

Haftungsausschluss:

Dieser Artikel sowie alle weiteren Beiträge der Homepage www.holistischgesund.com dienen lediglich Informationszwecken und spiegeln die persönliche Meinung, Recherchen sowie die individuellen Erfahrungswerte des Autors wider. Sie stellen jedoch ausdrücklich weder einen medizinischen, therapeutischen Rat noch eine Handlungsanweisung dar – die Verantwortung obliegt stets dem Individuum. Die vermittelten Informationen können fehlerhaft sein. Für Schäden jeglicher Art kann daher keine Haftung übernommen werden. Die Artikel können unbezahlte Werbung sowie Affiliate-Links beinhalten, mit deren Hilfe der Autor seine Forschungs- und Aufklärungsarbeit finanziert.

Urheberrecht © 2020, Benjamin Weidig

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung dieses Artikels ist zwar **ausdrücklich erlaubt** – **jedoch nur im Ganzen ohne jegliche Veränderung der Ursprungsdatei.**

Wer dennoch gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gem. § 106 ff. UrhG strafbar. Er wird daraufhin abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet mittlerweile ohne großen Aufwand verfolgt werden.



Mein Fundament holistischer Gesundheit

10 Maßnahmen zur Steigerung der Lebensqualität

Sei begrüßt lieber Freidenker,

Eventuell stehst du gerade am gleichen Punkt, an dem ich mich Anfang 2014 zum Beginn meiner Gesundheitsreise befand. Du liest etliche Bücher und schaut hunderte YouTube-Videos, nur um am Ende durch die immense Fülle an Informationen vollkommen überfordert zu sein. Hierzu sei zunächst gesagt: **Dies ist normal**. Ganzheitliche Gesundheit wurde den meisten von uns weder während der schulischen/beruflichen Laufbahn noch von den durch Steuergelder finanzierten Medien vermittelt. Wer sich die ersten Jahrzehnte seines Lebens niemals mit diesen Themen beschäftigte, kann sich zunächst von der Informationsflut regelrecht erschlagen fühlen. Dies verursacht oft Stress und diverse Ängste – Dinge, die wir ja eigentlich durch eine gesunde Lebensweise reduzieren wollen – oder führt im schlimmsten Fall sogar zur vollständigen Resignation.

Zwar gebe ich mir Mühe, euch auf meiner [Apothekenseite](#) stets eine aktuelle Vorauswahl meiner Lieblingsprodukte bereit zu stellen, doch auch diese lange Liste kann zu Beginn für einige Menschen zu viel sein. Brauche ich jede dieser Substanzen? Welche Dosis und wie oft? Was nehme ich wann ein? Was darf ich mit was kombinieren? Was sollte ich zuerst testen, wenn ich mir nicht alles leisten kann? Für Fragestellungen solcher Art wurde dieser Artikel verfasst. Ich habe mir die Frage gestellt: **Wenn ich mit meinem jetzigen Wissen und meiner mehrjährigen Erfahrung im Bereich der orthomolekularen Medizin noch einmal von vorne starten müsste...welche Faktoren würden mit dem geringstmöglichen Aufwand die größten Effekte erzeugen? Welche Maßnahmen bieten v.a. bezogen auf das Preis-Leistungs-Verhältnis den größtmöglichen Nutzen?**

Es geht in diesem Artikel also nicht um die absolute Perfektion. Es geht nicht darum, eine Kur für jede individuelle Erkrankung bereit zu stellen oder jedes erdenkliche Supplement bis in das kleinste Detail zu thematisieren. Stattdessen geht es darum, eine Art Grundbasis zu schaffen, die absolut stressfrei in jeden Alltag integriert werden kann und auf welche sich langfristig weiter aufbauen lässt. Diese grundlegenden Maßnahmen können jedoch bereits eine Menge bewirken, da sie darauf ausgelegt sind, viele Ursachen unserer

Zivilisationserkrankungen holistisch an ihrer Wurzel zu packen. Es handelt sich hierbei ausdrücklich um meine eigenen Erfahrungswerte. Auch wenn zahllose Kundenrückmeldungen der letzten Jahre den herausragenden gesundheitlichen Effekt dieser Maßnahmen bestätigten, so muss nicht jede einzelne Maßnahme für jedes Individuum sinnvoll sein. **Höre daher bitte immer auf dein eigenes Körperfeedback, solltest du dich von einigen Maßnahmen inspiriert fühlen.**

