zeit hast

Synergaging Online Camp
Über den Autor

Vorwort

von Stephan Petrowitsch

Liebe Leserinnen und Leser!

Vor Jahren war ich auf der Suche nach der einen Energie, die unser aller Leben konstruktiv zu verändern vermag. Und doch war ich eigentlich nicht auf der Suche, denn kann man etwas finden, von dem man gar nicht weiß, dass es existiert? Ein Schlüssel, der das ganze Leben positiv verändert – wer hat jemals davon gehört?!

Auslöser für meine Suche war, dass ich lange Zeit mit viel zu geringer Lebenskraft unterwegs war. Nicht als Einziger, denn viele Menschen leiden darunter, und Burn-out und Depressionen verbreiten sich unaufhaltsam. Damals stellte ich mir die Frage, ob es möglich ist, diese Entwicklung aufzuhalten. Auf der Suche nach Antworten bin ich weit gereist.

Viele Menschen versuchen heute, anderen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Selbstbestimmung zu helfen. Nur wenige haben begriffen, dass es dabei nicht um bestimmte Methoden und Produkte geht, sondern darum, die Lebenskraft zu steigern. Als Regisseur des Films “Wunder der Lebenskraft” bin ich genau dafür zum Experten geworden: die Lebenskraft auf direktem Weg, also ohne Hilfsmittel, innerhalb kürzester Zeit deutlich anzuheben. Meine Expertise bezieht sich jedoch nicht auf alle

möglichen Ansätze und Versuche, die es dazu gibt – ich kann also über die vielen einzelnen Methoden keine Einschätzung abgeben.

Mehr Lebenskraft – wer das als Schlüssel für die konstruktive Veränderung seines ganzen Lebens erkannt hat, ist schon einen Schritt weiter als viele andere. Dietmar hat das erkannt und ist völlig unabhängig von mir und meinem Filmteam auf Parallelen zu meinen Erkenntnissen gestoßen. Da meine eigenen Recherchen Erfahrungen gezeitigt haben, die mein Leben für immer veränderten, dürften auch die Leser dieses Buches – wenn sie es schaffen, mit Hilfe der vorgestellten Themen zu einer sprunghaften Steigerung ihrer Lebenskraft zu gelangen – ähnliche Veränderungen erwarten.

Um verlorene Lebenskraft wiederzufinden, bedarf es unkonventioneller Lösungsansätze. Es geht darum, die Balance und die Dynamik wiederaufzubauen. Und genau da möchte auch dieses Buch ansetzen.

Dietmar hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen zum Quell der Lebenskraft und damit zu kerniger Gesundheit bis ins hohe Alter zu führen. Leider finden sich zu viele damit ab, gebrechlich zu werden. Es scheint heutzutage normal zu sein, seine Lebenskraft zu verlieren und ab einem gewissen Alter mit dem Rollator unterwegs zu sein. Hier bedarf es gezielter Aufklärung, denn Gebrechlichkeit ist keinesfalls normal oder gar von der Natur vorgesehen.

Ich wünsche all diesen Menschen, die sich mit ihrem scheinbar durch die Natur vorgezeichneten Schicksal beinahe abgefunden haben, ihren Weg zu finden, um

wieder gesund, frei und selbstbestimmt leben zu können. Ich weiß auch, dass es DIE Universalmethode für jedermann nicht gibt. Ob dieses Buch Ihre Methode sein wird, lieber Leser, wird sich bald zeigen. Falls nicht, so haben Sie zumindest viel grundlegendes Wissen erhalten, um an der richtigen Stelle weiterzusuchen ... nach dem Wunder der Lebenskraft.

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinen Worten,

Ihr Stephan Petrowitsch

Produzent des Films "Das Wunder der Lebenskraft"

Vorwort in eigener Sache

Der Mythos des Heiligen Grals

Der Mythos des Heiligen Grals ist so eine wunderbare Vorlage für das, was ich Synergaging nenne, dass ich ihn hier einfach ansprechen *muss*. Wenn du dieses kleine Kapitel durchgelesen hast, dann wirst du nicht nur den Grund verstehen, warum, sondern hast auch gleich einen tollen Einblick in Synergaging erhalten, meine Mission für eine gesündere, vitalere und fröhlichere Gesellschaft.

Kennst du den Inhalt dieser Sage? Der Held, Parzival, oder auch Gwaine, verlässt sein behütetes Zuhause. Er macht sich auf zum Hof von König Artus, wo er nach einigen Prüfungen zum Ritter geschlagen und in die Gemeinschaft der Tafelrunde aufgenommen wird. Schon bald realisiert Gwaine, dass diese angenehme Runde im Mangel lebt. Der König siecht dahin, das Reich ist dem Untergang geweiht. Auch das Volk ist vom Mangel schwer getroffen, und alle warten darauf, dass der Heilige Gral endlich gefunden wird, damit er sie erlöse.

