

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

Erich Peck

Gesundheitspraktiker, Ernährungsberater,

Fastenleiter, Lebensmitteltechniker

Landestrainer – SH – Jugend

Im Holt 42 a
23812 Wahlstedt
Tel/Fax 04554/5855
E-Mail: e.peck@t-online.de

Wahlstedt, den 20.04.09

Gesundheit aus Ganzheitlicher Sicht:

Sport und Gesundheit, Körper - Geist- und Seele

Körper- Geist - u. Seele, das ist eine Untrennbare Einheit

Als Vertreter der Natürlichen Gesundheitslehre gehe ich auf der Grundlage des Ganzheitlichen Denkens (Körper- Geist - u. Seele sind eine untrennbare Einheit), den Fragen nach:

- **Was ist Gesundheit?**
- **Wie werde ich gesund?**
- **Wie bleibe ich auf Dauer gesund?**

Ich möchte dazu beitragen, dass interessierte Menschen erkennen können, was denn Gesundheit und Krankheit eigentlich sind, und was Sie selbst dazu tun können, um ihr Leben möglichst in Gesundheit und Zufriedenheit leben zu können. Ich biete Hilfe zur Selbsthilfe in Form einer Beratung all denen an, die auch wirklich Hilfe zur Selbsthilfe haben wollen. „Eigenverantwortlich und Selbstbestimmend“ sollen wir durch das Leben gehen, denn nur so können wir das Leben entsprechend genießen. Lernen wir, was wir zu lernen haben, um letztlich unserer Bestimmung gerecht zu werden.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit: ist die vollständige Harmonie und Homöostase aller körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen! Alle wichtigen Lebensbedürfnisse ausreichend und häufig genug zu befriedigen! Ja sagen zum Leben! Sein Leben selbst leben und nicht die Erwartung anderer erfüllen wollen! Den Sinn und die Aufgabe seines Lebens erkennen wollen und annehmen! Sich selbst Bewusst sein! Das der Beruf Berufung ist! Den richtigen Partner zu haben! Eine gesicherte Existenz zu haben! Emotionalen Frieden zu empfinden! Gesunde Nahrung und reines Wasser zu sich nehmen! Ausreichend gesunde Bewegung regelmäßig durchführen! Reine Luft, sich viel im Freien aufhalten! So oft wie möglich Sonnenlicht aufnehmen! Zufriedenheit und Harmonie der Gefühle empfinden können! Sich Ruhe und Schlaf ausreichend gönnen! Den Spieltrieb, natürliche Instinkte, ästhetische Empfindungen zu befriedigen! Eigenliebe und Liebe zu allem empfinden können!

Gesundheit bedeutet vor allen Dingen eigenverantwortlich zu handeln, und die wichtigsten Lebensbedürfnisse fortwährend zu befriedigen. Wenn Sie das abgebildete Haus der Gesundheit betrachten, können Sie feststellen, dass das Fundament durch die Anzahl der befriedigten Lebensbedürfnisse in Stärke und Qualität bestimmt wird.

Die drei Hauptsäulen der Gesundheit (ausreichend gesunde Bewegung, emotionaler Frieden, gesunde Ernährung) bestimmen den Aufbau in Größe und Qualität. Das Dach (die Gesundheit) kann konsequenterweise nur das Resultat aus Fundament und Aufbau sein.

Der menschliche Körper ist von Natur aus ein sich selbst genügender Organismus. Das heißt, dass der Körper alle Kräfte und Mechanismen zur Selbstheilung besitzt, und diese auch einsetzt, wenn wir es zulassen und unterstützen. Viele Menschen, darunter

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

leider auch viele Vertreter der Schulmedizin oder anderer Fakultäten, sind noch immer der Meinung, dass es ausreicht, Symptome zu bekämpfen um eine Erkrankung zu beseitigen. Durch das Unterdrücken der Symptome kann der Körper (Geist, Seele), sich nicht von der Ursache der Erkrankung befreien bzw. befreit werden, und die Erkrankung verstärkt sich, oder zeigt sich an anderer Stelle in oftmals stärkerer Form als zuvor.

Unsere Gesundheit wird durch das Gesetz von Ursache - und Wirkung bestimmt, und zwar ohne jede Ausnahme. Bei einer Erkrankung oder einem Leiden muss der Körper (Geist, Seele) von der Ursache der Erkrankung oder des Leidens befreit werden, um sich selbst mit oder ohne Unterstützung von außen wieder in einen guten Gesundheitszustand zu versetzen.

Um Gesundheit noch besser verstehen zu können, wollen wir uns einmal betrachten was denn Krankheit eigentlich ist. Es gibt nur eine Gesundheit, aber wir sprechen von 40.000 Krankheiten.

Krankheit ist der Ausdruck im Außen, einer gestörten Harmonie im inneren eines Organismus. Nur wenn der Boden bereitet ist und eine entsprechende Zusammensetzung aufweist, kann die Saat im Guten wie im Schlechten aufgehen. Sogar Luis Pasteur der Erfinder der Bakterientheorie, die aussagt dass Bakterien die Ursache aller Erkrankungen sind, erkannte noch zu Lebzeiten seinen Irrtum und widerrief ihn auf dem Sterbebett, leider zu spät. Die damalige Schulmedizin ohnehin im Erklärungsnotstand, sowie die noch in den Anfängen steckende Pharmaindustrie, erkannten auf Anhieb welch riesiges Potential an wirtschaftlicher Macht in einem Bakterienkrieg steckten, schnell wurden die Bakterien zum Menschenfeind Nummer 1 erklärt. Die Stunde der Antibiotika (übersetzt: gegen das Leben) war gekommen. Es darf ernsthaft die Frage gestellt werden, ob sämtliche Weltkriege oder der hemmungslose Einsatz von Medikamenten und technischer Medizin aller Art, mehr Opfer gefordert haben, und noch werden, wenn wir nicht lernen zu begreifen, dass der Mensch sich selbst ganzheitlich behandeln lernt und die Ursachen seiner Befindlichkeitsstörungen sprich Krankheiten zu erkennen, zu bekennen und zu ändern.

Wie werde ich gesund?

