

Für immer jung.
Ein Traum?

Dr. rer. pol. Heinz Wings

unter Mitwirkung von

Dr. med. Sandra Zühlsdorff

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors zulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bitte beachten Sie auch, dass die hier gegebenen Hinweise und Lösungsansätze aus eigener Erfahrung des Autors und anderer Personen stammen, aber dennoch nicht den Gang zum Therapeuten ersetzen. Weiterhin wird darauf hingewiesen, dass die klassische Schulmedizin die Wirkung vieler der hier vorgestellten Lösungsansätze – insbesondere soweit es die naturheilkundlichen und bioenergetischer Schwingungen betrifft – weder akzeptiert noch anerkannt hat.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	5
1. Einführung und Überblick	9
2. Die Volkskrankheiten: Können wir sie irgendwann beherrschen?	16
3. Immunsystem: Die Mutter aller Krankheiten?	23
3.1 Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert	25
3.2 Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem	27
3.3 Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems	30
3.3.1 Hinweise des IMMUNSYSTEM-RATGEBER.COM.....	31
3.3.2 Schaffung einer Säure-Basen-Balance	34
3.4 Die ganzheitliche Stärkung des Immunsystems	39
3.5 Bioresonanz: Die Revolution in der Medizin?	44
4. Telomere-Forschungsergebnisse von Blackburn/Epel: verändern die Lebensweise	52
4.1 Ausgewogene Ernährung – „Du bist, was Du isst!“	54
4.2 Bewegung und Schlaf	62
4.3 Seelisches Wohlbefinden: Positives soziales Umfeld schafft psychische Gesundheit ..	64
5. „Goldenes Dreieck des Wohlbefindens“: Vergleich der bisherigen Ergebnisse	67
6. Erkenntnisse und Erfahrungen bei der Umsetzung des Goldenen Dreiecks ...	70
6.1 Ernährung	71
6.2 Bewegung und Schlaf	77
6.2.1 Körperliche Bewegung.....	77
6.2.2 Gesunder Schlaf.....	79
6.3 Seelisches Wohlbefinden.....	86
6.3.1 Durch Soziale Beziehungen „Verortung“ im Leben finden.....	89
6.3.2 Finanzielle Gesundheit: Stabilisiert das „Seelische Gleichgewicht“	90

6.4	Botschafter werden von MyPlus	92
7.	Motivationstief überwinden	98
8.	Produkt-Erfahrungen	105
8.1	BEMER: Stärkung der Mikrozirkulation	109
8.2	RAIN International: Die samenbasierte Immunkraft.....	117
8.3	Basicus: Die basische Nahrung	120
8.4	Ethno Health: Die Natur-Apotheke	122
8.5	Young Living – Die heilenden Öle	125
8.6	Strahlenfrei Wohnen: Smogfrei leben.....	127
8.7	Biogate-Water – Energetisierung des Wassers	135
9.	Urlaub im Gesundheitshotel: Anleitung zur Lebensumstellung	138
9.1	Grundstruktur des Ablaufs im Hotel.....	139
9.2	Beispielhafte Darstellung eines Gesundheitsurlaubs	140
10.	Betriebliches Gesundheits-Management (BGM) neu gedacht.....	142
11.	Erhalten wir unser höchstes Gut: die Gesundheit	145
	Weiterführende Literatur.....	148
	Informationen der Produkt-Lieferanten.....	154
	Abbildungs-Verzeichnis	155
	Stichwortverzeichnis	156

Vorwort

In meinem Berufsleben war ich felsenfest der Auffassung, dass eine aktive Tätigkeit als Bankvorstandsvorsitzender eine gesundheitsbewusste Lebensführung per se ausschließt. Entweder man kümmert sich voll und ganz um die beruflichen Belange oder aber intensiv mit dem Thema „Gesundheitsprävention“. Beides geht nicht, meinte ich. Mir ging es doch auch körperlich gut. Obwohl ich immer eine gute Ausrede parat hatte, mich nicht zu bewegen oder ausgewogen zu ernähren, zeigte mein Körper jahrzehntelang lang keine Schwäche. Also machte ich sorglos weiter, wie ich es gewohnt war.

Aber dann kam das Jahr 2006. Bei einem Großen Blutbild wurde ein Hämoglobin-Spiegel von 6,7 festgestellt, bisher hatte ich immer einen Wert um die 15. Mein internistischer Hausarzt diagnostizierte daraufhin „Lebensgefahr“ und wies mich ins Krankenhaus ein. Im Hospital konnten viele Dinge durch die Untersuchungen ausgeschlossen werden. Nachdem fast alles als Ursache nicht in Frage kam, ordnete mein behandelnder Professor eine Videokapsel-

Untersuchung des Dünndarms an. Und siehe da, in 1:1000 Fällen hat man bei einem Darmkarzinom einen betroffenen Dünndarm. Nachdem feststand, was ich hatte, wurde ich an einen ebenso guten Chirurgen übergeleitet. Ich hatte mehr als Glück: Dank meiner sehr guten Ärzte wurde mir mein zweites Leben geschenkt. Das habe und werde ich meiner Frau und den drei Ärzten nie vergessen.

Im Alltag vergaß ich aber wieder – nachdem alles überstanden war – das Gesundheitspräventions-Thema. Es vergingen sechs Jahre, aber dann kam irgendwann der 7. Mai 2012. Nachdem wir im Vorstand bis 21.00 h Uhr gearbeitet, zuletzt aber noch viel gescherzt, hatten, fuhr ich in den wohlverdienten Feierabend. Meine Frau war schon im Bett. Beim Essen habe ich die Zeitung gelesen und ein Glas Wein getrunken. „Morgen wird wieder ein ausgefüllter Tag werden“, dachte ich. „Aber erst mal entspannen und Zeitung lesen.“ Plötzlich konnte ich jedoch auch die großen Lettern in der Zeitung nur noch verschwommen erkennen. Ich merkte, dass etwas anders war, wusste aber nicht, was. Die Situation war aber so ungewöhnlich, dass ich ohne zu überlegen meine Frau aus ihrem ersten

Schlaf weckte. Ich konnte meiner Not nur noch dadurch Ausdruck verleihen, in dem ich stammelte, „Ich kann nicht mehr richtig sehen und sprechen“. Sie reagierte schnell und richtig, sie telefonierte nach dem Notarzt. Auf der Couch verlor ich sofort das Bewusstsein. Ich hätte, wäre ich alleine gewesen, weder den Notarzt rufen, geschweige ihn hereinlassen können. Ohne ihr schnelles, richtiges Handeln wäre ich elendig dahingesiecht. Basilaris-Thrombose, Hirninfarkt. Ich hatte wiederum Glück im Unglück. Ohne die schnellen Aktivitäten meiner Frau und ohne dass ich direkt in eine Stroke-Unit eingeliefert worden wäre, könnte ich diese Zeilen nicht mehr schreiben. Weil alles – von dem Ruf des Notarztes bis zur exzellent gelungenen Nacht-OP – schnell gegangen ist, sind keine wesentlichen körperlichen Schäden – wie man sie sonst bei Hirninfarkten kennt – zurückgeblieben. Ein drittes Leben wurde mir geschenkt. Ich durfte allen Beteiligten, insbesondere meiner Frau und den Ärzten, DANKE sagen, wollte das Schicksal aber nicht nochmal herausfordern.

Das war nun der Punkt, wo ich beschloss, der Gesundheit einen größeren Stellenwert in meinem Leben einzuräumen. Ich beschäftigte mich seitdem sehr stark mit der Medizin. Ich habe auch viele Dinge selbst ausprobiert. Und Gutes und weniger Gutes gefunden.

Dabei gewann ich die Motivation, mein gesundheitliches Schicksal als schlechtes Beispiel im Kontext vom beruflichen Leben zu schildern. Das habe ich auch in meinem eBook „Vom Bankvorstand zum Gesundheits-Freak“¹ getan. Nun möchte ich im vorliegenden Buch ergänzend noch mehr gesundheitspräventions-bezogene Informationen bieten, wie man Gesundheit und Beruf in eine bessere Symbiose bringen kann als es mir gelungen ist. Und dass auch schon in einem Lebensalter von 40 Jahren. Der Körper ist sehr geduldig, merkt sich aber alles und erupiert irgendwann. Betreiben Sie also auch in jungen Jahren gesundheitliche Prävention! So viel Glück wie ich hatte, wird nicht jeder haben!

Ihr

Heinz Wings

¹ Vgl. Heinz Wings, Vom Bankvorstand zum Gesundheits-Freak, hrsg. Von MyPlus GmbH, e-Book, Saarbrücken 12/2017.

1. Einführung und Überblick

Junge Menschen merken nichts, wenn sie Raubbau mit ihrem Körper treiben. Der Körper kann in diesem Alter vieles kompensieren. Aber er merkt sich auch alles. Und irgendwann kommen die schwachen Signale. Der Körper protestiert. Werden auch diese „Weak Signals“ nicht ernst genommen, kann es zur Entladung kommen – zu Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Gesundheitliche Prävention – gerade im jungen Alter – ist also überlebenswichtig. **Wer hat nicht den Traum, für immer jung zu bleiben?** Wir wollen doch alle nicht älter werden und dabei die letzten Jahre im Seniorenheim im Rollstuhl am Fenster sitzen und stundenlang auf die Straße oder in den Wald schauen bei eingegrenztem Bewegungs-Radius.

Muss es erst zu Reaktionen des Körpers kommen, ehe man gesundheitsfördernde Aktivitäten unternimmt? Im Nachhinein betrachtet sicherlich nicht. Prävention ist gefragt. Wird das Immunsystem gestärkt, können die Selbstheilungskräfte des Körpers in besonderer Form wirken.

Und viele Krankheiten können erst gar nicht entstehen. Schulmedizinisch werden Krankheiten meist erfolgreich behandelt. Ist die Krankheit aber bereits eingetreten, ist das Kind ja bereits in den Brunnen gefallen. Deshalb geht es im Folgenden primär um eine **vorausschauende Planung des Gesundheitsstatus**. Es gibt nämlich 1000erlei Krankheiten, die man im Laufe seines Lebens ohne entsprechende Prävention bekommen kann. Aber nur eine Gesundheit. Könnte es nicht sein, dass es auch die Mutter aller Krankheiten gibt. Hier wird ein schwaches Immunsystem als krankheitsverursachend ausgemacht. Das Immunsystem sollte durch entsprechende Maßnahmen gestärkt werden. Das ist eine der besten Präventions-Maßnahmen zur Verhinderung von Krankheiten.

Hier werden im Weiteren zunächst sogenannte „Volkskrankheiten“ beleuchtet, die man gemeinhin mit zunehmendem Alter als normal oder „altersbedingt“ betrachtet. Danach wird basislegend für eine effektive Gesundheitsprävention das Immunsystem intensiv betrachtet. Und das Wissen über die Telomere, das die Medizin-Professorinnen Blackburn und Epel erforscht und Blackburn sogar

den Nobelpreis erhalten hat, dargestellt² (Prof. Dr. Blackburn, Prof. Dr. Epel, 2017, 3. Auflage, Deutsche Erstausgabe). Darauf aufbauend werden gesundheitsfördernde Maßnahmen dargestellt, die jeder von uns ohne große Mühe umsetzen und in den Tagesablauf einplanen kann.

Neben Ernährung und Bewegung ist nach Blackburn/Epel das seelische Gleichgewicht absolut wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Balsam für die Seele ist eine Verortung durch ausgeprägte Soziale Beziehungen, aber auch die „Gesundheit der Finanzen“. Hier wird ein Ansatz gezeigt, wie man über Empfehlungs-Marketing seinem Netzwerk über gesundheitliche Aufklärung und Maßnahmenunterstützung etwas Gutes tun kann in Bezug die Gesundheitsprävention und gleichzeitig hiermit ein eigenes Business aufbaut, zur Verbesserung der eigenen finanziellen Situation: heute und im Alter. Und das ohne die sonst üblichen Anlaufkosten. Beim Empfehlungs-Marketing wird eine Beziehung zwischen zwei Personen hergestellt, d.h. es fallen für den Produktlieferanten

² Blackburn/Epel: Die Entschlüsselung des Alterns – Der Telomer-Effekt, 3. Auflage – Deutsche Erstausgabe, New York – München 2017

keine Vertriebskosten an, die heute meist bis zu 60 Prozent betragen. Diese sonst anfallenden Vertriebskosten werden zu einem großen Teil auf die Empfehler, hier auch Botschafter genannt, verteilt. Und stärken somit ihre „Finanzielle Gesundheit“.

Auf der Grundlage der Forschungsarbeiten der Professorinnen Blackburn/Epel mit Bezug auf die Telomere und Telomerase sowie die in diesem Zusammenhang gewonnenen Erkenntnisse, wird hier das „**Goldene Dreieck des Wohlbefindens**“ abgeleitet: Ausgewogene Ernährung, Bewegung und Soziales Gleichgewicht haben Einfluss auf die Telomerase und damit auf die Länge der Telomere. Sie bestimmen die restliche Lebenszeit und –Qualität. Bringt man die drei Maßnahmen, die hier im Goldenen Dreieck zusammengefasst werden, zum Gleichklang, so kann man also sein biologisches Alter und die Qualität seines Lebens positiv beeinflussen.

Wüsste man nicht, dass viele Präventionsmaßnahmen im gesundheitlichen Bereich unheimlich schwer sind in den

Tagesablauf zu integrieren, könnten hier die Ausführungen zu unserem Thema enden. Vieles – nicht nur im Gesundheits-Präventions-Bereich – ist kein Erkenntnisproblem. An der Umsetzung hapert es meistens. Damit die Integration in den normalen Tagesablauf so „automatisch“ funktioniert wie „Zähneputzen“, werden hier Tipps gegeben, wie man das oft vorkommende Motivationstief überwindet.

Informations- und motivationsunterstützend sollen das anschließend dargestellte, mögliche Hotel-Arrangement und eine besondere Form des betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), wirken. Hier soll „Hilfe zur Selbsthilfe“ gegeben werden.

Der Erholungs-Urlaub kann zum Beispiel dafür genutzt werden, sich hinsichtlich seines höchsten Guts, der Gesundheit, besser aufzustellen. Im Urlaub wird eine Antwort auf die Frage gegeben: Was muss ich tun, um fit alt zu werden. Und wie kann ich die Maßnahmen ohne Probleme in meinen Arbeitsalltag integrieren?

Abschließend wird gefragt, ob es nicht Wert ist, die Gesundheitsprävention in das BGM breiter als es heute umgesetzt zu integrieren. Damit soll das BGM noch eine andere, auch die Gesundheitsprävention im privaten Bereich betrachtende, Komponente erhalten. Es ist notwendig und unbestritten, das betriebliche Leben gesundheitlich optimal – auch von den organisatorischen Abläufen, zu gestalten. Hinreichend ist es aber nicht, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lange gesund bleiben und damit deren volle Arbeitskraft erhalten bleibt. Die Beschäftigten müssen auch in ihrem privaten Umfeld weitestgehend gesund leben. Damit dies überhaupt wahrscheinlich wird, sollte auch die Aufklärung über gesundheitliche Themen, die eher das Privatleben betreffen, sinnvoller Weise im Betrieb im Rahmen des BGM erfolgen. Hier soll das BGM mal ein wenig anders gedacht werden. Nur gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen auch bei der betrieblichen Arbeit eine sehr gute Leistung. Ein so verstandenes BGM wird zum Mehrgewinner-Modell zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern.

Abschließend erfolgt der Appell an die auch jüngere, mitten im Berufsleben stehende Bevölkerung, das „Goldene

Dreieck des Wohlbefindens“ stets im Blick zu haben. Nur durch eine so geartete gesundheitliche Prävention ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der eigene Körper nicht plötzlich rebelliert. Und es zu Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt oder sonstigen Volkskrankheit kommt.

2. Die Volkskrankheiten: Können wir sie irgendwann beherrschen?

Landläufig werden Volkskrankheiten³ als notwendiges Übel, das mit zunehmendem Alter und entsprechenden Genen mal früher oder später automatisch kommt, hingenommen. Typische **Zivilisationskrankheiten** sind hierzu-lande insbesondere die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Arthrose, der Diabetes Typ 2, also der Altersdiabetes, der im Volksmund auch als Zuckerkrankheit bekannt ist. Im Extremfall kommt auch noch Krebs hinzu.

Zu den **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**⁴ gehören insbesondere Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt, Herz-Rhythmusstörungen und Herzschwäche.

- Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem **erhöhten Blutdruck**. Zunächst macht der Bluthochdruck keine Beschwerden. Gefährlich ist aber, dass mit einem dauerhaft erhöhten Blutdruck das Risiko steigt, Schäden an lebenswichtigen Organen wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen zu erhalten.

³ Vgl. Wikipedia, Stichwort „Volkskrankheiten“, abgefragt am 03.01.2018.

⁴ Vgl. www.internisten-im-netz.de, abgefragt am 03.01.2018.

Ursachen des Übels sind vielfältig, eine Umstellung des Lebensstils und Medikamente können aber meist helfen, den Blutdruck zu normalisieren. Also auch hier: eine Umstellung des Lebensstils hinsichtlich Ernährung und Bewegung kann Wunder bewirken.

- Die **koronare Herzkrankheit** beginnt mit Ablagerungen von Fett und Bindegewebe in den Herzkranzgefäßen. Dies führt zu Verengungen und Verschlüssen der Arterien, so dass das Herzmuskelgewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Ist die Durchblutung stark eingeschränkt, können Herzmuskel-Zellen durch den Sauerstoffmangel absterben. Es kommt zum **Herzinfarkt**. Daneben können **Herzrhythmus-Störungen** sowohl bei gesunden Menschen auftreten, aber auch ein Zeichen dafür sein, dass eine Herzkrankheit vorliegt. Die Behandlung erfolgt je nach Ursache mit Medikamenten oder einer Ablation.

- **Krebs**⁵ bedeutet in der Medizin eine bösartige Gewebe-Neubildung bzw. einen malignen (bösartigen) Tumor. Diese bösartige Neubildung von Zellen kann sich in jedem Gewebe oder Organ entwickeln. Auch hier sind falsche Ernährung oder Umwelteinflüsse sehr wahrscheinlich. Der Körper ist beispielsweise durch die tägliche (denaturierte) Nahrung oder schädlichen Umwelteinflüssen (z.B. Elektromog) von Giftstoffen befallen. Überschüssiges Fett oder ein geschwächtes Immunsystem können daraus folgen und die Krebskrankheit verursachen.
- Etwa 280.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen **Schlaganfall**⁶, umgerechnet alle zwei Minuten ein Fall. Etwa drei Viertel der Schlaganfälle erleiden Menschen über 65 Jahre. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Es handelt sich um eine plötzlich auftretende schwere Funktionsstörung des Gehirns, die durch eine vollständige Unterbrechung oder Verminderung der Blutversorgung bestimmter Hirnregionen entsteht. 85 Prozent

⁵ Vgl. www.gesundheit.de, abgefragt am 03.01.2018.

⁶ Vgl. [https://www.welt.de / Gesundheit](https://www.welt.de/Gesundheit), abgefragt am 03.01.2018.

aller Schlaganfälle liegt der Verschluss eines Blutgefäßes zugrunde, das die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn abschneidet. Durch **Atherosklerose**⁷ (krankhafte Einlagerungen von Cholesterin und anderen Fetten in die innere Wandschicht arterieller Blutgefäße) hervorgerufene Ablagerungen an den Gefäßwänden sind hierfür verantwortlich. Es können aber auch aus anderen Teilen des Blut-Kreislaufs Blutgerinnsel in die Blutbahn zum Gehirn verschleppt werden. Dann spricht man von einer **Embolie**. Oft treten überhaupt keine Warnsignale auf, die einen Schlaganfall ankündigen.

Arthrose⁸ ist die weltweit häufigste Gelenkkrankheit. Sie betrifft über 60 Prozent der älteren Bevölkerung. Sie ist durch fortschreitenden Knorpel-Verlust gekennzeichnet, der Gelenkschmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen verursacht. Die Krankheit lässt sich bei mehr als 90 Prozent der über 65jährigen und bei knapp 25 Prozent der 34-jährigen nachweisen. Sie beruht häufig auf Faktoren wie Lebensalter, Bewegungsmangel, Abnutzung oder sport- oder berufsbedingter Überlastung der Gelenke. Auch hier ist Prävention wichtig: Fließende Bewegungen

⁷ Vgl. Wikipedia, Stichwort „Atherosklerose“, abgefragt am 03.01.2018.

⁸ Vgl. www.arthrose.de, abgefragt am 03.01.2018.

– wie Sport – schmieren die Gelenke auf natürliche Weise. Ein guter Trainingszustand der Muskulatur, die ja die Gelenke zusammenhält, unterstützt die Gelenksfunktion und entlastet die Knorpel. Ist die Arthrose bereits diagnostiziert, sind Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren angezeigt, weil sie die Gelenke schonen, aber der natürlichen Regeneration des durch Arthrose geschädigten Knorpels durch sanfte Bewegungen dienlich sind.

Der **Diabetes Typ 2**⁹ wird im Volksmund auch Altersdiabetes bezeichnet. Er ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegeln führt. Weit über 5 Millionen Menschen sind in Deutschland von dieser Volkskrankheit betroffen. Die Neigung zu Diabetes ist zwar auch genetisch bedingt, jedoch erhöhen Faktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel das Risiko der Erkrankung. Fast 90 Prozent der Diabetiker sind übergewichtig. Knapp ein Viertel sogar adipös, mit steigender Tendenz. Die Ernährung – verbunden mit dem Abnehmen – ist auch ein wichtiger Einflussfaktor auf den Behandlungserfolg. Viele ernähren sich im Alter ähnlich wie

⁹ Vgl. <https://m.diabetes-ratgeber.de>, abgefragt am 03.01.2018.

zu früheren Zeiten. Dabei berücksichtigen sie nicht, dass der Energiebedarf des Körpers altersabhängig abnimmt. Eine Diabetes-Diagnose kann auch heute noch eine starke Verkürzung der individuellen Lebenserwartung bedeuten und ist mit Einbußen der Betroffenen verbunden. Der Diabetes Typ 2 wird häufig erst nach 10 – 15 Jahren diagnostiziert und weist dann auch schon häufig Begleiterscheinungen auf. Symptome oder Komplikationen sind beispielsweise ungewöhnlicher Durst, trockene Haut oder häufiges Wasserlassen, insbesondere in der Nacht. Heißhunger, Müdigkeit, Schwäche, Infektionen oder schwere Beine können ebenfalls Indikatoren für die Krankheit sein. Solange die Krankheit unbehandelt bleibt, führt sie meist zu schweren Komplikationen. Stille Herzinfarkte, Schlaganfälle, Schaufensterkrankheit, Bluthochdruck, Impotenz oder Nierenversagen kommen bei Diabetikern häufiger vor. Das sind aber nur einige der möglichen Begleiterscheinungen. Damit manifestiert sich aber auch die **Wichtigkeit der Prävention**. Typ 2-Diabetes-Gefährdete können selbst präventive Maßnahmen ergreifen. Ausgewogene, fettarme, optimal dosierte Ernährung sowie Bewegung können helfen, einer Diabetes-Erkrankung des Typs

2 vorzubeugen. Die Europäische Studiengruppe für Diabetes und Ernährung empfiehlt schon länger, bevorzugt Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index¹⁰ zu verzehren. Blutzucker- und Blutfett-Werte ließen sich dadurch verbessern.