In den Mythen verschiedener Kulturen begibt der Held sich entweder alleine auf die Suche (die Reise des Helden) oder der Heilige Gral erscheint als strahlende Vision am Tisch der Tafelrunde und fordert die Ritter auf, gemeinsam sein Geheimnis zu ergründen. Ich habe mich für dieses Buch für die zweite Variante entschieden. Immerhin geht es ja um unsere Gesellschaft. Die Abenteuer der Ritter

bestehen darin, verschiedene Aufgaben zu lösen. Sie müssen sich immer wieder neuen Rätseln bzw. wichtigen Fragen stellen, sich selbst treu bleiben, eine Burg erobern oder Unrecht rächen. Wenn es gar zu brenzlich wird, dann greift der Zauberer Merlin helfend ein.

Die, die nach dem Gral suchen, wachsen mit ihrer Aufgabe, indem sie zu ihrem Mut und der Unschuld auch Erfahrung erlangen und das Leben besser verstehen lernen. Zuletzt gelingt es, das Geheimnis des Heiligen Grals zu enthüllen. Durch die Taten der Helden wird der Gralshüter, der verletzt oder krank ist, geheilt, und das zerstörte Land erblüht wieder zu einem Paradies.

Adaption des Mythos in unsere Zeit: Wie du den Heiligen Gral für dich benutzt

Du als Held/in verlässt deine Komfortzone, um einer neuen Gemeinschaft beizutreten, jener, die auf der Suche nach andauernder Lebenskraft ist. Noch leidet diese Gesellschaft Mangel: Sie wird von unwissenden, egoistischen Menschen geführt, das natürliche Leben geht zum Wohle von zweifelhaftem Wachstum immer mehr zurück, Politik und Wirtschaft sind machtbesessen, geldgeil und unbelehrbar. Nun ist die strahlende Vision des Grals erschienen, und die Gemeinschaft derer, die im gesellschaftlich erschaffenen Mangel die Orientierung darüber verloren hat, was sie wirklich für andauernde Fitness braucht, bekommt die Gelegenheit, sich neu auszurichten.

Wichtige Informationen stehen dir nun zur Verfügung, und du kommst deinem Ziel näher: der Glückseligkeit, der ewigen Jugend sowie gesunder Nahrung in unendlicher Fülle. Das alles hält der Heilige Gral für dich bereit. Natürlich wirst du auch Burgen erobern und für das (*dein*)

Recht eintreten, denn je mehr du deine Orientierung wiederfindest und weißt, was gut für dich ist, desto weniger wirst du dich von Politik und Konzernen für dumm verkaufen lassen. Je mehr Menschen die Vision des Heiligen Grals für sich zulassen, desto mehr werden die Burgen gestürmt und das Recht fasst Fuß – das Recht auf Leben und seine Unversehrtheit. Beides wird von den Burgherren (noch) mit Füßen getreten.

Während du dich auf den Heiligen Gral einlässt, wirst du in die Lage versetzt, dein Leben, deine Glückseligkeit und deine ewige Jugend selbst in die Hand zu nehmen. Mut hast du bereits bewiesen, indem du dir dieses Buch gekauft hast.

Es wird nicht über Nacht geschehen, aber du bist Teil einer erwachenden Gesellschaft. Dadurch wird es irgendwann auch eine Umstrukturierung in den noch dunklen Führungsschichten unserer Gesellschaft geben und das Land kann aufblühen. Du bist Hüterin oder Hüter des Heiligen Grals, und darauf kannst du so was von stolz sein. Du bist Mitglied der Tafelrunde. **Sie könnte realer nicht sein!**

Deine 11 Schritte zu andauernder Fitness – werde zum “Master Eleven”!

Mit dem Heiligen Gral bist du im Besitz eines immer größer werdenden Wissens, das dir auf Dauer Vitalität und Fitness verleiht. Das ist sein Geheimnis. Wie du siehst, gibt es ihn wirklich, und du hast ihn entdeckt.

