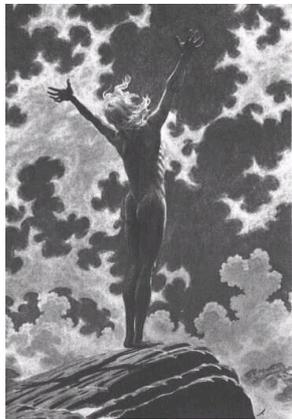


KOSTENLOS



LEBENSREFORM

heute

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Nr. 15 - 03/2008

Abnehmen durch Entschlacken



- **Begleitwort**
- **Die drei Formen des Übergewichts**
- **Wie befreie ich mich von zu viel Körperfett?**
- **Wie befreie ich mich von alten Darmschlacken?**
- **Wie befreie ich mich von Depots neutralisierter und verdünnter Säuren?**
- **Bilanz**
- **Buchempfehlungen**

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes

LEBENSREFORM heute

hat natürlich eine Doppelbedeutung:

Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute.

Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen:

Heute seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern.

Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung.

Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit:

- Arzt,
- Krankenhaus,
- Pharmaindustrie
- und Krankenkassen.

Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.

Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.

Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung**
(vegetarische Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Rohanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.

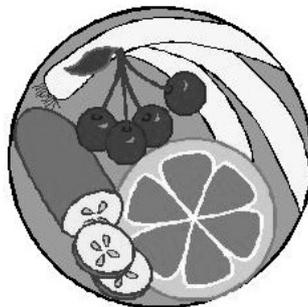
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

Ernährung



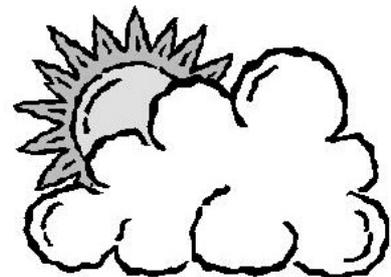
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Frühjahr - Zeit der Entschlackung!

Frühjahr gilt als die Zeit der Entschlackung! Der „Winterspeck“ wird abgebaut, man isst wieder bewusster, und das vermehrte Licht und die Wärme locken zu vermehrter Bewegung in der freien Natur. Darüber hinaus möchte diese Ausgabe aber auch aufzeigen, dass Entschlackung nicht bloß eine Angelegenheit für eine Entschlackungskur ist, sondern die natürliche Folge einer Lebensreform, einer dauerhaften Veränderung der Lebensgewohnheiten.

Ganz nebenbei erschließt sich dabei auch das Geheimnis des Abnehmens. Haben auch Sie gedacht, Abnehmen hinge vor allem mit unserem Körperfett zusammen?

Lassen Sie sich überraschen!

In diesem Sinne, herzlichst -

Ihr Sebastian Stranz

Die drei Formen des Übergewichts



Viele Menschen wollen heutzutage abnehmen.

Und wer von Übergewicht spricht, bringt das für gewöhnlich mit Fettleibigkeit in Verbindung.

Warum eigentlich?

Denn das Körperfett ist nur eine von drei Formen des Übergewichts. Zudem ist es die ungefährlichste Form.

Körperfett für sich betrachtet bedeutet keine Beeinträchtigung der Gesundheit. Es gibt keine schädliche Wirkung von Körperfett an sich. Menschen mit zuviel Körperfett gehören nur deshalb zu den Risikogruppen für Zivilisationskrankheiten, weil sie sich meistens unbewusst ernähren und zu wenig bewegen. Ihre Gelenke und ihr Haltungsapparat sind oftmals deshalb anfälliger, weil durch mangelnde Bewegung und chronische Übersäuerung ihre Muskeln und Bänder nicht richtig ausgebildet sind und ihre Knochen und Knorpel durch Demineralisierung ausgezehrt sind. Das Übergewicht durch Fett an sich ist kein so entscheidender Risikofaktor für unseren Haltungsapparat und unsere Gelenke, wie wir meinen. Nur leiden überdurchschnittlich häufig Fettleibige auch an den anderen beiden Formen des Übergewichts,

die wirklich gesundheitsgefährdend sind und die auch viel mehr zur äußeren Verunstaltung beitragen.

Anders gesagt:

Ein Fettleibiger mit gut ausgebildeter Muskulatur, mit gut gefüllten Vitalstoff- und Mineraliendepots und mit einem gesunden Darmmilieu ist sowohl gesund als auch für gewöhnlich nach außen hin eine harmonische Erscheinung. Warum konzentrieren wir uns beim Übergewicht ausge-rechnet auf das Fett?

Abnehm-Willige konzentrieren sich meistens auf die Energiebilanz ihres Körpers. Doch die eigentliche Stoffwechselproblematik, die sich im Übergewicht ausdrückt, kann hierdurch eigentlich nur in Ausnahmefällen gelöst werden. Deshalb ist es notwendig, darauf hinzuweisen, dass es drei Formen des Übergewichts gibt, die dementsprechend drei verschiedene Ansatzpunkte zu ihrer Behebung haben.

Die drei Formen des Übergewichts:

- a) Körperfett / Kalorien-Vitalstoff-Haushalt
- b) Darmschlacken / Fäulnis-Gärungs-Milieu
- c) Depots neutralisierter und verdünnter Säuren / Säure-Basen-Milieu



a) Wie befreie ich mich von zu viel Körperfett?

Diese Frage, die so viele Abnehm-Interessierte antreibt, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen, ist für den Gesundheits-Interessierten völlig belanglos.

Durch totgekochte und industriell verarbeitete Kost, durch tierische Lebensmittel und durch künstlich raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, Stärke, Alkohol) nehmen wir eine Ernährung zu uns, die arm an Vitalstoffen ist. Vitalstoffe sind all die Vitamine, Enzyme, organisch-basischen Mineralien und noch unbekanntes Pflanzenbegleitstoffe, die unser Körper dringend benötigt. Eine vitalstoffreiche Ernährung besteht aus einem hohen Anteil an pflanzlicher Rohkost und eventuell aus einem Anteil an Kochkost aus vollwertigen frisch verarbeiteten pflanzlichen Grundstoffen.