Basismaßnahme Nr. 1 – „Tut mir das gut?“

Es gibt Dinge, die so simpel sind, dass wir ihren Wert nicht erkennen. Die absolute Basis für einen gesunden Körper und Geist ist für mich nicht ein ganz besonderes Superfood, sondern zunächst die immer wiederkehrende Fragestellung „*tut mir das gut?*“. Wir wurden unser Leben lang darauf konditioniert, Informationen blind auswendig zu lernen und „Experten“ gehorsam zu vertrauen. **Der größte Experte für deine eigene Gesundheit bist jedoch: DU.** Egal, wie viel Erfahrung ich in den letzten Jahren bereits sammeln konnte, so ist es mir dennoch nicht möglich, besser als du selbst beurteilen zu können, was dir guttut. Auch wenn es sicherlich universelle Gesetzmäßigkeiten gibt, so sind wir dennoch alle individuelle Wesen. Jeder von uns hat eine unterschiedliche Vergangenheit, was sein soziales Umfeld, seine Ernährung oder sein Medikamentenkonsum betrifft. Hieraus resultieren unterschiedliche Bedürfnisse, die sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur sein können. Bestimmte Lebensmittel oder Therapien, die Mensch A dabei helfen, eine Erkrankung zu heilen, können sich für Mensch B als unnützlich oder sogar als schädlich erweisen. Ein Beispiel: Chilis haben stark antiparasitäre und durchblutungsfördernde Eigenschaften und besitzen das Potenzial, die Gesundheit drastisch zu erhöhen. Für Menschen mit chronisch entzündlichen Darm- oder Hauterkrankungen (welche wiederum sehr oft an einen suboptimalen Darmzustand gekoppelt sind) sind sie meiner Erfahrung nach aber oft zu aggressiv. Einfach zu sagen „*esst alle mehr Chilis!*“, wäre daher zu generalisierend.

Was mich am schnellsten vorangebracht hat, war es, nicht mehr andere Menschen als Guru zu betrachten, sondern mein **eigener Guru** zu werden. Egal welche Dinge ich teste - die größte Aufmerksamkeit widme ich stets meinem eigenen Körperfeedback. Wie fühlt sich Nahrungsmittel X an? Erhöht es mein Energieniveau oder werde ich nach dem Essen eher müde? Verbessert es meine sportliche Leistungsfähigkeit oder verschlechtert es diese? Allein der Fokus auf

die Fragestellung „*tut mir das gut?*“ schärft langfristig gesehen unsere somatische Intelligenz (die Fähigkeit, zu erkennen, was unser Körper, unsere Seele und unser Geist benötigen). Ich möchte nicht, dass du mich kopierst. **Ich möchte, dass du Dinge dogmenfrei austestest und jene Sachen, die sich für dich stimmig anfühlen, in dein Leben integrierst.** Wenn dir all meine Empfehlungen guttun, so freut mich dies natürlich enorm und du solltest nicht zwanghaft etwas daran ändern. Doch trotz jahrelanger Forschung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit kann ich lediglich meine eigenen Erfahrungen mit voller Gewissheit vertreten – nicht alles muss in jedem Fall auf dich zutreffend sein.

Die Fragestellung „*tut mir das gut?*“ bezieht sich natürlich nicht nur auf Lebensmittel, sondern lässt sich auf sämtliche Bereiche des Lebens übertragen. Achte doch z.B. einmal bewusst darauf, welche sozialen Kontakte dein Leben positiv bereichern und welche Menschen dir Energie rauben...

Basismaßnahme Nr. 2 – Weg mit den größten Giften

Mindestens genauso wichtig, wie die Dinge, die du konsumierst, sind jene, **die du nicht konsumierst.** Und ich schreibe bewusst nicht, „*auf die du verzichtest*“. Dass ein gesunder Lebensstil etwas mit Verzicht zu tun hätte, halte ich für einen der größten Mythen überhaupt. Gesunde Ernährung muss Spaß machen – sonst es keine ganzheitlich gesunde Ernährung. Die Vorstellung ein gesundes Leben sei anstrengend oder ein Verzicht ist ein sehr gefährlicher Mythos, da er zahllose Menschen davon abhält, sich näher mit Gesundheit beschäftigen zu wollen. Denn wer möchte schon alles aufgeben, was ihm schmeckt? Doch es geht nicht um Verzicht, es geht um einen immensen Gewinn an Lebensfreude.