Der menschliche Organismus lässt sich am besten mit einem Biotop vergleichen. Wie in einem Teich schwimmen alle unsere Zellen in einer Zellflüssigkeit, die eine bestimmte Zusammensetzung und Ph-Wert aufweisen muss, um die ihr von der Natur zugedachten Funktionen als Transport - und Stoffwechselmedium ausführen zu können. Der Körper besteht aus über 200 Billionen Zellen, täglich fallen ca. 600 Milliarden Zelltrümmer an, die entsorgt werden müssen, pro Sekunde laufen ca. 150 Millionen Einzelprozesse ab, usw. Alles was in den Körper hineingelangt, auf welchen Weg auch immer, muss irgendwann und irgendwo in irgendeiner Form wieder ausgeschieden werden. Wenn wir in entkräftet sind, und wer ist das nicht hin und wieder, oder wenn die Menge der auszuscheidenden Substanzen zu groß ist, dann kommt es zu einem Stau bei der Ausscheidung von Abfallprodukten, der gefährliche Folgen für den Organismus nach sich ziehen kann. Krankheit jeder Art ist eine der möglichen Folgen dieses Staus. Der Organismus versucht den Schaden so gering wie möglich zu halten, und deponiert die nicht ausgeschiedenen Stoffe, Schlacken und Toxine, an exponierten Stellen im Organismus, um sie, wenn der Stau beendet ist, unverzüglich auszuscheiden. Damit die Ausscheidung richtig funktionieren kann, benötigen wir nicht nur funktionsfähige Ausscheidungsorgane, sondern vor allen Dingen seelisches Gleichgewicht und geistige Harmonie! Nehmen wir als Beispiel unsere Nieren: Wenn wir häufig dauerndem Stress, Angst, nicht erledigten zwischenmenschlichen Beziehungs- Problemen ausgesetzt sind, dann können die Nieren ihrer Aufgabe die flüssigen mit Schadstoffen aller Art angereicherten Substanzen, zu filtern, zu entgiften und das nicht mehr Benötigte auszuscheiden, nicht ausreichend nachkommen. Sie sind durch oben genannte Dramen blockiert. Wird diese Blockade nicht aufgelöst, dann können Sie ansonsten relativ gesund leben, und werden es auf Dauer wahrscheinlich doch nicht schaffen gesund zu bleiben.

Es kommt also darauf an, möglichst viele wichtige Lebensbedürfnisse ausreichend oft zu befriedigen um auf Dauer eine Lebenssituation zu schaffen, in der Sie gesund sein können. Sagen Sie Ja zum Leben und nehmen Sie Probleme als Aufgaben an, die Sie jetzt lösen sollen können Es heißt ja auch Problem und nicht Kontrablen. Wenn Sie Möglichkeiten suchen, werden Sie Möglichkeiten finden. Wenn Sie Probleme suchen, werden Sie Probleme finden. Sie Selbst bestimmen was Sie suchen, finden und annehmen. Durch dieses „Selbst Bestimmen“ kommen Sie zum „Sich Selbst Bewusst Sein“, und durch „Sich Selbst Bewusst Sein“ kommen Sie zu mehr „Eigenverantwortung“ und Sie werden über kurz oder lang erkennen, was wirklich wichtig in Ihrem Leben ist.

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

Nehmen Sie nur an, wozu Sie in Ihrem Inneren auch Ja sagen können. Nur prüfen Sie sich, ob Sie eine schlechte Angewohnheit weiterhin beibehalten wollen, und ob Sie es sich im Hinblick auf Ihre gesundheitliche Situation auch leisten können und wollen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht der Körper oder der Verstand sind. Sie benutzen beides nur um Sie Selbst zu sein, und sich Selbst zu verwirklichen zu vervollkommen im Sinne der Schöpfung oder woran immer Sie glauben. Sie sind der/die Gestalter/in Ihres Schicksals und somit auch der/die Ihrer Gesundheit.

Wie bleibe ich auf Dauer gesund?

Dazu sollten wir einmal kurz betrachten, was

Wesentliche Elemente der Gesundheit sind:

- **Ausreichend gesunde Bewegung an der frischen Luft**
- **Gesunde Ernährung mit einer richtig zusammengestellten Kost**
(d. h. in der Hauptsache Sonnenkost und Frische Rohkost wie Obst, Salate, Gemüse, Nüsse, gekeimte Samen und Sprossen unbehandelt)
- **Emotionaler Frieden - die wichtigsten Lebensbedürfnisse ausreichend oft befriedigen**

Ausreichend gesunde Bewegung möglichst an der frischen Luft:

Sport heißt übersetzt: Spiel, Leibesübungen. Unsere Auffassung von Sport und auch dessen Definition hat mit der ursprünglichen Bedeutung nicht mehr viel gemeinsam. So wie uns heute Sport dargestellt und vermittelt wird, ist Sport im wahrsten Sinn des Wortes Mord bzw. äußerst fragwürdig und für den einzelnen so nicht lebbar. Also müssen wir zu den Ursprüngen zurückkehren und unseren Körper mit jenem Leistungsmaß belasten, denen er auch auf Dauer gewachsen ist. Jedes Übermaß das die normale Leistungsfähigkeit des Körpers ständig übersteigt ist auf Dauer schädlich und sollte vermieden werden. Hören Sie in sich selbst hinein und Sie werden sehr schnell ein sicheres Gespür für Ihre Grenzen bekommen. Die Meinung anderer ist immer deren Meinung und nicht Ihre Meinung. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung und prüfen Sie sehr genau, ehe Sie die Meinung anderer, zu Ihrer eigenen machen.

Nun wollen wir einmal die Bedürfnisse unseres Körpers in bezug auf **ausreichend häufige und gesunde Bewegung** näher betrachten.

Wir haben ca. 230 Knochen und über 620 Muskeln, die im wesentlichen unser Bewegungssystem ausmachen. Damit unsere Muskeln und Knochen die von der Evolution zugeordneten Funktionen auch ständig, wie zum Beispiel bei Flucht vor Gefahren und immer dann, wenn hohe Belastungen stattfinden, ohne Schaden zu nehmen, ausführen können, müssen sie ständig trainiert und gesund ernährt werden.