Sich an vitalstoffreicher Kost zu überessen, ist fast nicht möglich, da der Körper beim Essen an eine Sättigungssperre gelangt, die signalisiert, dass er die notwendigen Vitalstoffe nun aufgenommen hat.



Natürlich leben

- Mineralien
- Edelsteine
- Schmuck
- Esoterik
- ...und vieles mehr

Izabela Balcerek
Hölderlinstraße 27
60316 Frankfurt, Nähe Zoo
(auch Versand)
Tel.: 069/49 08 67 54
Mo.-Fre. 11.00 - 18.30
Sa. 10.30 - 15.30

Doch diese Sättigungssperre funktioniert nicht bei vitalstoffarmer Kost. Nehmen wir zu viel tierische Eiweiße und Fette zu uns, zu viele künstlich raffinierte Kohlenhydrate, zu viel Kochkost, die zu lange totgekocht wurde und zudem arm an Ballaststoffen ist, dann werden die Vitalstoffe, die der Körper aufnimmt, egal bei welcher Menge, immer zu wenig sein. Unser Körper hungert eigentlich nach den Vitalstoffen.

Aber mangels Aufklärung versucht der Fettleibige diesen Mangel an Vitalstoffen durch ein Mehr an seiner degenerierten Zivilisationskost auszugleichen.

Die Folge: Ein Überschuss an Kalorien bei einem Mangel an Vitalstoffen; ein Hungergefühl, das nicht wirklich gestillt, sondern nur durch einen vollen Bauch immer wieder betäubt werden kann.

Das Konzept, die Kalorien in seiner Nahrungsaufnahme zu zählen und überflüssige Kalorien durch Bewegung verbrennen zu wollen, ändert nichts an diesem Problem. Es ergibt nur für diejenigen einen Sinn, die noch nicht dazu bereit sind, ihre Ernährung zugunsten einer vitalstoffreichen Ernährung umzustellen. Dieses Konzept bedeutet im Grunde ein Versuch, der Fettleibigkeit durch eine kontrollierte Magersucht entgegenzuwirken. Das hat aber mit einer Rückkehr zu natürlichen Stoffwechselabläufen durch natürliche Lebensgewohnheiten nichts zu tun.

Bei einer vitalstoffreichen vegetarischen Vollwertkost mit hohem Roh-Anteil kann man sich immer sattessen und nimmt trotzdem nicht ungezügelt zu!

Der Körper baut sich dabei auf natürliche Weise auf und gelangt zu Schönheit und Harmonie. Fett ist ein wichtiger Bestandteil des Körpers und beeinträchtigt in keiner Weise die Gesundheit oder die Ästhetik. Je nach Typ, nach Klimaregion oder nach Lebensgewohnheiten haben die Menschen mehr oder weniger Fett. Der Fettanteil des Körpers wird bei einer naturgemäßen Lebensweise immer den Lebensumständen angemessen sein.

Dass ein Walross und eine Gazelle einen unterschiedlichen Anteil an Körperfett haben, sagt nichts über ihren Gesundheitszustand aus, sondern ist eine Frage des Typs und der Lebensumstände.

Wie gesagt, eine solche Auffassung gilt nur für Menschen, die sich naturgemäß ernähren und von den anderen beiden, schädlichen Formen des Übergewichts verschont bleiben.

Bei naturgemäßer Lebensweise besteht die Motivation zur Bewegung nicht im Kalorienabbau, sondern in der Freude an der Bewegung an sich. Eine unnatürliche und daher ungesunde Ernährungsform kann nicht durch Kalorienzählen verbessert werden.

Unsere Ansätze zur Verbesserung unserer Lebensumstände zielen immer *gegen* etwas:

- Frieden durch Krieg *gegen* Gewalttäter und Terroristen.
- Höflicher und gebildeter Nachwuchs durch Verbote *gegen* gewalttätige Computerspiele.
- Suchtfreiheit durch Kampf *gegen* die Drogen.
- Gesundes Klima durch Maßnahmen *gegen* Kohlendioxid.
- Gesundheit durch Seren *gegen* Krankheitserreger.

Dass dieses Konzept nicht aufgeht, kann sich ein Jeder angesichts der Zustände in dieser Welt leicht vergegenwärtigen. Denn immer ziehen wir das an, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Deshalb können wir unsere Lebensumstände nur zum Positiven ändern, indem wir uns für etwas einsetzen, für das, was wir eigentlich wollen.

Unsere Maßnahmen „gegen...“ tragen nicht nur nichts dazu bei, etwas konstruktiv aufzubauen, sondern treffen sehr häufig auch noch die Falschen, die in Wahrheit unschuldig sind.

Das Böse kann nicht durch die Zerstörung des Bösen überwunden werden, sondern nur durch den Aufbau des Guten. Dann löst sich das Problem des Bösen von selbst.

Übertragen wir diese Denkweise auf das Problem der Fettleibigkeit. Der wirklich heilsame Prozess besteht nicht in der Verminderung der Kalorien, sondern in der Vermehrung der Vitalstoffe. Seine herkömmliche Ernährung beizubehalten und die Vitalstoffe über Nahrungsergänzungen zu sich zu nehmen, kann das Problem nicht lösen. Keine Nahrungsergänzung kann all die bekannten und unbekanntem Stoffe liefern, die nur in pflanzlicher Rohkost enthalten sind. Und jede vitalstoffarme Ernährung ist auch noch ein Räuber und braucht die körpereigenen Vitalstoffdepots zu ihrer Verdauung auf.