Der erste Schritt ist also unser Mindset. Wir müssen verstehen, dass viele Dinge, die uns in der Werbung jahrelang als Nahrung verkauft wurden, rein rational betrachtet keine Nahrung sind – wir wurden hier emotional getriggert und konditioniert. **Denn Nahrung ist, was unseren Organismus nährt.** 80 Prozent der Fertiggerichte eines herkömmlichen Supermarktes stellen jedoch nichts weiter als eine Kombination der billigsten Industriezutaten dar. Hier geht es einzig und allein um Profitmaximierung und zu keinem einzigen Prozent um die Gesundheit der Bevölkerung. Folgende Produkte mit einer höherwertigen Alternative auszuwechseln, hat sich für mich in der Praxis als besonders effektiv erwiesen:

Weizen: Es gibt kaum eine Pflanze, die im herkömmlichen Anbau so sehr mit Pestiziden und Kunstdünger misshandelt wird, wie unser „geliebter Weizen“. Nach dem Konsum von Weizen fühlte sich meine Hirnleistung stets gedämpft an. Als ich ihn aus meinem Speiseplan verbannte, bekam ich sogar spürbare Entzugserscheinungen! Ich träumte nachts von Toastbrot (kein Scherz!). Allein der Wechsel von konventionellem Weizen auf z.B. biologisches Urgetreide wie Einkorn oder Emmer kann äußerst positive Effekte mit sich ziehen (das Optimale wäre natürlich eine Herstellung auf der Basis von selbstangesehtem Sauerteig). Als glutenfreien Ersatz hat sich Maniokmehl oder - für eher süße Speisen wie Pancakes oder Kuchen - Kastanienmehl als wirksamer Ersatz erwiesen (die Mehle gibt es in vielen Bioläden und Reformhäusern).

Kuhmilchprodukte: Ähnlich misshandelt wie Weizen wird die „klassische“ Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte. Kühe werden enthornt (das Horn ist eigentlich ein wichtiges Verdauungsorgan der Kuh), mit Medikamenten und Getreidenahrung vollgepumpt und die anschließenden Produkte pasteurisiert und/oder homogenisiert. Zudem sind die Proteine in Kuhmilchprodukten (insbesondere das Casein) für die meisten Menschen nicht gut verdaulich – die Folge sind z.B. starke Blähungen. Um Welten besser verträglich sind aus meiner Erfahrung Produkte, welche aus Ziegen- oder Schafsmilch hergestellt wurden. Vorzugsweise in Bio- und Rohmilchqualität. Auch hier ist es jedoch individuell und von der eigenen Darmflora sowie der Käsesorte abhängig – es gibt Sorten, die ich gut verdaue und Sorten, mit denen ich mehr Probleme habe. Bei manchen Erkrankungen kann es jedoch auch hilfreich sein, für eine bestimmte Zeitspanne keinerlei Käse- und Milchprodukte zu konsumieren. Biologische Butter oder (noch besser) Ghee vertragen die meisten jedoch wunderbar, da hier die problematischen Proteine komplett fehlen. Auch Ziegenjoghurt ist durch seine Fermentation oft gut verträglich – hier hilft nur austesten und das Feedback des Verdauungstraktes aktiv wahrnehmen.

Zucker: Statt herkömmlichen Haushaltszucker verwende ich je nach Zweck Rohhonig (also Honig, der weder erhitzt noch gefiltert wurde und somit seine wertvollen antibiotischen Bestandteile behält), Zuckerrübensirup, gemahlene Steviablätter (nicht der isolierte Süßstoff), eingeweichte Datteln oder Milchzucker.

Kaffee: Kaffee würde ich nicht per se als ungesund betiteln, doch auch hier lässt die herkömmliche Qualität zu wünschen übrig. Kaffee wird typischerweise auf mehrere 100 Grad erhitzt, wodurch eine Reihe an Schadstoffen entstehen. Wenn Kaffee, dann bitte einen schonend gerösteten aus dem Bio-Laden (ich habe z.B. sehr positive Erfahrungen mit der Marke „Lebensbaum“ gesammelt). Geht es

nicht primär um den Geschmack, sondern lediglich um die aufputschende Wirkung, so stellt Grüntee eine wundervolle Alternative dar. Wer von Kaffee auf biologischen Grüntee wechselt, fühlt sich meist viel ausgeglichener und dennoch energiegeladener, da das Koffein im grünen Tee mit einer Vielzahl an Begleitstoffen daherkommt, welche die aggressive Wirkung größerer Koffeinemengen deutlich abmildern. Zudem vertragen Menschen mit einem empfindlichen Magen Grüntee in der Regel besser als Kaffee, da Kaffee mehr Säure enthält. Gesundheitlich noch wertvoller ist **hochwertiger Matcha**, da hier das gesamte Blatt vermahlen und konsumiert wird. Grüner Tee ist jedoch eine super Basis für den schmalen Geldbeutel.