Man erkennt, dass bei all diesen „Volkskrankheiten“ Ernährung und Bewegung eine bedeutende Präventionsrolle spielen. Dauerhaft falsche Handlungsweisen können im Extremfall auch tödliche Folgen haben. Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder eine erhöhte Zuckerkonzentration im Blut – eine der Hauptursachen für den Diabetes Typ 2, dem sogenannten „Altersdiabetes“ – sind oft neben dem Rauchen Ursache für diese Volkskrankheiten.

Bei entsprechender Lebensweise – so wird im Folgenden gezeigt – könnten diese „Volkskrankheiten“ häufig abgemildert oder gar vermieden werden.

¹⁰ Vgl. www.ugb.de Gesundheitsberatung – unabhängig, kompetent, nachhaltig, abgefragt am 26.3.2018

3. Immunsystem: Die Mutter aller Krankheiten?

Das Immunsystem¹¹ ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen. Es entfernt in den Körper eingedrungene Mikroorganismen, fremde Substanzen und ist außerdem in der Lage, fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören. Es ist also das Abwehrsystem, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, kann das die Keimzelle für viele Krankheiten sein. Häufig wird es auch als „die Mutter aller Krankheiten“ bezeichnet, wenn es nicht mehr voll intakt ist. Weiße Blutkörperchen, Thymusdrüse, Mandeln, Blinddarm, Milz und die Lymphbahnen und -knoten sind die wichtigsten Organe der Immunabwehr.

Dabei sind **Immunsystem und Darm** wechselseitig auf ihre Gesundheit angewiesen. Dies erklärt alleine schon die Tatsache, dass fast 80 Prozent aller Immunzellen im Darm beheimatet sind. Bei einem ungesunden Lebenswandel, wie beispielsweise falsche Ernährung, Medikamenteneinnahme, Schlafmangel oder Dauerstress, gerät

¹¹ Vgl. Wikipedia, Stichwort „Immunsystem“, abgefragt am 6.3.2018.

die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Und Krankheiten können sich entwickeln, bis hin zum Krebs. Forscher glauben, dass eine gesunde Ernährung und die Änderung des Lebensstils dazu beitragen können, eine gesunde Darmflora wiederherzustellen und dadurch Übergewicht abzubauen¹². Die Gemeinschaft gesunder Bakterien wehrt durch Nutzung aller verfügbaren Nährstoffe mögliche Krankheitserreger ab.

Ist also unser Immunsystem intakt, können durch die damit aktivierten Selbstheilungskräfte des Körpers viele Krankheiten verhindert werden. Gerade dann, wenn Mediziner keinen Ausweg mehr finden, kann man durch eine Stärkung des Immunsystems die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder in Schwung bringen. Dadurch werden Krankheiten dann häufig auf wundersame Weise geheilt. Insbesondere Allergien. Sie sind nämlich eine Fehlsteuerung des Immunsystems¹³.

¹² Vgl. hierzu und im Folgenden: o.V., Die Rolle des Darmmikrobioms für den allgemeinen Gesundheitszustand, in: The art of growing young, Nov./Dez. 2017, S. 6 ff.

¹³ Vgl. hierzu und im Folgenden: Jürgen Hennecke, Bioresonanz: Eine neue Sicht der Medizin – Grundlagen und Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis, Norderstedt 2011, S 48.

3.1 Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert

„Jung alt werden“: das ist von je her der große Traum von uns Menschen. Aber muss es ein Traum bleiben? Eine wesentliche Maßnahme, dem Ziel eines möglichst langen, aber bis ins hohe Alter gesunden Lebens einen Schritt näher zu kommen, ist die Stärkung der Immunabwehr.

Schon von Hippokrates, dem Arzt der Antike, ist die Aussage bekannt: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“ Selbstheilung des Körpers ist dabei kein seltenes Wunder. Der Körper repariert mit Enzymen fehlerhaftes Erbgut und bekämpft Erreger mit seinem Immunsystem. Er kann gebrochene Knochen heilen, Wunden schließen oder Infekte überwinden.

Einerseits können hierbei Gedanken und Gefühle auf den Körper wie eine Arznei wirken¹⁴. Weckt der Arzt beim Patienten Vertrauen durch die richtigen Worte, dann bringt er bei seiner Psyche was in Bewegung. Er kann hierdurch die Selbstheilungskräfte des Körpers beim Patienten wecken und aktivieren. Dem Patienten muss dabei bewusst

¹⁴ Vgl. hierzu und im Folgenden: Anna Elisabeth Röcker: Das Geheimnis der Selbstheilungskräfte – Mit Gedanken und Gefühlen die eigenen Heilkräfte aktivieren, München 2006.

werden, dass er seine Gesundheit beeinflussen kann. Jedes Individuum bezieht dabei seine seelische Kraft aus unterschiedlichen Quellen. Ein guter Arzt findet auch verschüttete Quellen und bringt sie dem Patienten wieder ins Bewusstsein.

Andererseits sollte jeder präventiv durch gute Ernährung und Bewegung seine Abwehrkräfte stärken. Das ist aber im Alltag häufig nicht so leicht möglich, weil einfach die nötige Zeit insbesondere für eine gesunde Ernährung fehlt. Die Supplementierung von Nahrungsergänzungsmitteln kann hier einen Königsweg bieten.

Doch bevor man undifferenziert supplementiert, sollte man eine klinisch-schulmedizinische Untersuchung, insbesondere Urin- und Blutanalyse, machen lassen¹⁵. Oder, viele Heilpraktiker haben da gute Erfahrungen gemacht, eine Bioresonanz-Analyse bzw. einen BioScan. Sie hat jedoch noch nicht den Segen der Schulmedizin.

Zusätzlich empfiehlt der Fachmann unter anderem zur Stärkung des Immunsystems: Ausreichenden Schlaf,

¹⁵ Vgl. hierzu und im Folgenden: Michael Petersen, Der Trick mit dem Immunsystem - Tipps für stärkere Abwehrkräfte, S. 56 ff.

Licht und Sonne, regelmäßige Bewegung und ein ausbalancierter Stresspegel. Daneben rät er zur Ausleitung von körperunverträglichen Stoffen (**Entgiftungs-Kur**), eine Wasserkur nach Sebastian Kneipp, Schüssler-Salze oder entspanntes Saunieren. Das sind alles Maßnahmen, die man selbst durch sein Verhalten bewirken oder initiieren kann.

3.2 Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem

„Fieber“ ist zunächst kein Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem. Es kennzeichnet eine Immunreaktion des Körpers.¹⁶ Bildlich gesprochen ist es „das Warmlaufen des Motors“. Durch die Aktivierung des körpereigenen Abwehrsystems kommt es zur Wärme-Bildung, zum Fieber.

Nährstoffmangel, Übersäuerung des Körpers, negativer Stress, Schlafmangel, Rauchen, Alkohol, Elektrosmog-Belastung, Nässe, Kälte oder erbliche Vorbelastungen sind beispielsweise dazu geeignet, das Immunsystem zu schwächen.

¹⁶ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.Immunsystem-Ratgeber.com, abgefragt am 21.01.2018.

Darüber hinaus verändert sich das Immunsystem auch mit dem Alter: So sind Babys und Kleinkinder aufgrund ihrer noch nicht vollständig ausgeprägten Selbstheilungskräfte besonders anfällig für Infekte. Schwangere haben ebenfalls ein anfälligeres Immunsystem, da es in dieser Zeit nicht auf vollen Touren läuft. Auch sinkt mit zunehmendem Alter die Abwehrkraft, weil weniger Immunzellen und Antikörper produziert werden. Auch Gendefekte oder bestimmte Krankheiten können das Immunsystem schwächen.

Der IMMUNSYSTEM-RATGEBER.COM sagt weiter: Das schwache Immunsystem zeigt sich in vielfältiger Weise. Häufige Anzeichen sind ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder/und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Oft ist man dann häufig erkältet – Schnupfen und Halsschmerzen treten immer wieder auf. Und auch Zahnfleischentzündungen können auf ein geschwächtes Immunsystem hinweisen.

Symptome eines geschwächten Immunsystems:

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Häufig wiederkehrende Herpes-Bläschen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Zahnfleischentzündungen
- Langsame Wundheilung

Die Folgen von Störungen des Immunsystems sind immens. Sie können im Extremfall bis zum Tod gehen. Daher sollte dem Immunsystem eine besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Probleme bei nicht richtig funktionierender Abwehr sind beispielsweise folgende:

- Chronische Erkrankungen, insbesondere Entzündungen
- Allergien
- Atemwegs-Erkrankungen
- Fibromyalgie (gesundheitliche Beschwerden, die durch Schmerzen vor allem der Muskulatur und der Sehnenansätze geprägt sind)

Abwehrschwäche sollte man ernst nehmen¹⁷

Schnupfen, Husten, Durchfälle oder Schmerzen, alle diese oder ähnliche Symptome haben einen gemeinsamen Nenner: Sie sind Zeichen einer Immunreaktion. Grundsätzlich ist das zunächst etwas Positives. Ganzheitlich orientierte Mediziner warnen daher stets davor, diese Symptome einfach nur zu unterdrücken, wie es bei uns Usus geworden ist. Treten diese Beschwerden sehr häufig bis dauerhaft auf, kann das hochwahrscheinlich ein Hinweis darauf sein, dass die Immunabwehr nicht intakt ist. Der Körper schafft es nicht, ein Problem zu bewältigen. Das kann auf Dauer fatale Folgen haben.

3.3 Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems

Hat der Körper entsprechende Abwehrkräfte, dann kann er schädigende Einflüsse von Krankheiten eigenständig abfedern. Und das auch ohne Medikamente, die ja erst dann eingenommen werden, wenn die Krankheit schon Platz gegriffen hat. Hier geht es vielmehr um eine präven-

¹⁷ Vgl. hierzu und im Folgenden: Michael Petersen, Der Trick mit dem Immunsystem – Tipps für stärkere Abwehrkräfte, S. 51 ff.

tive Stärkung der körpereigenen Immunabwehr. Funktioniert diese, können Krankheiten weitestgehend nicht entstehen. Im Folgenden gibt der IMMUNSYSTEM-RATGEBER¹⁸ Informationen, wie das Immunsystem gestärkt werden kann. Und es wird ein übersäuertes Körpermilieu als Immunsystem-schwächend ausgemacht.

3.3.1 Hinweise des IMMUNSYSTEM-RATGEBER.COM

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein intaktes Immunsystem ist eine **ausgewogene Ernährung**. Die Abwehr kann nur dann optimal funktionieren, wenn bestimmte Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge verfügbar sind. Zusätzlich sind aber auch Nahrungsfette, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bedeutend. Auch kann die aufgenommene Energiemenge bzw. das Körpergewicht das Immunsystem beeinflussen. Sofern die Ernährung aus den verschiedensten Gründen nicht ausgewogen erfolgen kann, könnte eine **Nahrungsergänzung** sinnvoll sein.

¹⁸ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.Immunsystem-Ratgeber.com, abgefragt am 21.01.2018.

Ausgewogene Ernährung erhöht die Abwehrkraft

Folgende Faktoren haben zum Beispiel großen Einfluss auf unser Immunsystem:

- **Körpergewicht**

Untergewicht als auch Übergewicht haben oft eine erhöhte Infektanfälligkeit zur Folge. Haben Untergewichtige meist aufgrund von Nährstoffmängeln mit einer schwachen Abwehrkraft zu kämpfen, scheinen bei Übergewichtigen entzündliche Prozesse das Immunsystem zu beeinträchtigen.

- **Vitamine & Mineralstoffe**

Die Vitamine C, D, A, E sowie Zink sind besonders wichtig fürs Immunsystem und tragen zu seiner normalen Funktion bei. Gesunde Schleimhäute, die dadurch gefördert werden, sind wichtig, weil sie als erste Schutzbarriere gegen Krankheitserreger fungieren oder über antioxidative Effekte verfügen.

- **Sekundäre Pflanzenstoffe**

In Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sind diese sekundären Pflanzenstoffe. Sie dienen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde und schützen auch vor schädlichen Mikroorganismen. Und haben damit verschiedenste gesundheitsfördernde Effekte. Viele Verbindungen haben entzündungshemmende und antioxidative Effekte. Sie erhöhen die Aktivität der weißen Blutkörperchen.

- **„Gute“ Fette**

Fetteiche Ernährungsweise scheint die Immunabwehr zu unterdrücken und die Anfälligkeit zu erhöhen. Fettmenge und Art der aufgenommenen Fette sollte berücksichtigt werden. Die essentiellen Fettsäuren (Omega 3) scheinen positive Effekte auf das Immunsystem auszuüben. Sie sind zum Beispiel in Fettfischen (Hering, Makrele) oder in hochwertigen Pflanzenölen (Leinöl, Rapsöl).

Wichtig ist, dass man schon in jungen Jahren auf ein intaktes Immunsystem achtet: Ernährung und Bewegung sind hierbei die Haupttreiber. Sollte es aus überwiegend zeitlichen Gründen nicht richtig funktionieren mit der ausgewogenen Ernährung, so kann man –

nachdem der Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundären Pflanzenstoffen festgestellt wurde – als Königsweg **Nahrungsergänzungsmittel** zu sich nehmen.

Es ist doch dann wundersam zu beobachten, wie der Körper sich bei intakter Abwehr selbst heilen kann. Viele Volkskrankheiten entstehen dann häufig nicht oder können zurück gedrängt werden. Es gibt heute tausenderlei Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Viele sagen, das Immunsystem sei die Mutter aller Krankheiten. Schützen und fördern wir es, auch schon in jungen Jahren. Dann können wir unserem Ziel, „Jung alt werden“, ein Stück näher kommen.

3.3.2 Schaffung einer Säure-Basen-Balance

Der Ablauf aller chemischen Prozesse im Körper, so wie auch alle anderen Vorgänge in der Natur, ist auf ein bestimmtes Milieu in der Umgebung angewiesen, so Frau Dr. Kraske¹⁹. Im menschlichen Körper sollte der **Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen** sein. Das bedeutet einen

¹⁹ Vgl. hierzu und im Folgenden: Eva-Maria Kraske, Säure-Basen-Balance – Schlüssel zum Wohlbefinden, S. 8 ff.

gleichmäßigen pH-Wert um die 7,4. Schon geringe Schwankungen im Säure-Basen-Milieu können zu Krankheiten führen.

Nur bei einem immer gleichbleibenden Säuregrad im Blut sowie in den Flüssigkeiten in und zwischen den Körperzellen, können Auf- und Abbau-Vorgänge sowie die Energiespeicherung und –gewinnung ungehindert ablaufen. Jede Abweichung von der Norm bedeutet eine Verzögerung oder Fehlregulation der Prozesse. Für viele Krankheiten findet die klassische Schulmedizin meist keine ausreichenden Erklärungen. In der Naturheilkunde werden diese Krankheiten und Beschwerden mit einer übersäuerten Stoffwechsellage in Verbindung gebracht. Das Streben nach der Säure-Basen-Balance ist somit eine Gesundheits-Prävention fast zum Nulltarif, aber auch eine Möglichkeit, bereits bestehende Krankheiten zu bessern oder zu heilen.

Tipps und Hinweise von Frau Dr. med. Eva-Maria Kraske

- „Säuren rausschwitzen: Saunieren oder schweißtreibende Bewegung an der frischen Luft sind deshalb so gesund, weil Sie dabei neben der Stärkung des Kreislaufs viel Säure über die Lunge und über die Haut ausscheiden können. Gleichen Sie Ihren Flüssigkeitsverlust mit (stillem) Wasser oder basisch wirkenden Getränken aus, liegt bald die wesentlich günstigere Säure-Basen-Bilanz vor.
- Die Nieren brauchen Wasser: Voraussetzung für das einwandfreie Arbeiten der Nieren ist immer ein reichliches Flüssigkeitsangebot, damit diese lebenswichtigen Organe übermäßig anfallende Säuren aus dem Körper spülen können.“²⁰

Mit Blick auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt sollte man die Lebensmittel so zusammenzustellen, dass sie der **80 (Basisch) : 20 (Sauer) %-Regel** entsprechen.

²⁰ Ebenda: S. 12

Lebensmittel und ihre Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt können nach Kraske wie folgt klassifiziert werden:

- **Basische Lebensmittel:** Sind hauptsächlich Algen, Blumenkohl, frische Bohnen, Brokkoli, Fenchel, frische Gurken, Karotten, Kartoffeln, Keimlinge, Kohlrabi, Pfefferlinge, Radieschen, Steinpilze, Spinat, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln oder Sonnenblumenkerne. Daneben Eigelb, Buttermilch, Ananas, Äpfel, Aprikosen, Banane, Birnen, Erdbeeren, getrocknete Früchte, Kirschen Melone, Orange, Pfirsich, Pflaumen, Trauben oder Zitrone.
- **Eher neutrale Lebensmittel** sind beispielsweise Champignons, grüne Erbsen, Paprika, Rotkohl, Tomaten, Getreidekaffee, Grünkern, Hirse, Vollkornprodukte oder Weizenkeime.
- **Saure Lebensmittel** sind insbesondere getrocknete Erbsen, Linsen, Mais, Rosenkohl, Erdnüsse, Leinsamen, Sesam, Creme fraiche, Dickmilch, Frischkäse,

Mozzarella, Quark, Schmelzkäse, Alkohol, Mineralwasser mit Kohlensäure, Kaffee, kurz gezogener Schwarztee, Süße Limonaden, Cola, Ente, Fisch, Gans, Hammel, Hase, Pute, Reh, Rindfleisch, Schinken, Schweinefleisch, Truthahn, Croissants, Gerste, Haferflocken, Knäckebrot, polierter Reis, Nudel, Weißbrot, oder Weizenmehl.

Gute und schlechte Säurebildner

Interessant ist, dass zu den basischen Nüssen und Samen Erdmandeln, Mandeln, Mandelmus und Maroni (Esskastanien) gehören.²¹ Alle anderen Nüsse/Samen/Ölsaaten gehören zu den – aber guten – Säurebildnern. Die sogenannten guten Säurebildner sollten unbedingt in die basenüberschüssige Ernährung integriert werden, während die schlechten Säurebildner konsequent gemieden bzw. verhalten verspeist werden sollten.

Zu den schlechten Säurebildnern gehören beispielsweise die folgende Lebensmittel: Eier aus konventioneller Landwirtschaft, Fisch und Meeresfrüchte aus belasteten Regionen, Wurstwaren, Schinken, Milchprodukte (auch alle

²¹ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.zentrum-der-gesundheit.de, abgefragt am 06.03.2018.

Käsesorten), Zucker, Essig, Fertigprodukte aller Art, glutenhaltige Produkte, Ketchup, Senf, Soja-Produkte und Speiseeis. Kokosblütenzucker gilt als guter Säurebildner, wenn er in kleinen Mengen verzehrt wird.

Gute Säurebildner sind beispielsweise Vollkorngetreide, Haferflocken, Hirse, Vollkornreis, Hülsenfrüchte, ungesalzene und ungeölte Erdnüsse, Kakaopulver, Mais, Nüsse, Ölsaaten, Bio-Eier, Fisch aus Bio-Aquakultur, Tofu (nur Bio), Grüntee, Lupinenkaffee, selbstgemachte Trinkschokolade, zum Beispiel mit Mandelmilch zubereitet.

3.4 Die ganzheitliche Stärkung des Immunsystems

Noch breiter setzt Diemer²² den Prozess zur Stärkung des Immunsystems an. Er zeigt auf, wie Krankheiten nicht nur schulmedizinisch, sondern auch mit energetischen, spirituellen und naturheilkundlichen Methoden erfolgreich behandelt werden können. Diemer nennt das die „Quantenheilung“, die fünf Dimensionen zur ganzheitlichen Stärkung des Immunsystems beinhaltet:

²² Vgl. hierzu und im Folgenden: Andreas Diemer, Die fünf Dimensionen der Quantenheilung – für eine erweiterte und menschliche Medizin, S. 53 ff.

- **Mentale Dimension:** Hierzu gehören beispielsweise positive Glaubenssätze bzw. Affirmationen (selbstbejahende Sätze, die wir uns immer wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren. Z.B. „Ich glaube an mich. Jeden Tag mehr und mehr“). Belastende Glaubenssätze sollen hier in befreiende transformiert werden. Damit kann man Gedanken heilsam werden lassen. Belege für die Heilkraft der Gedanken, von der auch Paracelsus schon spricht, sind häufig bestätigt. Diese Art, die Heilung zu unterstützen ist daneben denkbar preisgünstig und frei von eventuellen Nebenwirkungen. Eine Affirmation ist aber nicht bloß etwas Dahingesagtes. Es geht bei Heilungsprozessen darum, dass man selbst zu der Überzeugung gelangt, dass die eigene Krankheit heilbar ist und geheilt werden wird. Diese „Mithilfe“ des Patienten ist denn auch vermutlich eine notwendige Bedingung, dass der Heilungsversuch des Therapeuten aussichtsreich ist. In diesem Zusammenhang hat man herausgefunden, dass die Komplikationsrate nach Operationen wesentlich geringer ist, wenn der Patient mit einer positiven Einstellung sich auf die Behandlung einlässt. Das stützt die These, dass

durch die Kraft der Gedanken eine Heilung befördert werden kann.

- **Intuitive Dimension:** Sie kennzeichnet die Kraft des Unbewussten. Schöne Träume und Visionen können wahr werden und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. In unseren Träumen verschafft sich unsere Seele Luft. Folgende Fragen kann man sich stellen, um festzustellen, ob die intuitive Dimension zur Stärkung des Immunsystems bei einem überhaupt stattfindet: „Achte ich auf meine innere Stimme?“, „Habe ich mich mit meinen Vorfahren versöhnt?“, „Träume ich intensiv und gebe den Träumen eine Bedeutung?“. Das hier über das reine Denken hinausgehende „Erahnen“, also der vielzitierte „sechste Sinn“, eröffnet die intuitive Dimension zur Stärkung des Immunsystems.
- **Transzendente Dimension:** Eine Meditation, Beten und der Glaube sind hier mögliche Heilungsansätze. Diese für viele fremde und wenig erforschte Dimension ist für das Gesundwerden und -bleiben nach Diemer

von großer Bedeutung. Es geht hier um das Geborgen-
sein, das Wissen um ein Geführtsein und die Wirkungen
von Meditation und Gebet. Im „Geschehen lassen“ kön-
nen ganz andere Impulse wirksam werden als beim ziel-
orientierten Arbeiten. Dabei entstehen oft wunderbare
Werke. Eine vom Leistungsgedanken befreite Kreativi-
tät schafft durch unbeschwertes Handeln häufig Gro-
ßes. Solange kleine Kinder (oder auch junge Fußball-
spieler) nicht unter Erfolgsdruck leiden, erzielen sie die
besten Ergebnisse. Unter Erfolgsdruck läuft häufig dann
nichts mehr. Dann setzt sich der Kreislauf des Misser-
folgs in Gang.