Bei einer naturgemäßen vitalstoffreichen Ernährung löst sich das Kalorienproblem von alleine. Wir finden sie in einer vegetarischen Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Roh-Anteil.



Are Waerland

Are Waerland (1876-1955)
finnisch-schwedischer
Lebensreformer

Für die Größe und Schönheit des Lebens

lautet der Wahlspruch
Are Waerlands.

Information, Anmeldung
oder kostenloses Probeheft der
Waerland-Monatshefte für
Gesundheitsvorsorge bei:

Waerland-Bund e.V.
Günter Albert Ulmer
Hauptstr. 16
78609 Tuningen
Tel.: 07464 / 9 87 40

b) Wie befreie ich mich von alten Darmschlacken?

Auch hier möchte ich dem herkömmlichen Ansatz „gegen...“ eine Alternative „für...“ gegenüberstellen.

Unser Augenmerk soll nicht darauf liegen, etwas *gegen* die Verstopfung zu unternehmen, sondern etwas *für* die gesunde Darmflora.

Gegen die Verstopfung gibt es allerhand Präparate, die nach Beschaffenheit oder Sichtweise mehr oder weniger natürlich sind. Ihnen gemeinsam ist, dass sie den Aufbau einer natürlichen Darmflora untergraben und daher zur Abhängigkeit führen, da es bald nur noch „mit“ geht.

Nach Are Waerland gibt es zwei verschiedene Darmmilieus, die sich gegenseitig verdrängen:

- **das kranke Fäulnis-Milieu**
- **und das gesunde milchsaure Gärungs-Milieu.**

Fleisch, Fisch und Ei sind der Nährboden für Fäulnis-Bakterien und daher zu meiden. Denn es entstehen Fäulnisgifte, die die wellenartigen

Transportbewegungen des Darmes (Peristaltik) lähmen und daher zur Verstopfung führen.

Fleischfressende Tiere haben im Verhältnis zu ihrer Körperlänge einen wesentlich kürzeren Verdauungstrakt als der Mensch. Das weist darauf hin, dass der menschliche Verdauungstrakt nur auf vegetarische Ernährung ausgelegt sein kann.

Vollkorngetreide und Gemüse werden durch milchsaure Gärung abgebaut und stellen daher den

natürlichen Ausscheidungs-rhythmus des Darmes wieder her. Unterstützend wirken hier milchsaure Produkte wie Yoghurt, Hüttenkäse, Dickmilch, Schmand, Sauerkrautsaft oder anderer Gemüsemost, milchsaure Gesundheitsessenzen wie „Vita Biosa“ oder „Kanne Brottrunk“.

Viele Menschen tragen durch ihre jahrzehntelange Fehlernährung kiloschwere Krusten an verhärtetem Altkot in ihren Gedärmen. Hier liegt ein nicht zu unterschätzender Faktor sowohl für das Übergewicht als auch für eine deformierte Statur. Denn ein fettleibiger Mensch kann trotzdem sehr harmonisch aussehen, wenn sein Darmmilieu in Ordnung und seine Muskulatur normal entwickelt ist. Aber ein Fäulnis-verstopfter Mensch trägt einen hässlichen Ballon-Bauch vor sich her, der zu seiner sonstigen Gestalt in keinerlei ästhetischer Beziehung steht.



Glauben wir wirklich, das Problem dieses Menschen wäre FETT???

Hier haben wir eine eindeutige Gesundheitsgefahr, die von jedem Gesundheitspraktiker mit bloßem Auge zu diagnostizieren ist. Der Betroffene braucht dafür noch nicht einmal seinen Oberkörper frei zu machen.

Die verkrusteten Kotreste verkleinern drastisch die Aufnahmefläche des Darmes für die Vitalstoffe in der Nahrung. Zudem steht durch die Fäulnis der gesamte Organismus unter einer ständigen Dauer-Vergiftung. Ein dauerverstopfter Darm ist daher eine Zeitbombe für die Gesundheit. Andererseits können durch die Umstellung des Darmmilieus viele völlig unterschiedliche Krankheitsbilder innerhalb kurzer Zeit geheilt werden. Deshalb heißt es auch:

„Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im Darm“

(Buchtitel von Are Waerland)

Viele Ernährungslehrer empfehlen als Hilfe für die Reinigung des Darmes Einläufe, so zum Beispiel Are Waerland und Dr. Norman Walker. Der amerikanische Ernährungslehrer Dr. Herbert Shelton (Buch „Richtige Ernährung mit natürlicher Nahrung“) lehnt Einläufe weitgehend ab. Er geht davon aus, dass eine gesunde Lebensweise die physiologischen Prozesse in unserem Körper von alleine normalisiert, und dass es dazu keiner Behandlung von außen bedarf.

In der Tat muss man im Streben nach einer naturgemäßen Lebensweise zugeben, dass der Darmausgang von der Natur wohl kaum als ein Organ für die Aufnahme von Flüssigkeiten vorgesehen worden sein kann. Zudem kann bei größeren Einläufen auch hierdurch die natürliche Darmflora angegriffen werden.

Mit dem Ziel einer Darmsanierung haben sich verschiedene Kräuterkuren im Zusammenhang mit Einläufen etabliert. Dabei sollte man sich bewusst machen, dass eine wirklich erfolgreiche dauerhafte Darmsanierung nur mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung zu bewerkstelligen ist. Geht man diesen Weg, so bedarf es keiner „Kur“ mehr.

Das Mittel des Einlaufs sollte nur als Notoperation bei extremen akuten Notfällen verstanden werden. Anders verhält es sich mit der abführenden Wirkung von natürlichen, möglichst direkt gepressten Fruchtsäften. Viele meiden diese, weil sie bei ihnen Durchfall erzeugen. Dabei ist Durchfall nur der eindeutige Ausdruck des Körpers dafür, dass er sich von etwas befreien möchte. Deshalb ist Durchfall für den Gesundheitspraktiker ein willkommener Effekt. Der Darm befreit sich durch Traubensaft oder auch durch eingeweichte Trockenpflaumen im Gegensatz zum Einlauf hauptsächlich von den Stoffen, die er wirklich nicht mehr benötigt (ein gewisser Schwund an Mineralstoffen ist natürlich auch hierbei möglich und sollte ausgeglichen werden, z.B. durch basische Gemüsesäfte).