Salz: Herkömmlichem Salz werden alle Spuren- und Ultraspurenelemente bis auf Natriumchlorid entzogen sowie (in der Natur nicht vorkommendes) Natriumfluorid oder potenziell schädliche Rieselhilfen zugesetzt. Ein simpler Wechsel auf **naturbelassenes Himalaya-Salz** kann die Gesundheit (sowie den Geschmack deines Essens) stark verbessern. Ich halte mich persönlich nicht an die Vorgaben der von Bill Gates finanzierten WHO, sondern konsumiere so viel Salz wie mein Körper verlangt. Das können an sonnigen oder sportlichen Tagen (beides erhöht den Natriumbedarf) gut und gerne auch einmal weit über 10 Gramm täglich sein.

Zahnpasta: Natriumfluorid hat ebenfalls nichts in meinen Zahnpflegeprodukten zu suchen. Es gibt Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass Natriumfluorid den Intelligenzquotienten verringert. Ich selbst fühlte mich früher nach einer Fluorid-Behandlung immer wie nach einer leichten Narkose. Probiere dich einfach durch verschiedene fluoridfreie Zahnpasten deines Bioladens oder teste die **Zahnpulver von Lebenskraftpur**.

Tabak: Eine Pflanze, die in unserer Gesellschaft nur mit Lungenkrebs assoziiert wird, im Schamanismus jedoch seit Jahrtausenden als Heilpflanze gilt. Der Unterschied liegt auch hier wieder in der Qualität. Wenn man raucht, dann bitte unbehandelten Naturtabak. Mehr zu diesem Thema findest du in meinem Buch **Holistisch Gesund – wie du lernst die Wahrheit zu erkennen** im Kapitel „Tabak – vom Heilkraut zur Volksbedrohung“

Basismaßnahme Nr. 3 – Bio ist Standard

Zwar ist es bei denen in Punkt 2 genannten Produkten besonders wichtig auf die Herkunft zu achten, dies soll jedoch nicht implizieren, es wäre bei anderen Lebensmitteln als unnötig zu bewerten. Im Gegenteil. Für mich bildet biologische Landwirtschaft **die absolute Basis eines schadstoffarmen und vitalstoffreichen Lebensstiles**. Der einzige Grund, weshalb Medikamente und Giftstoffe in unserer Nahrung stillschweigend toleriert werden, nennt sich Konditionierung. Und diese lief so geschickt und schleichend über mehrere Jahrzehnte, dass sie an den meisten Menschen unbemerkt vorbeiging. Noch im Zeitalter meiner Großeltern war all dies nicht existent – z.B. stieg der Glyphosateinsatz innerhalb der letzten 20 Jahre um ein Vielfaches!

Doch weder Glyphosat noch Antibiotikarückstände erfüllen in deinem Körper irgendeine physiologische Funktion – im Gegenteil behindern sie diese. **Welchen logischen Grund gäbe es also, mit Pestiziden kontaminierte Produkte zu konsumieren oder diese überhaupt noch als „Lebensmittel“ zu bezeichnen?** Würdest du deine eigenen Gartenpflanzen noch immer mit Genuss verzehren, wenn du beobachten könntest, wie ein Mann im Schutzanzug und mit Atemmaske täglich bei dir vorbeikommen und sie mit Substanzen besprühen würde, von denen du noch nie zuvor etwas gehört hast? Bei denen auf der Verpackung ein Giftsymbol abgebildet ist? Bei denen du beobachten kannst, wie sämtliche Insekten an ihnen elendig zugrunde gehen und in deinem Garten plötzlich auch keine Vögel mehr zu beobachten sind? Wenn die Antwort hierauf nein ist, warum solltest du diese Substanzen deinem Organismus antun?