Dass der Heilige Gral wirkt, wirst du an den folgenden 11 Stufen erkennen, die du gehen möchtest, wenn du dich mit deiner Lebenskraft beschäftigst:

- Je mehr du dich mit deiner Lebenskraft befasst – und das tust du mit dem Synergaging-Programm –, desto mehr wird sie Einzug in dein Leben halten.
- Je mehr die Lebenskraft Teil deines Lebens wird, desto klarer wird dein Bewusstsein werden für die Wahrheiten.
- Je klarer dir die Wahrheiten werden, desto bewusster wirst du konsumieren.
- Je bewusster du konsumierst, desto natürlicher wird sich dein Leben gestalten.
- Je natürlicher sich dein Leben gestaltet, desto gesünder wirst du sein.
- Je gesünder du bist, desto glücklicher bist du.
- Je glücklicher du bist, desto mehr Sinn tritt in dein Leben, weil du ihn viel besser erkennst.
- Je mehr Sinn dein Leben macht, desto mehr Antrieb hast du, deine Ziele umzusetzen.
- Je mehr Ziele du umsetzt, desto eher ist dir deine Mission auf Erden klar.
- Je klarer dir deine Mission ist, desto größer ist dein Selbstwert.
- Je größer dein Selbstwert, desto mehr bist du im Kontakt zum Göttlichen und zu deiner Seele.

Mit Synergaging wirst du diese elf Stufen erklimmen, nicht nach Programm und mit Mühe, sondern einfach und fließend. Mit Synergaging wirst du immer mehr Kontakt zu deinem Über-Ich erhalten und die Fessel der Körperlichkeit lockern. Freue dich auf diese unglaubliche Entwicklung.

Der Heilige Gral bietet dir der Sage nach Glückseligkeit, ewige Jugend und Speisen in unendlicher Fülle, und so bietet Synergaging dir:

⊙ **Glückseligkeit**

Wenn du dir die 11 Punkte auf der Zunge zergehen lässt, dann weißt du, dass du gerade den Weg zur Glückseligkeit eingeschlagen hast.

⊙ **Ewige Jugend**

Die Erweiterung deines Bewusstseins führt dir vor, warum wir zivilisierten Menschen alt werden (nicht zu verwechseln mit "altern"). Die Ursachen zu kennen, ist immer die beste Voraussetzung für Lösungen.

⊙ **Speisen in unendlicher Fülle**

Damit ist nicht die Menge gemeint, sondern die Fülle an Nährstoffen. Du wirst erfahren – vielleicht weißt du es auch schon –, dass herkömmliche Lebensmittel von heute gegenüber 1985 bis zu 80 % an Nährstoffen eingebüßt haben. Dennoch ist es möglich, sich in unendlicher Fülle zu ernähren.

Einleitung

Eine unbewusste, ungesunde Lebensweise mündet in Krankheiten und letztendlich in Gebrechlichkeit. Bitte gestatte mir daher, dass ich mich nicht gleich auf den Weg zur Gesundheit begeben, sondern zunächst auf das böse Ende schaue mit der Frage:

Warum werden Menschen eigentlich gebrechlich?

Bei der fünfjährigen Suche nach Antworten auf diese Frage bin ich auf dieses, mein Konzept – oder: den Heiligen Gral – gestoßen. Die Hauptbotschaft, das, worauf Synergaging aufbaut, lautet: *Altern* ist nichts weiter als das Voranschreiten in der Zeit – aber in Abwesenheit von Krankheit. Und: Synergaging beschränkt sich nur auf den Körper. *Alt werden* jedoch ist eine rein mentale Angelegenheit. Und das ist doch genial, oder? Wenn “gebrechlich werden” gar kein unabwendbares Schicksal ist, sondern nur durch unsere Gedanken initiiert wird, dann ist doch alles in Butter, denn wir haben es selbst in der Hand. Wir können die Verantwortung für uns selbst übernehmen, es also schaffen, nicht gebrechlich zu werden – oder positiv ausgedrückt: Wir können es schaffen, unsere Lebenskraft zu behalten – und zwar dauerhaft. Kernige Gesundheit erfolgt daraus automatisch.

Schon 2002 war im Deutschen Ärzteblatt zu lesen: “Der Begriff ‘Gesundheit’ entzieht sich (...) weitgehend einer Definition. Schon die Frage nach ihr kann sie

beeinträchtigen oder zerstören, wie dies für ähnlich sensible Gebilde wie Vertrauen, Liebe, Gnade, aber auch zum Beispiel für den Schlaf oder die Sättigung gilt. Man kann unendlich viel für seine Gesundheit tun; das hat aber nicht viel, oft sogar gar nichts damit zu tun, ob und in welchem Maß man sich als gesund empfindet – und Letzteres zählt. So kann das Paradoxum zustande kommen: Je mehr ich für meine Gesundheit tue, desto weniger gesund fühle ich mich. In diesem Sinne ist Gesundheit eben nicht machbar, nicht herstellbar, stellt sich vielmehr selbst her. Gesundheit gibt es nur als Zustand, in dem der Mensch vergisst, dass er gesund ist. Nach Hans-Georg Gadamer ist dies der Zustand ‘selbstvergessenen ... Weggegebenenseins’ an den Anderen oder das Andere.¹”

Aber ...