Wichtig ist auch allgemein eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit Wasser und Kräuter- oder Grüntees. Bei der Flüssigkeitszufuhr von oben kann der Körper den Prozess so kontrollieren, dass nur das Überflüssige ausgeschie-

den, das Wertvolle - Vitalstoffe, Mineralien und natürliche Darmbakterien - aber weitgehend behalten wird. Der Einlauf von unten stellt aber für den Darm eine Gewaltmaßnahme dar, da er unterschiedslos alles hinausbefördert. Ein großer Einlauf, der auch die oberen Darmregionen erreicht, wird zu viele Wertstoffe mit hinausbefördern. Ein kleiner Einlauf wird immer nur die unteren Darmregionen erreichen. So zeigt sich, dass der Beitrag des Einlaufes für die Darmsanierung immer nur marginal sein kann und dass es anstatt dessen entscheidend ist, was wir zum oberen Ende des Verdauungskanals einführen - also was und wie viel wir essen und trinken.

Deshalb folgende Empfehlungen als Maßnahmen für den Aufbau eines gesunden Darmmilieus:

- Meiden von Fleisch, Fisch und Ei
- Verzehr von Obst und Gemüse mit hohem Roh-Anteil, von Vollkorn-Produkten und von milchsauren Produkten
- Meiden der „Darmflora-Vernichter“ Alkohol, Zucker und Essig. Statt Essig kann im Salat Saure Sahne, Sauerkrautsaft oder Kanne-Brottrunk verwendet werden.
- Trinken von Frucht- und Gemüsesäften, möglichst direkt gepresst (nicht aus Konzentraten hergestellt), reichlich Wasser, Kräutertee und Grüntee.

c) Wie befreie ich mich von Depots neutralisierter und verdünnter Säuren?

Es gibt so manche Verfechter der modernen Schulmedizin, die den Begriff „Verschlackung“ ablehnen mit der Begründung, er wäre unwissenschaftlich. Hier bedarf es einfacher chemischer Grundkenntnisse, durch die dem mysteriösen und vermeintlich schwammigen Begriff der „Verschlackung“ durchaus ein klar definierter Sachverhalt zugewiesen wird. Sehr gute Erläuterungen hierzu finden wir in dem Bestseller *„Gesundheit durch Entschlackung“* von Jentschura / Lohkämper (Verlag Peter Jentschura, Münster, 1998, die nachfolgenden Informationen entstammen diesem Buch).

Zunächst einmal die Zusammenfassung einer Schlüsselstelle in diesem Buch (Sn. 88ff):

Die „Verschlackung einer Säure“ ist ein chemischer Begriff und meint die Neutralisierung einer Säure durch basische Mineralsalze.

„So wird aus der Harnsäure ein harnsaureres Kalzium. Aus der Oxalsäure wird ein oxalsaureres Kalzium. Aus der Schwefelsäure wird ein schwefelsaureres Kalzium, usw.“

Das sind die so genannten „Schlackensalze“. Normalerweise werden diese Schlacken- oder auch Neutralsalze vom Körper ausgeschieden. Sofern dies jedoch unter ganz bestimmten Umständen nicht geschieht und sie im Körper eingelagert werden, spricht der

Volksmund von „Verschlackung“. Hinter diesem Begriff verbirgt sich also auch durchaus ein wissenschaftlich erforschter Sachverhalt, auch wenn ihn die Wenigsten kennen.

In der Zusammenfassung die wissenschaftliche Definition von „Verschlackung“:

Die Ablagerung von Säuren im Körper, die mit Hilfe von basischen Mineralien zu Schlacken- oder Neutralsalzen umgewandelt wurden.

Ein Beispiel für diese Ablagerungen ist am augenfälligsten der Nierenstein, *„in aller Regel eine Mischung von harnsaurem und oxalsaurem Kalzium. So wie solches Gebrösel oder Gestein in den verschiedenen Blasen unseres Körpers zu Klumpen liegt, so liegt es kolloidal feinstverteilt in den Fettgeweben, in den Bindegeweben und in den Muskeln, so kleistert es in Verbindung mit Cholesterin an den Gefäßwänden oder ist in den Muskeln, Knorpeln und Gelenken deponiert, wo es arge und ärgste Schmerzen hervorrufen kann.*

Liegt diese Schlacke in ihren verschiedensten chemischen Verbindungen jedoch erst einmal in den inneren Organen, dann führt sie dort u.a zu Störungen der Bauchspeicheldrüse und zu Leberschäden, selbst zu Funktionsbeeinträchtigungen der Ohren, der Augen und des Herzens.

Oftmals versucht der Körper dann, sich mit drastischen Rettungsmaßnahmen zu helfen. Er macht sich dort eine Öffnung, wo die Gift- und Schlackenansammlung am konzentriertesten ist und lässt die Schlacken und die verschlackten Säfte dort ablaufen. Derartige Abläufe sind das Offene Bein, die Hämorrhoiden, eiternde Geschwüre, eiterige Mandeln, Furunkel usw.“

(S. 96)

Warum scheidet der Körper überflüssige Säuren nicht einfach aus? Eine Nierensperre verhindert das Ausscheiden von zu sauren Flüssigkeiten, da sonst die Nieren verätzt würden. Deshalb findet die oben erläuterte Neutralisierung zu den so genannten Neutralsalzen statt.

