

Weisheiten,  
Ursachen von  
Ungleichgewichten  
&  
Wege zur Genesung

Für`n Vohdder  
Jede Nuss lässt sich knacken! „Ö“

*Ich möchte meinen Dank aussprechen.  
Dieser gilt besonders...*

*meiner Familie, die mich bis zum heutigen Tage mit sehr viel  
Liebe begleitet und auch gestützt hat.*

*meinen Lebensgefährtinnen + Anhang, mit denen ich in  
meinem Leben viel Liebe, Erfahrung und sehr schöne  
Momente teilen durfte.*

*meinen beiden (drei) bros, die stets an meiner Seite waren,  
ob in schwierigen oder verdammt geilen Zeiten.*

*meinen Freunden und Nachbarn, die jeder für sich auf Ihre  
eigene Art & Weise wunderbar sind.*

*, dass ich einen Segen bekommen habe, der mir bislang auf  
meinem Lebensweg ermöglicht hat, so vieles zu lernen, zu  
verstehen, umzusetzen, zu teilen, zu lieben, zu schätzen,  
und kennenzulernen.*

**Autor: Peter Simon jun.**

# **„Weisheiten, Ursachen von Ungleichgewichten & Wege zur Genesung“**

1. Auflage 2017

*Ich bin kein Arzt oder Heilpraktiker im klassischen Sinne. Alle hier enthaltenen Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen und intensivsten Recherchen, die sich in den letzten Jahren angehäuft haben. Mit meinen Empfehlungen verdiene ich keinen einzigen Cent an irgendwelchen Produkten. Die enthaltenen Angaben sind kritisch zu beurteilen. Sie geben keine Garantie auf Heilung und beruhen auf dem Hintergrund der im Anhang hinterlegten, verfügbaren, validierten und qualitativ hochwertigen Literatur. Alle Angaben ohne Gewähr!*

*Die Ausarbeitung der Bezugsquellen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Bevor Sie Empfehlungen aus diesem Buch nachgehen, sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sachschäden oder Vermögensschäden ausgeschlossen.*

# Inhaltsverzeichnis

Über mich

Weisheiten

Ursache -> Wirkung - Prinzip

## 1. Liebe + Harmonie

Liebe

Natürlicher Umgang mit sich selbst und der Umwelt

Zu Hause

Familie & Co.

Das Fundament + das Symbol der 2 Ringe

Für sich alleine Dinge tun. Das Symbol der Ringe:

Musik

Arbeit (Beruf)

## 2. Ausgleich

Die 80/20- Regel

Hobbys

Bewegung, Sport & Entspannung

Sensomotorische Schuheinlagen (z.B. über  
Lauffieber.de - sehr zu empfehlen!)

Beinausgleich

Yoga

Faszientraining mit der Blackroll

Wenn`s mal weh tut

Warme Bäder zur Entspannung (tetesept)

Kaltgepresstes Sesamöl

Wasser trinken (2-3l Wasser täglich)

Meditation (abends vor dem Schlafengehen)

Gesunder Schlaf

2 Stunden vor dem Schlafen gehen kein Handy  
+ TV mehr!

Gesund abnehmen

### 3. Ernährung

Die Basis

Der Magen hat keine Zähne

Nicht zu spät essen

Säure-Basen-Haushalt

Basenbäder

Cassia Fistula

Ingwer

Kurkuma

Asiatische Küche vs. Thailändische Küche

Vitamine

Sinnvolle Messungen

La Vita 3 Monate lang

Vitamin B-Komplex

Vitamin B12-Kur IM (intra-muskulär)

Vitamin D-Kur nach Dr. Raimund von Helden  
(Anfangs- und Erhaltungstherapie)

Natürliches Vitamin C statt Ascorbinsäure

Mineralien & Spurenelemente

Schindeles Mineralien

Magnesium

Selen

Aminosäuren

L-Carnitin

Natürliche Antioxidantien

OPC

Moringa

Kein großer Verzehr mehr von

Milch, Käse und Joghurt

Weizen

Schweinefleisch

Zucker

Salz

#### 4. Darmentgiftung und Darmreinigung-/ sanierung

Ausleitung Schwermetalle

Zähne

Froximum (Toxaprevent)

Chelate

Chlorella

Koriander(-extrakt)

Kokoswasser/-öl

Knoblauch + Bärlauch

Cystein

Colon-Hydro-Therapie

5. Geistig-seelisch

Affirmationen

Will ich das wirklich?

Der Wald ruft

Reflektierende Gespräche

Familienaufstellung

Die Zahl 1888948

6. Energetische Felder

Die Organe von Kopf bis Fuß

Gehirn

WLAN aus + kein DECT-Telefon mehr!

Zähne

Schilddrüse

Lunge

Herz

Magen

Bauchspeicheldrüse

Leber

Niere

Blase

7. Homöopathie

Arnica

Angocin

Okoubaka

Reneel

## 8. Zum Abschluss: weitere Empfehlungen

Weichmacher in Plastikflaschen

TOXFOX

Die Killer bei Krebs

Broccoli

B17

OPC zusammen mit Vitamin C

Vitamin D

Die Borax-Verschwörung (pdf-Datei bei google)

Eine Sache noch, die mir sehr am Herzen liegt

Bleiben Sie am Ball

Eins nach dem anderen

Wissbegierig bleiben

Träger seines Wissens

Meine eigene innere Einstellung

Die Guten (auch aus dieser Lektüre)

Die Schlechten (auch aus dieser Lektüre)

So könnte ein Tag aussehen

# Über mich

Ich möchte mich kurz vorstellen:



Mein Name ist Peter Simon jun., komme gebürtig aus Frankfurt am Main und bin 34 Jahre jung. Ich habe das Glück gehabt in einem sehr glücklichen Elternhaus aufwachsen zu können, indem ich familienseitig eine sehr große Liebe erfahren habe, die mich seither begleitet und schützt. Neben meiner elektrotechnischen Berufslaufbahn als Dipl.-Ing. teile ich mein Leben mit meiner Familie (+ bro), Partnerin und Freunden, die ich sehr schätze und die mich bislang auf meinem Lebensweg geprägt haben; in guten sowie in schlechten Zeiten. Neben dem Beruf teile ich auch die Leidenschaft des Ausdauersports und konnte bereits neben diversen anderen Wettkämpfen 2x die Finisherline des Ironman in Frankfurt (2007 + 2010) erfolgreich durchlaufen.