Wer schon einmal längere Zeit, aus irgendeinem Grund, ein Körperteil nicht ausreichend bewegt und belastet hat, konnte feststellen, dass schon nach kurzer Zeit ein deutliches Nachlassen der Funktionalität des betroffenen Körperteils festzustellen war. Nachlassen der Kraft, Schwund an Muskelmasse, Verlust der Beweglichkeit, Versteifung, Nachlassen der Dichte der Knochensubstanz usw.

Wenn wir diese Erkenntnis auf unser tägliches Leben übertragen, dann werden wir bei ehrlicher Betrachtung feststellen, dass wir alle mehr oder weniger an den oben genannten Symptomen, oder von ähnlichen Symptomen betroffen sind, obwohl wir vielleicht regelmäßig Sport treiben. Konsequenz zu Ende gedacht bedeutet dass, dass wir unsere Grundbedürfnisse, hier im Besonderen die von **ausreichend umfassender gesunder Bewegung an der frischen Luft, und die der Ernährung einschließlich der Getränke**, nicht ausreichend befriedigen.

Ganzheitliches Körpertraining: Vollständige Gesundheit kann nicht ohne Ganzheitliches Körpertraining erreicht, und auch erhalten werden. Wesentliche Punkte sind unter anderem: Richtiges Atmen (Bauchatmung). Aufrechte Haltung in jeder Lebenslage (auch beim gehen, sitzen, stehen usw.). Viel frische Luft und Sonnenschein, Belastungsübungen in Bezug auf Kraft, Schnelligkeit

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

und Ausdauer, Stretching, Dehnungsübungen und Übungen, die eine Sauerstoffaufnahme fördern. Ruhe und Entspannungsphasen, bei „**Sich - Sein, Sich - Selbst - Bewusst Sein**“, Spielen und Spaß daran haben, entspannende Spaziergänge, alle Muskeln, Sehnen und Knochen immer wiederkehrend gleichmäßig belasten, Leistungssteigerungen allmählich herbeiführen, und diese nicht erzwingen wollen. Auch einmal etwas Neues wie zum Beispiel Qi Gong, Yoga, Thai Chi usw. ausprobieren. Beachten Sie nur, dass Körper, Geist und Seele, an allem was Sie tun, nicht tun oder verkehrt tun, untrennbar daran beteiligt sind und es gemeinsam erleben und leben müssen.

Ganzheitliches Körpertraining stärkt nicht nur, sondern es baut den Körper buchstäblich auf, da jede Zelle, jede Faser und jedes Organ beansprucht und trainiert wird. Ganzheitliches Körpertraining ist also im wahrsten Sinne des Wortes „**Body - Building**“. Die Spannkraft und die Qualität im ganzen Körper wird dadurch verbessert. Ohne dieses Training werden die verschiedenen Muskeln, Organe, Drüsen, das Kreislauf- und Atmungssystem geschwächt und träge, was zu einer Verminderung der physiologischen und psychischen Leistungsfähigkeit des Körpers führt. Da dies meist schleichend und allmählich erfolgt, wird es meist nicht erkannt, oder nur das Symptom und nicht die Ursache behandelt.

Wird ein bestimmter Teil des Körpers aktiviert, so reagiert der ganze Körper, indem er mehr Blut, Nährstoffe und Energie zu diesem Teil des Körpers schickt. Dadurch werden die Versorgung und vor allen Dingen die Entsorgung von Stoffwechselprodukten sowie Schlacken und Giften insgesamt verbessert.

Regelmäßiges und richtiges Körpertraining führt über kurz oder lang zu einer stetigen Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Kraft, Ausdauer, bessere Koordination und Beweglichkeit sind die Folge.

Gesunde Ernährung mit einer richtig zusammengestellten Kost

(d. h. in der Hauptsache Sonnenkost, frische Rohkost wie Obst, Salate, Gemüse, Nüsse, gekeimte Samen und Sprossen unbehandelt)

- **Was soll ich trinken?**
- **Was soll ich essen?**

Um gut zu funktionieren, braucht unser Körpersystem hochwertige Ernährung aus biologisch lebendiger Nahrung und reinem Wasser als Getränk, wenn wir Durst haben. (Gesunde Nahrung für den Menschen besteht in erster Linie aus: **Obst, Salate und Gemüse mit geringem Stärkeanteil, gekeimte Samen und Sprossen, Nüsse**. Je höher der Rohkost - Anteil ist, umso höher ist die Qualität der Nahrung zu bewerten. Durch Erhitzen wird je nach Temperatur und Dauer der Erhitzung ein Großteil der Vitamine, Enzyme u. Co- Enzyme, Aminosäuren, Mineralien entweder zerstört oder so verändert, dass sie physiologisch für den Organismus nicht mehr verwertbar oder gesund sind. Beim Erhitzen und starken zerkleinern der Nahrung wird immer ein Teil des Zellwassers durch das Zerstören der Zellen ausgeschwemmt

Was soll ich trinken?

Ehe wir die oben gestellte Frage beantworten können, sollten wir erst klären warum wir Durst empfinden, denn aus diesem Grund sollen wir trinken.

Wir empfinden immer dann Durst, wenn im Organismus Wassermangel herrscht!

Nur dann ist es schon zu spät, weil dann eine Dehydration der Zellen bereits eingetreten ist

Es geht um reines Wasser (H₂O), ohne jeden Inhaltsstoff, energetisiert und vitalisiert nur durch die Kraft des Planeten, der Gestirne und der kosmischen Strahlung.

Also, nochmals zum besseren Verständnis: Wenn wir Durst empfinden, verlangt der Körper um die Funktionen des Stoffwechsels und der Vitalfunktionen aufrecht erhalten zu können nach Wasser, reines energetisiertes H₂O = natürliches unbehandeltes ohne Druck abgefülltes Quellwasser.

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

Der Körper will bei Wassermangel kein Bier, keinen Kaffee, keinen Tee, keine Limo oder gar Cola, keine Säfte jedweder Art einschließlich der Fruchtsäfte, keine Milch, und auch kein Mineralwasser mit Kohlensäure, oder was auch immer als Getränk oder Durstlöscher bezeichnet wird!!!