- **Stoffliche Dimension:** Dies ist die Dimension, die ge-
meinlich in der westlichen Schulmedizin zur Stärkung
des Immunsystems empfohlen wird. Hierzu gehören un-
ter anderem chemische Arzneien, Stärkung der Darm-
flora, Fasten, Ernährung, Sport, Massage oder Physio-
therapie. Aus naturheilkundlicher Sicht sind hier der
Säure-Basen-Haushalt, die orthomolekulare Medizin,
die Eigenblut-Behandlung, die Entgiftung sowie die
Pflanzenheilkunden zu nennen. Durch Sport/Bewegung

wird eine Verbesserung der Durchblutung, Herztraining, Aktivierung der Atmung und des Stoffwechsels, Gleichgewichtstraining, Normalisierung des Blutdrucks und des Cholesterin-Spiegels, psychische Ausgeglichenheit und der Abbau von Aggressionen erzielt. Man sollte jedoch beim Sport „entspannen“ und sich nicht wieder unter Leistungsdruck setzen. Nur dann kann die Maßnahme ihre volle Leistungskraft entfalten. „Bewegung“, „Ernährung“ und „Seelisches Gleichgewicht“ spielen auch im Kapitel über die Telomere eine entscheidende Rolle für die eigene Lebensdauer und –Qualität.

- **Energetische Dimension:** Die energetische Dimension zur Stärkung des Immunsystems beinhaltet grob gesagt alles, was durch elektromagnetische Felder vermittelt und erklärt werden kann. Zudem ist die Welt der Gefühle (Freude, Trauer, Schmerz, Wut, usw.) hier einzuordnen und auch die diesbezüglichen Therapieansätze, wie Kinesiologie, Lachtherapie, Untersuchungsmethoden mit Ultraschall, Kernspintomographie oder Röntgen. Aber auch Akkupunktur, Fußreflexzonen-therapie oder die Fernwirkungen über Biophotonen.

Wo diese fünf Dimensionen in Harmonie stehen, so Diemer, ist Heilung bzw. Gesundsein möglich. Indem sich ein Kranker mit möglichst viel Gesundem (aus den fünf Dimensionen für ein gesundes Immunsystem) umgibt, wird er viel eher wieder gesund.

3.5 Bioresonanz: Die Revolution in der Medizin?²³

Der Körper verfügt, wie oben beschrieben ist, über eine Selbstregulation. Damit verhält er sich völlig autonom durch ständig automatisch ablaufende Prozesse selbst am Leben. Solange natürlich nur, wie wir ihm die notwendigen „Betriebsstoffe“ zur Verfügung stellen. Das bedeutet auch, dass er ohne Hilfe, wenn sein Immunsystem funktioniert, Gefahren erkennt und abwendet. Damit unser Körper diese Aufgaben erfüllen kann, verfügt er über einige Mechanismen. Dazu gehören beispielsweise der Stoffwechsel, die Entgiftung, die Steuerung des Hormon- und Nervensystems sowie natürlich unser Immunsystem. Oft sind die natürlichen Abläufe aber bei vielen Menschen gestört. Einflüsse aus falscher Ernährung, Luft, chemischen

²³ Vgl. hierzu und im Folgenden: Michael Petersen, Der Trick mit dem Immunsystem – Tipps für stärkere Abwehrkräfte, S. 104 ff.

und mechanischen Reizen, Mikroorganismen und angeborenen Veranlagungen tragen hierzu bei. In der Folge kommt es zu Fehlern, die über lange Sicht zu Ausfällen, also Krankheiten, führen können.

Die Bioresonanz-Therapie hat dann das Ziel, die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren bzw. zu heilen, wiederherzustellen. Dabei nutzt sie die Erkenntnisse von Biologie, Medizin und der Quantenphysik. Mit Hilfe von Schwingungen sollen diese Selbstregulierungs-Kräfte des Organismus wieder ins rechte Lot gebracht werden.

Die Bioresonanz-Therapie (griech. Bios = Leben, lat. resonare = mitschwingen, widerhallen) soll also die körpereigenen Selbstheilungskräfte stärken oder wiederherstellen. Sie ist ein nicht-invasives Verfahren, d.h. der Körper wird nicht in irgendeiner Art, wie beispielsweise durch eine Spritze, verletzt. Langjährige Erfahrungen von alternativen Medizinern haben gezeigt, dass die Therapie auch ohne schädigende Nebenwirkungen ist. Quantenphysikalisch bezieht sich die Bioresonanz nicht nur auf die Materie, sondern auf die Atome, die kleinsten Einheiten, aus

der die Materie besteht. Von der allgemeinen Schulmedizin ist die Methode noch nicht anerkannt. Doch auch hier gilt: Wer heilt, hat Recht. **Max Planck (1858 – 1947)** sagte in diesem Zusammenhang schon, „Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingungen versetzt und sie ... zusammenhält.“ Das ist die Energie.

Von all dem angetrieben, entwickelte Paul Schmidt – und inzwischen sein Nachfolger Prof. Dietmar Heimes – als einer der Pioniere die Bioresonanz nach Paul Schmidt. Sie wird auch als Schwingungs-Therapie benannt.

Das Prinzip der Bioresonanz baut darauf auf, dass jede Materie, auch kleinsten Körperzellen oder Organe, dank ihrer energetischen Struktur die ihnen typischen Energien, bzw. Frequenz-Muster, abstrahlen. Die Bioresonanz-Therapie ermittelt diese Frequenzmuster und vergleicht sie mit einem definierten Soll-Wert. Und sendet harmonisierende Schwingungen in den Organismus, wenn sich in der Analyse energetische Abweichungen ergeben.

Ganz praktisch ausgedrückt: Jedes Organ hat ein bestimmtes Energie-Muster bzw. eine Schwingungsfrequenz. Über zwei Elektroden, von denen man die eine in die erste und andere in die zweite Hand nimmt, werden mit der ersten Elektrode die vielleicht pathologischen Organschwingungen des Patienten in das Bioresonanz-Gerät eingebacht. Und dort verglichen mit den Normwerten. Stimmen beide nicht überein, übernimmt die pathologische Organschwingung des Patienten über Resonanz die Soll-Schwingung. Ähnlich dem Stimmgabel-Effekt, den wir alle aus dem Schulunterricht kennen. Mit der zweiten Elektrode empfängt nun der Patient die über Resonanz erzeugte neue Schwingung, die noch nicht notwendig mit der Soll-Schwingung übereinstimmen muss. Den Vorgang kann man dann mehrfach wiederholen. Letztlich stimmt im Idealfall die vorher pathologische Schwingung des Patienten mit der Soll-Schwingung durch den Resonanz-Effekt überein. Und es besteht dann eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Regulations-System des Körpers wieder Normstrukturen angenommen hat und damit häufig Krankheitsbilder wieder beseitigt sind.

Könnten physikalische Aspekte die heutige Schulmedizin verändern?

Dr. med. Schumacher²⁴ sagt hierzu sinngemäß das Folgende:

Das 20. Jahrhundert wird in die Medizingeschichte eingehen. Die Schulmedizin veränderte sich von der mehr empirisch orientierten Heilkunst zur exakten Naturwissenschaft. Und Zellulärpathologie, Biochemie, unglaubliche Fortschritte der Chirurgie, Verbesserung der Lebenserwartung durch neu entwickelte Behandlungsmöglichkeiten auf chemischer, antibiotischer oder ähnlicher Basis entwickelten die Schulmedizin weiter. Die Entwicklung geht aber voraussichtlich noch weiter und die Medizin wird künftig die revolutionierenden Erkenntnisse der Basiswissenschaften, speziell der **Quantenphysik und Quantenmechanik**, in ihr Behandlungsspektrum einbinden müssen. Erste Ansätze sind bereits erkennbar. Gerade die **physikalische Information** hat sich als außerordentlich fruchtbar erwiesen, sie wird mit hoher Wahrscheinlichkeit die Medizin des nächsten Jahrhunderts wesentlich prägen.

²⁴ Vgl. hierzu und im Folgenden: Peter Schumacher, Biophysikalische Diagnose und Therapie der Allergien – Neue Wege, mit Bioresonanz einer Volkskrankheit zu begegnen, S. 19 ff.

Isaac Newton hatte noch eine ausschließlich materielle Sichtweise, soweit es um die Naturwissenschaften und damit auch um unseren Körper ging. Quantenphysikalische Forschungsergebnisse stellten Mitte des letzten Jahrhunderts fest, dass die Basis allen Seins die Energie ist und Materie eigentlich nur eine verdichtete Form der Energie. Leben ist aber nur möglich, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Materie, Energie und Information.

„Information“ ist nicht Energie und auch nicht Materie. Sie ist eine dritte immaterielle Dimension, vergleichbar mit einer „Nachricht“ von einem sendenden an ein empfangendes System. Die übermittelten Signale/Informationen sind im Bereich der Bioinformation elektromagnetische Frequenzmuster. In lebenden Systemen erfolgt die Informationsübertragung mittels ultraschwacher Signale. Es hat sich nach Schumacher gezeigt, dass biologische Informationen aller Wahrscheinlichkeit nach nur wirken können, wenn sie schwach sind. Sie spielen bei Lebensvorgängen eine zentrale Rolle.

Vor dem Hintergrund der bis heute gewonnenen Erkenntnisse kann man davon ausgehen, dass alles, was auf dieser Welt in irgendeiner Weise funktioniert, den **steuernden und regulierenden Kräften der Informationsebene** unterworfen ist. Auch für den Bereich der Medizin heißt das, dass alle Lebensvorgänge, Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel, Krankheit, Gesundheit, ja selbst Tod und Verwesung auf biochemischen Wegen ablaufen, ihre steuernden Informationen jedoch von einer übergeordneten Ebene erhalten.

Dr. med. Jürgen Hennecke führt mit Bezug auf die Bioresonanz-Therapie folgendes aus²⁵: „Eine der wichtigsten Therapieblockaden ist die chronische Strahlenbelastung. Dieses Thema ist in der Presse und Wissenschaft immer noch sehr umstritten. Es häufen sich jedoch Berichte, die negative Wirkungen elektromagnetischer Felder beschreiben und vor gesundheitlichen Folgen warnen. ... Es werden zwei große Gruppen von Strahlenbelastung unterschieden: Elektrosmog und Geopathie.“ Zur Gruppe Elektrosmog gehören: „... Computer, Fernseher, Radios,

²⁵ Jürgen Hennecke, Bioresonanz: Eine neue Sicht der Medizin – Grundlagen und Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis, S. 42.

Handys und deren Funktürme, drahtloses Telefon, WLAN und vieles mehr. Zur ‚Geopathie‘ zählen seit alters her Strahlung von Wasseradern, geologischen Brüchen, Kreuzungen von Gitternetzen (Hartmann, Curry, Benker), Radon, kosmische Strahlung usw. Beide Arten von Strahlenbelastung können sich auf Dauer gesundheitsschädigend auswirken, wobei die individuelle Belastbarkeit sehr unterschiedlich ist. Während manche Patienten keine direkte Beeinträchtigung spüren, klagen andere schon nach kurzer Zeit über Schlafstörungen, Albträume, morgendliche Rücken- und Gelenkschmerzen usw.“

All diese Aussagen und Forschungsergebnisse legen den Schluss nahe, dass die Schulmedizin in diesem Jahrhundert nicht nur - wie weitestgehend heute - die Materie-bezogene Forschung und Heilung bei ihren Arbeiten einbezieht, sondern auch den energetischen - und den Informationsfeld-Bereich.

4. Telomere-Forschungsergebnisse von Blackburn/Epel: verändern die Lebensweise

Prof. Dr. Elizabeth Blackburn, 2009 Nobelpreisträgerin für Medizin, und Prof. Dr. Elisa Epel, beide von der Universität in San Francisco, forschen seit Jahren zu Telomeren und deren Auswirkungen auf das biologische Altern. Sie haben ihre Forschungsergebnisse in einem Buch²⁶ zusammengefasst, das nun auch 2017 in einer deutschen Erstausgabe erschienen ist.

Telomere sitzen auf den Enden unserer Chromosomen wie die Plastikschutzklappen von Schnürsenkeln und sorgen dafür, dass unser Erbgut das ganze Leben lang unbeschadet bleibt. Die Professorinnen haben in ihrer über 20jährigen Forschungsarbeit herausgefunden, dass sich Telomere im Laufe unseres Lebens verkürzen. Sowohl unsere Zellalterung als auch Krankheiten werden dadurch befördert. Darüber hinaus gewannen sie eine wegweisende Erkenntnis: Für die Länge der Telomere sind nicht nur unsere Gene verantwortlich, sondern auch das Enzym

²⁶ Vgl. hierzu und im Folgenden: Elizabeth Blackburn / Elissa Epel: Die Entschlüsselung des Alterns – Der Telomer-Effekt, 3. Auflage – Deutsche Erstausgabe, New York – München 2017.

Telomerase, das diese Schutzklappen kontinuierlich erneuert.

Natürlich möchte wohl jeder möglichst lange jung, gesund und fit bleiben. Der Traum von ewiger Jugend ist denn auch auf der Basis wissenschaftlicher Studien ein Stück weit näher gerückt. Allerdings handelt es sich bei diesem Jungbrunnen nicht um ein herausgehobenes pharmakologisches Präparat, sondern insbesondere um unser Essverhalten. **Mit der richtigen Ernährung können die Telomere verlängert werden.** Damit wird unser Altern der Zellen nicht nur verlangsamt, sondern unsere Zellen können sich sogar biologisch verjüngen und so den Alterungsprozess umkehren.

Die beiden Professorinnen Blackburn/Epel erweitern diesen Erklärungsansatz noch, indem sie erstmalig erläutern, wie man die Produktion von Telomerase und damit die Länge der Telomere beeinflussen kann: „Mit einer **Kombination aus ausgewogener Ernährung, einem positiven sozialen Umfeld und dem richtigen Maß an Schlaf und Bewegung.**“

Ausgewogene Ernährung, Bewegung/Schlaf und Soziales Gleichgewicht bilden hier das „**Goldene Dreieck des Wohlbefindens**“. Bei Beherzigung dieser Goldenen Regel kann nach Blackburn/Epel die Telomerase-Produktion gefördert und damit die Telemere-Länge, die sowohl biologisches Alter als auch die weitere Lebensqualität bestimmt, beeinflusst werden.

4.1 Ausgewogene Ernährung – „Du bist, was Du isst!“

Hippokrates, der von 460 – 370 vor Christus lebte, gab schon den Rat und Hinweis: Euer Essen sollte Eure Medizin sein! Und das nicht ohne Grund: **Fast 65 Prozent aller heutigen Todesfälle in Deutschland sind nach einer Recherche der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ernährungsbedingt.** Das heißt, 550.000 Menschen sterben pro Jahr, weil sie **das Falsche essen und nicht für eine entsprechende Nahrungsergänzung sorgen.** Ungesundes Essen oder Stoffwechselstörungen sind die Hauptursachen für chronische Krankheiten wie Herz- und Gefäß-Krankheiten, Übergewicht, Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Krebs. Meist stirbt man aber erst nach einem langen Leiden, man leidet unter Zucker,

Herz-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Krebs. Durch die Krankheit muss man sein Leben oft stark einschränken. Man kann nicht mehr so weiterleben, wie man es gewohnt ist und auch möchte. Medizin-Professor Christian Löser konstatiert denn auch in der Zeitung DIE WELT: „Die Bevölkerung wird zur Mitte dieses Jahrhunderts aus alten, kranken, fehlernährten Menschen bestehen.“ Aber es gilt auch: Ernährungsbedingte Krankheiten und Todesfälle sind keine unbeeinflussbaren Schicksalsschläge. Man kann etwas dagegen tun und damit das Ernährungsrisiko drastisch senken. Viel Obst und Gemüse, Getreide, fettarme Milchprodukte, Geflügel und Fisch können dazu beitragen, ein geringeres Risiko zu haben, früh zu sterben. Aber wer hat in der heutigen, schnelllebigen Zeit, die Freiräume, an jedem Tag in der Woche für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen. **Nahrungsergänzungsmittel** könnten hier einen Königsweg darstellen.

Die Professorinnen Blackburn und Epel schreiben in ihrem Buchkapitel 10²⁷ „Nahrung und Telomere: Gesunde

²⁷ Ebenda, S. 273 ff.

Zellen durch gesunde Ernährung“: **Entzündungen, Insulinresistenz und oxidativer Stress** erzeugen ein Milieu, das giftig für Telomere und Zellen ist. Dies sind **drei Feinde**, die in jedem von uns lauern. Man kann Lebensmittel essen, die diese drei Feinde füttern oder Lebensmittel essen, die sie bekämpfen und das Zellmilieu so verändern, dass es die Telomere instand hält.

Zunächst können Lebensmittel nach Blackburn/Epel gegessen werden, die den **Entzündungsprozess (Erster Feind)** erst gar nicht aufkommen lassen: Holunder, Brombeeren und Blaubeeren, rote und blaue Weintrauben, Äpfel, Grünkohl, Broccoli, gelbe Zwiebeln, saftige rote Tomaten und grüne Frühlingszwiebeln.

Weitere entzündungshemmende Nahrungsmittel sind unter anderem Fettfische, Nüsse, Leinsamen, Leinöl und Blattgemüse – weil sie reich an **Omega-3-Fettsäuren** sind. Unser Körper benötigt Omega-3-Fettsäuren, um Entzündungen wirksam zu bekämpfen und Telomere gesund zu halten. Omega-3-Fettsäuren halten die Zellstruktur im Körper flüssig und stabil. Die Zelle kann außerdem

Omega-3-Fettsäuren in Hormone umwandeln, die nach Blackburn/Epel Entzündungsprozesse und die Blutgerinnung regulieren; sie beeinflussen maßgeblich, ob Gefäßwände starr oder elastisch sind. Menschen mit höherem Omega-3-Fettspiegel im Blut haben ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren beruht nach den Forschungsergebnissen von Blackburn/Epel wahrscheinlich darauf, dass sie eine allzu schnelle Abnutzung der Telomere verhindern.

Blackburn/Epel raten grundsätzlich jedem, seinen oder ihren Nährstoffbedarf aus der Nahrung zu decken. Wenn das aber nicht möglich ist, können **Nahrungsergänzungsmittel eine vernünftige Alternative** sein. Um Omega-Fettsäuren im Gleichgewicht zu halten, raten die Professorinnen, gesunde, unverarbeitete Lebensmittel wie Nüsse und **Pflanzensamen** zu essen. **RAIN-Produkte** sind auf Pflanzensamen-Basis aufgebaut, sie sind die ersten Produkte ihrer Art auf dem Nahrungsergänzungsmittel-Markt. Die Nährstoffdichte im Samenkern ist 20 - 30 mal höher als in jedem anderen Teil der Pflanze.

Schwarzkümmelsamen, Samen der schwarzen Himbeere, der Chardonnay-Traube und RIBOSE-D sind bei **RAIN-SOUL** die Basis. RAIN-Produkte tragen dazu bei, das Entzündungsrisiko zu verringern. RAIN International verspricht eine Neutralisierung freier Radikale, erhöhte Muskelfunktion, Aufladung der Energiespeicher und Verbesserung der Durchblutung. Das **RAIN CORE-Produkt** unterstützt die Absorption, Entgiftung und beruhigt das Verdauungssystem. RAIN CORE ist voll mit den stärksten und vorteilhaftesten Grünprodukten, so das Unternehmen.

Der zweite Feind unserer Telomere ist nach den Forschungsergebnissen von Blackburn/Epel die **Insulin-Resistenz**. Sie ist die Eigenschaft einzelner Individuen, deren Körperzellen auf das Hormon Insulin weniger reagieren als die Körperzellen gesunder Individuen²⁸. Vor allen Dingen die Muskulatur, die Leber und das Fettgewebe reagieren weniger empfindlich auf Insulin. **Als Ursache für die Insulin-Resistenz gilt eine andauernde kohlenhydratreiche Ernährung und der stetige Überkonsum von**

²⁸ Vgl. hierzu und im Folgenden: Wikipedia, Stichwort „Insulinresistenz“, abgefragt am 06.03.2018.

Zucker, was zu einem erhöhten Insulinspiegel im Blut führt, welcher das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit erhöht und auf Dauer in der Zuckerkrankheit resultiert.

„Ist Limonade das neue Rauchen? Vielleicht“, stellen Blackburn/Epel fest. Menschen, die täglich 0,6 l zuckerhaltige Limonade trinken, weisen einen biologischen Alterungseffekt von 4,6 Jahren auf. Das entspräche erstaunlicherweise ungefähr dem gleichen Telomer-Schwund, der durch das Rauchen verursacht wird, so Blackburn/Epel weiter. Auch Sportgetränke und gesüßte Getränke sind flüssige Süßigkeiten. Sie enthalten so viel Zucker wie eine typische Limonade, so dass es ratsam ist, die Finger davon zu lassen oder sie nur selten, als eine besondere Gaumenfreude, zu konsumieren, so die Professorinnen weiter.

Mit dem Mythos, der **Kaffee-Konsum** würde unserem Wohlbefinden schaden, räumen Blackburn/Epel auf: „... in einer Stichprobe von über 4000 Frauen (hatten) diejenigen, die **koffeinhaltigen Kaffee** tranken [nicht diejenigen, die koffeinfreien tranken], **tendenziell eher längere**

Telomere. Sie haben also gute Gründe, Ihren Morgenkaffee in vollen Zügen zu genießen.“

Der **dritte Feind der Länge unserer Telomere** und damit der mutmaßlichen restlichen Lebensdauer, ist nach Blackburn/Epel der **Oxidative Stress**. Oxidativer Stress tritt immer dann ein, wenn unsere Zellen zu viele freie Radikale und nicht genügend **Antioxidantien** enthalten. Wenn man die Zelle mit **Vitamin C** anreichert, werden die Telomere vor den freien Radikalen geschützt. Vitamin C und andere Antioxidantien (wie Vitamin E) verschlingen die freie Radikale. Und schädigen damit nicht die Telomere und Zellen. Hat man einen höheren Vitamin-C- und Vitamin-E-Blutspiegel, hat man meist längere Telomere. Obst und Gemüse sind einige der sehr guten Quellen für schützende Antioxidantien. Man sollte nach Studien der Professorinnen insbesondere Zitrusfrüchte, Beeren, Äpfel, Pflaumen, Karotten, grüne Blattgemüse, Tomaten und – in geringerer Menge – Kartoffeln (mit Schale) verzehren. Weitere pflanzliche Quellen von Antioxidantien seien Bohnen, Nüsse, Saaten, Vollkornprodukte und grüner Tee.

Telomer-Tipps nach Blackburn/Epel

- Entzündungen, Insulinresistenz und oxidativer Stress sind Feinde der Telomere, die die Lebenserwartung maßgeblich mitbestimmen. Um diese Feinde zu bekämpfen, sollte man sich ‚umsichtig‘ ernähren: Viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie fettarme, qualitativ hochwertige Proteinquellen.
- Zudem sollte man Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren essen: Lachs und Thunfisch, Blattgemüse, Leinöl und Leinsamen.
- Man sollte aber möglichst wenig rotes Fleisch essen. Man sollte versuchen, sich mindestens ein paar Tage pro Woche vegetarisch zu ernähren.
- Des Weiteren sollte man zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke und industriell verarbeitete Lebensmittel vermeiden.

