

# Wege zu Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg

Gedanken von Dr. med. Wolfgang Scheel - Arzt für Naturheilkunde – Homöopathie – Akupunktur / Gesundheitsberater  
71711 Steinheim, Kleinbottwarer Strasse 17 - 07144/24723 \*281569 [www.dr-scheel.de](http://www.dr-scheel.de) [www.naturheilmagazin.de](http://www.naturheilmagazin.de)

## - **Gesundheit**

Weltgesundheitsorganisation: völliges seelisch-geistig-soziales und körperliches Wohlbefinden.

Allein auf der Grundlage dieser Definition müsste eigentlich (fast) jeder Mensch - Bildung, Wissen und Bewusstheit vorausgesetzt - summarum *ein Leben lang gesünder* werden: körperlich bis ins hohe Alter fit, geistig kontinuierlich klüger, sozial immer bewusster und seelisch stets reifend bis weise werdend.

Noch einfacher lässt sich Gesundheit energetisch beschreiben: im Fluss, in Harmonie und in guter Energie sein.

Wer kann Sie daran hindern, Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Gedanken, Emotionen, den Atem usw. fließen, Ihre individuelle Harmonie nicht stören und die eigene optimale Energie nicht blockieren zu lassen?

Sie sind frei! ES IST ALLES GANZ EINFACH!

## - **Krankheit**

Krankheit ist schlicht unzureichende bis fehlende Selbst-ver-wirklich-ung in den jeweiligen Bereichen menschlicher Existenz.

Die Symptome, die fälschlicherweise als Krankheit (gewinnbringend!) unterdrückt, verschoben, bekämpft und auch verschlimmert werden, sind eindeutiges Bemühen des Wunderwerkes Mensch, Fehler des betreffenden Individuum auf bio-logische (natürlich-sinnvolle) Weise zu korrigieren. Es sind Regulations- und Heilungsbemühungen wie zugleich Hilfestellungen und Wegweiser für den Einzelnen wie die Gesellschaft. Selbst so genannte Unfälle und „fremd verschuldete“ Probleme sollten nach eigenen / unbewussten Ursachen und Zielsetzungen hinterfragt werden.

## - **optimale Voraussetzungen für Gesundheit**

### Sie sind ein Siegertyp!

Ihr Ziel, auf diese Welt zu kommen, haben Sie trotz zig Millionen Mitbewerber bei der wegbereitenden Befruchtung einer Eizelle Ihrer Mutter erfolgreich realisiert.

Was Sie nur *wirklich* wollen, schaffen Sie! Begrenzen Sie sich selbst nicht und lassen Sie sich weder begrenzen, noch verbilden oder mit Angst manipulieren...

Wer den Blickt hebt, sieht keine Grenzen!

### Sie sind ein Wunderwerk!

Tag und Nacht vollziehen sich im menschlichen Organismus unendlich viele wie außergewöhnlich komplizierte Vorgänge, Prozesse, Regulationen – ohne unser bewusstes Zutun! Einfach öfters (einige Sekunden genügen) bewusst nichts tun...

Lassen Sie die Wunder geschehen!

### Sie sind Teil der Evolution!

Eingebettet in die gigantische universelle Ordnung evolutionärer Prozesse haben Sie alle Möglichkeiten der freien Entfaltung.

Sind Probleme, Krankheiten, Kriege... wirklich vorgesehen, unumgänglich?

Lassen Sie den Lebens-Sinn einer kontinuierlichen Weiter-Entwicklung Ihrer Persönlichkeit zu!

## - **Selbst-Erkenntnis und Selbst-ver-wirklich-ung**

Gesunderhaltung bzw. Wiederherstellung von Lebensfreude, Leistungsbereitschaft und Gesundheit bedürfen der glasklaren Bewusstheit Ihrer Einmaligkeit in allen Bereichen Ihrer Existenz.

Wie es kein Zufall ist, wann, wie, wo und als welches Kind welcher Eltern sie geboren sind, sind alle Vorgänge in Ihrem Leben geprägt von den ursprünglichen Vorhaben und Zielsetzungen Ihrer individuellen Weiter-Entwicklung im jeweiligen (Lebens-) Abschnitt.

Ärzte, Freunde und Berater können Ihnen deren persönliche (von deren Lebensumständen geprägte) Meinungen mitteilen, aber Sie allein haben und kennen Ihre einmalige Wahrheit für den Augenblick wie für alles Zukünftige.