Diese Substanzen sind Genussmittel oder gar Drogen, die bei regelmäßiger Einnahme oder größeren Mengen, wie Gift wirken, und haben in einem gesunden Körper keinen Platz und keine Berechtigung. Wir nehmen diese Substanzen nur deswegen zu uns, weil sie uns „schmecken“ und/oder wir davon abhängig geworden sind.

Wasser in seiner reinsten Form wird vom Körper als Transportmedium, als Lösungsmittel, zum Reinigen und als Grundbestandteil des Gesamten Körpers benötigt.

Fangen wir mit dem einfachsten an. Unser Körper besteht zu ca. 70% aus reinem Wasser. Wenn wir zur Welt kommen, ist der Anteil an reinem Wasser mit ca. 80% am höchsten. Im Verlauf unseres Lebens nimmt durch die Verschlackung des Körpers zu. Verschlackung bedeutet: Vergiftung durch nicht ausgeschiedene Ablagerungen, unter anderem entstehen diese Ablagerungen wegen Wassermangel. Der Anteil an reinem Wasser nimmt immer mehr ab, bis er bei alten Menschen oft nur noch ca. 60% beträgt.

Das heißt nichts anderes, als das der Körper eines Erwachsenen bei einem Körpergewicht von 70 kg in etwa aus ca. 50 Liter reinem Wasser bestehen sollte.

Als nächstes wissen wir mittlerweile, dass unser Körper aus vielen winzigen Zellen zusammengesetzt und aufgebaut ist. Es sind in etwa über 200 Billionen Zellen, eine unvorstellbar große Zahl.

Die einzelnen Körperzellen sind nun aber nicht einfach wie Ziegelsteine aufeinandergeschichtet, bzw. berühren sich gegenseitig. Nein, sie „schwimmen“ einzeln und unabhängig in einer Zellflüssigkeit. Der Name für diese Flüssigkeit ist jedem bekannt, nämlich **Interzelluläre Flüssigkeit**, oder **Lymphflüssigkeit**. Der Mensch ist ein lebendiges Biotop!

Egal um welche Körperzelle es sich handelt. Die Leberzelle, die Muskelzelle, Hornhautzelle des Auges, die Herzzelle, die Nervenzelle, die Zellen des Blutes oder irgend eine andere beliebige Zelle in unserem Körper; alle Körperzellen „schwimmen“ im Wasser, sprich in Lymphsole. Die Lymphsole besteht wie das Ur-Meer aus Wasser & Salz. Damit ist aber nicht unser sogenanntes Kochsalz gemeint, sondern das Kristallsalz das aus 84 Elementen besteht, wie unser Körper auch. **Kochsalz ist Gift, und unter anderem maßgeblich an Alzheimer, Bluthochdruck, Sklerosen und ähnlichen beteiligt!**

Dieses „Schwimmen“ der Körperzellen in der Lymphflüssigkeit hat einen ganz speziellen entwicklungsgeschichtlichen Hintergrund. Wie wir wissen, entstand alles Leben im Wasser dem Urozean. Um nun „außerhalb“ des Ur-Ozeans existieren zu können, hat sich die Natur im Verlauf der Evolution einen Trick einfallen lassen: Umhüllt und festgehalten durch unsere Haut, schleppen wir im übertragenen Sinn permanent einen „Mini-Ozean“ mit uns herum, in dem unsere Körperzellen wie im „Ur-Ozean“ schwimmen.

Damit auf Dauer leben existieren kann, muss unser „Mini-Ozean“ genau wie der „Ur-Ozean“ eine ganz bestimmte Zusammensetzung und einen ganz bestimmten PH-Wert haben. Unser Körper funktioniert im Prinzip wie ein **BIOTOP in der Natur**. Wenn ein BIOTOP zu stark verschmutzt und oder vergiftet wird, so dass die Selbsterhaltungs- u. Reinigungskräfte nicht mehr ausreichen, dann kippt es, und wir sprechen dann von einem Tümpel in dem es **fault und gärt**.

Dieses Lebensprinzip gilt für jedes Leben. Jede Spezies hat ihre ganz spezifischen Inhaltsstoffe und Zusammensetzungen ihrer Organismen. Je höher ein Leben in bezug auf **Körper – Geist – und Seele** entwickelt ist, umso komplizierter und auch empfindlicher ist der Aufbau des Körpers in seiner Ganzheit.

Das Wasser

Würdet Ihr eure Wohnung, Böden, Fenster, oder eure Wäsche mit einem dreckigen verschmutzten Wasser waschen, oder putzt ihr etwa mit Cola, Kaffee, Tee, Limo, oder Bier usw. ? Nein, hierfür verwenden wir sauberes klares Wasser, das wir sogar noch durch Zusätze enthärten, weil jeder weiß, dass wir mit ungeeigneten dreckigen Flüssigkeiten höchstens den Schmutz gleichmäßig verteilen würden, aber keine Sauberkeit erreichen.

So und nun Frage ich euch: Mit was für einem Wasser oder Flüssigkeit reinigt und spült ihr euren Körper von innen, also auch eure

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

Körperzellen?

Ein Lösungs-/Transportmittel muss eine höhere Reinheit haben als das zu reinigende/transportierende Medium!!!

Das Wasser (H₂O) ist unser Lösungs- und Transportmittel, und die einzige Möglichkeit

Substanzen jeder Art, in und aus dem Körper zu transportieren.

Reines Wasser ist das Trägermedium schlechthin.

Selbst zum Atmen brauchen wir Wasser!!!

Je mehr fremde Teilchen auf einem Wassermolekül schon sitzen, umso weniger

Säure, Fremdstoffe, Schlacken und Gifte können auf dem Weg durch den Körper an dem Wassermolekül anhaften und von ihm aus dem Körper transportiert werden!

Was soll ich essen?

Nachdem wir wissen, was wir trinken sollen: Nämlich Wasser und nichts als reines Wasser ohne jeden Zusatz, wollen wir uns nun einem wichtigen Bereich zuwenden, der nachhaltig und direkt die Gesundheit eines jeden einzelnen von uns beeinflusst, nämlich dem „**was soll ich essen?**“

Gesunde Nahrung besteht aus einer auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmten Kost, die für jeden verträglich ist, ohne schädliche Nebenwirkungen gesund ist, und enthält wie der menschliche Organismus mindestens 70 – 80% freies Wasser!

