



AUSGANGSLAGE

Die letzten Jahrzehnte sind dadurch geprägt, dass nur noch eine geringe Zahl der Menschen bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig bleibt. Bereits Kinder bekommen chronische Krankheiten wie Diabetes, Allergien, Bluthochdruck, Übergewicht und so weiter.

Die Leistungsanforderungen im Berufsleben steigen insbesondere im Bereich der Psyche und des Rückens. Die üblicherweise angebotenen und aufgenommenen Nahrungsmittel sind in zunehmender Weise denaturiert und mit Rückständen belastet. Die modernen Berufe und Alltagsgewohnheiten fordern einseitig und in geringem Maße die Bewegung ein.

Belastungen aus der Umwelt wie Feinstäube, Strahlen, Gifte und vieles mehr können nicht unterschieden werden, ob sie bedenklich oder ungefährlich sind.

So müssen sich viele schon im mittleren Alter mit einem Leistungsknick und diversen Zipperlein herumschlagen. Eine chronische Erkrankung wird deshalb schon früh akzeptiert und schränkt im Alter die Lebensqualität zunehmend ein – bis hin zum Verlust der geistigen Fähigkeiten.

CHANCEN UND VERÄNDERUNGEN

Unter Fachleuten ist eindeutig klar, dass ein Wechsel der Gewohnheiten im Bereich der Nahrung, der Bewegung und der Lebenseinstellung zu einer Stabilisierung der Gesundheit führt.

So werden auf den folgenden Seiten wirksame Methoden und Produkte zur Stabilisierung der Gesundheit und Leistungserhaltung über alle Lebensphasen hinweg dargestellt. Dabei wurde auf das Vorhandensein von Effektivität, Seriösität, leichter Umsetzbarkeit und wissenschaftlichen Nachweisen Wert gelegt.

NAHRUNG

Gesundheit und Leistungsfähigkeit aber auch Krankheit und Hilfsbedürftigkeit sind vorrangig eine Folge der gewählten Nahrung. Eine Veränderung von lieb gewonnenen aber schädigenden Ernährungsgewohnheiten hin zu anderen gesundheitlich effektiveren Gewohnheiten kann ohne Einbuße des Essgenusses geschehen.

Mit dem Wissen der **allerwichtigsten Grundsätze** ist ein eigenverantwortlicher Start von heute auf morgen möglich, gegebenenfalls nach Absprache mit dem Arzt.

ÜBERGEWICHT

Die Höhe des Übergewichtes geht häufig mit dem entsprechenden Maß an Erkrankungen einher. Effektive Abnahmeprogramme machen nur dann einen Sinn, wenn die Ernährungsumstellung, die regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von deutlicheren Hungerphasen die Grundlage bilden.

Ärztlicherseits ist zu klären, ob ein Abnehmen in Eigenregie oder ein therapeutisch geführtes Abnehmen anzuraten ist.

BEWEGUNG

Bewegung ist ein Grundprinzip menschlichen Lebens. Ein Mindestmaß an Bewegung braucht der Mensch, damit Körper und Geist überhaupt funktionsfähig bleiben; das anerkannt wirksamste Mittel in der Vorbeugung vor Krankheiten.

Nichts ist einfacher als das; drei bis fünfmal mal je Woche eine halbe bis eine Stunde bewegen; Kraft und Ausdauer. Beim Ausdauertraining ist auf die richtige Herzfrequenz und Schonung der Gelenke zu achten. **Zu den drei Bereichen wurde ein spezielles Erfolgssystem entwickelt.**

CLEAN OUT – DIE INNERE DUSCHE

Die Umgebung in der jeder Mensch neun Monate lang vor seiner Geburt lebt, ist hoch mineralisch – das heißt basisch. Leben ist basisch. So hat es die Natur eingerichtet. Doch inzwischen hat der Mensch einiges angerichtet in der Natur, hat den Regen, die Böden und die Bäume sauer gemacht – und auch sich selbst.

Übersäuerung entsteht durch die üblichen Ernährungsgewohnheiten mit Weißmehl, Süßem, Genussgiften, Fleisch, Fertigprodukten und vieles mehr, aber auch durch körperliche oder psychische Überanstrengung.

Tiere versorgen sich mit Mineralien von innen wie von außen – sie lecken Salz, fressen Erde (Basisches von innen), wälzen sich in Erdschlamm und Erdstaub (Basisches von außen).

Die chronische Übersäuerung des Gewebes beim Menschen kann mit einem Schlackenlösungstee, mit Ausleitung mittels basischen Bädern und mit dem Einnehmen von speziellen Pflanzen und Mineralsubstanzen reduziert werden.

Diese Entsäuerung ist schlichtweg die wesentliche innere Maßnahme reinigender und vorbeugender Art.

Diese als innere Dusche zu verstehenden Maßnahmen können das gesundheitliche Fundament im Körper stabilisieren und die Selbstheilungskräfte stärken. Das Clean-Out-Basenfasten ist eine umfassendere Weiterentwicklung des reinen Entsäuerns; hierbei werden präventive Maßnahmen zusätzlich erlernt und für die Zukunft trainiert. Es findet dabei eine kurzzeitige Ernährungsveränderung ohne ein Hungern statt.

Einfache Statusmessung mit einem Urineststreifen durch jedermann möglich.

GESUNDES ZUHAUSE – KÖRPERPFLEGE

In den letzten hundert Jahren wurden unzählige chemische Stoffe entwickelt, die es über Jahrtausende vorher nicht gab. Mit zahlreichen dieser Stoffe kommt der menschliche Organismus gut zurecht, mit manchen überhaupt nicht und zahlreiche führen still und heimlich zu Allergien, Tumor-, Lungen- und Herzerkrankungen sowie Einbußen der Lebensqualität.

Wo unterliegt dies unserem Einflußbereich?

Jeder wäscht oder duscht sich, pflegt Haare, putzt Zähne, verwendet Kosmetika, usw.. Die chemischen Stoffe dieser Pflegemittel kommen also über die Haut und die Schleimhaut täglich in den Körper.

Eine Liste der bedenklichen Stoffe ist erhältlich.

GUTES IN DEN KÖRPER

1. Der entscheidende gesundheitliche Vorteil in der Nahrung geht von Obst und Gemüse aus. So sind 5 – 9 Portionen je Tag optimal. Nur zehn Prozent der Menschen erreichen diese Menge.
2. Erschöpfung oder bestehende Krankheiten gehen meist mit einem Mineralstoffmangel einher. Vorteile haben Mineralprodukte mit über sechzig Mineralien und einer hohen Verfügbarkeit für die Zellen.
3. Bedeutende Forscher aus aller Welt haben natürliche Nahrungsergänzungen konzipiert, die beispielsweise das Immunsystem, die Durchblutung, die Darmreinigung, die Knochenfestigkeit, die Leistungsoptimierung und weiteres positiv beeinflussen. **Siehe hierzu spezielles Informationsblatt.**