4.2 Bewegung und Schlaf

Sport schützt unsere Zellen. Er wirkt insbesondere Entzündungsreaktionen entgegen und trägt damit dazu bei, unsere Telomere gesund zu halten. Welche Arten körperlicher Anstrengung sind aber am besten, um unsere Zellen gesund zu erhalten? Blackburn/Epel²⁹ verweisen auf eine Studie der Forscher Christian Werner und Ulrich Laufs, nach der zwei Trainingsarten mit Blick auf die positiven Wirkungen auf die Telomere herausstachen: 1. Moderate aerobe Ausdauerübungen dreimal in der Woche für jeweils 45 Minuten. Sechs Monate betrieben, verdoppelten sie die Telomerase-Aktivität. 2. Hochintensives Intervall-Training, bei dem kurze Intervalle hoher Belastung bei starkem Anstieg der Herzfrequenz mit Erholungs-Phasen abwechseln. Dies hatte einen ähnlich positiven Effekt auf die Telomere. Beim Sport profitiert man von der Vielfalt, man sollte sich nicht nur auf eine Sportart konzentrieren.

„Ich habe keine Zeit für Sport. Ich habe bereits zu viele Verpflichtungen und Termine. Ich werde mit bewegen,

²⁹ Blackburn/Epel, ebenda, S. 218 f.

wenn ich mich besser fühle.“ Hört sich das vertraut an? Die beiden Professorinnen geben den Rat, gerade dann Sport zu treiben, wenn man es nicht will, wenn man sich überfordert fühlt. „Selbst wenn Ihr Terminkalender voll ist, selbst wenn Sie sich zu erschöpft für ein anstrengendes Training fühlen, sollten Sie eine Möglichkeit finden, sich zwischendurch ein wenig zu bewegen.“

Schlechte Schlafqualität³⁰, Schlafstörung und Schlafdefizit sind alle auch mit kürzeren Telomeren verbunden. Telomere brauchen nach Blackburn/Epel ihren Schlaf. Chronische Schlaflosigkeit ist mit kürzeren Telomeren verbunden, und das gilt insbesondere für Menschen über 70. „Wir betrachten den Schlaf normalerweise nicht als eine Aktivität, aber genau das ist er. Tatsächlich ist er die erholsamste Aktivität überhaupt. Wir benötigen diese Erholungszeit, um unsere innere biologische Uhr einzustellen, unseren Appetit zu regulieren, Gedächtnisinhalte zu festigen und zu reparieren und unsere Stimmung zu regenerieren.“ „Eine Schlafdauer von mindestens sieben Stunden ist mit längeren Telomeren verbunden, insbesondere in höherem Alter. ... Sie sollten das Sieben-Stunden-Ziel

³⁰ Vgl. hierzu und im Folgenden: Blackburn/Epel, ebenda, Kapitel 8.

nicht als eine strenge Vorgabe betrachten, weil es nicht nur auf die Stunden ankommt.“ Die Schlafqualität ist mitentscheidend, ob der Schlaf positive Auswirkungen auf die Länge der Telomere hat. Alles Licht im Umfeld des Schlafplatzes unterdrückt die **Melatonin-Produktion**. Die Schlafumgebung sollte möglichst dunkel sein. Melatonin ist wichtig zur Zellregeneration. Durch die Förderung eines hohen Melatonin-Spiegels, der vielleicht bei einem 70jährigen durch die Gabe des Hormon-Präparats Melatonin so hoch ist wie bei einem 20jährigen, wird der Zirbeldrüse ein junger Körper vorgetäuscht. Die Zellregeneration im Schlaf wird dann intensiver vorgenommen, weil ein „junger Körper“ eine intensivere Zellregeneration benötigt als ein älterer Mensch.

4.3 Seelisches Wohlbefinden:

Positives soziales Umfeld schafft psychische Gesundheit

Menschen tun viel, um ihren Körper gesund zu halten. Jedoch werden gute soziale Beziehungen zu Freunden, Familie oder in der Partnerschaft oft weniger stark betrach-

tet. Isolation, Einsamkeit oder ein Mangel an sozialen Beziehungen können für die Gesundheit ebenso schädlich sein wie Bewegungs- oder Schlafdefizite oder das Rauchen. Es kann sogar doppelt so schlimm sein wie Fettleibigkeit.³¹ Verfügt man hingegen über ein gutes soziales Netzwerk, kann das Sterberisiko stark reduziert werden. Die Empfehlung wird gegeben, sich mit Leuten zu umgeben, die einem „gut tun“. Energieräuber gibt es leider viel zu häufig. So hart es klingen mag: Es ist manchmal besser, diese Energieräuber einfach links liegen zu lassen, um sich den schöneren Dingen des Lebens zu widmen. Das soziale Umfeld sollte von Medizinern ebenso als krankmachendes Kriterium herangezogen werden wie Sportabstinenz, Tabak-Konsum oder Ernährung. Ein negatives soziales Umfeld ist tendenziell mit kürzeren Telomeren und damit mit einer Reduktion der Lebensdauer assoziiert.

Auch Depressionen und Angststörungen gehen nach Blackburn/Epel mit kürzeren Telomeren einher. Je länger

³¹ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.gesundheitsfundament.de, abgefragt am 21.01.2018.

die Angststörung andauert, umso kürzer sind die Telomere. Aber wenn die Angst überwunden ist und sich der Betroffene besser fühlt, kehren die Telomere zu ihrer normalen Länge zurück. Das ist ein wichtiges Argument dafür, Angststörungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Psychische Gesundheit und positives Soziales Umfeld sind wegen des negativen Einflusses auf die Länge der Telomere kein Luxus.

5. „**Goldenes Dreieck des Wohlbefindens**“:

Vergleich der bisherigen Ergebnisse

Vergleicht man nun in Bezug auf die **Ernährungs-Dimension** des „**Goldenen Dreiecks**“ die Forschungsergebnisse der Professorinnen Blackburn/Epel mit den Ergebnissen von Frau Dr. Kraske bezüglich des ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts sowie auch mit den Aussagen zum Immunsystem und dem Glykämischen Index, kann man große Übereinstimmungen feststellen. Tendenziell können demnach **basische Lebensmittel** aus den verschiedensten Ebenen und Forschungsergebnissen heraus betrachtet – das zeigen die hier gewonnen Ergebnisse - einer ausgewogenen, gesunden Ernährung förderlich und hilfreich sein. Und damit helfen, ernährungsbedingte Krankheiten zu verhindern oder abzuschwächen.

Blackburn/Epel gehen aber weiter. Zwar ist die Ernährung ein wesentlicher Eckpfeiler für eine positive Auswirkung auf Telomerase bzw. Telomere und damit auf die Lebenszeit und –qualität. Ergänzend nennen die Professorinnen

aber noch die „Bewegung“ und das „Soziale Gleichgewicht“ als notwendige Faktoren zur Gesunderhaltung des Körpers.

Bisher sind denn auch die Dimensionen unseres Wohlbefindens eher separat voneinander besprochen worden: Die Ernährung, die Bewegung und das Seelische Gleichgewicht. Hier ist aber aufbauend auf den über 20jährigen Forschungsarbeiten und -Ergebnissen von Blackburn/Eppel ein integrierter Ansatz entwickelt worden: Das „**Goldene Dreieck des Wohlbefindens**“, das im Folgenden graphisch visualisiert ist.

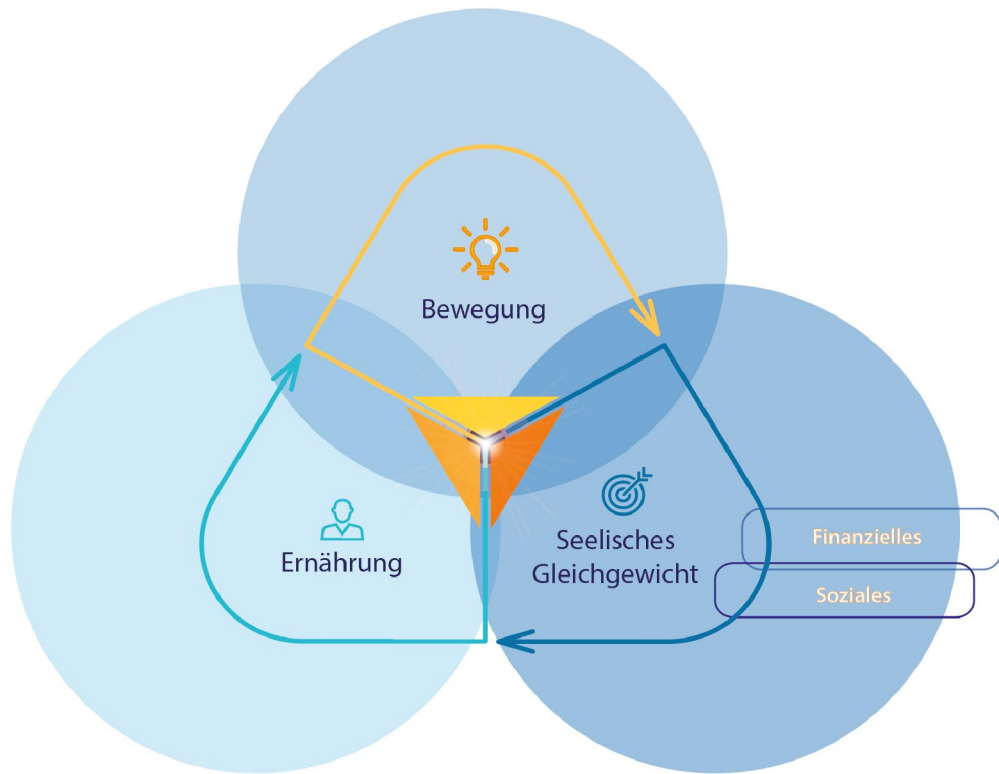


Abbildung 1:
Das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“

6. Erkenntnisse und Erfahrungen bei der Umsetzung des Goldenen Dreiecks

„Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens aus.“ „Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“ (Hippokrates)

Diese Aussagen von Hippokrates hatte ich mir nach meiner gesundheitlichen Odyssee auch zu Herzen genommen und verschiedenste Wege erprobt, wie ich den Ansprüchen des Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens am nächsten kommen könnte.

Für **Bewegung** musste ich meinen inneren Schweinehund überwinden, dann lernte mein Körper, mit ihr umzugehen. Integration von körperlicher Bewegung in den Tagesablauf ist so bei mir in Fleisch und Blut übergegangen wie das Zähneputzen. Bei der **Ernährung** habe ich meist auf eine basen- und nährstoffreiche Kost geachtet, die ich,

weil ich wegen zeitlicher Engpässe doch manchmal Fast-food gegessen habe, mit entsprechenden Mitteln ergänzt bzw. supplementiert habe.

Damit die Nährstoffe auch in der Zelle ankommen, habe ich die Mikrozirkulation meines Körpers – also den Blutkreislauf – anregt. Als Schutz vor Belastungen durch Strahlungen, für eine natürliche Belebung des Wassers, für die Entgiftung der Nahrungsmittel und eine Verbesserung der Raumluft setzte ich eine entsprechende Technologie ein, die für ein besseres, die negativen Umwelteinflüsse neutralisierendes, Klima sorgen soll.

6.1 Ernährung

Das Gesundheitszitat „Du bist, was Du isst“ basiert auf der bekannten Aussage „Der Mensch ist, was er isst“ des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804 – 1872). Das will sagen, dass die Ernährung die Grundlage der Gesundheit ist. Sie trägt zu 70 % zu der Gewichtsreduktion bei.

Ungesundes Essen ist die Hauptursache für chronische Krankheiten wie Herz- und Gefäß-Krankheiten, Übergewicht, Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Krebs. Meist stirbt man aber erst nach einem langen Leiden, man leidet unter Zucker, Herz-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Krebs. Wer will das erleben?

Für mich wichtig war auch, dass ich bei der Zubereitung von natürlichen, vitalstoffreichen Lebensmitteln keine Mikrowelle benutzte. Nach 10 Sekunden in der Mikrowelle verliert nämlich beispielsweise ein Apfel seine „biophysikalischen Informationen“, also seine „Lebendigkeit“. Werden organische Verbindungen zu anorganischen, kann der Körper die Nährstoffe nicht mehr aufnehmen. Die Nahrung wird zwar sehr schnell heiß, aber nährt nicht mehr. Krankheiten können entstehen, sofern man denaturierte Nahrung aufnimmt und nicht Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe supplementiert. **Nahrungsergänzungsmittel** habe ich als sehr wirkungsvolle Supplementierung meiner mitunter „Fastfoodartigen“ Ernährung empfunden. Öle sind die geonnene Kraft der Natur und damit zur kostengünstigen Stärkung der Abwehrkräfte wertvoll.

Wichtig ist, dass man schon in jungen Jahren auf ein intaktes Immunsystem achtet: Ernährung ist neben der Bewegung hierbei der Haupttreiber. Die richtige Nährstoffaufnahme ist die Basis des „Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens“.

Es ist doch dann wundersam zu beobachten, wie der Körper sich bei intakter Abwehr selbst heilen kann. Viele Volkskrankheiten entstehen dann häufig nicht oder können zurück gedrängt werden. Es gibt heute tausenderlei Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Viele sagen, das Immunsystem sei der Urquell aller Krankheiten. Schützen und fördern wir es, auch schon in jungen Jahren. Dann können wir unserem Ziel, „Für immer jung“, ein Stück näher kommen.

Ernährungsbedingte Krankheiten und Todesfälle sind keine unbeeinflussbaren Schicksalsschläge. Man kann etwas dagegen tun, um das Risiko, nicht gesund zu bleiben, zu senken. **BASISCHE KOST** zählt in hervorragender Weise auf das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“ ein. Das haben nicht nur die Professorinnen Blackburn/Epel nachgewiesen. Abb. 2 zeigt verschiedene Experten-Ein-

schätzungen, die tendenziell in die gleiche Richtung gehen³².

Lebensmittel mit ihren Säure- (S) oder Baseneigenschaften (B)					
Lebensmittel	Vista	Campobasso	Kraske	Sommer	Physioklin
Kartoffel	B (4)	B (8)	B	B	B (4)
Reis	S (13)	S (13)	S		B (8)
Gemüse: Karotte, Spinat Kohlrabi, Rote Rübe, Rucola	B (5-14)	B (10-13)	B	B	
Rosenkohl		S (3)	S	S	
Spargel	B (1)	B (2)	B	S	
Linzen	S (4)		S	S	B (21)
Linzen, gekocht					B (3)
Pilze	B (1)			S	
Champignons			B	B	S (3)
Obst: Bananen, Apfel, Aprikosen,	B (2-6)	B (12)	B	B	
Zitronen	B (3)	B (10)	B		0
Rosinen	B (21)				
Weintrauben	B (4)	B (8)	B		0
Feigen, getrocknet	B (18)	B (27)	B		B (7)
Fleisch: Huhn, Kalb, Lamm, Rind, Schwein	S (8-9)		S	S	
Kaninchen	S (19)		S		S (26)
Hase		S (40)			
Leber	S (14)				B (5)
Fisch: Forelle, Lachs, Rotbarsch	S (7-11)		S	S	B (3-10)
Seefisch		S (23)			
Hering		S (19)			
Kabeljau, Thunfisch					B (3-10)
Käse: Camembert, Schmelzkäse, Hartkäse	S (15-29)	S (20)	S	S	
Parmesan	S (34)	B (13)	S		B (37)
Eiweiß	S (1)	B (5)			
Eigelb	S (23)		B		
Eier		S (20)	S	S	B (1)
Rübenzucker			S	S	
Haferflocken	S (11)		S		B (11)
Eiernudel	S (6)				B (23)
Eiernudeln, gekocht					B (3)
Erdnüsse	2 (8)	S (13)	S	S	B (23)
Schokolade	S (1-2)	S (14)			
Alkoholika		S (20-40)	S	S	0
Weißwein	B (1)				
Rotwein	B (2)				
Bier	S (1)		S	S	?
Cola	S (1)	S (43)	S		
Mineralwasser mit Kohlensäure ohne Kohlensäure	B (2)		S B		

Abbildung 2: Basisch und sauer verstoffwechselte Nahrungsmittel

³² www.physioklin.de, abgefragt am 18.05.2018

Ergänzend zur ausgewogenen Ernährung, die ich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente ergänze, wendete ich die **Biophysikalische BEMER-Therapie** für eine verstärkte Verbesserung der Mikrozirkulation an. Und habe damit dafür gesorgt, dass die zu mir genommene Nährstoffe auch dort angekommen, wo sie hingehören, also in die letzte Zelle. Die eingeschränkte Durchblutung der kleinsten Gefäße wurde dadurch verbessert und damit die körpereigenen Selbstheilungs- und Regenerationsprozesse unterstützt. Die Durchblutung ist das Versorgungssystem im menschlichen Körper. 75 % davon befinden sich im Gebiet der kleinsten Blutgefäße (Mikrozirkulation). In dem Gebiet also, in dem die Blutzellen Gewebe und Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen und auf dem Rückweg die Abfallprodukte zum Entsorgen mitnehmen. Nur mit Hilfe dieser Ver- und Entsorgungsprozesse können die Körperzellen ihren vielfältigen lebenserhaltenden Aufgaben nachkommen und dem Körper Energie zur Verfügung stellen. Das Herz sorgt dafür, dass sich die Blutzellen durch den Blutkreislauf bewegen. Doch: Insgesamt müssen die Blutkörperchen einen Bereich von 120.000 Kilometer beliefern und säubern. Da das Herz

das nicht alleine bewältigt, braucht es Hilfe. Die kleinen Blutgefäße treiben die Blutzellen durch eigene Pumpbewegungen (Vasomotion) an und unterstützen das Herz somit. Das Ergebnis kann sich in der Regel sehen lassen: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, Krankheiten werden besser bekämpft und Medikamente gelangen besser an ihr Ziel. Durch Stress, zu wenig Schlaf, einseitige Ernährung, ungesunde Lebensgewohnheiten, Krankheit und die Alterung verlangsamt sich die Pumpbewegung der kleinsten Gefäße. Das betrifft die überwiegende Mehrheit der Menschen. Dadurch sind die Blutzellen viel zu langsam unterwegs und können ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend gut erfüllen. Eine Unterversorgung von Gewebe und Organen führt auf lange Sicht zu einem Nachlassen körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen und Krankheit.

Die Physikalische Gefäßtherapie kann dem Nachlassen der Pumpbewegung der kleinsten Blutgefäße (Vasomotion) in einem natürlich begrenzten Rahmen entgegenwir-

ken. Mit Hilfe elektromagnetisch übertragener Signale stimuliert sie die Pumpbewegung der kleinsten Blutgefäße und kann somit den Blutfluss in diesem Bereich wieder normalisieren. Die Körperzellen werden wieder besser versorgt und können ihre vielfältigen Aufgaben erledigen: Zum Beispiel Krankheiten und Schmerzen bekämpfen, Wunden heilen, Energie für körperliche und geistige Leistung zur Verfügung stellen oder auch das allgemeine Wohlbefinden wieder herstellen.

6.2 Bewegung und Schlaf

Die zweite Komponente des „Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens“ ist die Bewegung und der gesunde Schlaf.

6.2.1 Körperliche Bewegung

Sport schützt unsere Zellen. Er wirkt insbesondere Entzündungsreaktionen entgegen und trägt damit dazu bei, unsere Telomere gesund zu halten. Aber welche Arten körperlicher Anstrengung sind am besten, um unsere Zellen gesund zu erhalten? Vielfalt macht den Sport aus. Man sollte sich nicht nur auf eine Sportart konzentrieren.

Jeder weiß, dass Sport – in Maßen betrieben – uns gesundheitlich gut tut. **Sitzen ist das neue Rauchen.** Ja, da braucht man eigentlich nicht die Erkenntnisse hinsichtlich des „Goldenen Dreiecks“. Aber sagen wir nicht oft: „Ich habe keine Zeit für Sport. Ich habe bereits zu viele Verpflichtungen und Termine. Ich werde mich bewegen, wenn ich mich besser fühle.“ Ich habe das leider so gemacht, aber später Besserung gelobt. Selbst wenn Ihr Terminkalender voll ist, selbst wenn Sie sich zu erschöpft für ein anstrengendes Training fühlen, sollten Sie eine Möglichkeit finden, sich zwischendurch ein wenig zu bewegen. Es geht dabei um Bewegung, nicht um Hochleistungssport. Beim Sport bildet der Körper Endorphine, also Glückshormone, er steigert auch das Adrenalin im Körper, was zur weitestgehenden Verhinderung von allergischen Reaktionen beitragen kann. Und Sport aktiviert zudem bestimmte Enzyme, die für eine gute Fettverbrennung sorgen. Auch werden Knochen und Bänder gestärkt, was somit der Osteoporose vorbeugt. Bei sportlicher Aktivität werden u.a. auch die Beinmuskeln gestärkt.

Die Beinmuskeln sind – das wissen die wenigsten – bekannt als das zweite Herz.

Im Zusammenspiel mit einem etwa 7stündigen, erholsamen Schlaf sind Sie gut aufgestellt, die zweite Komponente des „Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens“ zu erfüllen.

6.2.2 Gesunder Schlaf

Im Schlaf regeneriert der Körper seine Zellen. Dieser Prozess trägt zur Verhinderung von Krankheiten bei, weil die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt werden.

Daher sollten wir den Körper davon befreien, zu verdauen oder zu entgiften. Er sollte seine ganze Kraft in die Zellregeneration stecken. Vor diesem Hintergrund habe ich frühzeitig – mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen – letztmalig gegessen. Und habe nach langem Bemühen auch meine Rotwein-Flasche im Schrank stehen lassen.

Auch elektrische Geräte habe ich aus unserem Schlafzimmer verbannt. Denn seit es Strom bzw. Elektrizität

gibt, hat der technische Fortschritt seinen Siegeszug angetreten. Dadurch bedingt, nehmen aber auch die gesundheitlichen Belastungen durch technisch erzeugte Felder zu. Die Summe aller dieser Felder wird ja im alternativ-medizinischen Jargon auch Elektrosmog genannt. Elektrosmog ist ein Kunstwort und setzt sich aus den beiden Komponenten elektrische Felder und dem englischen Word Smog, zu Deutsch Nebel, zusammen. Damit soll ausgedrückt werden, dass, wenn wir in der Lage wären alle technischen Felder zu sehen, bei der heutigen Vielzahl dieser Felder, nichts mehr sehen könnten - ebenso wie in einem dichten Nebel.

Aufklärungs-Initiativen wie die Bürgerwelle³³, Diagnose-Funk³⁴ und zahlreiche Ärzte und Techniker Verbände³⁵ klären seit Jahren trotz starker Widerstände der Mobilfunk-Industrie und der Politik über die Gefahren von Mobilfunk auf. Hier nur ein kleiner Einblick in die gesundheitlichen Auswirkungen, die diese auf Elektrosmog spezialisierten Fachleute anhand von Studien zusammengetragen haben.

³³ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.buergerwelle.de abgefragt am 11.03.2018.