Gesunde Ernährung mit einer richtig zusammengestellten Kost

(d. h. in der Hauptsache Sonnenkost, frische Rohkost wie Obst, Salate, Gemüse, Nüsse, gekeimte Samen und Sprossen unbehandelt)

Möglichst unbehandelt, in rohem Zustand, nicht zu stark zerkleinert, gut gekaut usw.

Unser Körper ist biologisch darauf ausgerichtet, biologisch lebendige stark wasserhaltige Nahrung zu verarbeiten und zu verwerten. Biologisch lebendig bezeichnet den Zustand von Lebensmitteln wie sie die Natur unmittelbar nach Erreichen einer verzehrfähigen verwertbaren Reife dem Esser, also auch uns zur Verfügung stellt. In diese Kategorie fallen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel, die alles was sie für ihre Verwertung benötigen mitbringen, also vollständige Nahrungsmittel. Nur diese Kategorie Nahrungsmittel sollten auch als **Lebensmittel (Mittel zum Leben)** bezeichnet werden. Alles andere kann man im besten Fall als **Not – Nahrungsmittel** bezeichnen, und auch nur dann, wenn nichts anderes verfügbar ist.

Die Ernährungsbedürfnisse eines gesunden Menschen werden fast in jedem Fall stark überschätzt. Isst man aufgrund der empfohlenen Nährwerttabellen, führt dies unweigerlich zur Überernährung und zur Übersäuerung des Körpers. Nehmen wir ständig zu große Mengen an Nahrung zu uns, dann kann auch Nahrung der wir biologisch und konstitutionell angepasst sind, zu Erkrankungen führen.

Besonders krankheitsverursachend ist der Durchschnittseiweißverbrauch eines Erwachsenen von ca. 80 bis 90 Gramm reinem tierischem Eiweiß täglich, gegenüber einem tatsächlichen Bedarf von 25 bis 30 Gramm Eiweiß täglich. In Wahrheit brauchen wir nicht das Eiweiß selbst, sondern einige Bestandteile aus dem Eiweiß, nämlich die Aminosäuren und einige andere Substanzen. Außer den Raubtieren decken alle Säugetiere ihren Eiweißbedarf (sprich: Aminosäurenbedarf) aus pflanzlichen Rohstoffen. Wer glaubt, das der Mensch ein Raubtier ist, der soll doch mal nur mit seinen Zähnen bewaffnet auf die Jagd gehen! Selbst Überlebensspezialisten der Militärs (Ledernacken in den USA), ernähren sich in der freien Natur zu über 85% von pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Die Nebenprodukte und Stoffwechsel-Endprodukte vom tierischen Eiweiß sind giftig für den Körper und führen zu Siechtum und Krankheit. Bei dem einen früher, bei dem anderen später, ausgespart wird keiner, auch wenn wir uns das noch so schön zurechtreden. Als erstes Warnzeichen der Fäulnis können Sie den übelriechenden stinkenden Stuhlgang betrachten, wenn Sie es denn noch so empfinden, denn viele Zeitgenossen die nach Benutzung der Toilette diese zum Sperrgebiet für empfindliche Nasen machen, behaupten von sich eine ganz **normale** Geruchsmarkierung hinterlassen zu haben. Dies zeigt uns, wie wenig der Begriff **normal** für das tatsächlich **normale** zu gebrauchen ist. Der Begriff **normal** hat keinen Anspruch auf **richtig** oder gar **gesund**.

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

Der Eiweißbedarf eines Erwachsenen ist bestimmt nicht höher als der eines Säuglings in der Entwicklung. Der Eiweißbedarf je kg Körpergewicht liegt im Säuglingsalter viel höher als im Erwachsenenalter. Der Eiweißanteil in der gesunden Muttermilch beträgt ca. 1 – 1,5% und entspricht damit dem Eiweißanteil der meisten Früchte. Babys die möglichst lange und fast ausschließlich mit Muttermilch ernährt werden, haben in aller Regel ein besseres Immunsystem und sind insgesamt gesünder und ausgeglichener in ihrer gesamten Entwicklung.

Falls wir unsere Nahrung nicht schon in zerstörtem Zustand kaufen, dann holen wir dies schnellstens durch küchentechnische Anwendungen nach. Wir braten, dünsten, schmoren, kochen und verwürzen fast alles, ehe wir es essen. Der Originalzustand der Nahrung wird verändert. Da unser Körper aber biologisch nicht darauf eingestellt ist, soviel veränderte (denaturierte) Nahrung aufzunehmen, ergeben sich durch die unvollständige Verdauung und Assimilation Rückstände und diese sind für den Körper giftig. Besteht nun ein größerer Anteil unserer Ernährung aus denaturierter Nahrung, wird der Organismus ständig überlastet. Wenn Sie ständig schneller laufen als Sie laufen können, entkräften Sie sehr viel schneller als bei gemäßigtem angepassten Tempo. Wenn Sie das nun andauernd machen, nehmen Sie über kurz oder lang Schaden und können vielleicht auf Dauer nicht mehr richtig laufen. Genauso verhält es sich mit unserem Körper, wenn wir dauernd zuviel, zu oft, und vor allen Dingen ständig das verkehrte essen. Da es sich bei dem was wir ständig essen, um einseitige, tot-gekochte oder sonst irgendwie entwertete Nahrung handelt, entkräften wir unseren Körper immer mehr. Vom biologischen Standpunkt aus betrachtet handelt es sich um Nahrung, in der fast ausschließlich nur leere Kalorien enthalten sind.