Selbst-ver-wirklich-ung ist nur mit stetem Bemühen um das Erkennen der individuellen Wahrheit des Augenblickes mit liebevoller Bereitschaft zur Übernahme einer absoluten Eigen-ver-antwort-ung möglich.

### - **Glücklichsein**

Glück werden die meisten Menschen unterschiedlich beschreiben, weil es natürlich subjektiv und ganz individuell empfunden wird. Wirkliches und andauerndes Glück ist aber dennoch einheitlich, weil es niemals erfolgs- oder bedingungsabhängig sein darf, immer nur ganz frei aus sich heraus unabhängig vom Wetter, Partner, Chef, Lehrer, Politiker, Arzt und /oder anderen Umständen empfunden werden sollte. Ist es wirklich Glück, wenn es einem Menschen nur „gut“ geht? Sind die Reichen, die Lebenden ohne Probleme wirklich glücklich? Angesichts der bisherigen evolutionären Hirnentwicklung (nur teilweise vernetzt) und der fraglichen menschlichen Intelligenz (wir lassen Unrecht, Kriege, Prostitution, Missbrauch und Hunger von Kindern zu – auch in Deutschland leben 14% der Kinder unterhalb der Armutsgrenze!!!) benötigt der Mensch, benötigt die Gesellschaft Kummer, Krankheiten, Probleme als Leidensdruck, um die Bereitschaft zur Änderung von Missständen zu schaffen (Chaostheorie). Je mehr und intensiver Sie Probleme bewältigen dürfen, umso auserwählter sind Sie im Sinne einer (selbst gewollten) Weiter-Entwicklung.

Sind wir uns erst einmal der Bedeutung vermeintlicher Selbstverständlichkeiten wie Freiheit, Frieden, Licht, Luft, Wasser/Nahrung und der weiteren täglichen „Gratis-Geschenke“ wie Naturerlebnisse, menschliche Kontakte, liebevolle Zuwendungen, Möglichkeiten zur Eigenverwirklichung und Weiterentwicklung und des unermüdlichen Fleißes unseres gesamten Organismus tatsächlich bewusst, müssen wir *wirklich* glücklich sein! Und wenn wir wirklich glücklich sind oder wieder werden, werden und bleiben wir auch gesund...

### - **Positiv Denken**

Jeder ist seines Glückes Schmied! Sie können jeden Tag als Optimist oder Pessimist beginnen, erleben/erleiden und beenden – es liegt an Ihnen. Unsere Gedanken gestalten und prägen nicht nur Aussehen, Verhalten und körperliche Vorgänge wie Funktionsabläufe, sie programmieren auch ganz intensiv unser Unterbewusstsein. Dieses wiederum entscheidet 90% und mehr Ihres Lebens... Prof. Emoto (ein japanischer Wissenschaftler) fotografiert Strukturen von Wassermolekülen und verdeutlicht, wie Einflüsse von außen, aber natürlich auch ganz wesentlich Ihre eigenen Gedanken, Worte und Taten die Struktur des Wassermoleküls harmonisieren und vitalisieren oder negativ verändern bis zerstören können (80% des menschlichen Organismus bestehen aus Wasser - das Gehirn zu 90-95%!) ... Wer kann Sie daran hindern, positiv zu denken, zu reden und zu handeln??? Materie als verdichtete Energie bedarf Existenz sichernde Spannungsfelder. Die sich daraus ergebenden Polaritäten wie Ost-West, oben-unten, plus-minus /gut-böse, sind somit universell und auch für uns Menschen existenziell erforderlich. Dabei ist es immer eine Frage von Standpunkt und Ansicht, also Sichtweise (weise Sicht), was der einzelne Mensch als gut oder schlecht, positiv oder negativ empfindet, sieht, bewertet. Chaos-, Problem- und Krankheitsbewältigungen sind immer (selbstbedingte-gewollte) Entwicklungschancen. Menschen, Tatsachen, Umstände, die Ihnen das Leben schwer machen, sind (oft kostenlose) Trainingseinheiten für Geduld, Verständnis, Bewusstheit etc. ... Somit ist das zur Hälfte gefüllte Glas nie halb leer, sondern immer halb voll !