³⁴ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.diagnose-funk.org abgefragt am 11.03.2018.

³⁵ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.kompetenzinitiative.de abgefragt am 11.03.2018.

Funktionsstörungen: Schlafstörungen, Dauermüdigkeit, Nervosität, Hautkribbeln und -brennen, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Muskel- und Gewebeschmerzen, Unwohlsein, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Depressionen, „Burn-Out“, Augen- und Ohrenprobleme, Schwindel, Herz-Kreislauf Probleme (Arrhythmien, Blutdruck-Anomalien), Potenz- und Fruchtbarkeitsstörungen, Lernstörungen, Hyperaktivität, usw.

Organische Krankheiten: Allergien, Immunschwäche, Gelenkprobleme, Blutbildveränderungen, Störung der Blutbildung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorzeitige Demenz, Erbgutschäden, Krebs und Leukämie.

All diese Funktionsstörungen und organischen Krankheiten versuchte ich wenigstens für die Zukunft zu vermeiden, in dem ich elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer verbannt und eine Technologie einsetzte, die Elektrosmog nicht nur neutralisierte, sondern auch in körperl-zell-optimierend wirkte.

Bruce Lipton³⁶ sagt im Zusammenhang mit Elektrosmog: „Hunderte von wissenschaftlichen Studien haben in den

³⁶ Bruce Lipton: Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, S. 128.

letzten Jahrzehnten belegt, dass diese ‚unsichtbaren Kräfte‘ aus dem elektromagnetischen Spektrum eine tiefgreifende Wirkung auf alle biologischen Regelsysteme haben. Zu diesen ‚Kräften‘ gehören Mikrowellen, akustische Frequenzen und sogar die inzwischen entdeckten Skalar-Wellen. Spezifische Frequenzen und elektromagnetische Strahlungsmuster steuern die DNA-, RNA- und Protein-Synthese, verändern die Form und Funktion der Proteine, kontrollieren die Genregulation, Zellteilung, Zelldifferenzierung, Morphogenese (Prozess, in dem sich die Zellen zu Organen und Geweben zusammenschließen), Hormonausschüttung sowie das Nervenwachstum und die Nervenfunktion.“

Mit Bezug auf Elektrosmog und die möglichen negativen Auswirkungen liegt mir besonders am Herzen, folgende Erfahrung weiterzugeben, denn sie kann nicht nur für berufstätige Viel-Telefonierer von entscheidender Bedeutung für ihre Gesundheit sein. Unzählige Kinder und Jugendliche nutzen mittlerweile in den größten Teilen ihrer Entwicklungs- und Wachstumsphasen ihre Handys zum Zeitvertreib, zur Hausaufgaben-Bearbeitung und zur Pflege ihrer sozialen Kontakte. Nicht selten liegen die

„hochfrequent getackelten Spielzeuge“ aber auch noch zusätzlich während der Schlafphasen ihrer Nutzer an deren Köpfen neben dem Bett und fügen ihnen damit unbewusst einen annähernd „Rund um die Uhr Stress“ zu. Auch wenn zurzeit dazu noch kein anerkannter offizieller schulmedizinischer Zusammenhang hergestellt wird, sind jedoch immer mehr Ärzte und alternativ arbeitende Therapeuten davon überzeugt, dass die steigende Handy Nutzung und die stetig zunehmende Anzahl von hyperaktiven Kindern und Jugendlichen eng miteinander korrelieren³⁷.

In den bisherigen Ausarbeitungen in diesem Buch habe ich bereits darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, dass das Blut für eine optimale Ver- und Entsorgung unserer Körperzellen fließen kann, insbesondere durch die extrem kleinen Kapillare. Eine Verklumpung bremst den Blutfluss in den kleinen Kapillaren und kann letztendlich sogar zu einer Verstopfung, einer Thrombose, führen³⁸. Ein Thrombus im Gehirn oder dem Herzen führt zu einem Schlaganfall beziehungsweise einem Herzinfarkt, wie ich es nun leidvoll am eigenen Leib erfahren musste.

³⁷ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.ph-heidelberg.de, abgefragt am 11.03.2018.

³⁸ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.deutsche-apotheker-zeitung.de, abgefragt am 11.03.2018. Steffen, P., et al.: Cell Calcium 2011, Online-Publikation doi: arXiv:1105.2314v1.

Es ist aber nicht nur die hochfrequent getacktete Strahlung des Smartphones, des W-LAN und der Mikrowelle, auch alle anderen technischen Felder des Autos, Computers und sonstiger elektronischer Geräte erzeugen Zellstress. Selbst alle LED- und anderen Sparleuchten tackten hochfrequent und erzeugen, auch ohne das technische Feld zu betrachten, nur durch die bloße Taktung der Lichtsignale Zellstress.

Umso wichtiger ist es, gerade den Schlafplatz optimal zu gestalten, was elektronische Geräte betrifft.

Wie wichtig es aber auch ist, unser Technik-dominiertes, modernes Lebensumfeld insgesamt gesundheitlich zu optimieren, zeigen die Schlussfolgerungen von James L. Oschman³⁹. Er fasst nachfolgend zusammen inwieweit Elektromog schädigende Wirkung für den Körper haben kann:

„Für Biologen bedeutet der Beginn des elektronischen Zeitalters ein wichtiges evolutionäres Ereignis, einen dramatischen Schritt in unbekannte Gefilde. Durch die Entwicklungen in der Elektrizität und Elektronik haben sich

³⁹ James L. Oschman, Energiemedizin – Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, 2. Auflage, S. 162.

die Grenzen dessen, was Menschen erreichen können, stark erweitert. Aber die Kosten des Fortschritts sind oft unkalkulierbar. Einige der Wissenschaftler, die schon früh Radioaktivität, Röntgenstrahlen und Mikrowellen erforschten, verloren dadurch, dass sie lange Zeit den Energien ausgesetzt waren, die sie entdeckt hatten, sogar ihr Leben. ... In Wahrheit wissen wir einfach nicht, welche langfristigen Wirkungen (über mehrere Generationen) elektromagnetische Technologien haben. **Wir sind Teilnehmer an einer Langzeitstudie, deren Ausgang ungewiss ist.** Es gibt verlässliche Hinweise darauf, dass elektromagnetische Felder ein zweischneidiges Schwert sind. Einige Frequenzen tun uns nicht gut, andere wiederum können die Heilung stimulieren. Manche negativen Wirkungen sind lästig, andere lebensgefährlich. Derzeit hat es den Anschein, als könnten winzige Felder mit Oszillationen von 50 oder 60 Hz schädlich sein, während Felder ähnlicher Stärke, aber geringerer Frequenz (z.B. 2, 7, 10 oder 15 H) die Heilung von Geweben wie Nerven, Knochen, Bändern oder Kapillargefäßen stimulieren können.“

Die Wichtigkeit der **Schlaf-Qualität und der Produktion von Melatonin** in den Tiefschlaf-Phasen ist durch die Studien der Nobelpreisträgerin für Medizin Prof. Dr. Elizabeth Blackburn und Prof. Dr. Elisa Epel von der Universität in San Francisco, belegt und oben beschrieben worden. Ein nicht durch Strahlung belastetes, stressfreies Umfeld am Schlafplatz und ein Minus-Ionen Überschuss in der Raumluft, tragen signifikant zu einer erhöhten Regenerationsfähigkeit und damit auch zu einer besseren Schlaf-Qualität bei. Diese führt aber nicht nur direkt zu einer Optimierung der Telomere, sondern auch, durch einen erholsameren Schlaf, zu einer stabileren Gemütsverfassung.

6.3 Seelisches Wohlbefinden

Die **dritte Komponente** des „**Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens**“ ist nach Ernährung und Bewegung/Schlaf, das „**Seelische Gleichgewicht**“. Nur wenn alle drei Komponenten erfüllt sind, hat man nach Blackburn/Epel optimale Auswirkungen auf Telomerase und damit auf die Länge der Telomere, die nach den Forschungen der Professorinnen maßgeblich Lebensdauer und –Güte bestimmt.

„Gesundheit.gv.at“⁴⁰ sagt in diesem Zusammenhang:
„Seelisch in der Balance zu sein, ist oft nicht leicht. Belastungen, Stress oder einfach die täglichen Anforderungen des Lebens verlangen uns meist viel ab. Dem kann gegengesteuert werden, indem man auf gewisse Verhaltensweisen achtet. Wobei man manches erst Schritt für Schritt lernen muss, wie beispielsweise Grenzen zu setzen oder auch einmal ‚Nein‘ zu sagen.“

Der Apple-Mitbegründer **Steve Jobs**⁴¹ hat versucht, den vornehmlich seelischen Aspekt seines gesamtheitlichen Wohlbefindens durch die Einhaltung von insbesondere **sieben Lebens-Grundsätzen** sicherzustellen:

1. Tue nur, was Du wirklich liebst!
2. Hinterlasse Großartiges im Universum!
3. Sage „Nein“ zu tausend Dingen!
4. Nutze die volle Kapazität Deines Verstandes aus!
5. Verkaufe Träume, nicht Produkte!
6. Sorge für herausragende, verrückte Erlebnisse!
7. Beherrsche Deine Botschaft!

⁴⁰ www.gesundheit.gv.at, abgefragt am 02.02.2018.

⁴¹ Vgl. Walter Isaacson: Steve Jobs, Die autorisierte Biografie des Apple-Gründers, München 2011.

Die Befolgung der Leitsätze gab Jobs psychische Stabilität, Konsequenz und Selbstvertrauen. Den Kreislauf des Erfolges hat er damit angekurbelt. Die Leitplanken in seinem Handeln brachten ihm Kontinuität und Sicherheit. Jobs war bei Befolgung dieser Leitsätze auch ein verlässlicher Geschäftspartner, weil er für Dritte berechenbar in seinen Handlungsweisen war. Die Frage ist, ob er die beiden anderen Aspekte für ein fittes, langes Leben - Ernährung und Bewegung/Schlaf - genau so konsequent angegangen ist.

Die „Seelische Balance“ ist für das gesamthafte Wohlbefinden eine notwendige Bedingung. Hinreichend wird das Ziel des Wohlbefindens aber erst erfüllt, wenn auch eine körperliche Gesundheit erreicht wird. Sie wird direkt gefördert über die ersten beiden Komponenten des „Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens“: die Ernährung und die Bewegung/den Schlaf. Somit bedingen alle drei Komponenten einander und schaffen gemeinsam ein besonderes Gefühl des persönlichen Wohlbefindens.

6.3.1 Durch Soziale Beziehungen „Verortung“ im Leben finden

Als soziale oder zwischenmenschliche Beziehung bezeichnet man eine Verbindung von zwei Personen oder Gruppen, bei denen ihr Denken, Fühlen oder Handeln aufeinander bezogen ist⁴². Soziale Beziehungen sind eine wesentliche Voraussetzung, gesellschaftlich erfolgreich zu sein. Es geht um zweiseitige soziale Beziehungen wie Freundschaft und der Eltern-Kind-Beziehung, aber auch um Beziehungen zwischen einem Individuum und einer Gruppe. Bekanntschaften, Paarbeziehungen oder Verwandtschaften sind weitere Soziale Beziehungen.

Neben der im Folgenden zu besprechenden „finanziellen Gesundheit“ ist die „Soziale Beziehung“ die wesentliche Komponente der dritten Dimension („Seelisches Gleichgewicht“) des „Wohlfühl-Dreiecks“ zur Erreichung des Ziels „Jung alt zu werden“.

Ist man von klein auf sozial gestört, fühlt man sich als Außenseiter. Für diese Menschen wird es schwierig, das Wohlfühl-Dreieck in allen Dimensionen voll auszufüllen.

⁴² Vgl. hierzu und im Folgenden: wikipedia, Stichwort „Soziale Beziehung“, abgefragt am 03.02.2018.

6.3.2 Finanzielle Gesundheit:

Stabilisiert das „Seelische Gleichgewicht“

Immer weniger glauben, heute fürs Alter Reserven bilden zu können.⁴³ Vergleichsweise niedrige Löhne, langfristig steigende Steuern, immer höhere Ausgaben für Lebensunterhalt, Auto, Energie und Miete sowie oft kreditfinanzierte Konsum-Ausgaben zehren am Überschuss, der fürs Alter zurückgelegt wird oder werden kann. Dabei muss insbesondere die jüngere Generation aller Wahrscheinlichkeit nach schon bis ins hohe Alter arbeiten, bevor die Rente beantragt werden kann. Und sie kann sich auch häufig kein Immobilien-Eigentum als Altersabsicherung aufbauen. Geld und bankmässig ausreichende Sicherheiten fehlen.

Gegen die drohende Altersarmut sollten sich aber heute alle Erwerbstätigen mit Gewalt zu stemmen versuchen. Das künftige Umfeld wird für die Bildung von Vorsorge-Polstern noch viel schwieriger werden als heute. Daher wäre es falsch, mit der Zukunftsvorsorge erst morgen zu beginnen. Jeder Tag, an dem konsequent gewirtschaftet

⁴³ Vgl. hierzu und im Folgenden: Heinz Wings / Jens Kleine, Altersvorsorgereport Deutschland 2014 – Aktuelle Situation und Herausforderungen, Steinbeis-Edition, Stuttgart 2014.

und vorgesorgt wird, ist ein gelungener Tag und trägt dazu bei, die eigene Altersarmut zu vermeiden.

Aber immer weniger Menschen glauben, fürs Alter vorsorgen zu können. Neueste Studien ergaben auch, dass nur 26 % der Erwerbstätigen glauben, die finanziellen Freiräume zur Zukunftsvorsorge haben.

Im Jahre 2030 werden Statistiken zufolge nur 42,4 % der deutschen Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter zwischen 20 und 65 Jahren sein. Die Kluft zwischen Arm und Reich drifft dann noch weiter auseinander. Um Altersarmut zu vermeiden, müssen daher auch die, die heute glauben, nicht die finanziellen Mittel zu haben, fürs Alter vorsorgen. Denn je weiter wir in die Zukunft denken, je schwieriger wird es, Altersvorsorge zu betreiben. Der Herr wird's den Seinen leider nicht im Schlaf geben, d. h. der Staat wird bezüglich der Alters-Absicherung seiner Bürger an seine Grenzen kommen.

Diese Entwicklung kann katastrophale Auswirkungen auf unser aller „Dreieck des Wohlbefindens“ und damit auf unseren **Traum „Für immer jung“ zu bleiben**. Denn nur, wenn auch das seelische Gleichgewicht erreicht ist, kann

sich der Dreiklang „Ernährung, Bewegung, Seelisches Gleichgewicht“ entfalten und positive Auswirkungen auf unser Ziel, fit alt zu werden, haben. Die **MyPlus GmbH** hat es sich mit ihrer **Marke „myHealthy.plus“** zum Ziel gesetzt, in dieser Hinsicht Aufklärungsarbeit zu leisten und Lösungsvorschläge zu bieten.

6.4 Botschafter werden von MyPlus

Die myHealthy.Plus ist eine Marke der MyPlus GmbH. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, Dritten dabei zu helfen, die drei Dimensionen des „Wohlfühl-Dreiecks“ Ernährung, Bewegung und Seelisches Gleichgewicht bestmöglich zu erreichen, um dem Traum der Menschheit „Für immer jung“ ein wenig näher zu kommen.

Die erste Dimension des Dreiecks ist die „Ernährung“. Im Vordergrund steht hier immer das Ziel, Aufklärungsarbeit zu leisten und Dritte von Gesundheitsprodukten, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben, profitieren zu lassen. Mit den Produkten soll dem Verbraucher geholfen werden, ein besseres und menschenwürdigeres Leben

abzusichern. Dabei geht es hier um eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Sollte man im Alltag nicht die Zeit haben, sich gesund mit frischen Produkten zu ernähren oder sind größere Ernährungsdefizite erkennbar, werden die oben beschriebenen Produkte zur Nahrungsergänzung und im medizinischen Bereich empfohlen. Die Produktnutzer tun damit präventiv was für ihre **Ernährung**, der ersten Dimension des „Goldenen Dreiecks des Wohlergehens“. Sie stärken insbesondere ihr Immunsystem. Und fördern damit die Selbstheilungskräfte ihres Körpers. Dies, damit es möglichst gar nicht zu einer Krankheit kommt. Dies ist gesundheitliche Prävention im wahrsten Sinne des Wortes. Das Immunsystem wird von vielen Experten denn auch als „Mutter aller Krankheiten“ ausgemacht.

Zum „Wohlfühl-Dreieck“ gehört als zweite Dimension die **Bewegung**. Hierzu werden Hinweise gegeben, wie man die ausreichende Bewegung in seinen normalen Tagesablauf integrieren und seinen „inneren Schweinehund“ überlisten bzw. überwinden kann.

Damit fehlt nur die Dimension des „**Seelischen Gleichgewichts**“. Auch hier sollen die Hinweise in diesem Buch und in unserer WebApplikation Dritten dabei helfen, eine Balance zu erreichen.

Die **Botschafter der MyPlus GmbH** leisten **Aufklärungsarbeit hinsichtlich des „Wohlfühl-Dreiecks“**. „Botschafter“ kann jeder werden, der sich mit dem „Goldenen Dreieck des Wohlbefindens“ tief befasst und auch Erfahrungen mit mindestens einem Produkt gesammelt hat.

Damit die eigene „Finanzielle Gesundheit“ (ein wesentlicher Eckpfeiler der dritten Dimension des „Wohlfühl-Dreiecks: dem „Seelischen Gleichgewicht“), erreicht wird, bietet die **MyPlus GmbH** für Botschafter eine besondere Möglichkeit, sich ein **eigenes Business durch Empfehlung von Produkten aufzubauen, ohne dass Anlaufkosten anfallen**.

Bei diesem **Netzwerk-Marketing**⁴⁴ geht darum, Produkte direkt vom Hersteller an den Endverbraucher zu vertreiben. Da der Zwischenhandel ausgeschaltet wird durch

⁴⁴ Vgl. hierzu und im Folgenden: Robert Merkel, Die Lösung - ... für Menschen, die mit einer neuen Geschäftsform mehr aus ihrem Leben machen möchten, Eigenverlag, 12. Auflage 2015.

das Empfehlungs-Marketing, entfallen rund 60 Prozent der sonst bei anderen Produkten üblichen Vertriebskosten. Diese ersparten Vertriebskosten, die sonst an Apotheken, Drogerien oder den sonstigen Handel gehen würden, werden in den Netzwerk-Marketing-Vertriebssystemen unserer Produktlieferanten an die Partner verteilt. Botschafter der MyPlus GmbH/MyHealthy.plus-Marke können sich also ein passives Einkommen aufbauen, das man auch vererben kann und dazu durch die Empfehlung Mitmenschen noch Gutes tun, ihr „Wohlfühl-Dreieck“ in allen Dimensionen auszufüllen.

Botschafter können sich also ein zweites Einkommen aufbauen, das die fehlende private oder gesetzliche Altersvorsorge ersetzt oder aufbessert. Sie können damit einen wesentlichen Grundpfeiler setzen, dem Traum „Für immer jung“ näher zu kommen. Und durch Aufklärung dafür sorgen, dass Freunde und Bekannte auch in die Lage versetzt werden, als Botschafter oder als Verbraucher der Netzwerkmarketing-Produkte diese zu empfehlen.

Wichtig für den künftigen Geschäftserfolg ist nicht das Überzeugen, sondern das Überzeugt-Sein. Je stärker die

Überzeugung der Botschafter gewachsen ist, desto einfacher wird das Geschäft und desto mehr Menschen werden sich als Team-Partner anschließen. Sie fragen aber nicht nur, was bringt mir das Geschäft, sondern sie machen sich bewusst, dass sie Glück und Wohlstand nur dann in ihr Leben bringen können, wenn sie sich auch fragen, was bringt es dem anderen.

Wenn die Botschafter anderen helfen, helfen sie sich auch selbst⁴⁵. Seit Jahrhunderten ist es denn auch ein Ergebnis der großen Denker: Das eigene Glück liegt darin, anderen zu helfen. Zwischenzeitlich gibt es auch hierfür wissenschaftliche Belege. Selbstlose Hilfe für andere Menschen scheint gesundheitsfördernd auch für sich selbst zu sein: Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl sowie der Wunsch, sich um andere zu kümmern, werden mit Gesundheit, erhöhtem Wohlbefinden und einem längeren Leben in Verbindung gebracht. Das stützt die These, dass sich „Hilfe am Nächsten“, aber auch die sozialen Kontakte, die in Netzwerk-Unternehmen mit den Partnern aufgebaut werden, sich positiv auf die Länge der eigenen

⁴⁵ Vgl. hierzu und im Folgenden: O.V., Altruismus – Wer anderen hilft, hilft sich auch selbst, in: The Art of growing young, Nov./Dez. 2017, S. 10 f.

Telomere und damit auch auf Lebenslänge und -Qualität auswirken können.

Forschungsergebnisse deuten weiter darauf hin, dass uns die Helfermentalität angeboren ist. Deshalb kann es nicht falsch sein, Gefallen daran zu finden. Man sollte sich immer bewusst machen, dass man ein guter Mensch ist und anderen nicht aus egoistischen Gründen hilft. Das gute Gefühl, das man beim Helfen hat, ist einfach eine angenehme Begleiterscheinung und stärkt auch das eigene Wohlbefinden.

7. Motivationstief überwinden

Es ist häufig nicht ganz einfach, sein Leben umzustellen und auf die Dimensionen des „Wohlfühl-Dreiecks“ auszurichten. Rufen wir es uns nochmal in die Erinnerung: „Ernährung“, „Bewegung/Schlaf“ und „Seelisches Gleichgewicht“ sind die drei Dimensionen, deren Erreichen für das Ziel „Jung alt zu werden“ erforderlich sind.

Doch wie sieht die Praxis häufig aus (auch bei mir)? Oft ist es so, dass keine der drei Dimensionen voll ausgefüllt wird. Beruf und Familie fordern uns so sehr, dass man glaubt, eine gute Ausrede zu haben, nicht an den guten persönlichen Zielen arbeiten zu können.

Mit den Ausreden „Draußen regnet es, da jagt man keinen Hund vor die Tür“ oder „Um 9.00 h habe ich den ersten Termin im Unternehmen, da bleibt keine Zeit“ vernachlässigt man gerne die erste Dimension des „Wohlfühl-Dreiecks“, die Bewegung. „Und Zeit, um mich immer ausgewogen zu ernähren, habe ich auch nicht. Ein Termin im Beruf reiht sich an den anderen. Da bleibt nur Zeit, bei der anberaumten Besprechung ein paar denaturierte belegte Brötchen zu essen. Um meinem Körper den notwendigen

Super-Treibstoff zu geben, habe ich maximal am Wochenende Zeit.“ Damit ist die „Ernährungs-Dimension“ des „Wohlfühl-Dreiecks“ auch nicht erreicht.

Und „Ich habe zu viel Wichtigeres auf dem Zettel, der Canasta-Abend mit meinen Freunden muss halt diese Woche mal ausfallen“. Damit nimmt die Seele auch Schaden. Sogar auch die dritte Dimension unseres Ziel-Dreiecks auch nicht erfüllt.