Aus diesem Grund distanziere ich mich auch von der klassischen Darstellung „gesunde vs. ungesunde Nahrungsmittel“, wie dies in den Medien und den meisten Gesundheitsratgebern (selbst in der „alternativen Szene“) propagiert wird. Diese Darstellung missachtet nahezu immer den wichtigsten Faktor – **die Qualität**. Eine Liste der „zehn gesündesten Lebensmittel“ ist unsinnig, da nahezu **jedes (nicht industriell vergewaltigte) Lebensmittel das Potenzial besitzt, gesundheitsstärkend oder –schwächend** zu sein. Denn entscheidend für den potenziellen Effekt auf unsere Gesundheit sind primär Anbau und Haltebedingungen der pflanzlichen und tierischen Nahrung. Eine Karotte muss – entgegen der klassischen Meinung - nicht zwingend gesund sein. Wird diese auf entmineralisiertem Boden angebaut und mit Pestiziden besprüht, kann eine Karotte sogar gesundheitsschädlich sein. Umgekehrt können Lebensmittel, die einen ungesunden Ruf besitzen, deinen Körper durchaus mit bioverfügbaren Nährstoffen versorgen. Salami ist eigentlich nichts weiter als fermentiertes

Fleisch. Erst die miserable Fleischqualität sowie die verwendeten Zusatzstoffe führen dazu, dass 99% der im Handel angebotenen Salami der Gesundheit schaden. Ein Stück Wild- oder Demeter-Rind-Salami verleiht mir hingegen ein sehr positives Körperfeedback.

Gerade bei Tierprodukten ist die Qualität für mich noch wichtiger als bei pflanzlichen, da sich die verabreichten Giftstoffe im Fettgewebe akkumulieren können. Ich konsumiere noch immer Eier, Fisch oder Fleisch – jedoch stets nur in möglichst bester Qualität, denn nur hier ist das Fettsäureverhältnis gesundheitsförderlich und die Schadstoffbelastung gering. Vom energetisch-feinstofflichen Bereich ganz zu Schweigen. Ich möchte meinem Körper keine Angst-, sondern Freiheitsenergie zuführen.

Die Qualität als wichtigsten Faktor zu betrachten, bringt daher im Durchschnitt einen größeren Nutzen mit sich, als sich an detaillierte, strikte Lebensmittelpläne zu halten. Dies gilt auch, oder sogar besonders im Bereich der „Superfoods“. Viele sind verwundert, warum denn so große Preisunterschiede bei Produkten wie Chlorella, Spirulina oder Grassaftpulver auf dem Markt existieren. Ganz einfach: weil es enorme Unterschiede im Anbau, Verarbeitung und der daraus resultierenden Qualität gibt! Grassaft ist **nicht automatisch** ein Superfood! Es macht einen Unterschied, ob dieses auf minderwertigem Boden oder auf Vulkanerde gedeiht. Es macht einen Unterschied, ob es bei der Verarbeitung stark erhitzt wird oder Rohkostqualität behält. Es macht einen Unterschied, ob Algenprodukte in Röhrensystemen mit Quellwasser wachsen oder mit Leitungswasser gegossen werden oder im schlimmsten Fall sogar aus stark verunreinigten Gebieten stammen.

Genau das ist der Grund, wieso ich bei meinen Erfahrungen stets die **konkreten Produkte und Firmen** benenne und immer einen engen Austausch mit den Verkäufern anstrebe, um die maximal detailliertesten Informationen zu erhalten. Eine Empfehlung a la „*trink Weizengraspulver*“ nützt rein gar nichts, da viele Hersteller lediglich den Superfood-Status, welchen Weizengras oder Chlorellaalgen mittlerweile erworben haben, für ihr Marketing zweckentfremden. Da der Begriff „Superfood“ nicht rechtlich geschützt ist, können unter dieser Bezeichnung auch Produkte verkauft werden, die meilenweit davon entfernt sind, echte Superfoods zu sein. Auch in diesem Bereich existiert leider eine große Anzahl schwarzer Schafe, die ihre gutgläubigen Kunden ausnutzen. Dies ist auch der Grund, wieso Punkt 1 („tut mir das gut?“) so wichtig ist. Je mehr die eigene somatische Intelligenz trainiert wird, desto einfacher nimmt man wahr, ob ein Produkt von herausragender oder minderwertiger Qualität ist. Ich brauche z.B. keine dubiosen Werbeversprechen für den Verkauf des **Kaisermatchas** – die

Qualität genügt, da du sie mit all deinen Sinnen überprüfen kannst. Vergleiche ihn mit einem x-beliebigen Matcha der gleichen Preiskategorie und achte auf Farbe, Geschmack, Wirkung sowie die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen.

