

Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist nicht die bloße Abwesenheit von Krankheiten. Gesundheit wird positiv definiert: als ein Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.

Gesundheit ist der Normalzustand! Krankheit ist der Fehler im System der behoben werden muss.

Hier eine kurze Auflistung von Krankheiten, die durch einen gestörten Stoffwechsel, eine gestörte Darmflora und eine überlastete Leber verursacht oder beeinflusst werden können:

1. Allergien / Asthma / Heuschnupfen
2. Alzheimer
3. Arthritis
4. Autoimmunerkrankungen (Rheuma, Multiple Sklerose)
5. Burn-out und Erschöpfung
6. Chronische Müdigkeit
7. Diabetes mellitus Typ 2
8. Dünndarmfehlbesiedlung
9. Entzündliche Erkrankungen (Neurodermitis, Akne)
10. Fettleber
11. Fettstoffwechselstörung (erhöhtes Cholesterin, erhöhte Leberwerte)
12. Gicht
13. Herz-Kreislauf-Erkrankungen / Hypertonie
14. Immunsystemstörungen
15. Insulinresistenz
16. Leberzirrhose
17. Metabolisches Syndrom
18. Migräne
19. Morbus Crohn
20. Multiple Sklerose
21. Nahrungsmittelintoleranzen
22. Nicht alkoholische Fettleber (NAFL)
23. U.v.m.

Lebensstil

Die Art und Weise wie wir leben ist entscheidend für unsere Gesundheit. Unser Lebensstil kann uns krank machen, aber er kann uns auch heilen. Unbestritten ist die Meinung, dass die Ernährung eine zentrale Bedeutung für unseren Körper hat, viele Krankheiten sind eindeutig ernährungsbedingt. Lebensstilbedingte Erkrankungen machen heute 60-80% der Kosten im Gesundheitswesen aus. Das sind für Deutschland für das Jahr 2022 über 470 Mrd. Euro.

Welche sind die Herausforderungen, die unsere Gesundheit belasten? Nun, es sind:

- Die Ernährung
- Die Psyche
- Die Bewegung
- Die Umwelt

Nicht wirklich überraschend, oder?

Wozu führen diese Belastungen?

- Übergewicht
- Übersäuerung
- Entzündungen
- Oxidativer Stress
- Dysbiose

Findest du dich darin wieder?

Der menschliche Körper benötigt Nährstoffe (Vitamine, Ballaststoffe, Mineralien, Spurenelemente). Bekommt ein Körper diese Stoffe nicht oder zu wenig, dann treten Regulationsstörungen auf. Auch Schlafmangel ist eine Regulationsstörung. Es kommt zu einem Leistungsverlust. Der Körper kann sich nicht regenerieren. In der Folge werden diese Belastungen zu Funktionsstörungen und treten z.B. bei der Leber, dem Darm und beim Immunsystem auf. Die Zellversorgung und der Stoffwechsel werden ebenfalls gestört. Das äußert sich zu Beginn meist in Erschöpfung.

Normal hat jeder Körper die Stärke mit Belastungen fertig zu werden. Erst wenn ein Ungleichgewicht entsteht, wird ein Körper krank.



Dauerbelastung ist ein Problem für Deinen Körper. Das Zuviel ist zu viel. Die ständige Belastung von

- Genussmittel
- Chronischer Stress
- Umweltverschmutzung
- Nährstoffarme Ernährung
- Mangelnde Bewegung
- Zeitdruck

macht deinen Körper langsam aber sicher krank. Jede einzelne dieser aufgeführten Belastungen wird deinen Körper auf die Dauer angreifen. Es stellt sich dann die Frage wie gut und wie kräftig kann dein Körper sich wehren. Hat er dafür die Ressourcen oder fehlt es ihm an den notwendigsten Vitaminen, Mineralstoffen und/oder Spurenelementen? Gibst du deinem Körper die Stoffe die dein Immunsystem benötigt, um dich erfolgreich zu schützen? Zahlst du auf dein (Körper) Konto regelmäßig ein oder hebst du nur ab. Irgendwann ist dein Konto überzogen und du musst Zinsen zahlen. Auf die Dauer treib ich das in den Ruin (in die Krankheit).

Das Leben ist ein fortlaufender Prozess von Regulation



Krankheiten wie z.B.

- Allergien, Unverträglichkeiten, Autoimmunkrankheiten
- Übergewicht, Diabetes Typ II, Bluthochdruck
- Reizdarm, chronische Entzündung
- Arthrose, Arthritis, Osteoporose

- Demenz, Burn-out, Reizdarm
- etc.

Diese Liste der Krankheiten lässt sich mühelos fortsetzen.

Das Fazit aus diesen Fakten:

Der Körper muss in der Lage sein oder wieder in die Lage gebracht werden, sich zu regulieren. Ist das der Fall, dann wird er sich regenerieren, um in Folge seine Selbstheilungskräfte zu starten. Und darum hat jeder Körper Respekt, Unterstützung, Liebe und Fürsorge verdient.

Regulation + Regeneration = Möglichkeit zur Selbstheilung

Regulation + Regeneration = Möglichkeit zur Selbstheilung

Ist das Dein Wunsch so melde Dich bei mir. Ich zeige dir einen Weg dorthin.

Kostenlos!