Ja, um Ausreden ist man nie verlegen. Und das ist ja auch menschlich. Für uns zählen kurzfristige „Belohnungen“ viel mehr als die, die sich mutmaßlich auf lange Sicht einstellen. Daher treffen wir etwa über 100 Entscheidungen pro Tag treffen wir wider besseren Wissens. Wir schauen weg, „es passiert ja sofort nichts“ wenn ich meine Gesundheit sträflich vernachlässige. Vielleicht trifft es mich ja bei meinen hoffentlich guten Genen nicht.

Ja, der Körper meckert auch nicht sofort, das ist für uns das Problem. Sonst würden wir unser Handeln und Tun sicherlich ganz anders ausrichten. Es kann Jahrzehnte dauern, bis der körperliche Aufstand kommt. Aber er wird kommen, wenn Körper und Geist nicht gepflegt werden. Der Körper merkt sich alles wie ein Elefant. Die Eruption

heißt dann „Herzinfarkt“, „Hirninfarkt“, „Krebs“ oder günstigstenfalls eine der weiteren oben beschriebenen Volkskrankheiten.

„Doch wie gehe ich vor?“, fragt sich jeder ängstlich. Meinen Beruf möchte ich auch nicht vernachlässigen. Das könnte vielleicht in die Arbeitslosigkeit führen.

Ja, es ist ein schwieriges Unterfangen, alle drei Dimensionen des „Wohlfühl-Dreiecks“, auszufüllen. Und gleichzeitig im Beruf und in der Familie seine „Frau“ oder seinen „Mann“ zu stehen.

Man muss sich Freiräume für die sportliche Bewegung schaffen. Am besten jeden Tag früh zu Bett gehen und morgens auch wieder zeitig aufstehen. Sofort die Laufschuhe anziehen und auf das Laufband oder auf die Jogging-Strecke. Diese Routine muss ins Blut gehen wie das Zähneputzen. Oder, wenn der eigene Biorhythmus es so will und die familiäre Situation es zulässt, nach dem Dienst noch ins Fitness-Studio. Und tagsüber immer häufig bewegen: Treppe steigen statt Aufzug, im Stehen telefonieren oder arbeiten, mit Öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, dann bewegt man sich automatisch.

Ja, hat man das Thema „Bewegung“ in eine Routine gebracht, sind da aber immer noch die Dimensionen „Ernährung“ und „Seelisches Gleichgewicht“.

Hat man bei der Ernährung nicht die Zeit, sich nach allen Regeln der Kunst ausgewogen zu ernähren, haben wir Hinweise geben, wie man dem Körper ersatzweise über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe alles gibt, was er zum ausgewogenen Leben braucht. Richtig ist aber, dass natürliche Nahrungsmittel immer viel besser sind als die Nahrungsergänzungsmittel, das ist unbestritten. Aber wenn die Zeit sehr knapp und mit Familie, Beruf und Bewegung ausgefüllt ist, ist eine **Supplementierung über ergänzende Nahrungsmittel** besser als Nichtstun. Vorher sollte jedoch der exakte Bedarf festgestellt und – insbesondere wenn man ärztlicherseits Medikamente nimmt – die möglichen Wechselwirkungen hierzu abgeklärt werden.

Zur dritten Dimension des „Wohlfühl-Dreiecks“ gehört das „Seelische Gleichgewicht“ mit seinen Dimensionen „Soziale Kontakte“ und „Finanzielle Fitness“. Für „Soziale Kontakte“ mit Familie, Freunden, Verwandten und Kollegen sollte man täglich Zeit einplanen. Mit den Kolleginnen und

Kollegen ist man ja den ganzen Tag über zusammen, da braucht man sicherlich keine Zeit zu reservieren. Aber für Familie, Freunde und Verwandte sollten zeitliche Freiräume eingeplant werden. Man verabredet sich zu einem festen Termin wöchentlich, um mit Freunden oder Verwandten was zu unternehmen. Und die Kinder bringt man wenigstens täglich ins Bett und hält sich das Wochenende für sie frei. Und mit der Partnerin oder dem Partner unternimmt man auch Dinge, die beiden Freude bereiten oder abwechselnd greifen die Präferenzen der Frau oder des Mannes.

Man sieht also, alles ist ohne „Automatismen“ nicht so einfach möglich. Nur etwa 20 Prozent unsers Handel geschieht bewusst. Und dann kommt uns noch in die Quere, dass unserer Körper nach kurzfristigen Belohnungen eifert. Wer dann die Balance im Goldenen Dreieck halten will, ist fast ein Künstler. Automatismen, die tiefere Information um die Dinge und die unterstützenden Mittel sind gefragt. Alle diese Dinge sollen Ihnen bei einem **Hotelaufenthalt** oder aber im Betrieb im Rahmen des **Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)** nahegebracht

werden. Dies gilt auch für die dritte Dimension des Goldenen Dreiecks, für das „Seelische Gleichgewicht“. Es darf auch nicht zu kurz kommen.

Nur dann, wenn alle Dimensionen unseres „Wohlfühl-Dreiecks“ erfüllt sind, kann man die Telomerase und damit die Telomere beeinflussen, deren Länge nach den Forschungs-Ergebnissen der Professorinnen Blackburn und Epel unsere Lebenszeit und die Art unseres Lebens (Krankheiten / Gesundheit) determinieren.

Das Wissen um die Telomere, deren Bedeutung und Beeinflussungsmöglichkeit muss Motivation genug sein, alle kleinen „Schweinehunde“, die uns täglich immer wieder begegnen, zu überwinden.

Gönnen wir es uns doch einmal, machen wir doch mal einen **Gesundheitsurlaub mit der Familie im Hotel** und lernen wir gemeinsam, wie wir unser Leben nach den Dimensionen des „Wohlfühl-Dreiecks“ umgestalten können, ohne dass wir immer wieder auf unseren Körper „hereinfallen“, der nach kurzfristigen Belohnungen eifert.

Und vielleicht gibt es ja auch fortschrittliche Arbeitgeber, die das Wohl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hoch

einschätzen und im Rahmen des „**Betrieblichen Gesundheitsmanagement**“ hier beschriebene Maßnahmen im Betrieb durchführen (z. B. Smog-Neutralisierung, Gesundheits-Seminare, usw.) und auch das Privatleben (Ernährung, Bewegung, Seelisches Gleichgewicht) ihrer Beschäftigten einbeziehen. Dabei gewinnen auch die Arbeitgeber: Denn körperlich und seelisch gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen auch eine hervorragende Leistung bei hoher Motivation.

In einer Gruppe – ob im Hotel oder Betrieb – lässt sich am Besten unser „innerer Schweinehund“ überwinden. Gruppenzwang und das Schauen auf den anderen, der schon Erfolge vorzuweisen hat, ist flankierend zu eigenem Wissen, Tun und erlernten Automatismen ein wesentlicher Motivator beim Bestreben, sein Leben auf das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“ auszurichten.

8. Produkt-Erfahrungen

Bevor man sich für bestimmte Nahrungsergänzungs-Mittel entscheidet, sollte man seine Defizite/Überschüsse hinsichtlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe feststellen lassen. Eine Möglichkeit hierzu eine tendenzielle Aussage zu bekommen, ist die Durchführung eines Bioscans auf der Basis der Bioresonanz-Methode.

Kennt man seine Schwachstellen, kommt es auf die Produktauswahl an. Es gibt viele minderwertige Präparate, für die oft mit unseriösen Behauptungen geworben wird.⁴⁶ Von daher sollten diese Mikronährstoffe grundsätzlich möglichst rein sein, also frei von Allergenen, Farbstoffen, Hilfs- oder Zusatzstoffen, Süßstoffen oder Schadstoffen.

Allergene sind Stoffe, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen. Dazu gehören beispielsweise Milcheiweiß, Gluten, Soja, Laktose oder Fruktose.

Viele Produkte enthalten auch Farbstoffe, um freundlicher auszusehen. Einige Farbstoffe sind harmlos, andere können negativ wirken. Aber eines eint sie: Sie sind immer

⁴⁶ Vgl. hierzu und im Folgenden www.vitamindocor.com, abgefragt am 2.5.2018

überflüssig. Gute Präparate sollten daher frei von Farbstoffen sein.

Bei der Produktion von Mikronährstoff-Präparaten werden häufig Hilfs- und Zusatzstoffe eingesetzt, um die Abfüllung zu erleichtern und somit billiger zu machen. Nur manchmal ist ihr Einsatz unvermeidlich. Sie können ursächlich dafür sein, dass unverdaute Nahrungsbestandteile durch die Darmwand dringen können. Beispiele sind Magnesiumstearat und Titanoxid.

Viele Präparate in Form von Pulvern, Brausetabletten oder Getränken enthalten Süßstoffe. Aktuelle Studien kommen zu dem Ergebnis, dass viele Süßstoffe die Darmflora schädigen. Insbesondere dann, wenn Krankheiten im Verdauungs-System bestehen, sollten daher Süßstoffe möglichst gemieden werden.

Manche Mikro-Nährstoffe-Präparate können Schadstoffe enthalten. Beispiele hierfür sind Pestizide in Pflanzenstoff-Präparaten. Sie werden leider auf der Verpackung nicht angegeben und können ohne Laboruntersuchung nicht erkannt werden. Man sollte daher insbesondere keine ungeprüften Pflanzenstoff-Präparate aus China kaufen.

Die nachstehend benannten Produkte von Ethno Health und RAIN INTERNATIONAL erfüllen die Anforderungen an Mikronährstoff-Präparate in hervorragender Weise:

- **Ethno Health**⁴⁷ steht für das Wissen der Naturvölker, vereint in 35 einzigartigen Rezepturen, die zu frischer Lebenskraft und Vitalität verhelfen. Der Mediziner Dr. Ingfried Hobert hat bei diversen Völkern als Arzt praktiziert und dabei das alte Wissen mitgenommen.
- **RAIN INTERNATIONAL-Produkte** bauen auf Samenbasis auf und können auch als Lifestyle-Produkte verstanden werden. Sie sind insbesondere auch für die Jüngeren interessant, die gesundheitliche Prävention betreiben wollen. RAIN besticht durch die einfache Handhabung. Die Beutelchen sind insbesondere auch auf Reisen oder bei der Arbeit leicht in jeder Handtasche zu verstauen und auszusaugen.

Damit die Nahrungsergänzungsmittel dort ankommen, wo sie gebraucht werden, also auch in der letzten Zelle, muss

⁴⁷ Vgl. hierzu und im Folgenden: <https://Ethno-Health.com>, abgefragt am 06.03.2018.

die **Mikrozirkulation**⁴⁸ gestärkt werden. Fast drei Viertel des Blutkreislaufs besteht aus den feinsten Kapillargefäßen, usw.. Das Blut wird hier nicht durch die Pumpleistung des Herzens in Schwung gesetzt, sondern durch eigenständige Pumpbewegungen der Gefäße, der Vasomotion. Die Physikalische Gefäßtherapie – und hier die **BEMER-Matte** – ist eine biorhythmische Stimulation dieser Gefäße. In genau definierter zeitlicher Abfolge sendet sie Impulse und erzeugt ein magnetisches Feld. Hierdurch werden die Muskelzellen in den Gefäßwänden der Mikrogefäße zur Kontraktion stimuliert, so dass mehr Blut in das Kapillargebiet gepumpt wird. Beobachtungsstudien zeigen, dass die Physikalische Gefäßtherapie als unterstützende Behandlung zum Erfolg einer schulmedizinischen Therapie beitragen kann. Dies gilt insbesondere bei Diabetes, Wundheilungsstörungen und peripherer arterieller Verschlusskrankheit. Erfolge haben sich aber auch gezeigt in der Schmerztherapie, bei Schlafstörungen sowie bei der Unterstützung von Rehabilitations- und Regenerationsprozessen.

⁴⁸ Vgl. hierzu und im Folgenden: „Mikrozirkulation – Die Bedeutung kleinster Gefäße für gesunde Durchblutung“, hsg. vom Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V., 2. Auflage, 2018.

Durch die **STRAHLENFREI WOHNEN-Produkte** ⁴⁹ wird beispielsweise gesünderes Wohnen sowie stressfreieres Autofahren und gefahrlosere Handy-Nutzung möglich. **Zuhause** werden Wasser, Luft, Nahrungsmittel und Gebäude optimiert. Man kann besser schlafen und hat informativen Schutz u. a. vor E-Smog (u. a. W-LAN), Wasseradern und Radioaktivität. **Im Auto** soll die Technologie Stress, Panik, Übelkeit, Kopfschmerzen lindern und der Erschöpfung vorbeugen. Man kann sich besser konzentrieren und reagieren. Aber auch Kraftstoff einsparen. Und beim liebsten Kind der meisten Menschen, **dem Handy**, soll negative in eine vitalisierende Strahlung umgewandelt werden.

8.1 **BEMER: Stärkung der Mikrozirkulation**

BEMER⁵⁰ kann die eingeschränkte Durchblutung der kleinsten Blutgefäße verbessern und damit körpereigene Selbstheilungs- und Regenerationsprozesse unterstützen. Die Durchblutung ist das Versorgungssystem im

⁴⁹ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.strahlenfrei-wohnen.de, abgefragt am 2.5.2018.

⁵⁰ Vgl. hierzu und im Folgenden: <https://deutschland.bemergroup.com>, abgefragt am 06.03.2018.

menschlichen Körper. 75 % davon befinden sich im Gebiet der kleinsten Blutgefäße (Mikrozirkulation). In dem Gebiet also, in dem die Blutzellen Gewebe und Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen und auf dem Rückweg die Abfallprodukte zum Entsorgen mitnehmen. Nur mit Hilfe dieser Ver- und Entsorgungsprozesse können die Körperzellen ihren vielfältigen lebenserhaltenden Aufgaben nachkommen und dem Körper Energie zur Verfügung stellen. Das Herz sorgt dafür, dass sich die Blutzellen durch den Blutkreislauf bewegen. Doch: Insgesamt müssen die Blutkörperchen einen Bereich von 120.000 Kilometer beliefern und säubern. Da das Herz das nicht alleine bewältigt, braucht es Hilfe. Die kleinen Blutgefäße treiben die Blutzellen durch eigene Pumpbewegungen (Vasomotion) an und unterstützen das Herz somit. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, Krankheiten werden besser bekämpft und Medikamente gelangen besser an ihr Ziel. Durch Stress, zu wenig Schlaf, einseitige Ernährung, ungesunde Lebensgewohnheiten, Krankheit und die Alterung verlangsamt sich die Pumpbewegung der kleinsten Gefäße. Das

betrifft die überwiegende Mehrheit der Menschen. Dadurch sind die Blutzellen viel zu langsam unterwegs und können ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend gut erfüllen. Eine Unterversorgung von Gewebe und Organen führt auf lange Sicht zu einem Nachlassen körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen und Krankheit. Im Folgenden ist eine BEMER-Matte bildlich dargestellt.



Abbildung 3:
Biophysikalische Gefäßtherapie von BEMER

Die biophysikalische Gefäßtherapie BEMER kann dem Nachlassen der Pumpbewegung der kleinsten Blutgefäße

(Vasomotion) in einem natürlich begrenzten Rahmen entgegenwirken. Mit Hilfe elektromagnetisch übertragener Signale stimuliert sie die Pumpbewegung der kleinsten Blutgefäße und kann somit den Blutfluss in diesem Bereich wieder normalisieren. Die Körperzellen werden wieder besser versorgt und können ihre vielfältigen Aufgaben erledigen: Zum Beispiel Krankheiten und Schmerzen bekämpfen, Wunden heilen, Energie für körperliche und geistige Leistung zur Verfügung stellen oder auch das allgemeine Wohlbefinden wieder herstellen.

Auch im Amateur- und Profi-Sport kann BEMER wertvolle Unterstützung bieten. Denn durch eine bedarfsgerechte Durchblutung der kleinsten Blutgefäße sind kürzere Auf- und Abwärmphasen sowie eine schnellere Regeneration und somit effektivere Trainingseinheiten möglich. Zudem können Mikroverletzungen im Idealfall sofort repariert und größere Folgeverletzungen im Vorfeld verhindert werden.

In zahlreichen Doppelblindstudien wurde belegt, dass BEMER-Produkte wirken. In den Bereichen Wundheilung, Leistungssteigerung und auch Regeneration hat nach

Aussage des Herstellers die eigene Forschung Pionierarbeit geleistet und dabei wertvolle und bisher unbekannte Erkenntnisse über lokale und übergeordnete Regulationsmechanismen im menschlichen Körper gewonnen und veröffentlicht. BEMER-Produkte sind ein offiziell in der EU zugelassenes Medizin-Produkt.

Betriebliche Gesundheitsvorsorge :: Physikalische Gefäßtherapie BEMER®

Wissenschaftlich nachgewiesen :: weltweite Patente

Einfluss der BEMER-Therapie

Einfluss verschiedener Behandlungsmethoden auf die spontane (lokale) arterielle Vasokonstriktion (AVM) bei Infarkt und stenosierten Koronarkoronarien in einem 33-tägigen Behandlungsintervall.

Fehlzeiten pro Mitarbeiter¹

1.7 Tage

Erreichbar mit nur täglich

2x8 Minuten

- Minderung von Stressfolgen
- Mehr Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit
- Kürzere Regenerationszeiten
- Minderung der Infektanfälligkeit
- Minimierte Ausfallzeiten²

¹ Bei der Firma BEMER selbst wurde vergangenes Jahr eine durchschnittliche Fehlzeit von 1,7 Tagen pro Mitarbeiter ermittelt.
² Ergebnisse der BEMER-Behandlung im Leistungsprozess.

Abbildung 4: BEMER - das Steuergerät

Meine Erfahrungen mit dem BEMER-Produkt: Eine weitere Veränderung, die ich nach meinem Hirninfarkt spürte,

waren extrem kalte Hände. Wenn ich jemanden per Handschlag begrüßte, fühlten sie sich mitunter wie ein Eisklotz an, und beim Gegenüber war die Reaktion spürbar, manchmal gar hörbar. Meine Mikrozirkulation des Blutes funktionierte nicht mehr so wie in der Jugendzeit. Die Nährstoffe kamen nicht mehr in bestimmten Zellen an, der Stoffwechsel funktionierte nicht mehr so richtig. Das hatte ich zu dem Zeitpunkt auch noch nicht gehört, fast Dreiviertel des menschlichen Blutkreislaufs sich im feinen und sehr weit verzweigten Netzwerk der keinen und kleinsten Blutgefäße, also der sogenannten Mikrozirkulation, abspielt. Sie versorgt die Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen und ist wichtiger Transportweg zur Entsorgung von Stoffwechselendprodukten. Eine eingeschränkte Mikrozirkulation kann viele Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten verursachen oder begünstigen, so auch die kalten Hände. Ich kaufte mir ein **BEMER-Therapie-Gerät** zur Stimulierung der eingeschränkten Vasomotion, also der Eigenbewegung der Gefäße, zur Verbesserung der Mikrozirkulation. 2x8 Minuten am Tag genügen. Mein Kreislauf ist wieder in Ordnung, die Hände fühlen sich nicht mehr so wie Eisblöcke an und die

Nahrungsergänzungsmittel kommen auch dort an, wo sie zum Leben gebraucht werden, in der Zelle.

Über Nahrungsergänzungsmittel hatte ich dem Körper also alles gegeben, was er zum Leben braucht. Und über die Physikalische Gefäßtherapie BEMER förderte ich die Mikrozirkulation. Jetzt kann das Blut auch wieder die Nährstoffe und Nahrungs-Ergänzung bis in die entlegensten Bereiche des Körpers transportieren. Innerhalb von nur drei Monaten nahm ich darauf bis auf 80 kg, mein Zielgewicht, ab. Bis heute habe ich mein Gewicht (fast) gehalten, aber die Nahrungsergänzung, die Bewegung und die Gefäßtherapie auch beibehalten. Nach Rücksprache mit meinem Arzt konnte ich die blutdrucksenkenden chemischen Mittel absetzen. Und die Blutwerte verbesserten sich stetig. Schnittwunden, die früher schlecht heilten, sind vergleichsweise schnell wieder voll zugewachsen. Und mein Aussehen wirkt bei denen, die mich lange nicht mehr gesehen haben, schmeichelhaft: „In welchen Jungbrunnen sind Sie denn gefallen“, war nur eine der Aussagen, die mich darin bestärkt haben, in der Form mein Leben weiter zu gestalten.

8.2 RAIN International: Die samenbasierte Immunkraft

Die Präparate **Soule und Core von RAIN International**⁵¹ sind insbesondere als Lifestyle-Produkte zu betrachten. Und damit insbesondere für die jugendliche Prävention oder die einfache Verabreichung im Urlaub geeignet. Es ist jeweils ein kleiner Beutel, in dem eine flüssige Substanz vorhanden ist, die geschüttelt, unkompliziert verabreicht werden kann. Im Urlaub oder auf Reisen kann man die Beutelchen ganz einfach z.B. in der Handtasche oder in der Aktentasche transportieren. Rain International hat als erstes Unternehmen ein Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, das rein auf Nährstoffen aus Samen beruht. Hier werden nur die wirkungsvollsten Samen in einem urheberrechtlich geschützten Kaltpressverfahren verwendet, um ihr volles Potenzial zur Wirkung zu bringen. Im Samen liegt generell neues Leben.

Soul verbindet die Nährstoffe aus Samen der schwarzen Himbeere, des Schwarzkümmels und der Chardonnay-

⁵¹ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.myrainlife.com, abgefragt am 02.05.2018.

Traube in einem Päckchen voller Kraft. Es enthält 12 Vitamine, 17 Mineralstoffe, 9 essentielle Aminosäuren, ein paar essentielle Fettsäuren, ist gentechnikfrei und im Kaltpressverfahren gewonnen aus reinen Samen ohne chemische Zusatzstoffe. Soul steigert nach Aussagen des Herstellers Energie, Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Das Produkt kann die Zeitalterung signifikant verlangsamen, beschleunigt die regenerativen Prozesse im Körper, unterstützt die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, stärkt das Immunsystem, sorgt für besseren Schlaf und trägt u.a. zum optimalen Körpergewicht bei. Es ist bei allen Menschen grundsätzlich für eine gesundheitliche Prävention geeignet.



- Hochkonzentrierte Nährstoffe
- Steigert Energie, Leistungsfähigkeit
- Unterstützt das Herz-Kreislauf-System
- Entzündungshemmend
- Beschleunigt regenerative Prozesse

Abbildung 5: RAIN-SOUL –
Samenbasierte Mischung mit Antioxidantien und entzündungshemmender Wirkung

Das im Produkt **Core** von RAIN enthaltene Aloe Vera verleiht der Haut Regenerationskraft. Aus medizinischer Sicht wird die Wunderpflanze zur Zellerneuerung von verbrannter Haut genutzt. Die auch enthaltenen Cranberry-Samen können Herz-Kreislauf-Problemen und Blasenentzündungen vorbeugen. Das Chlorophyllin hat blutreinigende Wirkung. Der Inhaltsstoff Spirulina kann eine entgiftende Eigenschaft hervorrufen und enthält viele Vitamine. Der na-

türliche Inhaltsstoff des Weizengrases verleiht den Zähnen mit seinen Vitalstoffen neue Kraft. Zudem wird das Immunsystem gestärkt.