Gleiches kannst du machen, wenn du z.B. versuchst, in deiner Region das hochwertigste Fleisch zu finden. Jeder „Metzger des Vertrauens“ wird dir seine Produkte schönreden. Höre nicht auf seine Worte, sondern achte auf die wichtigsten Parameter und du wirst im Laufe der Zeit die nährstoffreichsten Produkte deiner Region ausfindig machen. Ich selbst betrachte dies gerne als Spiel und begeben mich auf eine Art Schatzsuche, wodurch ich einen riesigen Spaßfaktor hineinbringe. **Es geht schlussendlich schlicht darum, dich wieder mit der Herkunft deiner Nahrung auseinander zu setzen.**

Basismaßnahme Nr. 4 – Die Bausteine des Körpers (Aminosäuren, Fettsäuren und Mineralien)

Es existieren zigtausende Moleküle, die das Potenzial haben, unsere Gesundheit verbessern zu können. Aus meiner Erfahrung der letzten Jahre macht es jedoch am meisten Sinn, Aminosäuren, Fettsäuren sowie Mineralstoffe/ Spurenelemente, zu priorisieren. **Dies sind die Baustoffe unseres gesamten Körpers.** Ohne Calcium und Magnesium kann keine Knochensubstanz aufgebaut werden. Ohne genügend Jod leidet die Schilddrüse. Silizium- oder Kupfermangel macht die Haare brüchig und grau. Fehlen Mineralien, so können viele aufbauenden Prozesse nicht stattfinden, was die Heilung diverser Erkrankungen massiv verlangsamt oder sogar unmöglich werden lässt. Ebenso wichtig sind ausreichend Amino- und Fettsäuren. Ein Mangel wichtiger Aminosäuren führt zu fahler, faltiger Haut und einer geschwächten Muskulatur. Insbesondere unser Nerven- und Hormonsystem sind zudem auf die ordnungsgemäße Zufuhr bestimmter Fettsäuren angewiesen. Kurzum – wir benötigen die Bausteine, aus denen unser Körper sich zusammensetzt.

Versteh mich nicht falsch! Ich bin ein großer Fan verschiedenster Pflanzenstoffe – auch mein Supplementschrank beherbergt Substanzen wie Astaxanthin, MPC oder Curcumin. Doch in meiner Erfahrung profitiert man deutlich mehr davon, den **Fokus** auf das Befüllen der wichtigsten Nährstoffspeicher zu legen, da man die „Volkskrankheit Nährstoffmangel“ hiermit am effektivsten an der Wurzel packt. Sonst betreibt man Symptombekämpfung (wenn auch eine gesündere als

dies mit Medikamenten der Fall wäre) und dreht sich monatelang im Kreis. Denn unser Körper setzt sich eben primär aus Aminosäuren, Fettsäuren und Mineralien zusammen, und nicht aus Astaxanthin, OPC oder Kurkumin. Wer ein Haus bauen möchte, benötigt zunächst das Fundament und erst zum Schluss Dekorationsgegenstände. Isolierte Pflanzenstoffe können bei spezifischen Zielen oder Erkrankungen als Ergänzung jedoch durchaus von großem Nutzen sein. Es geht hier lediglich um meine Priorisierung.

Welche Lebensmittel eignen sich nun also als Fundament? Aminosäuren und Fettsäuren abzudecken, gestaltet sich als nicht allzu schwierig, sofern man sich halbwegs ausgewogen und ursprünglich ernährt. **Wildfisch (v.a. Wildlachs), Weide-/Wildfleisch, Knochenbrühe, Innereien, Eier, Butter, Rindertalg und Olivenöl** bilden hierbei meine Basis. Ich propagiere zwar nicht den maßlosen (oder gar ausschließlichen) Konsum tierischer Produkte, dennoch geht es mir gesundheitlich mit der Integration dieser Lebensmittel um Welten besser als zu meiner dreijährigen veganen Phase. Ich möchte niemanden eine Ernährungsweise aufzwingen und wenn es dir vegetarisch/vegan blendend geht, dann freut mich dies für dich. In der Vergangenheit betreute ich jedoch dutzende Vegetarier/Veganer, die irgendwann (meist nach 1-5 Jahren) gesundheitliche Probleme bekamen, welche sich schlussendlich oft als Mangel an verschiedenen Fett- und Aminosäuren entpuppten, die sich durch eine Mischkost einfacher abdecken lassen. Vielen Menschen fällt es leider sehr schwer, sich dies einzugestehen, da sie sich in die vegetarische/vegane Ernährungsphilosophie dogmatisch über Jahre reinsteigerten.