Viele Drüsen können durch Säuren regelrecht verätzt werden. So kann zum Beispiel der Diabetes mit einer Verätzung der Bauchspeicheldrüse durch Übersäuerung in Verbindung gebracht werden. Auch hier schützt sich der Körper nach Möglichkeit durch die Neutralisierung der Säuren zu Neutralsalzen. Diese können normalerweise über die Nieren ausgeschieden werden.

Unter welchen Umständen aber können die Neutralsalze nicht mehr über die normalen Ausscheidungswege ausgeschieden werden?

Hier spielt neben dem Säure-Basen-Haushalt der Flüssigkeits-Haushalt eine entscheidende Rolle. In einer Tasse Kaffee löst sich der erste Löffel Zucker auf. Der zweite und dritte Löffel aber sammelt sich am Boden und lagert sich ab. So ist es auch mit den Schlackensalzen, die nur über die Nieren ausgeschieden werden können, solange sie durch ausreichend Flüssigkeit in der Schwebe gehalten werden. Für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen jedoch die Wenigsten. Die meisten Menschen trinken nicht nur zu wenig, sondern auch das Falsche. Solange die Getränke nämlich selber übersäuernd sind, vermögen sie folglich nur sehr unzureichend etwas zu einer positiven Flüssigkeitsbilanz beizutragen. Dies gilt für einen Großteil der gebräuchlichsten Zivilisationsgetränke wie Milchdrinks, Kaffee, Limonaden, aus Konzentrat hergestellte bzw. gesüßte Fruchtsäfte und erst recht natürlich für alkoholische Getränke.

„Eine geringe Trinkmenge von vielleicht 1 Liter Flüssigkeit pro Tag führt sowohl zu einem geringen Flüssigkeitsdurchsatz als in aller Regel auch zu einer geringen Flüssigkeitsmenge im Organismus. Es sei denn, er greift in seiner Verzweiflung aufgrund hochgradiger Verschlackung zum Mittel der Wasserzurückhaltung zwecks Säureverdünnung. Dann beklagen selbst Personen, die kaum etwas trinken, eine übermäßige Fülle von Wasser in ihrem Körper!!!“

Er hält es zwecks Säureverdünnung zurück. Diese Menschen brauchen nur tagelang basische Bäder zu nehmen, ihre Körper zweimal am Tag mit dem Basentrunk alkalisch zu durchfluten, jeden Tag ein bis eineinhalb Liter Wasser zu trinken und sich reichlich mit Mineralstoffen zu versorgen, dann geht in aller Regel das Wasser literweise ab, ob per Schwitzen oder über die Nieren!

Wir unterscheiden deshalb die ‚Fettdicken‘ und die ‚Wasserdicken‘.

Ganz sicher gehört die Mehrzahl der Übergewichtigen zu den ‚Wasserdicken‘.

Ihre Körper halten Wasser zwecks Säureverdünnung zurück.

Sie sind insofern wandelnde Ödeme.“

(S. 146)

Auch die Mengen an Flüssigkeit, die der Körper zwecks Säureverdünnung zurückhält, stehen dem Körper natürlich nicht mehr zum Abtransport der Neutralsalze zur Verfügung. Doch auch diese Neutralsalze, die sich ablagern, binden Flüssigkeit im Körper, wie ja auch der Zucker im Bodensatz der Kaffeetasse. Deshalb führt eine Entschlackung nicht nur zu einer Reinigung, sondern auch unter Umständen zum Abbau eines beträchtlichen Übergewichts. Dies hat jedoch mit den Fettreserven gar nichts zu tun.

Mit Wasser, Kräutertees, Grüntees und Gemüsesäften können wir unserem Körper die so dringend benötigte neutrale bzw. basische Flüssigkeitszufuhr zur Verfügung stellen.

Hierdurch und durch eine basenüberschüssige Ernährung werden eingelagerte Neutralsalze und dickmachende säureverdünnende Wasseransammlungen zur Ausscheidung gebracht.

Nach den Worten von Jentschura/Lohkämper erfolgt die Therapie von allen Übersäuerungskrankheiten – wie eben auch Übergewicht! – durch

„Die Umkehrung der Kausalkette

Gesundheit durch Bescheidung

- **weniger Essen**
- **Verzicht auf die sauren Genüsse unserer Zeit:**
 - **Fleisch / Fette**
 - **Backwaren / Süßwaren**
 - **Genussmittel**
 - **Suchtmittel**
 - **Medikamente**
 - **Lärm / Sensation**

Umstellung auf mineralstoffüberschüssige Ernährung

- **Tee trinken**
- **Gemüse / Getreide**
- **Rohkost**
- **Obst**

(S. 158)



Bilanz: Ein Wort über unsere Haltung zu unserem Körper

Das größte ästhetische und gesundheitliche Problem des Übergewichts in unserer Gesellschaft besteht in Übersäuerungswasser im Zusammenhang mit angehäuften faulenden Darmschlacken.

Warum befassen sich alle Abnehmprogramme nur mit der Fettleibigkeit?

Dass die Fettleibigkeit uns so große Sorgen bereitet, hängt offenbar mit einer Unkenntnis der einfachsten physiologischen Abläufe in unserem Körper zusammen. Es ist verblüffend, dass eine Gesellschaft, die sich so der naturwissenschaftlichen Aufklärung verpflichtet fühlt, sich gleichzeitig als so unaufgeklärt erweist.

Woran liegt das?

- An fehlenden wissenschaftlichen Erkenntnissen kann es nicht liegen.
- Vorbei sind die Zeiten, als Obduktionen an Leichen im Dienste anatomischer Studien als Teufelswerk angesehen wurden und im Geheimen stattfinden mussten.
- Vorbei sind auch die Zeiten, als Zeugung und Sexualität Tabuthemen waren, die vom öffentlichen Diskurs ausgeklammert wurden.

Offenbar aber unterliegt der menschliche Körper auch heute noch einer schamhaften Tabuisierung.