RAIN CORE :



- Hoher Schutz vor freien Radikalen
- Stärkt das Immunsystem
- Entzündungshemmend
- Vitalitätssteigernd

Abbildung 6: RAIN-CORE – Die Kraft der Grünstoffe und Samen

8.3 Basicus: Die basische Nahrung

Aus den verschiedensten Studienschriften konnten wir ableiten, dass insbesondere eine **basische Kost** – also Obst, Gemüse, Pilze, Kartoffeln und Kräuter – sich positiv auf der Wohlbefinden auswirken kann.



Abbildung 7: Basische Kost

Durch basische Ernährung wird der Körper mit leicht aufnehmbaren basischen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt, die er benötigt, um ein gesundes Gleichgewicht zu bekommen. Säurebildende Lebensmittel (z. B. Fisch – Omega 3-Spender) sollten aber auch nach herrschender Meinung im Verhältnis von 20 % (sauer) zu 80 % (basisch) verkonsumiert werden. Hier haben wir mit **Basicus** ein Unternehmen eingebunden, das sich auf basische Kost fokussiert hat.

Eine Hilfestellung im Alltag gibt die Lebensmittel-Tabelle im TOP 3.3.2, die aufzeigt, welche Lebensmittel basisch oder sauer verstoffwechselt werden.

8.4 Ethno Health: Die Natur-Apotheke

OPC und Immunkraft von Ethno Health haben geholfen, Wirkungen auf mein Gewicht und auf die Stärkung meines Immunsystems zu erzielen.



Abbildung 8: Immunkraft und OPC von Ethno Health

OPC ist die Abkürzung für Oligomere Proantho Cyanidine, eine Gruppe pflanzlicher Bitterstoffe aus der Familie der

Flavanole, die erstmals von Professor Masquelier in den roten Häutchen der Erdnüsse entdeckt wurde. OPC gilt als stärkstes pflanzliches Antioxidans und vervielfacht die Wirkung der Vitamine A, E und C.

In **Immunkraft** steckt die ganze Kraft verschiedener Beeren, die über zahlreiche, die Immunabwehr fördernde Inhaltsstoffe verfügen.

Robert Franz schreibt über OPC⁵²: „OPC und Krebs. Würde die Einnahme von OPC überhaupt den Ausbruch von Krebs verhindern und das Ende dieser so tödlichen Krankheit besiegeln? Ich sage dazu: ‚Ja‘ Deshalb sind die effektivsten Faktoren, die eine Bildung von Krebs verhindern:

1. Ein basisches Milieu der Zellen (Mineralien, basische Ernährung)
2. Eine optimale Versorgung mit Nährstoffen (wird durch ein dünnes Blut gewährleistet)

Einen optimalen Schutz der Zellen vor Zerstörung durch Oxidation, Freie Radikale (gewährleistet durch einen starken Antioxidant Radikalfänger).

⁵² Robert Franz, OPC – das Fundament menschlicher Gesundheit, S. 63 ff.

Und jetzt wieder zu unserem OPC. Es erfüllt alle Kriterien. OPC verdünnt das Blut 5mal stärker als Aspirin (auf natürliche Weise). Durch dieses dünne Blut kann jeder Teil des Körpers optimal versorgt werden. OPC leitet die Giftstoffe aus den Zellen und Gewebe. OPC schützt die gesunden Zellen und lässt die labilen oder kranken Zellen in Apoptose fallen (programmierter Zelltod). OPC schützt somit jede neu entstandene Zelle und das komplette Gewebe, das aus Kollagen besteht. Durch OPC wird eine optimale Verbindung zwischen allen Körperfunktionen gehalten. OPC verhindert die Alterung der Zellen, in Tierversuchen lebten Tiere 30-40 % länger, Fische sogar bis zu 60 %. Durch Verlangsamung des Zellmetabolismus und Verstärkung der Zellatmung wird der Körper unterstützt, Reparaturmechanismen wie die Behebung von DNA-Schäden in Gang zu setzen. Die Sirtuine, die im OPC enthalten sind, verlängern die Zelllebenszeit, um Schäden zu reparieren. Durch diesen Prozess wird altersbezogenen Krankheiten vorgebeugt. Weil DNA-Schäden repariert werden, kann es auch nicht zur Entartung (Krebs) kommen. Viele Studien zeigen die antikarzinogene Wirkung von OPC. ...“

8.5 Young Living – Die heilenden Öle

Young Living⁵³ sind essentielle, ätherische, pflanzliche Öle.



Abbildung 9: Wohlbefinden durch Ätherische Öle von Young Living

Medizinische Berater halten so ihre Patienten gesund und fit. Düfte und Gerüche können unsere Stimmung beeinflussen und sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Genau das macht sich die so genannte „**Aromatherapie**“ zunutze, bei der ätherische Öle eingesetzt werden, um

⁵³ Vgl. hierzu und im Folgenden: www.youngliving.com, abgefragt am 08.03.2018.

bestimmte Wirkungen zu erzielen. Man kann sie als Duftessenzen für die Räume nutzen oder für Massageöle oder zum Inhalieren und anderem mehr.

Düfte bzw. ätherische pflanzliche Öle sind das „Konzentrat der Pflanze“ und werden auch manchmal als „duftende Seelen der Pflanzen“ beschrieben. Ätherische Öle enthalten somit die gebündelte Lebenskraft der Pflanzen. „Sie wirken unmittelbar auf das Gehirn und können auf diese Weise sowohl physische als auch psychische Prozesse im Körper des Menschen positiv beeinflussen. Sie eignen sich nicht nur für die Duftlampe, sondern auch für entspannende Massageöle, duftende Kräuter- und Blütenbäder, heilende Umschläge, Inhalationen und vieles mehr.“⁵⁴

Insbesondere bei Hautproblemen können die ätherischen Öle erfolgreich eingesetzt werden, beispielsweise bei Pinselfarzen, Rosazea, Akne oder Leberflecken. Mit sanften ätherischen Öl-Rezepturen können aber auch beispielsweise Krampfadern, Dehnungsstreifen, Hämorrhoiden oder Analfissuren behandelt werden. Ätherische Öle in einer Duftlampe ermöglichen die Behandlung von manchen

⁵⁴ www.zentrum-der-gesundheit.de und im Folgenden, abgefragt am 06.03.2018.

emotionalen Problemen, wie zum Beispiel Angst, Depressionen, Anspannung und Stress.

In Phasen starker Ansteckungsgefahr entlastet man das Immunsystem mit desinfizierenden ätherischen Ölen, die insbesondere Bakterien zuverlässig abtöten können.

Diese positiven Wirkungen können sich entfalten, ohne dass man negative Nebenwirkungen befürchten müsste. Die Öle sollte man jedoch stets verdünnen, und Kinder sollten mit starken Ölen, wie beispielsweise Eukalyptus, nicht in direkte Verbindung kommen.

8.6 Strahlenfrei Wohnen: Smogfrei leben

Andrè Marie Ampere entdeckte den Zusammenhang zwischen Strom und Magnetismus. Das war die Voraussetzung zum Bau von Generatoren, die heute auf der ganzen Welt Strom erzeugen. Der Generator wurde 1866 von Werner Siemens entwickelt. Bewegungs- wird in elektrische Energie umgewandelt. Seit es Strom bzw. Elektrizität gibt, hat der technische Fortschritt seinen Siegeszug angetreten. Seit dieser Zeit nimmt aber auch die Belastung

mit künstlich erzeugtem Elektromog zu. Dieser Elektromog kann aber für das menschliche Erbgut in unseren Zellen fatale Folgen haben und damit unsere Gesundheit schädigen. Insbesondere diese Störstrahlungen, besser als Elektromog bekannt, können durch die Input-Technologie von Strahlenfrei Wohnen vollständig neutralisiert und zusätzlich in körperzelloptimierte (vitalisierte) Strahlungen umgewandelt werden.

Es ist nicht nur das Smartphone, das W-LAN, die Mikrowelle, das Auto, sonstige elektronische Geräte, verunreinigtes Wasser oder das Essen aus der Plastikverpackung. Seit 1866 haben die unnatürlichen Dinge in unserem Leben um ein Vielfaches zugenommen und summieren sich täglich. Wir sind diesen Belastungen dadurch oft unbewusst und rund um die Uhr ausgesetzt. Während wir vom hektischen Alltag irgendwann Feierabend, Wochenende oder Urlaub haben, kann unser Körper durch die permanenten Stressoren nicht mehr zur Ruhe kommen. Symptome wie Burn-Out, Depression, Alzheimer und ADS sind

nur eine kleine Auswahl der daraus resultierenden Begleiter unserer Neuzeit. Der Rückbau des technischen Fortschritts kann dabei aber keine sinnvolle Alternative sein.

Ohne Telefone, Autos, Kühlschränke und schnell verfügbare Lebensmittel würde sich unser Leben stark verkomplizieren. Um den technischen Fortschritt auch aus gesundheitlicher Sicht nutzbar zu machen, brauchte es einen innovativen Ansatz. Der **Biogate-Home FM Biofeldformer von Strahlenfrei-Wohnen** ermöglicht es, Natur und technologischen Fortschritt in Einklang zu bringen.



**Abbildung 10: Biogate-Home FM Biofeldformer:
Gleicht Störfelder aus**

**„Elektrosmog und Erdstrahlen im gesamten Haus
neutralisieren!**

Der biogeta@ Biogate-Home FM Biofeldformer baut ein
ausgleichendes und harmonisches Schwingungsfeld über

den Stromkreis auf, und schafft es, geologische Störzonen wie Wasseradern, Verwerfungen und Globalgitter-Kreuzungs-Punkte, in der gesamten Wohnung messbar zu entstören und Belastungen durch Elektrosmog und Hochfrequenzfelder auszugleichen.

Um die volle Funktion zu gewährleisten ist es wichtig, die richtige Größe der Module zu wählen.

- » Größe S: bis 70qm Wohnfläche*
- » Größe M: bis 150qm Wohnfläche*
- » Größe L: bis 250qm Wohnfläche*
- » Größe XL: bis 400qm Wohnfläche*
- » Größere Objekte auf Anfrage.

* inkl. Garage, Dachboden, Kellerräume⁵⁵

Bruce H. Lipton „Intelligente Zellen“, S. 128, sagt in diesem e-Smog-Zusammenhang: „Hunderte von wissenschaftlichen Studien haben in den letzten Jahrzehnten festgestellt, dass diese ‚unsichtbaren Kräfte‘ aus dem elektromagnetischen Spektrum eine tiefgreifende Wirkung

⁵⁵ www.strahenfrei-wohnen.de, abgefragt am 15. Dezember 2018.

auf alle biologischen Regelsysteme haben. Zu diesen ‚Kräften‘ gehören Mikrowellen, akustische Frequenzen und sogar die inzwischen entdeckten Skalarwellen. Spezifische Frequenzen und elektromagnetische Strahlungsmuster steuern DNA-, RNA- und Protein-Synthese, verändern Form und Funktion der Proteine, kontrollieren die Genregulation, Zellteilung, Zelldifferenzierung, Morphogenese (Prozess, in dem sich die Zellen zu Organen und Geweben zusammenschließen), Hormonausschüttung sowie Nervenwachstum und Nervenfunktion.“

Deshalb ist es elementar, diese „unsichtbaren Kräfte“, diese „falschen Schwingungen“ aus den elektromagnetischen Umfeldern, zu neutralisieren oder diese ins Positive für den Körper umzuwandeln. Die Input-Technologie von Strahlenfrei Wohnen sorgt für eine Prävention, die gesundheitliche Schäden, verursacht durch negative Strahlung, versucht zu vermeiden.

Nicht nur einzelne **Wohnungen** sondern auch **Häuser und Hotels oder Unternehmens-Immobilien** können durch die **Strahlenfrei-wohnen-Technologie** frei von

Strahlungen werden mit negativen Auswirkungen auf den menschlichen Körper, die beispielsweise von Handy, Mikrowelle, W-LAN, Babyphone, Erdstrahlen, verunreinigtes Wasser, usw.. Nicht nur die langfristig mutmaßlich negativen Auswirkungen auf den Körper werden vermieden, auch die Raumluft hat eine ganz andere Qualität.

James L. Oschman hat in seinem Buch, „Energiediagnostik, Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis“, S. 162, einige Schlussfolgerungen gezogen, inwieweit Elektrosmog schädigende Wirkung für den Körper haben kann:

„Für Biologen bedeutet der Beginn des elektronischen Zeitalters ein wichtiges evolutionäres Ereignis, einen dramatischen Schritt in unbekannte Gefilde. Durch die Entwicklungen in der Elektrizität und Elektronik haben sich die Grenzen dessen, was Menschen erreichen können, stark erweitert. Aber die Kosten des Fortschritts sind oft unkalculierbar. Einige der Wissenschaftler, die schon früh Radioaktivität, Röntgenstrahlen und Mikrowellen erforschten, verloren dadurch, dass sie lange Zeit den Energien ausgesetzt waren, die sie entdeckt hatten, sogar ihr Leben. ...

In Wahrheit wissen wir einfach nicht, welche langfristigen Wirkungen (über mehrere Generationen) elektromagnetische Technologien haben. **Wir sind Teilnehmer an einer Langzeitstudie, deren Ausgang ungewiss ist.** Es gibt verlässliche Hinweise darauf, dass elektromagnetische Felder ein zweischneidiges Schwert sind. Einige Frequenzen tun uns nicht gut, andere wiederum können die Heilung stimulieren. Manche negativen Wirkungen sind lästig, andere lebensgefährlich. Derzeit hat es den Anschein, als könnten winzige Felder mit Oszillationen von 50 oder 60 Hz schädlich sein, während Felder ähnlicher Stärke, aber geringerer Frequenz (z.B. 2, 7, 10 oder 15 Hz) die Heilung von Geweben wie Nerven, Knochen, Bändern oder Kapillargefäßen stimulieren können.“

Strahlenfrei Wohnen hat sich dieses Gesundheits-Themas angenommen. **BEMER** nutzt die niederfrequenten positiven Eigenschaften von Elektromagnetismus zur Aktivierung der Blutzirkulation in den Mikrogefäßen, die fast Dreiviertel der Blutbahnen umfassen.

8.7 Biogate-Water – Energetisierung des Wassers

„Wasser in reinster Quellwasser Qualität - direkt aus dem Wasserhahn, das ist Biogate-Water.

Viktor Schauberger, der große Wasser-Pionier und Forscher, hat bereits vor 100 Jahren eindrucksvoll bewiesen, dass Wasser weit mehr ist, als etwas Flüssigkeit. Auf der Grundlage seiner Forschungen basieren z.B. die sogenannten **hyperbolischen Trichter**, die durch eine spezielle **Verwirbelung** - so wie sie in natürlichen Gebirgsbächen vorkommt - dem Wasser seine natürliche Lebendigkeit zurückgeben. Einen ähnlichen Effekt erreicht man, wenn man Wasser in direkten Kontakt mit kristallinen Strukturen bringt. Z.B. Edelsteinen oder Silizium. ...

Viktor Schauberger hat erkannt, dass Wasser nicht gepresst, sondern gezogen - oder gesaugt - werden muss, um lebendig zu bleiben. Demnach ist unser gesamtes Leitungswasser - ganz gleich wie sauber es ist - energetisch tot, da es über weite Strecken durch Leitungs-Netze gepumpt wird. Es verliert nicht nur seine Lebendigkeit, sondern "klumpt" molekular in groben Clustern zusammen, wodurch der Biophotonen-Austausch im Körper blockiert wird. ...

Mehr Energie

In der Regel hat Leitungswasser einen Bovis Wert von ca. 5.000 Bovis. Das bedeutet, es entzieht Energie, und spendet keine. Dem Prädikat "Lebensmittel" entspricht es also in keinster Weise. Nach Installation des Biogate-Waters an der Hauptwasser-Zuleitung des Hauses, sprudelt aus jedem Kran hoch energetisches Wasser mit einem Bovis-Wert von über 20.000 Bovis, bei einer magnetischen Pulsationskraft - und damit einer Bioverfügbarkeit von 100%. Der Körper wird dadurch in die Lage versetzt ausreichend Energie aufnehmen zu können.

Das Biogate-Water Wasser stärkt den Körper nicht nur durch Trinken, sondern wird auch beim Duschen, Baden und Waschen über die Haut aufgenommen. Durch die feine Zerstäubung beim Duschen entsteht ein wohltuend negativ-ionisiertes und hoch schwingendes Feld.“⁵⁶

⁵⁶ www.strahlenfrei-wohnen.de, abgefragt am 15. Dezember 2018.

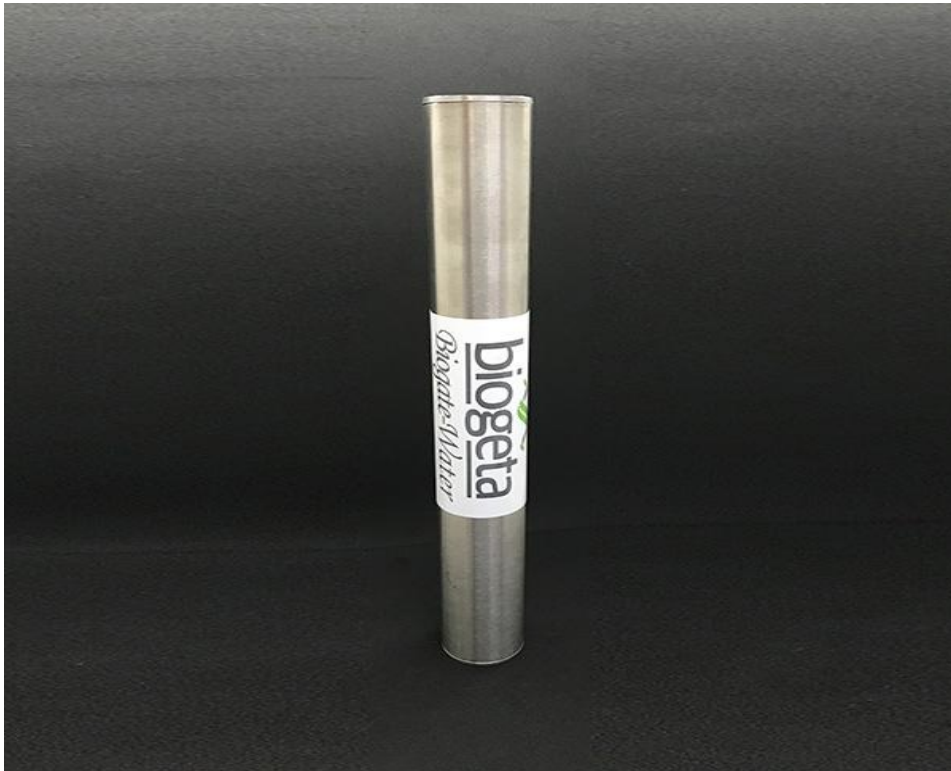


Abbildung 11: Der Biogata-Water:
Stärkt der Körper durch Trinken, Baden, Duschen und Waschen

9. Urlaub im Gesundheitshotel: Anleitung zur Lebensumstellung

Es wird sicherlich schwer, sein Leben, was Ernährung, Bewegung und die Reduktion von mutmaßlich schädlichen Belastungen betrifft, ohne fremde Hilfe zu ändern. Man braucht im ersten Schritt eine gewisse „Hilfe zur Selbsthilfe“, damit einfache Regeln wie „Zähneputzen“ ins Blut übergehen und damit automatisch in den normalen Tagesablauf neben der Arbeit integriert werden können. Denn vergegenwärtigen wir uns nochmal: Nur etwa ein Fünftel unseres täglichen Handelns geschieht bewusst. Automatismen sind gefragt.

In einer Gruppe – ob im Hotel oder Betrieb – lässt sich erfahrungsgemäß am Besten unser „innerer Schweinehund“ überwinden. Gruppenzwang und das Schauen auf den anderen, der schon Erfolge vorzuweisen hat, ist flankierend zu eigenem Wissen, Tun und erlernten Automatismen ein wesentlicher Motivator beim Bestreben, sein Leben auf das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“ auszurichten.

9.1 Grundstruktur des Ablaufs im Hotel

In Gesundheitshotels werden Sie von Fachleuten angeleitet und mit möglichen Maßnahmen vertraut gemacht. Sie können einige für Sie sinnvolle und vielleicht auch notwendige Maßnahmen dann auch zu Hause weiter praktizieren. Und vielleicht beim nächsten Mal im Hotel einen Aufbaukurs besuchen. Aber alles ohne Hektik, Schritt für Schritt und ohne den sonst im Leben üblichen Druck.

Dabei ist das Gesundheitshotel auch von den durch Elektromog und Erdstrahlen verursachten gesundheitlichen Belastungen befreit. Dies wird mit der besonderen, schon beschriebenen, Technologie von STRAHLENFREI WOHNEN durch ein speziell dafür entwickeltes Verfahren erreicht. Sie können weiterhin Ihr Handy oder das W-LAN des Hotels nutzen, ohne dass Ihnen eine gesundheitliche Beeinträchtigung widerfährt. Wenn Sie es erst einmal schätzen gelernt haben, eine gewisse Zeit lang sich in einem solchen natürlichen Umfeld aufzuhalten, werden Sie es vielleicht nicht mehr missen wollen. Dann können Sie diese Technologie selbstverständlich auch zu Hause einsetzen.

9.2 Beispielhafte Darstellung eines Gesundheitsur- laubs

Zunächst wird vom Fachpersonal festgestellt, welche Defizite im gesundheitlichen Bereich des Hotelgastes bestehen. Dieser Bioscan wird beispielsweise mit Hilfe eines Bioresonanzgerätes eruiert.

Darauf aufbauend wird gemeinsam mit dem Hotelgast ein Aktivitätenplan für die folgende Regenerationswoche im Hotel, aber auch als Leitlinie für zu Hause, besprochen. Sie sollten nicht undifferenziert irgendwelche sportlichen Übungen machen oder Mittelchen nehmen nach dem Motto: „Das schadet auf alle Fälle nicht, das hilft alles.“

Einige der hier beschriebenen Produkte werden für den Hotelgast individuell sinnvoll zusammengestellt und für erste Erfahrungen direkt zur Verfügung gestellt. Insbesondere geht es in diesem Zusammenhang um die Anleitung, wie die Komponenten des Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens: „Ernährung, Bewegung und Seelisches Gleichgewicht“ erfüllt werden können. Hier geht es immer um Individualität. Beispielsweise werden gesundes Kochen und

Fitness-Menüs, Nahrungsergänzung, Stärkung der Mikrozirkulation, Störstrahlungen ins Positive wandeln, sinnvolle Sportprogramme, Schaffung von psychischer und finanzieller Gesundheit und nützliche Tipps, wie Sie auch das Leben zu Hause gesund gestalten können, für Sie persönlich zugeschnitten.

Zum Ende der Woche gibt es dann ein Abschluss-Gespräch, bei dem Sie als Gast alle offenen Fragen stellen können. Dazu wird noch einmal eine Bioresonanz-Untersuchung durchgeführt, um die ersten Auswirkungen von den begonnenen Maßnahmen in der Regenerationswoche festzustellen.