... so einfach ist es nun auch wieder nicht, denn es sind nicht *allein unsere eigenen* Gedanken, die uns alt werden lassen. Vielmehr ist da noch der Fokus der Gesellschaft, das Kollektiv, der Motor. Wie im Vorwort bereits gesagt: Der König und das Reich kränkeln, und das Volk leidet Mangel. Wenn man sich das bewusstmacht und erkennt, was es bedeutet, dann steht einem nichts mehr im Wege, den Mangel zu beheben und auch in späteren Jahren noch “vitfit” zu sein und – zu bleiben.

Mit diesem Buch erfährst du, was für ein gesundes, vitales Fortschreiten an Jahren die Voraussetzungen sind. Es funktioniert, sei dir dessen gewiss.

Synergaging – der Start



Synergaging - der Start

Bevor du dein behütetes Zuhause - deine Komfortzone - verlässt, hier ein paar Details, die für dich interessant sein und dir Lust auf den Ritterschlag machen könnten:

Es ist ganz einfach, etwas zu behaupten und das Ganze dann mit Theorien zu untermauern, damit es glaubhaft klingt und Anhänger findet. Eine solche Behauptung kann sogar richtig klasse klingen und Menschen begeistern - Leute, die so fasziniert sind von der Behauptung, dass sie sie einfach annehmen, ohne sie zu hinterfragen. Sie sagen dann zum Beispiel Zahlenreihen auf, damit Zähne nachwachsen.

Ich behaupte nichts, sondern stütze mich

A: auf allgemein bekannte Fakten,

B: auf das, was ich selbst herausgefunden und getestet habe, als ich der Frage nachging: Warum werden manche Menschen gebrechlich und andere nicht.

Auf die allgemein bekannten Fakten (Punkt A), die sich zum Beispiel auf die Ernährung beziehen können, komme ich an gegebener Stelle zu sprechen.

Bei Punkt B spreche ich von Erfahrung, aus der Situation heraus geboren, dass ich selbst meine Mutter gepflegt

habe, weshalb ich mit der Materie vertraut bin. Ich komme sozusagen aus der Praxis. Meine Expertise auf dem Gebiet von Synergaging ist also nicht durch bloßes Sammeln von Informationen entstanden, die ich bei Google und durch das Lesen entsprechender Bücher zusammengetragen wurde, sondern durch Aufpassen, Zuhören, Hinterfragen, Kombinieren. In Kapitel 3 gehe ich ausgiebig darauf ein.

Bereits 2012 habe ich eine Theorie entwickelt und bin dem Seniorenwohncentrum Elz/Ww. heute sehr dankbar, dass ich ihm mein Konzept zur Verfügung stellen durfte, um den Menschen, die dort wohnten, etwas Gutes zu tun, aber auch, um Synergaging auf feste, tragfähige Pfosten zu heben. Im Sommer jenen Jahres fand also ein fünfwöchiger Workshop statt, an dem Heimbewohnerinnen mit Rollator und Pflegestufen teilnahmen. Damals wurde Synergaging gerade geboren, es steckte also noch in den Kinderschuhen. Ich arbeitete mit den Damen an Beinkraft und Gleichgewicht, somit an ihrer Selbstsicherheit, und ich verhalf ihnen zu einem anderen Fokus in Bezug auf ihre Situation. Darüber hinaus war das Setzen eines nahen Ziels Teil des Programms.

Die Beinkraft baute ich auf durch Übungen zur Kräftigung des Wurzelchakras, dem Gedanken folgend, dass die Lebenskraft nur fließen kann, wenn dieses Energiezentrum auch im Saft steht. Jedem dürfte bewusst sein, dass kein Bodybuilder zu einem ansehnlichen Oberkörper gelangen kann, wenn er die Beinmuskulatur außer Acht lässt. Ein starkes Wurzelchakra, einhergehend mit kräftiger Beinmuskulatur, bewirkt aber, dass die Sexualdrüsen belebt werden, wodurch das gesamte System wieder in Fahrt kommt. Es sorgt darüber hinaus dafür, dass der Gang sicherer wird. Ein sicherer Gang auf kräftigen

Beinen bewirkt Sturzprävention und macht Gehhilfsmittel weniger notwendig, wenn nicht gar überflüssig, wodurch erneut mehr Sicherheit entsteht.