### - **Biorhythmus**

Das gesamte Leben und Sein ist in wie um uns festen Biorhythmen untergeordnet. Der Tag dient dem bewussten Leben und Erleben. In der Nacht vollziehen sich Entwicklungsprozesse wie Wachstum, Hirnreifung und natürlich Vorgänge der Regenerierung und Heilung. Gleichzeitig haben wir im Schlaf die genialen Möglichkeiten zur Verarbeitung des Erlebten, zur unbeflügelten Eigenorientierung und -findung, zur Lösung vermeintlicher Probleme und schließlich zu eigenverantwortlich -freier Vorplanung und -gestaltung zukünftigen Seins. Schlafen Sie ausreichend (Mittagsschlaf!) und bewusst! Neben den jahreszeitlichen Besonderheiten gibt es natürlich zahlreiche (seelische, geistige, soziale, körperliche, gesellschaftliche, politische, finanzielle ... Biorhythmen. Wichtig für Sie ist es, sich Ihrer Wahrheit entsprechend optimal in die gegebene Realität zu integrieren und den Schwerpunkt entweder auf Ruhe und Regeneration oder Leistung und Problembewältigung zu setzen. Wir alle erleben jetzt einen universellen Biorhythmus von gigantischem Ausmaß (Wechsel von Fische- zu Wassermannzeitalter, Umschwung des platonischen Weltjahres). Die gesamte Menschheit hat die Chance, aus dem Dornröschenschlaf eines materiell-mechanistisch-reduktionistischen Weltbildes aufzuwachen und eine völlig neue Bewusstheit (Bewusstsein in der Einheit) zu leben. Nehmen Sie daran teil!

### - **Ordnung**

Es ist von außerordentlicher Bedeutung, sein Leben seinen individuellen Ordnungsbedürfnissen entsprechend zu leben. Wer in Unordnung und Disharmonie lebt, kann in sich keine Ordnung, Harmonie und damit Gesundheit haben. Zur Ordnungstherapie gehört auch ein geregelter Tagesablauf, der trotz Notwendigkeit gegebener Flexibilität weder vom Zufall, noch von Ego und Willkür anderer abhängig sein sollte. Es ist ein Leichtes, den Tag in Ruhe, Dankbarkeit und Vorfriede bewusst anzufangen! Genauso lässt sich in der Regel eine Mittagspause (idealerweise Mittagsschlaf: geistige Aufarbeitung, seelische Regulierung, körperliche Regenerierung, energetische Erholung) organisieren, der dem biologischen Leistungstief des Organismus zur Mittagszeit gerecht wird. Sinnvoll ist es, den Tag bewusst und sich befreiend zu beenden (schöne Erlebnisse rekapitulieren und genießen, Belastendes positiv transformieren, Dankbarkeit für das Er- und Gelebte und dann auch Vorfriede auf den kommenden Tag) – mit der Chance, jeden Tag neu und ohne Ballast der Vergangenheit zu beginnen. Lernen Sie loszulassen, Materielles wie Immaterielles, Gewohnheiten wie Erwartungen, Zwänge wie Unfreiheiten. Ihre innere Ordnung als Voraussetzung gesundheitlicher Lebensweise kann Ihnen nichts und niemand nehmen!!!

### - Ziele haben

Auf die Frage „was haben Sie heute Schönes gemacht?“ bleiben viele Menschen eine Antwort schuldig.

Leben heißt nicht, allein mit der Realisierung von „Existenzsicherungsmaßnahmen“ wie Kleidung, Nahrung, Wohnung, Gelderwerb etc. beschäftigt zu sein. Die Seele, das eigentlich ICH wird so verkümmern und mit „Krankheiten“ reagieren.

Leben heißt Ziele haben! Ziele für jeden Tag zunächst ganz allein für sich, aber auch für die Partnerschaft, die Familie, die Nachbarn, die Gemeinschaft usw., aber auch große Ziele für Frieden, Gerechtigkeit und Liebe auf der Welt.

Haben Sie Träume, Visionen, konkrete Vorhaben, die Welt zu verbessern! Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert, es kommt aber darauf an, sie zu verändern! Mit Traurigkeit, Pessimismus und Resignation wird die Welt nicht besser...

Sie, ja Sie können die Welt verbessern mit positiven Ideen, mit Idealismus, mit unbeugsam-liebevollem Willen!

Wenn Sie Ihre guten Ideen nur 2 Menschen vermitteln, und diese wieder 2 anderen, diese dann jeweils wieder 2 weiteren, erreicht Ihre Idee nach 26x Verdopplung ganz Deutschland, nach 33x sogar die gesamte Welt (Macht der Verdopplung)!