So sammelt unser Körper auf zweierlei Weise Giftstoffe, einerseits durch den normalen Stoffwechsel, andererseits durch Nahrungsrückstände, die nicht genügend ausgeschieden werden konnten. Ihr gesunder Menschenverstand wird Ihnen sagen, dass sich Überschüsse bilden müssen, wenn mehr Abfallprodukte anfallen als ausgeschieden werden können. Aus diesem Überschuss entsteht nun ein Teil des Übergewichts. Noch größer wird das Problem dadurch, dass diese Giftstoffe saurer Natur sind. Ist aber ein Säure Überschuss vorhanden, muss der Körper Wasser zurückhalten, um die Säure zu neutralisieren. Dadurch wird der Körper aufgeschwemmt, und es entsteht noch mehr Gewicht, da der Körper, um größeren Schaden zu vermeiden, diese Giftstoffe und Stoffwechsellrückstände aus der Nahrung sowie Schlacken aus dem normalen Körperstoffwechsel, an diversen Stellen im Körper ablagert, da er es mangels Energie durch Entkräftung und Wassermangel nicht mehr schafft, alles rechtzeitig und vor allen Dingen diese großen Mengen auszuscheiden. Da Sie täglich mehr Schlacken produzieren, als Ihr Körper ausscheiden kann, müssen sie irgendwo gelagert werden. Ihr Körper, ständig bemüht, sich zu schützen und sich vor Schlacken und Giften zu bewahren, und wird diesen Abfall nun keineswegs in der Nähe lebenswichtiger Organe lagern, solange es andere und ungefährlichere Möglichkeiten gibt. Er wird ihn in den Muskeln und im Fettgewebe vorrangig deponieren, das heißt in den Oberschenkeln, am Gesäß, um die Körpermitte, an den Oberarmen, unter dem Kinn, überall dort, wo wir die Fettpolster am meisten beklagen. Wird das Problem nicht bewältigt, entsteht nicht nur Fettsucht, sondern auch ein allgemeines körperliches Unbehagen und Lethargie, denn der Körper entkräftet immer mehr und verbraucht immer mehr Energie bei dem Versuch, sich von den angehäuften giftigen Schlacken zu befreien.

Neben den tierischen Produkten ist das Zweite große Übel, dass alles kreuz und quer gegessen wird. Es ist eine Tatsache, dass wir viel zu viel an toten Kohlehydraten zu uns nehmen. Um Kohlehydrate, sprich Stärke in jeder Form (Brot, Gebäck, Pizzas, Kuchen, Torten, Kekse, Nudeln, Teigwaren aller Art, Reis, Kartoffel usw.), verdauen zu können, benötigen wir neben vielen anderen Substanzen, das Enzym Ptyalin, welches in der Hauptsache nur über die Mundspeicheldrüsen, und auch nur wenn ausreichend gekaut wird, dem Speisebrei zugeführt wird. Nun abgesehen davon, dass fast alle Menschen nur schlampig Ihre Nahrung kauen, ist die Tatsache, dass unser Körper nur eine geringe Menge von dem Enzym Ptyalin produzieren kann. Die Menge die täglich produziert werden kann, reicht gerade aus um ca. einen Esslöffel voll Stärke ordentlich verdauen zu können, wenn wir den auch richtig gekaut haben. Dies entspricht ungefähr einem halben bis dreiviertel Brötchen mittlerer Größe. Alle Weizenprodukte (Weizen, Hafer, Roggen, Gerste usw.) enthalten Gluten. Gluten ist ein Klebereiweiß und der menschliche Organismus verfügt über keine Möglichkeit Gluten so zu Verstoffwechseln, so dass keine schädlichen Rückstände entstehen. Gluten ist mit der Stärke hauptursächlich für alle Dermatitis-erkrankungen mitverantwortlich, dies gilt für alle Hauterkrankungen jeglicher Erscheinungsformen. Stärke und Gluten sind ebenfalls maßgeblich an fast allen Herz- Kreislauf-erkrankungen beteiligt, oftmals sogar die Ursache der Verstopfungen in den Adernsystemen. Diese Tatsachen sind mittlerweile auch dem vorletzten Mediziner bekannt, nur wird weiterhin an der Symptombehandlung festgehalten, da damit richtig Geld verdient wird und die Mediziner aller Couleur selbst diesem Laster und somit Sucht verfallen sind. Wer möchte schon Wasser predigen, aber selbst Wein saufen, und

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

dabei auch noch erwisch werden?

Natürlich ist nicht nur die Art und Weise wie wir uns Ernähren an unserem Übergewicht und unseren Befindlichkeitsstörungen schuld, sondern dazu gehören, wenn wir uns an unser Gesundheitshaus erinnern, alle unsere nicht befriedigten Lebensbedürfnisse. Um das ganze nicht unnötig zu komplizieren, bleiben wir bei der heutigen Ursachen – Forschung, „Was ist eigentlich gesunde Nahrung“, ausschließlich bei einer Ernährungsphysiologischen Fakten – Sammlung, die es Ihnen ermöglichen soll, sofern Sie es wirklich wollen, ernährungsbedingte Fehlentwicklungen und Erkrankungen, bei sich selbst zu entdecken und zu beheben. Denn wenn Sie das **Wissen um viele Ernährungsfehler** haben, können Sie nicht mehr sagen, ich habe es ja nicht gewusst.

Grundsatz der Verdauungschemie:

Ein wichtiger Grundsatz der natürlichen Gesundheitslehre ist die der richtigen Lebensmittelkombinierung. Wenn mehr als eine Nahrungsart während einer Mahlzeit gegessen wird, kommt es unweigerlich zur Beeinträchtigung der gesamten Verdauungsarbeit. Die Folgen sind jedem hinlänglich bekannt, und jeder hat sie auch schon am und im eigenen Leib erfahren müssen.

In der Verdauungsphysiologie wurde nun endlich erkannt, wenn auch nicht angewandt, dass unterschiedliche Nahrung auch unterschiedliche Milieus und Verdauungssäfte erfordert. Zum Beispiel ist für die Eiweißverdauung, im Magen ein stark saures Milieu erforderlich, damit das Enzym Pepsin wirken kann. Für die Verdauung von Stärke wird ein alkalisches Milieu benötigt. Isst man Stärke und Eiweiß in einer Mahlzeit, so werden durch die vegetativen Regulationen sowohl die Säurebildung im Magen vermindert, und auch zugleich im Speichel und im Dünndarm die Alkalibildung deutlich reduziert. Das hat logischerweise zur Folge, dass weder die Eiweißverdauung richtig erfolgt, was zu Fäulnis im Darm führt, noch dass die Stärke richtig aufgeschlossen wird, was zu Gärung führt. Erschwerend kommt noch hinzu, dass wir viel zu große Mengen der ohnehin nur schwer verdaulichen Substanzen zu uns nehmen.