Etwas komplexer gestaltet sich die Thematik hingegen beim Thema Mineralien. Um zu verstehen, wieso es überhaupt in unserer „modernen Gesellschaft“ zu Mineralienmängeln kommen kann, muss man sich jedoch zunächst mit dem Einfluss der „modernen“ Agrarwirtschaft auseinandersetzen. Als Einsteigervideos empfehle ich [diesen Vortrag von Andreas Noack](#) sowie das Interview mit Gottfried Lange über den [Codex Alimentarius](#). Hier wird auf verständliche Weise beleuchtet, welche Konsequenzen das Verschwinden der natürlichen Humusschicht auf das Mineralienspektrum unserer Nahrung und somit auf unsere geistige und physische Gesundheit hat. Die „klassische Lehrmeinung“ will uns glauben lassen, dass nur ein Bruchteil der in der Natur vorkommenden Mineralien – wie Calcium, Zink oder Eisen – eine physiologische Rolle in unserem Organismus spielen. Doch auch für die selteneren Spurenelemente, denen ein klassischer Ökotrophologe keinerlei Relevanz beimisst – wie z.B. Lithium, Vanadium, Strontium oder sogar Gold - existieren

zahlreiche Indizien, die eine immense Wichtigkeit im Organismus vermuten lassen.

Viele Menschen begehen nun den Fehler, ein einziges Mineral als DAS neue Supermineral zu betrachten. Nährstoffe wirken in unserem Körper jedoch **synergetisch** und ergänzen sich in ihren Funktionen. Ich erachte es daher als relevanter, **das breite Spektrum der 84 natürlich vorkommenden Elemente möglichst ganzheitlich abzudecken**. Wer Punkt 2 und 3 beherzigt, wird automatisch bereits eine größere Menge und Bandbreite an Mineralstoffen und Spurenelementen konsumieren, da biologische Produkte in diesem Punkt nahezu immer die Nase vorne haben. Auch hochwertiges Himalayasalz enthält eine nicht zu vernachlässigende Menge der selteneren Spurenelemente.

Folgende Produkte ergänzen meine Mineralienaufnahme besonders effektiv:

- Heilwässer (Staatl. Fachingen still, Hirschquelle, Rogaska)
- **Dolomit**. Hin und wieder einen gut gehäuften Teelöffel.
- Die drei Saftpulver von Lebenskraftpur: **Grassaft, Rote Bete Saft, Karottensaft**. Diese gedeihen auf besonders ursprünglichen Vulkanböden fernab von Umweltverschmutzung und bescheren mir hierdurch ein unbeschreibliches Körperfeedback. Durch die moderne Technologie (effizientes Entsaften sowie schnelle Trocknung in Rohkostqualität) bleiben die Nährstoffe besonders gut erhalten.

Im Gegensatz zu isolierten Mineralienprodukten sind Überdosierungen durch ganzheitliche Superfoods nahezu ausgeschlossen, da Spurenelemente im **ganzheitlichen Komplex** viel verträglicher wirken. Die Grenze nach oben bildet hier lediglich die individuelle Entgiftungskapazität (gerade Grassaft und Rote Bete können anfangs in größeren Mengen noch nicht verträglich sein) sowie der Geldbeutel. Da die Vitalstoffe in diesen Superfoods so hoch konzentriert sind, wirken sich auch die bereits empfohlenen Dosen positiv aus. Es gibt jedoch auch Tage, an denen ich nicht einen, sondern fünf oder mehr Teelöffel dieser Pulver konsumiere und mich dabei absolut blendend fühle. Insbesondere das Karottensaftpulver hat sich mittlerweile zu einem meiner Basis-Mineralienprodukte entwickelt, da sowohl Geschmack als auch das entstehende Gefühl sehr angenehm sind und man mehr konsumieren kann, ohne zu stark zu entgiften.

Übrigens: In der sogenannten „Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung“ ist geregelt, dass man als Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln nicht den Eindruck vermitteln darf, man könne durch eine konventionelle „ausgewogene“ Ernährung einen Nährstoffmangel erleiden. Macht man dies und vertreibt zeitgleich eigene Produkte, so wird dies teilweise mit hohen Geldstrafen geahndet.