Und wenn Ihre guten Ziele und Ideen niemand hören will, ist es auch nicht schlimm - es geht im Universum keine Energie verloren und alles ist mit allem verbunden („morphogenetische Felder“).

Leben Sie Ihre Ideale vor! Leuchten Sie!

### - Egobewältigung

Die meisten Menschen möchten, dass es ihnen gut geht, dass sie in Wohlstand leben, dass für sie „das Geld arbeitet“ (Börse) etc.

Geld arbeitet nicht! An der Börse wie im Leben einer kapitalistischen Gesellschaft herrscht das unmenschliche System: viele verlieren, wenige gewinnen.

Weder Banken, noch Parteien oder Politiker und auch andere Egos können auf Dauer, immer und in immer stärkerem Maße auf Kosten anderer leben. Genauso ist es im Kleinen und Privaten.

Alles ist Energie. Wer sein Ego auf Kosten anderer auslebt oder auch nur Schulden eingeht, um sich viel „leisten“ zu können, produziert – unabhängig von allen konkreten zu bewältigenden Situationen – energetische Probleme und damit letztendlich Krankheiten als notwendiges Regulativ. Die Menschen sind wie ein Menschenorganismus: je besser es den anderen wirklich (nicht materiell bezogen!) geht, umso besser geht es dem Einzelnen.

Je mehr Sie geben, umso mehr kommt auf Sie Positives zurück – und das ganz konkret zur richtigen Zeit in der richtigen Situation...

Wahrer Reichtum ist Freiheit, frei sein auch vom Übermaß an materiellen Zwängen und Abhängigkeiten.

Was wirklich zählt, kostet nichts, wird uns täglich geschenkt!

### - Weltbild

Bis zum Mittelalter sind die Menschen von kirchlichen und weltlichen Machthabern mit einem Glaubensweltbild beherrscht, unterdrückt und verfolgt worden. Dann ist das Weltbild in das andere, heutige Extrem verschoben worden: materiell, mechanisch, reduktionistisch...

*materiell*: Dem seelisch-geistig-sozialen Hintergrund von körperlichen Erscheinungen / Krankheiten wird viel zu wenig Beachtung geschenkt.

In der Regel erfolgt lediglich ein operatives Entfernen von Polypen und Mandeln, Warzen und Leberflecken, Cysten und Lipomen, Tumoren und Carcinomen etc. – ohne das zwingend notwendige Bemühen um Erkennen der dahinter steckenden komplexen Ursachen, Regulationen und Botschaften.

*mechanisch*: In jedem Ernährungsbuch steht die vermeintliche Wichtigkeit der Aufnahme von ausgewogenen Anteilen an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten, obwohl selbst die schulmedizinische Biochemie lehrt, dass der menschliche Organismus allein aus einem der „3 Grundbausteine“ die jeweils anderen selbst herstellen/synthetisieren kann.

Woher nehmen vegane Leistungssportler Kraft, Energie und Gesundheit? Haben Pferde und Elefanten als Vegetarier vergessen, ohne Fleisch gar nicht stark sein zu können? Warum haben nicht alle Menschen ohne Aufnahme von Milch / Milchprodukten Calcium-mangel-erscheinungen? Sollte ein Tee wirklich 5, 10 oder mehr Minuten ziehen, obwohl Wasser ein besonderer Informationsträger ist?

Wie funktioniert schließlich Lichtnahrung?

*reduktionistisch*: Es ist schlichtweg eine Katastrophe, wenn der Augenarzt nur die Augen, der Hautarzt nur die Haut, der HNO-Arzt nur seinen „Anteil“, der Kardiologe nur das Herz, der Pulmonologe nur die Lunge, der Orthopäde nur den Skelettbereich ....betrachtet. Jeder Arzt müsste im Sinne einer guten Diagnostik und Therapie, einer wirklichen Heilung, besser Gesunderhaltung immer den gesamten Organismus, die Ganzheit des Menschen betrachten.

Das gegenwärtige Weltbild ist horizontal ausgerichtet und wie der Horizont eben begrenzt, beschränkt.

Alles ist Energie. Energetisch gesehen ist ein realistisches Weltbild senkrecht zu sehen und damit unbegrenzt.

Schaffen Sie sich Ihr individuelles Bild von der Welt, das Ihrer Vergangenheit, Ihrer Gegenwart und Ihrer Zukunft wirklich entspricht!!!