Allein der Aufbau des Wurzelchakras brachte die Teilnehmerinnen ein beachtliches Stück voran. Darüber hinaus unterstützte ich diese Arbeit durch eine neue Sichtweise. Alle Damen verließen sich auf den Rollator und glaubten, ihn zu brauchen, um auf sicheren Füßen stehen zu können. Es gelang mir, sie ihr Gefährt anders betrachten zu lassen, nicht als Stütze, sondern als Transportmittel für ihre Tasche, den Schlüssel, etwas zu trinken ... Das brachte weitere Fortschritte für die Gruppe, aber noch nicht zur vollsten Zufriedenheit.

Erst eine recht traurige Tatsache führte im Workshop zur Kehrtwende – jene, dass Heimbewohnern oft die herzliche und warme Berührung fehlt.

Von Affen ist bekannt, dass sie melancholisch, depressiv und krank werden und sogar letztendlich sterben, wenn sie nicht gelaust werden. Das Lausen hat nur zweitrangig den Zweck, das Fell frei von Parasiten zu halten. Es stärkt vielmehr das Zusammengehörigkeitsgefühl, bringt Nähe und Schutz und ist auf diese Weise lebensnotwendig. Und erst als ich den Teilnehmerinnen nach einigen Trainingseinheiten in Aussicht stellte, umarmt zu werden, sobald sie es ohne Rollator schafften, quer durch den Speisesaal auf uns zuzugehen, vergaßen sie ihre Unsicherheit und machten sich auf den Weg zu diesem lohnenden Ziel (natürlich unter Aufsicht von Pflegepersonal, was sich am Ende sogar als unnötig erwies). Die Damen genossen die so arg vermissten Berührungen, und für die Folgelektionen rückten sie bereits zeitig vor unserem Eintreffen Tische und Stühle im

Speisesaal zur Seite, um Platz für die wunderbaren Energieübungen zu machen – und um umarmt zu werden. Doch damit nicht genug: Am Ende des fünfwöchigen Workshops konnten sie tanzen, Ball spielen und die Übungen, die sie vorher im Sitzen oder an Stuhllehnen durchführten, ohne Stützen schaffen.

Nach diesem Erfolg, der von der Heimleiterin des Seniorenwohncentrums Elz schriftlich bescheinigt wurde, waren die Zutaten für Synergaging klar:

- ein auf das Gewünschte ausgerichtetes Bewusstsein,
- ein gekräftigter Körper,
- ein gesunder Geist,
- ein lohnendes Ziel.

Hört sich alles ganz einfach an? Klar, so muss es sein? Dann mach ich das mal?

Wie wunderbar, wenn du diesen Enthusiasmus entwickelst! Ganz deutlich voneinander abgrenzen lassen sich die vier Bereiche jedoch nicht. Es gibt Schnittmengen. Sie machen klar, wie sehr doch alles miteinander verwoben ist. Ich gehe darauf ein, und so hast du mit diesem Buch die Möglichkeit, so richtig vitfit zu werden. Freu dich auf:

- eine Bewusstseinserweiterung,
- eine stabile Gesundheit, Vitalität und Fitness,
- ein erfülltes Leben,
- eine neue Lebensanschauung
- und auf die Möglichkeit, dich wieder ein bisschen mehr aus der Manipulation dieser Gesellschaft auszuklinken,

um dein Leben der Natur anzugleichen – mit einem Quäntchen mehr Selbstbestimmung.

Es ist kein Geheimnis, dass es Politik und Wirtschaft vor allem um Gewinne geht. Da machen die Entscheidungsträger auch keinen Hehl draus. Sie versuchen also gar nicht erst, es zu verbergen. Die Arbeitsplätze müssen sicher sein, damit Steuern und Gewinne strömen. Dass aber mit einem gesunden Umdenken neue, den anstehenden (und notwendigen) Veränderungen adäquate Arbeitsplätze und entsprechendes Wachstum geschaffen werden können, scheint in deren Bewusstsein noch nicht angekommen zu sein. Es ist offensichtlich einfacher, die Gesellschaft absichtlich im Ungewissen zu lassen und sie weiterhin auf Kosten ihrer Gesundheit und der Umwelt zu schröpfen.

Nun aber bist du auf Synergaging gestoßen und hast, zumindest in Sachen Vitalität und Fitness, den Durchblick. Es gestattet dir, dich ein wenig mehr der Steuerung durch jene zu entziehen, denen nur und um jeden Preis eine funktionierende Wirtschaft wichtig ist. Du bist damit Teil einer immer größer werdenden Gemeinschaft von Menschen, die den Überblick hat, und darauf kannst du stolz sein.

Willkommen im Club.