10. Betriebliches Gesundheits-Management (BGM) neu gedacht

Gute Arbeitgeber sorgen für die Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Auch aus Eigennutz, denn nur gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können auch gute Leistungen vollbringen. Bisher konzentriert sich das BGM weitestgehend nur auf betriebliche Faktoren, das ist ja auch aus dem Namen heraus schon erkenntlich. Hier soll aber BGM im weiteren Sinne so verstanden werden, dass auch der private Bereich der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit in Analyse und Maßnahmenplanung einbezogen wird.

Im BGM, so wie es hier verstanden wird, bieten sich zunächst **zwei globale Maßnahmen** an: **Erstens** eine Aufnahme des Gesundheitsstatus der Mitarbeiter mit der Bioresonanz-Methode und all den Hinweisen, die er auch im Hotel bekommen würde. Selbstverständlich kann der Mitarbeiter hier selbst entscheiden, ob er das überhaupt will. Es handelt sich dabei um ein beidseitig freiwilliges Angebot des Arbeitgebers und Arbeitnehmers, von dem allerdings beide Seiten, gesundheitlich und wirtschaftlich, nur

profitieren können. Wichtig ist natürlich in diesem Zusammenhang, dass klar ist, dass alle erhobenen Daten nur für den Mitarbeiter allein und nicht für den Arbeitgeber bestimmt sind. **Zum anderen** kann das Unternehmen die Strahlenfrei-Wohnen-Technologie in den Büro-Gebäuden und Produktionsstätten des Unternehmens und den Betriebsfahrzeugen einsetzen. So werden die Stress verursachenden Informationen, die durch alle elektronischen Geräte, elektrischen Installationen, hochfrequenten und digital getacketen Energie-Sparleuchten, der Haustechnik, aller im Gebäude befindlichen Mobil-Telefone und dem W-LAN neutralisiert. Die Raum-Luft wird durch die Erhöhung des Minus-Ionen Anteils deutlich verbessert. Davon profitieren nicht nur die Produktionsstätten. Auch das Trinkwasser aus der Leitung wird nicht nur deutlich schmackhafter, sondern auch bekömmlicher. Ein erhöhter Wasser-Konsum ist nicht nur für den allgemeinen gesundheitlichen Status von entscheidender Bedeutung, sondern auch Grundlage für die positiven Effekte der zuvor näher beschriebenen BEMER-Matte. Sie wird zur Verbesserung der Mikrozirkulation der Mitarbeiter eingesetzt und könnte beispielsweise im Ruheraum oder Casino für die Pausen

bereitgehalten werden. Knapp drei Viertel des Blutkreislaufs des Menschen besteht ja aus den kleinsten Blutgefäßen. Das Blut wird hier nicht durch die Pumpleistung des Herzens bewegt, sondern durch die Pumpbewegungen der kleinsten Blutgefäße (Vasomotion). Durch die elektromagnetisch übertragenen Signale stimuliert die BEMER-Therapie diese Mikrozirkulation des Blutes. Damit ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die durch die Nahrung oder Nahrungsergänzung aufgenommen Nährstoffe dort ankommen, wo sie gebraucht werden, und zwar auch in der letzten Zelle.

Durch dieses Angebot kann die Mitarbeiter-Zufriedenheit und -Bindung erhöht werden. Empirisch ist auch nachzuweisen, dass solche Maßnahmen zu niedrigeren Krankenständen führen. Die rein betrieblichen Maßnahmen werden natürlich durch die begleiteten privaten Aktivitäten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Gesundheitspflege optimal unterstützt. Und last but not least können sich die Arbeitgeber durch diese erweiterte Form des BGM im „War for Talents“ vom Wettbewerb differenzieren und leichter Nachwuchstalente rekrutieren.

11. Erhalten wir unser höchstes Gut: die Gesundheit

Hätte ich vor 20 Jahren gewusst, welche gravierenden Folgen ein sorgloses Umgehen mit der Gesundheit haben kann, hätte ich sicherlich schon früher auf meinen Körper gehört und ihm den notwendigen Respekt gezollt. Mit einigen **Regeln** ist es einfach möglich, eine gesunde Ernährung und die notwendige Bewegung auch in einen Arbeitstag einzubringen. Und dann können wir mit hoher Sicherheit davon ausgehen, dass uns größere Schicksalsschläge erspart bleiben oder sie nicht so hart ausfallen.

Während meines Arbeitslebens habe ich nur für „meine“ Bank gearbeitet. Sie stand unangefochten auf Priorität 1, danach kam lange nichts, auf Priorität 2 stand dann aber doch meine Familie. Und auf Priorität 3 stand erst meine Gesundheit. Für mich als Baby-Boomer, der sein Unternehmen und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über alles liebte, und die Verantwortung nicht scheute, war diese Prioritätensetzung gesetzt und nicht diskutabel. Nachdem mich aber zwei gesundheitliche Probleme – Dünndarmkrebs und Hirninfarkt – getroffen hatten, habe ich zurückgeschaut und mich gefragt, ob ich was falsch in meinem beruflichen Leben gemacht habe.

Hätte ich die Konsequenzen, die eine solche Priorisierung mit sich bringen kann, gekannt und wäre auch im gesundheitlichen Bereich so informiert gewesen wie heute, hätte ich mit einfachsten Mitteln Beruf, Familie und Gesundheit unter einen Hut bringen können. Und mir wäre vielleicht einiges erspart geblieben.

So wie wir hier das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“ abgeleitet haben, so kann man meines Erachtens auch ein übergeordnetes „Magisches Dreieck des Lebens“ aufstellen, das die Komponenten Familie, Beruf und Gesundheit umfasst. Magisch ist das Dreieck deshalb, weil man sicherlich nie – das hat jedenfalls meine Erfahrung gelehrt – alle drei Bereiche gleich gut abdecken kann. Die Priorisierung sollte vom gerade herrschenden situativen Kontext abhängig gemacht werden. Wenn morgen eine Aufsichtsratssitzung ist, liegt sicherlich die erste Priorität auf den beruflichen Alltag. Aber situative Priorität auf dieses Thema bedeutet nicht, dass den beiden andern Komponenten des „Magischen Dreiecks des Lebens“ keine Beachtung geschenkt wird. Deshalb ist es wichtig, zu Automatismen insbesondere im Gesundheitsfeld zu kommen.

Man vergisst ja auch nicht, seine Zähne zu putzen, nur weil man heute Aufsichtsratssitzung hat.

Denn wenn man im Beruf bis ins hohe Alter fit bleiben will, muss auch der Körper mitspielen. Und eine Gleichgewichtung von Familie, Beruf und Gesundheit ist auch für die, die sich familiär und beruflich fordern, bei ein wenig Organisation des Tagesablaufs möglich. Man muss nur gerade auch im Bereich Gesundheit informiert sein und entsprechende Automatismen gelernt haben. Dabei wollen wir unter der Marke MyPlus auch Hilfen geben.

Ich hatte vor dem Hintergrund meiner gesundheitlichen Erfahrungen die Motivation, auch erst 40jährige wach zu rütteln. Sie merken nichts, wenn sie Raubbau mit ihrer Gesundheit betreiben. Der Körper kann in diesem Alter vieles kompensieren. Aber er merkt sich auch alles. Und irgendwann kommen die schwachen Signale, der Körper protestiert. Werden die „Weak Signals“ auch nicht ernst genommen, kann es zur Entladung kommen – zu Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Beugen Sie daher auch schon in jungen Jahren vor!!!

Weiterführende Literatur

und die dort angegebenen Literaturverweise:

[Blackburn / Epel 2017]

Blackburn, Elizabeth / Epel, Elissa: Die Entschlüsselung des Alterns – Der Telomer-Effekt, 3. Auflage – Deutsche Erstausgabe, New York – München 2017.

[Franz 2017]

Robert, Franz: OPC – Das Fundament menschlicher Gesundheit, 6. Auflage 2017, Selbstverlag 2017.

[Petersen 2017]

Petersen, Michael: Der Trick mit dem Immunsystem – Tipps für stärkere Abwehrkräfte, 2017.

[Wings 2017]

Wings, Heinz: Vom Bankvorstand zum Gesundheits-Freak, hsg. von MyPlus GmbH, e-Book, Saarbrücken 12/2017.

[o. V. 2017]

o. V.: Die Rolle des Darmmikrobioms für den allgemeinen Gesundheitszustand, in: The art of growing young, Nov./Dezember 2017, S. 6 ff.

[o. V. 2017]

o. V.: Altruismus – Wer anderen hilft, hilft sich auch selbst, in: The art of growing young, Nov./Dez. 2017, S. 10 f.

[Batmanghelidj 2016]

Batmanghelidj, F.: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! - Heilung von innen mit Wasser und Salz, Auflage 16, Januar 2016.

[Kraske 2016]

Kraske, Eva-Maria: Säure-Basen-Balance – Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, GU Ratgeber Gesundheit, München 2016.

[Lipton 2016]

Lipton, Bruce H.: Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, 2. Deutsche Ausgabe, Burgrain 2016.

[Merkel 2015]

Merkel, Robert: Die Lösung - ... für Menschen, die mit einer neuen Geschäftsform mehr aus ihrem Leben machen möchten, Eigenverlag, 12. Auflage 2015.

[Wings / Kleine 2014]

Wings, Heinz / Kleine, Jens: Altersvorsorgereport Deutschland 2014 – Aktuelle Situation und Herausforderungen, Steinbeis-Edition, Stuttgart 2014.

[Diemer 2013]

Diemer, Andreas: Die fünf Dimensionen der Quantenheilung für eine erweiterte und menschliche Medizin, 2. aktualisierte Auflage, Hamburg 2013.

[Schumacher 2012]

Schumacher, Peter: Biophysikalische Diagnose und Therapie der Allergien – Neue Wege, mit Bioresonanz einer Volkskrankheit zu begegnen, Norderstedt 2012.

[Isaacson 2011]

Isaacson, Walter: Steve Jobs, 2. Deutsche Auflage, aus dem Englischen übersetzt von Gittinger et al., München 2011.

[Hennecke 2011]

Hennecke, Jürgen: Bioresonanz: Eine neue Sicht der Medizin – Grundlagen und Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis, Norderstedt 2011.

[Oschman 2009]

Oschman, James L.: Energiemedizin – Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, 2. Auflage, München 2009.

[Röcker 2006]

Anna Elisabeth Röcker: Das Geheimnis der Selbstheilungskräfte – Mit Gedanken und Gefühlen die eigenen Heilkräfte aktivieren, München 2006.

WWW.arthrose.de, abgefragt am 03.01.2018.

WWW.deutsche-apotheker-zeitung.de, abgefragt am 11.03.2018. Steffen, P., et al.: Cell Calcium 2011, Online-Publikation doi: arXiv:1105.2314v1.

<https://m.diabetes-ratgeber.de>, abgefragt am 03.01.2018.

WWW.diagnose-funk.org, abgefragt am 11.03.2018.

WWW.buergerwelle.de, abgefragt am 11.03.2018.

WWW.gesundheit.de, abgefragt am 03.01.2018.

WWW.gesundheit.gv.at, abgefragt am 02.02.2018.

WWW.gesundheitsfundament.de, abgefragt am 21.01.2018.

WWW.immunsystem-ratgeber.com, abgefragt am 21.01.2018.

WWW.internisten-im-netz.de, abgefragt am 03.01.2018 und 01.02.2018.

WWW.kompetenzinitiative.de abgefragt am 11.03.2018.

<http://www.maes.de/GELDROLLEN.PDF>, abgefragt am 11.03.2018.

WWW.ph-heidelberg.de, abgefragt am 11.03.2018.

WWW.physioklin.de, abgefragt am 18.05.2018.

WWW.Strahlenfrei-Wohnen.de, abgefragt am 15.12.2018.

WWW.ugb.de, abgefragt am 26.03.2018.

[https://www.welt.de / Gesundheit](https://www.welt.de/Gesundheit), abgefragt am 03.01.2018.

de.m.wikipedia.org, Stichwort „Soziale Beziehungen“, abgefragt am 03.02.2018.

de.m.wikipedia.org, Stichwort „Immunsystem“, abgefragt am 06.03.2018.

de.m.wikipedia.org, Stichwort „Volkskrankheiten“, abgefragt am 03.01.2018.

de.m.wikipedia.org, Stichwort „Atherosklerose“, abgefragt am 03.01.2018.

WWW.zentrum-der-gesundheit.de, abgefragt am
06.03.2018.

Informationen der Produkt-Lieferanten:

[Basicus 2018]
www.basicus.de

[Ethno Health 2018]
<https://www.Ethno-Health.com>

[RAIN INTERNATIONAL 2018]
www.myrainlife.com

[BEMER 2018]
<https://deutschland.bemergroup.com>

[STRAHLENFREI WOHNEN 2018]
<https://Strahlenfrei-Wohnen.de>

[Young Living 2018]
<https://www.YoungLiving.com>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das „Goldene Dreieck des Wohlbefindens“	69
Abbildung 2: Basisch und sauer verstoffwechselte Nahrungsmittel	74
Abbildung 3: Biophysikalische Gefäßtherapie von BEMER	111
Abbildung 4: BEMER - das Steuergerät	114
Abbildung 5: RAIN-SOUL – Samenbasierte Mischung mit Antioxidantien und entzündungshemmender Wirkung	119
Abbildung 6: RAIN-CORE – Die Kraft der Grünstoffe und Samen	120
Abbildung 7: Basische Kost	121
Abbildung 8: Immunkraft und OPC von Ethno Health	122
Abbildung 9: Wohlbefinden durch Ätherische Öle von Young Living	125
Abbildung 10: Biogate-Home FM Biofeldformer: Gleicht Störfelder aus	130
Abbildung 11: Der Biogata-Water: Stärkt der Körper durch Trinken, Baden, Duschen und Waschen.....	137

Stichwortverzeichnis

A

Abgeschlagenheit · **28, 29**
Adrenalin · **78**
Affirmationen · **40**
Alkohol · **27, 38**
allergischen Reaktionen · **78**
Altersarmut · **90, 91**
Anleitung zur Lebensumstellung · **138**
Antioxidantien · **60**
Aromatherapie · 125
Arthrose · **16, 19, 20**
Ätherische pflanzliche Öle · **126**
Atherosklerose · **19**
Aufklärungsarbeit · **92, 94**
Auto · **90, 128**
Automatismen · **102**

B

Bankvorstandsvorsitzender · **5**
Basilaris-Thrombose, Hirninfarkt · **7**
basische Kost · **121**
Basische Lebensmittel · **37**
Beinmuskeln · **78**
BEMER
Stärkung der Mikrozirkulation · **75, 109**
zur Stärkung der Mikrozirkulation · **71, 76, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 134, 154**
Betrieblichen Gesundheitsmanagement · **102**
Bewegung · **11, 12, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 33, 36, 53, 54, 62, 68, 70, 73, 77, 86, 88, 92, 93, 98, 100, 101, 104, 116, 145**

BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement · **13, 14, 104, 142**
biologisches Alter · **12, 54**
Bioresonanz · **26, 44, 45, 46, 47, 50, 150**
Bioresonanz-Analyse · **26**
Blackburn und Epel · **10, 55, 103**
Blutdruck · **16**
Blutgerinnung · **57**
Blutgerinsel · **19**
Bluthochdruck · **16, 21, 22, 55, 72**
Botschafter · **12, 92, 94, 95, 96**
Botschafter werden · **92**
Business
eigenes, ohne Anlaufkosten · **11, 94**

D

Darm · **23**
DGE
Deutsche Gesellschaft für Ernährung · **54**
Diabetes Typ 2 · **16, 20, 22**

E

elektromagnetische Felder · **50**
Elektrosmog · **18, 27, 50, 80, 84, 128, 133**
Empfehlungs-Marketing · **11, 95**
Endorphine · **78**
Energetische Dimension · **43**
Energie · **46, 47, 49, 75, 77, 90, 110, 112, 118, 127**
Energieräuber · **65**
Entgiftungs-Kur · **27**
Entzündungen · **29, 56, 61**

Erbgut · **25, 52, 128**

Erfahrungen

mit Gesundheitsprodukten · **26, 45, 92, 94, 114, 149, 150**

Erholungs-Urlaub

im Hotel zur Hilfe der Lebensumstellung · **13**

Ernährung · **11, 12, 17, 18, 20, 22, 23, 26, 32, 33, 44, 53, 54, 56, 58, 65, 70, 71, 73, 76, 86, 88, 92, 93, 98, 101, 104, 110, 123, 145**

ausgewogene · **31**

Essen

aus Plastikverpackungen · **6, 54, 72, 128**

F

Fastfood · **71**

Fette

gute · **33**

Fettleibigkeit · **22, 65**

Fettsäuren

essentielle · **33, 56, 57, 61, 118**

Fettstoffwechselstörungen · **22**

Fettverbrennung · **78**

Fibromyalgie · **29**

Fieber · **27**

Finanzielle Fitness · **101**

Finanzielle Gesundheit · **12, 90, 94**

Fleisch

rotes · **61, 70**

G

ganzheitliche Stärkung des Immunsystems · **39**

Gefäßwände · **57**

Geopathie · **50**

Gesundheitsstatus

Planung · **10**

Gesundheitsurlaub · **103**

Gewichtsreduktion · **71**

Glaubenssätze · **40**

Glykämischer Index · **22, 67**

Goldene Dreieck des Wohlbefindens · **12, 15, 67, 68**

Goldenes Dreieck des Wohlbefindens · **54**

H

Helfermentalität · **97**

Hennecke

Elektro-Smog · **50**

Herz · **16, 54, 57, 72, 75, 79, 110, 118, 119**

Herzinfarkt · **9, 15, 16, 17, 100, 147**

Herz-Kreislauf-Erkrankungen · **16, 57**

Herzrhythmus-Störungen · **17**

Hilfe am Nächsten · **96**

Hilfe zur Selbsthilfe · **13**

Hippokrates · **25, 54, 70**

Hovert

Dr. Ingfried · **107**

höchstes Gut: die Gesundheit · **145**

I

Immunabwehr · **23, 30, 33**

Stärkung · **25**

Immunreaktion · **27, 30**

Immunsystem · **9, 10, 18, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 44, 67, 73, 93, 118, 120, 148, 151**

Informationsebene · **48, 49**

Insulinresistenz · **56, 61**

Insulin-Resistenz · **58**

Intuitive Dimension · **41**

Isaac Newton · **49**

K

Kaffee-Konsum · **59**
Kapillaren · **83**
Knochen und Bänder · **78**
koronare Herzkrankheit · **16, 17**
Körpergewicht · **31, 32, 118**
Krebs · **9, 15, 16, 18, 24, 54, 72, 100, 123, 124, 147**
Kreislauf des Erfolges · **88**

L

langes Leben · **88**
Langzeitstudie
mit unbekanntem Ausgang · **134**
Lebenserwartung · **21, 48, 61**
Lipton
Elektro-Smog · **131**

M

Magisches Dreieck des Lebens · **146**
Materie · **45, 46, 49, 51**
Mediziner
ganzheitlich orientiert · **24, 30**
Melatonin · **64, 86**
Mentale Dimension · **40**
Mikrowelle · **82, 85**
Mikrowelle, · **128, 133**
Mikrowellen · **132**
Mineralstoffe · **34**
Motivationstief · **13, 98**
Mutter aller Krankheiten
das Immunsystem · **10, 23, 34, 73, 93**
myHealthy.plus
Marke der MyPlus GmbH · **92**

N

Nährstoffbedarf · **57**
Nährstoffmangel · **27**
Nahrung
natürliche · **18, 55, 57, 116**
Nahrungsergänzung · **54, 71, 93, 101, 116**
Nahrungsergänzungsmittel · **26, 34, 55, 57, 101, 116, 117**
Nahrungsmittel
entzündungshemmende · **56, 71, 101**
Netzwerk-Marketing
vgl. auch Empfehlungs-Marketing · **94, 95**
Nieren · **36**

O

Obst und Gemüse · **55, 60**
Omega-3-Fettsäuren · **56, 57**
OPC · **122, 124, 148**
Oschman
Elektro-Smog · **84, 133**
Osteoporose · **78**
oxidativer Stress · **56, 60, 61**

P

Paracelsus · **40**
Pflanzenöle
gute · **33**
Pflanzensamen · **57, 117**
Prävention · **9, 10, 15, 19, 21, 35, 93, 117, 118, 132**

Q

Quantenheilung · **39**
Quantenphysik und Quantenmechanik · **48**

R

RAIN-Produkte

Nahrungsergänzungsmittel auf Pflanzensamenbasis · 57, 58

Rauchen · 22, 27, 59, 65

Raumluft · 86

Verbesserung · 71, 133

S

Saure Lebensmittel · 37

Säure-Basen · 34, 35, 36, 37, 67, 149

Schlafdauer · 63

Schlaflosigkeit

chronische · 63

Schlafmangel · 23, 27

Schlafqualität · 63

Schlafstörungen · 51

Schlaganfall · 9, 15, 18, 83, 147

Schulmedizin · 48

Schweinehund

innerer · 70, 93

seelische Gleichgewicht · 11

Seelisches Gleichgewicht · 86, 89, 90, 92, 98, 101, 103

Seelisches Gleichgewicht · 104

Seelisches Wohlbefinden · 64

Sekundäre Pflanzenstoffe · 32, 34

Selbstheilungskräfte des Körpers · 25

Smartphone · 128

Soziale Beziehung

Dritte Dimension des Wohlfühl-Dreiecks · 89

Soziale Kontakte · 101

Soziales Gleichgewicht · 12, 54, 68

Sport · 20, 62, 77, 78, 112

Sportgetränke · 59

Steve Jobs · 87, 150

Stoffliche Dimension · 42

Stoffwechsel · 44, 50, 115

Störstrahlungen · 128

Strahlenbelastung · 50

Strahlenfrei-wohnen · 132, 71, 128, 132, 134

Stroke-Unit · 7

Symptome eines geschwächten

Immunsystems · 29

T

Teleomerase · 53

Teleomere · 56, 97

Telomerase · 12, 53, 54, 62, 67, 86, 103

Telomere · 10, 12, 52, 53, 55, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 66, 67, 77, 86, 103

Telomer-Schwund · 59

Telomer-Tipps · 61

Tipps

zur Erlangung einer Säure-Basen-Balance · 13, 36, 148

Trainingsarten

sinnvolle sportliche mit Blick auf die Telomere · 62

Transzendente Dimension · 41

Traum, fit alt zu werden · 9

U

Übergewicht und Fettleibigkeit · 59

Übersäuerung · 27

Umstellung des Lebensstils · 17

V

Vasomotion

Eigen-Pumpbewegung der Mikrogefäße · **76, 110, 112, 115**

Vitamin C · **60**

Vitamine · **34**

Vitamin-E · **60**

Vitamine & Mineralstoffe · **32**

Volkskrankheiten · **10, 16, 22, 34, 73, 100**

W

Wasser

verunreinigtes · **36, 128, 133**

Wasseradern · **51**

Weak Signals · **9, 147**

W-LAN · **51, 128, 133**

Z

Zellen · **17, 18, 23, 53, 56, 60, 62, 77, 115, 123, 124, 128, 149**

Zivilisationskrankheiten · **16**

Zuckerkrankheit · **16, 59**