

## **Jeder kann gesund sein!** (bleiben oder werden)

### **Regeln – Gesetze – Volksweisheiten - Denkanstöße**

1. Bevor ich mich mit einem Thema beschäftige, entscheide: Was will ich (wirklich!)?
2. Willst Du etwas Neues lernen, stell Dein (altes) Wissen für einen Moment zur Seite.  
Fange bei „0“ an.  
Sonst: These + Antithese = Synthese Dies führt nie zu einer Lösung!  
(Erde-Scheibe / Eisen schwerer als Wasser und Luft / Viren als Krankheitserreger/  
9 Punkte mit 4 Strichen verbinden)
3. Es gibt Glauben und Wissen.  
Sie sind nicht gleich! Wissen steht höher als Glauben.  
Die Kunst ist, zwischen beiden zu unterscheiden.
4. Wir sind überzeugt von dem was wir wissen – sonst hätten wir es ja schon längst über Bord  
geworfen. Trotzdem:  
Wer nicht bereit ist, sein (altes) Wissen in Frage zu stellen, wird nie etwas dazu lernen.
5. Wie kann man Wissen erreichen? Indem man sich Informationen beschafft und sie  
überprüft! Durch Beobachten. Wo habe ich es schon mal gesehen oder erlebt.  
Alles andere ist: glauben.
6. Ein Gesetz funktioniert immer. Sonst wäre es kein Gesetz.
7. Wer Gesetze wirklich verstanden hat, kann damit denken und Dinge davon ableiten.
8. Die Wahrheit ist immer einfach! Nur die Lüge ist kompliziert.
9. Die Natur kennt kein gut oder böse.  
Alles hat seinen Sinn. Alles! Auch wenn wir ihn nicht immer gleich verstehen,
10. Alles was in der Natur nicht gebraucht wird, wird abgebaut (Gipsbein)  
Folge: Alles was da ist, könnte wohl einen Sinn haben.
11. Krankheit/Symptom = Sinnvolles, biologisches Sonderprogramm (SBS nach Hamer)  
Aber immer auch ein Alarmsignal! → Ich habe etwas falsch gemacht!
12. Körper krank weil ein Organ nicht funktioniert. Organ krank, weil eine Zelle nicht  
funktioniert. Problem: Zellen in der „Energiekrise“
13. Die Reise von „Pontius zu Pilatus“ führte letztendlich ans Kreuz!
14. Suchen wir die Lösung „draussen“? Beim Arzt oder Heiler? (mach mich gesund)  
Oder bin ich in der Lage zu erkennen, daß das, was ich selbst verursacht habe, auch nur ich  
selber korrigieren kann? Niemand anders!?
15. Medikamente (liebevoll auch „Medies“ genannt, warum nicht „Mörderlein“?)  
maskieren nur Symptome.
16. Eine Information ist nur so wertvoll, wie man damit etwas anfangen kann.
17. Es führt kein Weg vorbei an: Verstehen !  
Wissen ist Macht. Macht zu erkennen. Macht, Entscheidungen zu treffen.  
Aber: mit Wissen + Macht geht Verantwortung Hand in Hand.

Wer Wissen (+ damit Macht) hat und diese nicht verantwortungsvoll einsetzt, schießt ein Eigentor das wirklich schmerzt!

18. Das Gesetz von Ursache und Wirkung.  
Keine Wirkung ohne Ursache!
19. Hippokrates:  
Krankheiten fallen nicht vom Himmel. Sie sind das Resultat aller kleiner Sünden, die wir täglich begehen.
20. Gesund sind wir von Natur aus. Krankheit müssen wir uns (hart) erarbeiten.
21. **Gesund bleiben, gesund werden durch folgende Regel:**  
Richtiges rein und Falsches raus.  
Richtiges Wasser dazu als Transportmittel  
Etwas körperliche Bewegung (Sport) damit die Pumpen auch funktionieren.
22. Innerhalb 15 Jahren werden alle Zellen unseres Körpers mindestens einmal ausgetauscht.  
Warum nicht in gesunde Zellen?
23. Hippokrates:  
Laß Deine Nahrung Deine Medizin sein!
24. Dt.Ges. für Ernährung: 5-8 Portionen Obst od. Gemüse am Tag (gute Idee)  
So etwas im Krankenhaus schon mal beobachtet?
25. Der Arzt kümmert sich um Ihre Krankheit, davon lebt er.  
Du solltest Dich um Deine Gesundheit kümmern, davon lebst Du !
26. Unterscheide zwischen:  
Lebensmitteln – Nahrungsmitteln – Genußmitteln (-giften)  
Nur Lebensmittel können Leben spenden (Kollath-Lebensmitteltabelle)  
Nahrungsmittel füllen nur den Bauch  
Genußmittel (-gifte) erfreuen nur kurzfristig aber reuen langfristig  
(auch wenn man es dann nicht mehr in Beziehung setzen kann/mag)
27. Konservierungsmittel = Schutz vor Zersetzung (Bakterien)  
Konservierungsmittel konservieren die Nahrung auch innerhalb unseres Körpers.  
Konservierte Nahrung (auch gekochte) nie auf den Kompost, weil Fäulnis + Schimmel.  
Und in unserem Körper?  
Wie sind meine Körpergerüche? Und nach dem Stuhlgang? ;- ) Schweiß?
28. Softdrinks sind Weichspüler – z.B. für unsere Knochen
29. Jedes Ding hat seinen Preis. Die Gesundheit genauso wie die Krankheit.  
Welchen wir bereit sind zu zahlen, bestimmen wir selbst.
30. Zwischen einem lebenden Menschen und einem soeben Verstorbenen gibt es physikalisch und chemisch keinen Unterschied.  
Bibel, Genesis: Er hauchte Adam den Odem des Lebens ein.
31. Der Mensch ist nicht sein Körper. Wer ist er denn?  
Körper – Seele – Geist. Nur leere Worte?
32. Geist formt Materie, nicht umgekehrt. (Am Anfang war das Wort/Geist).