### - energetischer Zustand

Wer kennt nicht den Zustand, dass „die Fliege an der Wand stört“? Dies ist offensichtlich kein guter energetischer und damit auch kein guter gesundheitlicher Zustand. In einem energetisch schlechten Zustand werden ganz normale Reize bis hin zu gesunder Nahrung nicht entsprechend verarbeitet und können zur Belastung, Ursache von Störungen und Krankheiten werden. Umgekehrt toleriert der Gesamtorganismus extrem viel, wenn die jeweilige Person in gutem energetischen Zustand (z. B. frisch verliebt...) ist.

Für seinen energetischen Zustand ist jeder Mensch selbst verantwortlich.

Sie haben ein Recht, sich vor allen Sie belastenden Dingen, Situationen, Menschen ... zu schützen und für Energie gebende Tatsachen zu öffnen. Alles ist da! Öffnen Sie sich für das für Sie Richtige!

### - Haltung

Der Mensch hat seine Wirbelsäule eigentlich vordergründig für die Möglichkeit eines auf-rechten Ganges.

Sie sehen und erleben selbst, wie viele Menschen gebeugt sind oder wurden, welche Nicht-halt-ung diese zeigen.

Beim Bemühen um Gesunderhaltung, Heilung und kontinuierlichem gesünder werden nützen alle Bemühungen nichts, wenn die Körpersprache Zweifel, Skepsis und ein sich selbst und seine Bemühungen in Frage stellen verdeutlichen. Umgekehrt bewirkt eine gute, gerade, aufrechte Haltung im Sitzen, Stehen, laufen und auch Liegen eine Bestätigung und Unterstützung eigener Vorhaben, ganz gleich welcher.

Gute Haltung/Körpersprache verdeutlicht: ja, ich will und werde erfolgreich, glücklich, gesund....sein!

Einen wirklichen Halt im Leben kann Ihnen niemand bieten außer Sie sich selbst mit Ihrer Halt-ung...

### - Entspannung

Die Funktion von Pfeil und Bogen ist geprägt von der richtigen Spannung – so auch unser Leben. Lasch und ganz ohne innere Spannung können kaum Ziele und schon gar nicht Höhenflüge erreicht werden. Umgekehrt haben die meisten zivilisierten Menschen große bis größte Probleme aufgrund ihrer starken Verspannung (an der Härte der Rückenmuskulatur leicht zu erkennen).

Anspannung hat 3 wesentliche bis einschneidende Folgen:

1. Energieblockade – ein schlechter energetischer Zustand wirkt sich in allen Bereichen des menschlichen Lebens aus (eine schnelle Hilfe ist die Aktivierung der Thymusdrüse – einige Male leicht auf den oberen Brustbereich klopfen)
2. Funktionsstörungen („Sand im Getriebe“) – das menschliche Wunderwerk (gigantische kybernetische Regelkreise) kann man sich mechanisch auch als Riesengetriebe mit unendlich vielen Zahnrädchen vorstellen / Anspannung blockiert Funktion und Wirkung des „Getriebes“ Mensch
3. Störung der Drüsenfunktionen – im menschlichen Organismus existieren unendlich viele Drüsen, die ihrer Aufgabe nur gerecht werden können, wenn sie ihren Inhalt freigeben / wie sollten die Hirnanhangsdrüse (zentrales Steuerorgan), die Schilddrüse (Stoffwechsel), die Verdauungsdrüsen, die anderen drüsentätigen Organe funktionieren, wenn auch deren Wände verkrampft, die Ausführungsgänge verengt oder verschlossen sind ... ?

Wer kann Sie daran hindern, öfters im Tagesablauf ein wichtiges „Sich Loslassen“ einzufügen?! Mit wenig Zeit erreichen Sie sicher Enormes (z. B. sind 100 x 3 Sekunden = 5 Minuten) !!! Sind Sie es sich wert, täglich 5 Minuten dafür und für sich „zu opfern“ ???

### - Atmung

a Richtiges bewusstes Atmen (ordentliche Belüftung der gesamten Atemwege und Lungenbereiche) bedingt, dass das Herz bei jedem Schlag automatisch ein Mehr- und Vielfaches an Sauerstoff zu jeder Zelle des Körpers pumpt. Ein Ofen ohne ausreichend Sauerstoffzufuhr qualmt, stinkt, rußt – wie viele Menschen leben nicht, sie ... Und natürlich sollte der Tag in guter Luft und die Nacht nicht in den „eigenen Abgasen“, sondern bei offenem Fenster verbracht werden!

b Mit gezielter Atmung zu und in entsprechende Organe können beträchtliche Heilungserfolge erreicht werden („ich atme positive Energie= Gesundheit zu den Nieren und negative Energie = Krankheit wieder aus“ usw.)

c Ein Atmen „durch den gesamten Körper von Kopf bis Fuß und wieder zurück (gedanklich energetisch) erreicht ein besseres oder wieder Fließen der Energie, aber auch von Blut, Lymphe, Verdauungssäfte usw.