Aus diesen physiologischen Lebensgrundlagen heraus ergeben sich zwingend, und für jeden Organismus gültig, egal ob Sie es glauben, oder wie so oft denken, das gilt nur für andere aber nicht für mich, folgende Grundregeln:

- **Essen Sie niemals Eiweiß- und Stärkehaltige Nahrung während einer Mahlzeit.**
- **Essen Sie Obst immer vorher und für sich alleine, da es sehr viel schneller verdaut wird als alles andere.**
- **Trinken Sie vor dem Essen, und nicht während oder kurz nach dem Essen, da Sie dadurch die Verdauungssäfte zu stark verdünnen, und diese somit nicht mehr richtig wirken können**
- **Salate ohne Dressing (außer z. Bsp. Zitronensaft, Orangensaft, Avocado mit Tomaten püriert usw.) können Sie mit allem, außer Obst kombinieren. Für Gemüse gilt dieselbe Regel.**
- **Öle und Fette müssen immer zuerst verdaut werden, da Öl zum Beispiel die mitgegessene Nahrung wie ein Haut umschließt, und die Verdauungssäfte zuerst den Ölfilm auflösen und verdauen müssen, ehe sie an die anderen Bestandteile des Nahrungsbreis herankommen. Also möglichst wenig Öl verwenden!**

WAS SOLLEN WIR DENN NUN ESSEN?

Alles was wir ohne schädliche Nebenwirkung als vollständiges Lebensmittel, unbehandelt und für sich allein verwerten können!

Jedes Lebensmittel sollte mindestens 70% an eigenem Wasser enthalten.

In der Hauptsache sind wir an folgende unbehandelte Lebensmittel biologisch durch die Evolution angepasst und auch darauf angewiesen diese als Hauptnahrungs-Quellen zu nutzen, wenn wir gesund bleiben wollen, und vor allen Dingen GESUND WERDEN WOLLEN

Gesunde Ernährung mit einer richtig zusammengestellten Kost

(d. h. in der Hauptsache Sonnenkost, frische Rohkost wie Obst, Salate, Gemüse, Nüsse, gekeimte Samen und Sprossen unbehandelt)

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

Emotionaler Frieden

Die wichtigsten Lebensbedürfnisse ausreichend oft befriedigen

Wenn wir uns unser Darstellungs-Modell über die Gesundheit in Erinnerung rufen, dann können wir dort nachlesen, dass Gesundheit die vollständige Harmonie und Homöostase aller körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen des Körpers ist. Wir haben ca. 20 bis 25 wichtigste Lebensbedürfnisse, die oft genug und ausreichend in Qualität und Quantität befriedigt werden sollten, damit wir unser Leben voller Freude und in stabiler fortwährender Gesundheit verbringen können.

Reines Wasser	Nat. Instinkte ausleben	Ästhetische Empfindung
Reine Luft	Gesicherte Existenz	Liebe u. Eigenliebe
Sonnenlicht	Arbeit als Berufung	Eigenverantwortung
Gesunde Ernährung	Sauberkeit im Inneren	Sozial eingebunden sein
Harmonie der Gefühle	Selbstbeherrschung	Sich selbst bewusst sein
Ruhe und Schlaf	Zufriedenheit	Sein eigenes Leben leben
Warme Umgebung	Kreativität	Spiel und Spaß

Nun werden sich sicherlich viele sagen, alles schön und gut mit den zu befriedigenden Lebensbedürfnissen, nur wie soll ich das in meinem ohnehin schon vollgepackten Terminkalender auch noch unterbringen, und wie oft und wie lange soll ich die einzelnen Lebensbedürfnisse befriedigen? Welche der vielen Lebensbedürfnisse soll ich bevorzugt und häufiger befriedigen? Wie erkenne ich, welche der vielen Lebensbedürfnisse ich gerade jetzt befriedigen sollte?

Die Antwort lautet: Sie selbst sind der Gestalter Ihres Schicksals, seien Sie bei sich und hören Sie ganz tief in sich selbst hinein und erkennen Sie was für Sie richtig und wichtig ist. Stimmen Sie nur dem zu, wozu es auch tief in Ihnen „Ja“ sagt, nachdem Sie sich auch ausreichend über die Richtigkeit und Wichtigkeit für Sie selbst informiert und geprüft haben. Nur denken Sie daran, dass das Schicksal uns nicht nur für die Dinge zur Rechenschaft zieht, die wir unterlassen haben, sondern auch für alles was wir hätten besser machen können, es aber aus irgendeinem Grund nicht getan haben. Also sind wir gut beraten, wenn Sie bei allem was wir tun, oder auch nicht tun, zu überprüfen, ob dies auch im Einklang mit den Gesetzen des Lebens geschieht. Immer wenn wir in vollständiger fortwährender Zufriedenheit und Gesundheit ohne jeden Mangel unser Leben genießen können, dann haben wir unsere momentan wichtigen Lebensbedürfnisse befriedigt, und können uns als gesund bezeichnen.

Da dieser Zustand immer nur für eine kurze Zeitspanne erreicht wird, zeigt uns das an, dass die Befriedigung unserer Lebensbedürfnisse unser vordergründiges Ziel sein sollte, wenn wir uns echter und fortwährender Gesundheit nähern wollen.

Neben ausreichend gesunder Bewegung, und gesunder Ernährung ist der Emotionale Frieden die dritte Hauptsäule unseres Gesundheitshauses. So wie Körper – Geist – und Seele eine untrennbare Einheit bilden, und sich gegenseitig beeinflussen und sogar bedingen um existieren zu können, so sind auch unsere Lebensbedürfnisse unabdingbar mit einander verknüpft, und das eine beeinflusst das andere und ist oftmals die Voraussetzung damit das andere überhaupt funktionieren kann.