Wie könnte es sonst möglich sein, dass einfachste naturwissenschaftliche Erkenntnisse wie die von Fäulnis und Gärung, wie die von Säuren und Basen nicht auf den menschlichen Körper angewendet werden?

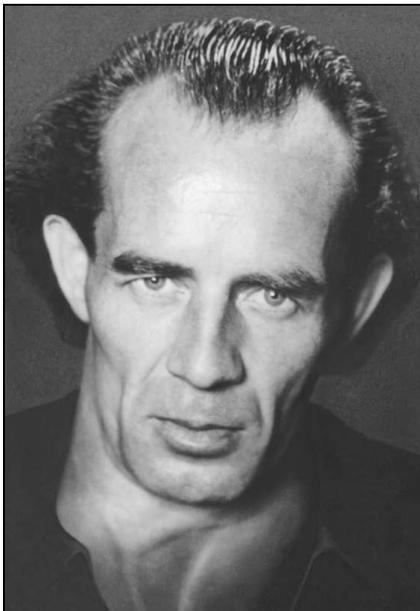
Der Mensch ist zwar sehr viel mehr als nur der natürliche Körper, aber dennoch unterliegt der natürliche Körper den Naturgesetzen. Gerade in einem zum Materialismus neigenden Klima sollte dies doch Allgemeingut sein. Ist es aber nicht. Der Körper wird von den Naturgesetzen ausgeklammert. Das uns umgebende Universum, das unerklärlich und mysteriös ist und nur als ein beseelter ineinandergreifender Organismus einen Sinn ergibt, wird gerne auf seine naturwissenschaftliche Seite reduziert. Es wird zu „toter Materie“ erklärt, die nach naturwissenschaftlich erklärbaren Gesetzmäßigkeiten „funktioniert“. Durch die Kenntnis dieser Gesetzmäßigkeiten habe der Mensch die ihn umgebende Welt angeblich voll unter seiner Kontrolle.

Beim menschlichen Körper aber verfährt man umgekehrt: Man sieht sich selber gerne als ein beseeltes Lebewesen, das nach Gutdünken schaltet und waltet und keinerlei Gesetzmäßigkeiten unterliegt. Diese Eitelkeit kann nur darin wurzeln, dass der Mensch keinen Gott über sich anerkennt und sich daher selber zu Gott macht.

Die Naturgesetze sind ein Aspekt der göttlichen Gesetze. Sich den Naturgesetzen zu unterwerfen bedeutet, eine Instanz anzuerkennen, die größer ist als man selbst. Deshalb fällt es gerade dem materialistischen Menschen so schwer, die Naturgesetze auf den eigenen Körper anzuwenden. Der Mensch, der zum Einfügen in eine über ihm stehende Ordnung nicht bereit ist, fällt aus der göttlichen Ordnung heraus - oder einfacher ausgedrückt: aus der natürlichen Harmonie, aus der Harmonie der Naturgesetze. Er wird missgestaltet und krank. Die meisten Menschen sind aber auch dann noch nicht bereit, sich einer über ihnen stehenden Ordnung wieder einzufügen, also umzukehren, ihr Leben zu reformieren. Stattdessen suchen sie ihr Heil in äußeren Maßnahmen wie Einläufen, Diäten, Fastenkuren, Bewegungsprogrammen usw.

Statt seinem Leugnen einer über ihm stehenden Ordnung schreibt der materialistische Mensch sein Kranksein oder Dicksein seinem Streben nach Genuss und Wohlgefühl zu. So meint er also, er müsse sich seine Gesundheit durch Entbehrung und Leiden erkaufen, um noch schlimmeren Leiden zu entgehen. Hier liegt ein grundlegendes Missverständnis vor.

Denn das Gesetz der Natur - oder die göttliche Ordnung, wie man es nennen will - zielt gerade auf Genuss und Wohlergehen.



Dokumentarfilm
Das Phänomen Bruno Gröning
- Auf den Spuren des Wunderheilers -

1949 beherrscht ein Name die Schlagzeilen der Zeitungen: Bruno Gröning.

Wo immer er auftaucht, drängen hunderte, tausende, zehntausende Menschen zu ihm. Von überall her kommen sie - Gröning wird zum Weltereignis. Doch die da zu ihm drängen, sind keine Anhänger, keine Fans oder Groupies. Es sind kranke Menschen. Für viele ist er die letzte Hoffnung. Vom Krieg geschlagen, von Ärzten aufgegeben, kennen sie nur einen Wunsch:

Gesund zu werden - frei von Not und Schmerzen.

Bruno Gröning soll ihnen helfen. Und er hilft.

„*Es gibt kein Unheilbar Gott ist der grösste Arzt!*“ sind seine Worte.

Und das Unfassbare geschieht: Unzählige Kranke werden gesund

- Lahme gehen, Blinde sehen...

Der Dokumentarfilm „Das Phänomen Bruno Gröning - auf den Spuren des ‚Wunderheilers‘“ zeichnet die dramatischen Ereignisse jener Zeit objektiv nach.

Original Film- und Tondokumente, Archivmaterial, über 50 Zeitzeugen-Interviews, dazu aufwändige Spielfilmszenen. Das alles macht den Film zu einem zutiefst beeindruckenden Erlebnis.

Doch dieser Film ist mehr als ein dokumentarischer Blick zurück.

Viele Zuschauer berichten, wie sie plötzlich eine Kraft, ein Kribbeln, ein Strömen am Körper wahrgenommen haben. Einige berichten sogar vom Verschwinden von Schmerzen, Behinderungen und anderen Leiden.