Wie fast jeder Mensch in unserer westlichen Bevölkerung habe auch ich meine Leidensgeschichte in der Gesundheit erfahren und musste damals leider schmerzlichst (physisch als auch psychisch) erfahren, dass ich meinen Darm durch Antibiothika kaputt gemacht habe. Die Folge waren eine Laktose-, Fruktose-, Sorbit- und Histaminintoleranz + diverse damit verbundenen Symptome wie u.a. Erschöpfung, Magen-Darm-Probleme, Kreislauf- und Herzrhythmusstörungen (Extrasystolen), Blässe im Gesicht, Gewichtsabnahme, soziale Ausgliederung durch Rückzug und damit auch Depression usw. Ich kam also ins Ungleichgewicht, so wie ich es immer nenne. Denn das Wort „Krankheit“ ist allein schon negativ behaftet und wir wissen heute, dass negative Dinge einen starken Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Also lieber das Wort „Ungleichgewicht“. Denn letztendlich ist es stets ein Ungleichgewicht, das uns beherrscht, wenn wir Symptome jeglicher Art aufzeigen. Ich beschreibe es immer ganz gern als eine Art Waage. Entweder hat man zu viel von einer Sache oder halt zu wenig. Es liegt im Auge des Betrachters.



„Wo ein Wille, da auch ein Weg“, „Lebbe geht weider“ und „Jede Nuss lässt sich knacken“ waren die Verse, die mich damals angespornt haben bis zum heutigen Tag und nun stehe ich wieder mit beiden Beinen voller im Leben als zuvor. Der allgemeine Schulmedizinische Weg hat mich neben einer angeratenen „Psychotherapie“ nicht viel weitergebracht, außer, dass ich in die Thematik „Familienaufstellung“ mit großer Bewunderung reinschnuppern konnte und auf diesem Wege viele liebe und sympathische Menschen kennengelernt habe. Mein Tip! Für Jedermann ist bei solch einer Familienaufstellung was dabei und man erkennt sich in so vielen Dingen wieder und lernt eine Menge über weitere Wege, die man gehen kann.

Wichtig! Ich möchte mich nicht in den Vordergrund stellen. Ich möchte mit dieser Lektüre auch kein Geld verdienen oder Schleichwerbung machen. Ich möchte lediglich ein Träger meines Wissens sein, der diese Welt mit dem unterstützt, was Sinn macht. Andere fähige liebe Menschen engagieren sich in Politik, Umweltkampagnen oder Spenden, ich dagegen teile mein gewonnenes Wissen über diese Lektüre und Mundpropaganda. Denn eins ist klar! Wir Menschen leben alle hier auf diesem Planeten, erfreuen uns an den gütigen Dingen jeden Tag, die uns auf unserem Lebensweg auch von anderen Menschen dargelegt werden. Also warum nicht das Wissen mit anderen Lieben teilen?

Hier greift die für mich sinnige Weisheit:  
*„Geben und Nehmen!“*

---

## ***Weisheiten***

---

Weisheiten sind meist nur noch unzureichend in unserem westlichen Lebensstil zu integrieren, da man dem Lauf des „Gestresstseins“ in unserer westlichen Bevölkerung ständig unterworfen ist. Unterwirft man sich der Zeit und damit dem Stress, können noch so viele gute Weisheiten an den Tag gelegt werden; sie werden nicht gehört! Wer sich das nicht bewusst macht und sich nicht ausreichend schützt, wird folglich darunter leiden.

Nicht selten sprechen die Verse dann Sätze wie: „Oh Mann. Schon wieder Montag“ oder „Ich habe keinen Bock auf die Arbeit zu gehen“ und und und... statt dass der Körper (Seele) die schönen Verse sendet, die sich aussprechen könnten wie: „Super. Mir geht es heute so richtig gut und ich freue mich heute auf meine Kollegen in der Firma oder auf egal wen in der Familie, wenn ich nach Hause komme“.

Das können dann schon die ersten Anzeichen vom Erschöpfungssyndrom (Burnout). Dies kann so weit gehen, dass irgendwann gar nichts mehr geht. Der Körper (Seele) zwingt einen sozusagen dann in die Knie zu gehen und sich auszuruhen und sich dem Bewusst zu werden, was der Körper, Seele & Geist ihm von innen sagen will: „Hallo! Ich bin auch noch da. Hör auf mich, denn ich will Dir etwas sagen. Schütz mich, sonst zwing ich Dich in die Knie“.

Aber nicht nur Burnout ist eines der Signale. Einfachere Beschwerden im Körper wie Magen, Darm, Haut- oder Rückenprobleme, Kopfschmerzen bis hin zu Entzündungen (z.B. Achillessehne oder Kniegelenk) sind allein schon Marker der Erschöpfung. Ist man im Ungleichgewicht und