Geistiges und seelisches Wohlbefinden sind von der richtigen Ernährung abhängig. Zwischen Körper, Geist u. Seele besteht eine enge untrennbare Beziehung, die durch die Ernährung mitgestaltet wird. Was dem Körper schadet, ist auch für den Geist schädlich und umgekehrt. Eine natürliche Ernährung, bestehend in der Hauptsache aus Obst, Früchten, Gemüse, Salate, Nüssen, Samen gekeimt und Sprossen, ist daher wesentlich für eine gute geistige und seelische Gesundheit. Wenn wir erkennen, welche entscheidende Rolle die Ernährung für die geistige und seelische Gesundheit spielt, dann sollten wir auch die volle Verantwortung für unser Wohlbefinden und somit für unsere Gesundheit in jeder Lebensphase übernehmen.

- Die Ernährung bestimmt unsere geistige Gesundheit, da das Gehirn als Organ von einem gesunden Blutkreislauf mit ausreichenden Nährstoffen abhängig ist, um voll funktionsfähig zu sein.
- Nahrungsmittel und alle Substanzen die in unseren Körper gelangen, die das Nährstoffverhältnis in unserem Körper stören, stören auch unser geistiges und seelisches Gleichgewicht.
- Nahrungsmittel die Gifte enthalten, tragen zu geistigen Fehlfunktionen und seelischen Störungen bei.
- Unsere Gefühlslage beeinflusst unser Verdauungs- und Assimilationsvermögen sehr stark.
- Über- und Unterernährung sind Probleme, die mit unserem Gefühlsleben zu tun haben. Nahrung ist nicht dazu da, um emotionale Probleme zu lösen. Wir sollten nicht essen, um verletzte Gefühle zu mildern oder um uns zu belohnen.

Sport – u. Gesundheit, Körper-Geist- u. Seele

- Wenn wir mit dem Wunsch nach einer besseren Gesundheit essen, dann können wir schädliche Nahrungsmittel weglassen, die nur deswegen Teil unserer Ernährung geworden sind, weil diese in unserem sozialen oder kulturellen Umfeld so üblich sind.
- Ausreichend gesunde Bewegung bringt uns Wohlbefinden und inneren Frieden, und trägt dazu bei, zu erkennen was für uns gut und richtig ist.

Emotionaler Frieden bedeutet geistiges und seelisches Wohlbefinden:

Emotionaler Frieden ist überall dort zu Hause, wo auch Zufriedenheit ist, wo Eigenliebe und Liebe empfunden wird, wo Eigenverantwortung gelebt wird, wo der Beruf Berufung ist, wo man sich als wahres Selbst begreift und anerkennt, wo man sich selbst bewusst ist und damit glücklich ist, wo man Verständnis für das Anders-Sein der anderen hat, usw.

Nur wenn in uns Frieden ist, können wir auch Frieden empfinden und weitergeben bzw. auf andere reflektieren.

Die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben können wir niemals kaufen oder sonst wie erwerben. Glück zum Beispiel kann man nicht kaufen, glücklich kann man nur sein, wenn man es aus sich selbst erschafft indem man glücklich ist. Zufrieden kann man nur sein, wenn in einem Selbst Frieden ist, wenn man zu Frieden gekommen ist. Durch positive Gedanken und Gefühle können wir uns Selbst beeinflussen, und aus diesem Wissen heraus uns Selbst „neue“ Lebensweisen und Verhaltensmuster“ antrainieren. Wir müssen es nur wirklich aus ganzem Herzen wollen, und ohne Zweifel daran Glauben dass wir es auch können, dann werden alle unsere WÜNSCHE wahr werden, soweit sie im Einklang mit den Gesetzen des Lebens stehen. Zufall ist das was uns aufgrund unseres so Seins und unseres so Handelns „ZU FÄLLT“. Erfolg ist ebenfalls etwas, dass aufgrund unseres so Seins und so Handelns „ERFOLGT“.

Um Emotionalen Frieden empfinden zu können, brauchen wir die Hilfe unseres Unterbewusstseins, und später auch die Hilfe des kollektiven Überbewusstseins. Wenn wir gelernt haben diese beiden großen Helfer zu nutzen, dann haben wir alle Möglichkeiten um unsere heutigen noch so groß und mächtig erscheinenden Probleme durch uns Selbst zu lösen.

Ein erster Schritt in die richtige Richtung ist das innere Lächeln. Um zu zeigen wie das geht wollen wir eine kleine Übung machen. Sorgen Sie dafür, dass Sie nächsten zwei, drei Minuten nicht gestört werden, und wir können beginnen:

Das innere Lächeln:

Schließen Sie dazu kurz die Augen und schauen Sie in Ruhe nach innen zu sich selbst hinein. Sie sind ganz ruhig und gelassen, nichts kann Sie jetzt stören. Beobachten Sie Ihren Atem, und hören Sie einfach nur zu. Lassen Sie den Atem geschehen, greifen Sie nicht ein. Sie sind sich Selbst bewusst.

Sehen Sie vor sich jetzt einen Spiegel und sehen Sie sich selbst in diesen Spiegel, sehen Sie sich lächeln, ja Sie lächeln sich im Spiegel an.

Erleben Sie wie das Lächeln Sie ergreift und erfüllt. Fühlen Sie wie dieses Lächeln im ganzen Körper ein wunderbares Wohlgefühl verbreitet und sich alle Spannungen lösen und verschwinden.

Lassen Sie jetzt dieses wunderbare innere Lächeln im Außen sichtbar werden, es schadet nichts, im Gegenteil es macht Sie sympathisch und anziehend für Ihre Umgebung. Und wenn jemand kein Lächeln hat, dann schenken Sie Ihm/Ihr eines – es kostet nichts, und Sie bekommen es mehrfach zurück – Ja lächeln Sie sogar am Telefon, denn der andere spürt das Lächeln, spürt die damit verbundene Sympathie.

Sie können jetzt die Augen wieder aufmachen, sich sammeln und in Ordnung bringen. Versuchen Sie das innere Lächeln bei sich jeder bietenden Möglichkeit anzuwenden. Nachdem Sie es ein paar mal geübt haben, wird es zum Bestandteil Ihrer Persönlichkeit, und Sie werden sehen, es steckt an und viele Probleme lösen sich so viel leichter, fast wie von selbst.

Mit freundlichen Grüßen euer
Richy Peck