Wie ist das möglich? Gröning ist 1959 gestorben. Der Rummel um ihn ist längst vorbei. Doch auch heute geschehen aussergewöhnliche Heilungen. Die Kraft, die seinerzeit durch Bruno Gröning wirkte, wirkt noch immer. Die Fakten sprechen für sich: Heilungen von Krebs, Angina Pectoris, Rheuma und Osteoporose, aber auch von Drogenabhängigkeit und anderen Suchterkrankungen. Ärzte bestätigen die Erfolge. Diesen Film sollte jeder gesehen haben. Bruno Gröning sagte:

"Seien Sie nicht leichtgläubig, überzeugen Sie sich selbst!"

<http://www.bruno-groening-film.org>

Regelmäßig finden vielerorts Informationsvorträge zum Thema: „Hilfe und Heilung auf geistigem Weg“ statt - unter anderem in:

Strausberg	Fr. Bartz	Tel.: 03341 - 309095
Frankfurt/O.	Fr. Puppe	Tel.: 033655 - 5204
Berlin-Marzahn	Fr. Kaminski	Tel.: 030 - 931 39 71
Berlin-Lichtenberg	Fr. Walter	Tel.: 030 - 415 24 38
Berlin (für Jugendliche)	Fr. Albers	Tel.: 030 - 855 95 69

Unter der Internetadresse **<http://www.bruno-groening.org>** finden Sie Wissenswertes über Bruno Gröning, seine Lehre und den Bruno-Gröning-Freundeskreis.

Es ist im Grunde eine Beleidigung der göttlichen Allmacht, anzunehmen, sie könne uns nicht die volle Befriedigung aller unserer Bedürfnisse vermitteln.

- **Gott ist die Gesundheit!**
- **Gott ist die Fülle!**
- **Gott ist Genuss und Wohlfühl!**

Wenn wir glauben, wir erlangen die Gesundheit und die Schönheit durch leidvolle oder zumindest lästige äußere Maßnahmen wie Diäten, Kuren, zwanghaft befolgte Bewegungsprogramme, Einläufe und Operationen, dann gelangen wir nicht in die göttliche Ordnung zurück. Wir versuchen sie zu umgehen, sie auszutricksen, wir entfernen uns nur noch weiter von ihr.

Der Weg zur Gesundheit ist die Umkehr zu den Lebensgewohnheiten nach den Naturgesetzen. Für die Entschlackung bedeutet dies: Es gibt zwar verschiedene Maßnahmen, mit denen wir den Prozess der Entschlackung steuern können, um ihn zu forcieren oder zu bremsen. Wesentlich aber ist, von der verschlackenden Lebensweise zur naturgemäßen Lebensweise zurückzukehren. Geschieht dies sanft und natürlich, ohne Fanatismus, so vermag sich auch der Körper sanft und natürlich - ohne allzu gefährliche Reinigungskrisen - von den angehäuften Schlacken zu reinigen.

Besonders bei Fastenkuren oder strengen Trainingsplänen kann daher der Motor oft eine völlig falsche Motivation sein. Viel wertvoller ist das Wiederentdecken einer natürlichen Ernährung und die Integration von körperlicher Bewegung in den Alltag, zum Beispiel durch das Zurücklegen größerer Strecken zu Fuß.

„Weißt Du noch...

als Bewegung sprichwörtlich unseren Alltag bestimmte? So legte vor ca. 100 Jahren hierzulande jeder Erwachsene mangels Motorisierung und Automatisierung im Durchschnitt pro Tag sage und schreibe 20km zu Fuß zurück. 1950 waren es immerhin noch täglich 10km, 1985 kamen im Durchschnitt 1,7km zusammen und 1995 1,3 km. Heutzutage bleiben als tägliches Bewegungsprogramm unter Alltagsbedingungen gerade einmal 500 bis 700 Meter übrig. Entschieden zu wenig, um unsere Skelettmuskulatur als gewichtsmäßig größtes Organ bei Laune zu halten. Darüber sind sich sämtliche Sport- und Präventivmediziner längst einig.“
(Dr.med. Rudolf Ziegler, in „Puls aktiv“, 11. Jahrgang, Ausgabe 2008)

Auch die Entschlackung wird durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wesentlich unterstützt.

Doch als jemand, der dies auch praktiziert, möchte ich einmal die Reaktionen beschreiben, die mir begegnen, sobald meine Mitmenschen davon erfahren:

Wer morgens von der S-Bahn zur Arbeit auch nur eine halbe Stunde Fußweg hat, wird ungläubig angesehen, und man vermag es nicht ihn einzuordnen.

- Ist so einer ein Held oder ein Vorbild?
- Oder eine andere Kategorie Mensch mit einer besonderen Sorte Füßen?
- Oder einfach verrückt?

Schließlich gelingt der einzige Vergleich mit Schulkindern in Afrika, wodurch sich ausdrückt, als wie exotisch solche Gewohnheiten empfunden werden. Umso merkwürdiger, dass mir das nicht nur eine unwillkommene Last ist, sondern dass ich diesen Fußweg sogar als Genuss erlebe und oftmals freiwillig verlängere.

Sollte uns das nicht zu denken geben, wie entfremdet wir unserem Körper sind?

Ist es nicht eine extreme Entfremdung, wenn nicht einmal mehr die natürlichste körperliche Funktion

- die Fortbewegung zu Fuß - als natürlich empfunden wird?

Glauben wir wirklich, wir bedürften für eine Rückkehr zur Gesundheit ausgefeilter Fitnessprogramme und Reinigungskuren? Oder ist nicht das Entscheidende das Wiederentdecken eines natürlichen Verhältnisses zu unserem Körper und seinen Bedürfnissen?



- Anzeige -

Hier ist eine Werbung für etwas, das vollkommen kostenlos ist und das Sie nicht im Laden erwerben können.

Eine Werbung für

Die suchtfreie Lebensweise

nach den vier Säulen der Gesundheit:



- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Positives Denken

Kontaktadresse:

Ihr eigenes Herz

Buchempfehlungen

Roh macht froh!