ATMUNG IST LEBEN - LEBEN SIE !!!

### - Durchblutung

Selbstverständlich ist für Gesunderhaltung und Heilung eine gute Durchblutung grundlegend wichtig. Bewegungsmangel, belastende Tätigkeiten mit körperlichen Fehlhaltungen, negatives Freizeitverhalten, unzureichende hygienische Maßnahmen auch im Sinne von fehlenden Kneippanwendungen, überhitzte Räume, falsche Ernährung und weitere Zivilisationsprobleme sind Ursachen schlechter Durchblutung.

Insbesondere wegen der „Fortschritte“ zivilisierten Lebens ist ein Bemühen um eine Durchblutung nicht erst im Krankheitsfalle täglich notwendig. Eine gerade Sitzhaltung(Füße und Beine nicht überschlagen), gesunde Ernährung ohne Belastung von Herz, Leber, Nieren, ausreichend Bewegung und Sport, regelmäßige Kneipp'sche Anwendungen, Yoga und andere Entspannungsübungen (Kopfstand!) bewirken Erstaunliches!!!

### - Lymphfluss

Die meisten zivilisierten Menschen haben (unerkannt) einen massiven Lymphstau. Dies entspricht der Situation auf einer intakten Autobahn mit funktionstüchtigen Autos – aber einem Verkehrsstau: das Chaos wird immer größer, bis nichts, selbst in Notsituationen gar nichts mehr geht...

Die Stellen zwischen allen Fingern an den Händen und allen Zehen an den Füßen entsprechen den Reflexzonenpunkten des Lymphsystems. Das Lymphsystem ist nicht nur wichtig für die Körperabwehr (Immunsystem) und Entgiftung des Organismus, sondern gleichzeitig von außerordentlicher Bedeutung für das Funktionieren des GRUNDSYSTEMS (nach Pischinger – die Körperzellen sind quasi in diesem Grundsystem/Bindegewebe eingebettet und können in diesem Bereich natürlich nur dann gut miteinander funktionieren, wenn dieser Bereich mit dem dort vorhandenen Lymphfluss intakt ist), also den Funktionen in den Inter- und Zwischenzellulärräumen.

Solange die Stellen zwischen den Fingern und Zehen geschwollen oder beim Drücken schmerzempfindlich sind, entspricht dies einem Lymphstau, einer Lymphüberbelastung, einer Intoxikation (Vergiftung) des Körpers, einem generellen Stau im Grundsystem des Organismus. Mit dem geringen Aufwand einer ganz einfach selbst zu realisierenden Lymphdrainage (Ausstreichen der Lymph-Reflexzonenpunkte zwischen allen Fingern und Zehen) werden sehr wirkungsvolle Effekte im Sinne einer Entgiftung, Immunaktivierung (Steigerung der Körperabwehr) und Funktionsverbesserung aller Zellen erreicht.

## - Ernährung

Man/Frau ist, was man/frau isst!!!

Lebensmittel sollten Mittel *für das Leben* und *selbst lebendig* sein.

Wenn das Leben zur Weiter - Entwicklung dient, dann hat jeder Mensch - auf die Ernährung bezogen - die Chance, sich vom Tiere tötenden Ur-Menschen zum von Licht lebenden Engel zu entwickeln (Sinn des Lebens: Tiere quälen und töten, industrielle Fleischproduktion, Pflege von Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck..., Um-Welt-Verschmutzung???)

So hat auch bei Fragen der Ernährung jeder Mensch in Abhängigkeit vom eigenen Entwicklungsstand / Bewusstsein seine einmalige Wahrheit. Denken Sie daran, was möglich ist, und wie wenig Sie in der Hitze der Sommermonate bei gleicher oder stärkerer Leistungsbereitschaft essen! Wovon leben Sie dann? Alles ist Energie!