Ganzheitliche Gesundheit
und der Stufenweg der Ernährung

Ernährung



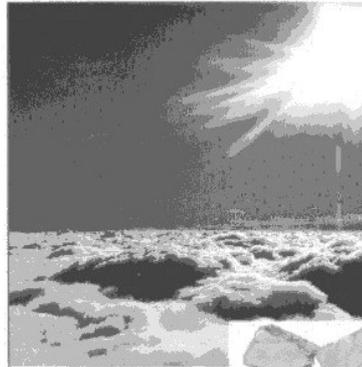
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Sebastian Stranz



Endlich im Mauer Verlag erschienen!

72108 Rottenburg a/N, ISBN 3-938606-92-4

Paperback, 234 Seiten: 15,80 €

www.mauerverlag.de

erhältlich über den Buchhandel

oder direkt beim Mauer Verlag!

„Roh macht froh!“:

aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch,
Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“,
Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“



Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere Pfllegekassen, der Weg zu einer dauerhaften Gesundheit für jedes Alter

(je eher man beginnt, desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

97 Seiten

8,00 Euro

erhältlich im Buchhandel

oder direkt beim Verlag

(www.ulmertübingen.de)

oder bei mir (siehe Bestellschein)

ISBN 3-932346-07-6

Neuerscheinung!



„Der Katzenprinz“, ein teilweise autobiografischer Roman der Autorin Karen Grace Holmsgaard, nicht nur für Pferdefreunde, und ein wunderbarer Dänemarkroman, der Mut macht.

Druckfrisch erschienen im Mauer Verlag!

Karen Grace Holmsgaard

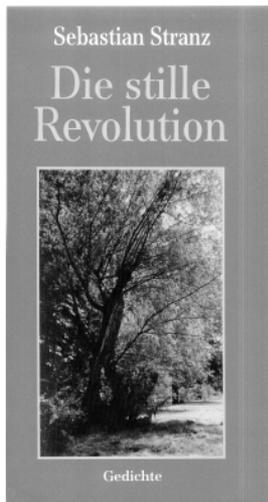
Der Katzenprinz

72108 Rottenburg a/N, ISBN 978-3-86812-129-2

Paperback, 190 Seiten: 13,80 €

**erhältlich über den Buchhandel
oder direkt beim Mauer Verlag!**

www.mauerverlag.de



Sebastian Stranz

Die stille Revolution

Gedichte

Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,00 Euro

erhältlich bei mir

(siehe Bestellschein)

Sebastian Stranz / Martha Kosthorst

Die Tanzmaus und die Eule



Sebastian Stranz

Aquarelle von Martha Kosthorst:

Die Tanzmaus und die Eule

Ein Märchen für Groß und Klein

- auch ein wunderbares Geschenk
für jede Gelegenheit

DIN A 5, 16 Seiten,

durchgehend illustriert,

Außenseite in Farbe

2,- Euro

erhältlich bei mir

(siehe Bestellschein)

**Peter Jentschura
Josef Lohkämper**

Gesundheit durch Entschlackung

- mittlerweile in der 15. Auflage!
- 150.00 Stück verkauft
- in 9 Sprachen erhältlich
- sehr zu empfehlen!

erhältlich im Buchhandel:

240 Seiten, Fadenheftung,

fester Einband

ISBN 978-3-933874-33-7

24,50 Euro

www.verlag-jentschura.de

Alle Rundbriefe in einem Band!



LEBENSREFORM *heute*

Sammelband 2005 - 2007

Die Hefte aus den ersten drei Jahren 1-14, chronologisch,
mit den Themen:

Was ist Kultur? / Stammt der Mensch vom Affen ab? / Fragen zur Esoterik /
Lebensreform – gestern, heute, morgen /

Heilung durch Ernährungsumstellung / Sucht versus Lebensreform /

Bewegung / Rohkost / gesund sein bis ins hohe Alter / Getreide – 1. Teil /

Getreide – 2. Teil / Seelische Gesundheit / Ausstieg oder Transformation /

Für oder gegen Alkohol?

Als Kopie-Exemplar, DIN A 4, Spiralbindung,

248 Seiten: 20,- Euro

Nächste Ausgaben:

Wie gestalte ich mein Leben? (Nr. 16, Juni 2008)

Entspannung (Nr. 17, September 2008)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**		
	Gedichte <i>Die stille Revolution</i>	5,-	
	<i>gesund sein bis ins hohe Alter</i>	8,-	
	Märchen <i>Die Tanzmaus</i>	2,-	
	Sammelband <i>Lebensreform heute 2005-2007</i>	20,-	
xxxxx	Versandkosten***	xxxxxxxxxx	
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxxx	

* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

** Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Selbstkostenpreis für Herstellung und Versand des Rundbriefes: innerhalb Deutschlands 12,- € / AUS+CH 24,- €
Spende für kostenlos weitergegebene Exemplare willkommen!

*** Versandkostenpauschale: innerhalb Deutschlands 3,- € / AUS+CH 6,- €
(kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 40 02 12 43 42,
BLZ 170 540 40, Sparkasse Märkisch-Oderland
(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an (Impressum):

Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

www.sebastian-stranz.de

Eckhard K. Fisseler

Arthrose

Der Weg zur Selbstheilung

Bisher über 6000 erfolgreiche Anwender

HANS-NIETSCH-VERLAG

Eckhard K. Fisseler

**Das Erfolgs-Buch der Arthrose-Selbsthilfe e.V. Deutschland!
Über 6000 erfolgreiche Anwender!**

Euro 25,00 inkl. MwSt. zzgl. Porto

ISBN 978-3-939570-13-4

zu beziehen direkt bei der
Arthrose-Selbsthilfe

Sprecher Eckhard K. Fisseler

Am Mühlenberg 2

D-34587 Felsberg

Telefon: 0049 (0) 5662 408851

Telefax: 0049 (0) 5662 9390581

E-Mail: fisseler@arthroseselbsthilfe.de