Bei der Auswahl Ihrer Nahrung sollten Sie sich nicht von Gewohnheiten oder Manipulationen entsprechender Verkäufer und schon gar nicht von dem verblödenden Geschäft mit der Angst (KUH-Milch wegen Calcium, Fleisch / Leiche, um stark zu sein...) beeinflussen lassen. Überlegen Sie nicht, welchen Dreck (Schweinshaxe, Saumagen, Kuddeln etc.) Sie weglassen, denken Sie senkrecht und daran, was Sie wirklich benötigen: Licht, Luft, Wasser, Obst und Gemüse,...und noch etwas? Dann eventuell geeignetes Getreide (kein Weizen!), pflanzliche Brotaufstriche, zuckerfreie Marmelade..

Mit Kochen und Mikrowelle zerstörte Nahrung???

Glauben Sie auch in diesem Bereich Ihres Lebens ausschließlich Ihrer momentanen und einmaligen Wahrheit.

Erfassen Sie Ihre Nahrungsbedürfnisse intuitiv („tierisch gut“) oder testen Sie diese selbst kinesiologisch (einfach!).

## - Eigendiagnostik

Das Gesundheitswesen einer Gesellschaft hätte die Berechtigung einer solchen Bezeichnung dann, wenn die meisten Menschen gesund wären - zumindest aber Hauptschwerpunkt aller Bemühungen auf Erhaltung und Steigerung von Gesundheit, Lebensfreude und Erfolg gerichtet wäre. Die Kosten unseres „Krankheits - verwesens“ sind kaum noch finanzierbar, Krankheiten werden bekämpft, verschoben, mit stärksten Medikamenten gewinnträchtig verschlimmert.

Ohne gute Diagnostik ist keine gute Therapie, eine anzustrebende Heilung schon gar nicht möglich. Solange „die Neurodermitis“ als Domäne des Hautarztes, „das Asthma“ als Erkrankung der Lunge, „der Bluthochdruck“ mit Betablockern herunterzudrücken gilt, ist wirkliches Gesundwerden unmöglich. DIE KRANKHEIT gibt es nicht!!! Das Symptom der aktuellen Beschwerden ist das körperliche Erscheinungsbild komplexer Ursachen bei dem jeweiligen Mensch. Trotz gleicher Ursachen reagieren die Menschen über unterschiedliche Organe (Schwachbereiche oder noch funktionierende Organe) und gleiche Beschwerden können bei dem Einzelnen ganz unterschiedliche Ursachen haben.

Wenn Sie körperliche Beschwerden in einem Organbereich haben, können Sie *kinesiologisch* feststellen, ob dieser Organbereich tatsächlich funktionell gestört ist bzw. welche komplexen Faktoren / Probleme die Ursachen der Störung sind. Sie können im Frühstadium funktionelle, organische oder sonstige Störungen der jeweiligen Körperbereich *selbst* und *sicher* feststellen!!!

## - Eigentherapie

Die meisten Menschen „sammeln“ in ihrem Leben Beschwerden und Probleme und „existieren“ so, als wenn sie in einen imaginären Rucksack immer mehr davon mit sich herumschleppen müssen, bis sie die Last nicht mehr ertragen und zusammenbrechen/sterben.

Jede Krankheit ist aber Heilungsbemühen und Regulativ (die rote Warnleuchte des Auto) und zugleich (fast immer) heilbar... Gesundheitliche Probleme sind eigentlich ein Signal von uns (Unterbewusstsein - das eigentlich ICH) an uns (den verbildeten, manipulierten und mit Angst gefügig gemachten -intelligenten?- zivilisierten Kopf), mit uns selbst besser umzugehen, Fehler abzustellen, andere und bessere Wege zu gehen!!! Gesund werden zu wollen und genauso weiter leben zu wollen, wie bisher, schließen sich aus! Therapie bedarf liebevoller Konsequenz, Disziplin und nicht selten schmerzhaftes Loslassen bisheriger Bequemlichkeiten/Gewohnheiten und Überzeugungen.

Wie Sie kinesiologisch Störungen feststellen können, können Sie sich be-hand-eln (Sie gehen zum Arzt je eigentlich zur Be-Hand-lung...!). Unabhängig von den Beschwerden können und müssen Sie gesund werden, wenn Sie mit sich gut umgehen:

## ZIELE HABEN

### EMOTIONALES GLEICHGEWICHT

### HALTUNG, ATMUNG, ENTSPANNUNG,

### LYMPHFLUSS, DURCHBLUTUNG, ERNÄHRUNG,

### GESAMTENERGETISCHER ZUSTAND (Bett, Elektromag, Lebensweise...)

Bleiben Sie beim Bemühen um Gesundheit nicht in materieller/körperlicher Sichtweise stecken!

Die körperliche und bioenergetische und psychosomatische und intensionelle (Absicht) Situation sind gemeinsam intensiv zu betrachten!

Wer sich zum „Asthmatiker“, „Neurodermitiker“, „Rheumatiker“ usw. abstempeln und als unheilbar deklarieren lässt und jeden Tag mit „mein Asthma“, „ich habe Asthma“, „ich bin Asthmatiker“ immer stärker auf „Asthma“ programmiert, kann und wird nicht gesund werden. Nicht und niemals mit den Problemen, den Sorgen, der Krankheit (Problembewusstsein), dem I S T - Zustand beschäftigen, sondern immer die Energie in das und die Ziele (S O L L - Zustand) stecken, was und die Sie erreichen wollen...

Jeden Tag, jeden Augenblick nicht, ich habe „Asthma“, sondern ich habe 24 Stunden am Tag (das ganze Leben einer Eintagsfliege!) Zeit, Stunde für Stunde gesünder zu werden!!! Denken Sie daran: Sie sind ein Siegertyp, ein Wunderwerk und Teil der positiven Evolution...

#### - **Lebenseinstellung**

Wir kommen im Krank-enhaus auf die Welt, sollen unter „Dreimonatskoliken“ leiden, müssen Vitamin K und D und Fluor schlucken, uns massiv Impfen lassen, Pubertätsakne hinnehmen, als Mädchen spätestens mit 12 Jahren Gebärmutterhalskrebs thematisieren (!), Schwangerschaftsbeschwerden ertragen, in den Wechseljahren als Frau schwitzen, Hormone schlucken, Osteoporose - Phobien erdulden, als Mann uns intensiv mit Prostata-Krebs beschäftigen und so weiter und sollten möglichst an einer Krank-heit sterben, damit der entsprechende Arzt auch auf dem Totenschein etwas auszufüllen hat.

Seit Generationen sind wir so programmiert, lassen wir uns diese gewinnträchtigen Bösartigkeiten suggerieren!!!

Erst wenn wir in Selbst-Erkenntnis, mit Selbst-Bewusst-Sein und Selbst-ver-wirklich-ung eine völlig andere Intension (Absicht) - auch gegen die massive Wucht der Verblödung und Manipulation - für unser gesamtes Leben von Anfang bis Ende aufbauen und ver - wirklich - en, können wir gesund werden, sein und bleiben.

#### - **Glauben**

Wenn Wissenschaftler, Spezialisten und auch Religionsprominenz unterschiedliche Ansichten zu Fragen von Zeugung, Schwangerschaft, Geburt, Leben, Tod, Gesundheit und Krankheit haben, mag das überraschen oder / und enttäuschen...

Eigentlich ist diese Tatsache ein Geschenk: wenn „Experten“ sich streiten, ist der Bereit-Willige aufgefordert, selbst zu denken. Und wer denkt, wird erstaunt sein, dass er ja eigen-tlich alle Antworten auf alle Fragen in sich selbst hat!

Glauben heißt religio – Rück-be-sinn-ung.

BE-SINN-EN Sie sich auf IHRE Wahrheiten und den Sinn IHRES Lebens...

Leben Sie sinnvoll!

Kein Arzt, kein Medikament, keine Operation macht Sie wirklich gesund – Sie allein mit Ihrer LEBENS-WEISE (weises Leben)...

GLAUBEN SIE AN SICH SELBST!!! ES IST ALLES GANZ EINFACH!!!

Viel Erfolg beim täglichen gesund und gesünder Werden für eine kontinuierliche Zunahme von Urvertrauen, Zuversicht, Selbstbewusstsein, Eigenver-antwort-ung und Lebensfreude

Werde still  
und finde heim zu Dir selbst.

Verzehre Deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.

Es ist gut, wenn Du Deine Arbeit tust,  
Deine Aufgaben und Pflichten erfüllst-  
und es ist wichtig, dass Du es gern tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draußen ist,  
sondern nimm Dich immer wieder zurück.  
Sammle Deine Gedanken, versenke Dich in Deine eigene Tiefe  
und suche nach der Mitte Deines Wesens und Deines Lebens.

Von dieser Mitte her wirst Du den Maßstab finden  
für das, was wirklich wichtig ist  
für die Erfüllung, für die Ganzheit Deines Lebens.