Eventuell bist du nun verwirrt und fragst dich, ob es nicht ein vollkommen logischer Gedankengang ist, dass der Nährstoffgehalt abnehmen könnte, wenn man Pflanzen über Jahre hinweg nicht mit einem ganzheitlichen Mineralienkomplex, sondern überwiegend mit NPK-Dünger „versorgt“. Doch dieser durchaus nachvollziehbare Gedankengang steht leider unter Strafe, sobald man etwas suggeriert, das der Pharmamafia nicht ins Konzept passt. Zum Glück kann mir jedoch **noch** niemand verbieten, über meine eigenen Erfahrungen zu berichten. **Und diese zeigen eine enorme Steigerung meiner holistischen Gesundheit durch den Konsum ursprünglich angebaute Superfoods.**

Weiterhin kann ich empfehlen, sich mit den alten Forschungen von Joel D. Wallach auseinanderzusetzen, der in diesem Forschungsbereich grandiose Pionierarbeit leistete. Gab es früher noch zahlreiche medizinische Journals, die den Einfluss der Spurenelemente auf unsere Gesundheit untersuchten, so wurden diese Forschungen innerhalb der letzten Jahrzehnte aufgrund des Drittmittelforschungsprinzips auf ein absolutes Minimum reduziert sowie in diesem Bereich arbeitende Forscher medial diffamiert.

Basismaßnahme Nr. 5 – Intelligente Supplementierung

Als absoluter Nährstofffreak testete ich im Laufe der Zeit bestimmt 200 verschiedene Produkte. Und auch wenn ich mittlerweile zahllose Substanzen kenne, die ich als hochwertig einstufe, ist ein „Anfänger“ hiermit meist stark überfordert. Daher empfehle ich an dieser Stelle nur diejenigen Sachen, die **trotz hochwertiger Ernährung (siehe Punkt 2-4) häufig nur suboptimal abgedeckt werden**, da sie selbst in vitalstoffreicher Nahrung geringfügiger konzentriert vorliegen. Folgende Dinge würde ich ergänzend nehmen, wenn ich am Anfang meiner „Nährstoffkarriere“ stünde und nicht allzu viel Geld zur Verfügung hätte.

Vitamin D: Vitamin D bilden wir nur in der Sonne und auch nur unter bestimmten Voraussetzungen (Breitengrad, Jahreszeit, Körpergewicht etc). Mein Richtwert

beträgt 1000 IE/5kg Körpergewicht als Minimaldosis. Ich selbst konsumiere mit einem Körpergewicht von 65kg seit Jahren 20-30 000 IE täglich (je nach [Produkt](#) entspricht dies 3-30 Tropfen).

Vitamin K2: Dieses ist zwar in fettreichen Lebensmitteln vorhanden, doch ich spüre den gesundheitlichen Effekt einer zusätzlichen Supplementierung auf mehreren Ebenen. Weston Price stellte in umfassenden Forschungsreihen fest: alle ursprünglich lebenden Völker leiden seltener an Knochenerkrankungen oder Karies, weil ihre Ernährung einen erhöhten Anteil an fettlöslichen Vitaminen – insbesondere an Vitamin K2 – aufweist. Ich nehme [dieses Vitamin K2](#), da es höher dosiert als herkömmliche Tropfen und vom Preis-Leistungs-Verhältnis unschlagbar ist. Die von Gesundheitsbehörden empfohlene Dosis reicht jedoch maximal für meinen linken Fuß. Meiner Forschung nach wirkt Vitamin K2 erst im mg-Bereich therapeutisch sinnvoll.

Silizium: Ab und an zumindest einen TL [Silizium Plus](#) zu verwenden, versorgt den Körper mit einer wirksamen Menge dieses Bausteines. Wäre ich sehr knapp bei Kasse, würde ich die empfohlene Dosis nur alle drei Tage einnehmen. Somit landet man bei lediglich 10€/Monat und einer noch immer guten Dosis von durchschnittlich 300mg Silizium täglich. Der Vorteil dieses Produktes liegt in den hochwertigen Rohstoffen, die auf nährstoffreichen Böden gedeihen, sodass ich mir ganz nebenbei eine Reihe weiterer Vitalstoffe zuführe.

MSM (organischer Schwefel): Schwefel geht durch diverse Verarbeitungsschritte teilweise verloren, weswegen ich zumindest immer mal wieder eine Kur damit mache. Ich konsumiere [MSM in kristalliner Form](#). Vorsicht, MSM kann v.a. zu Beginn oder wenn jahrelanger Medikamentenmissbrauch vorliegt, stark entgiften. Ich würde daher immer mit einem Gramm beginnen und mich nur bei Verträglichkeit langsam auf die entsprechende Wohlfühlmenge steigern.

Jod: Ich halte Jodmangel für einen der gravierendsten Mängel in Deutschland. Ohne Jod kann die Schilddrüse nicht arbeiten. Viele Menschen reagieren auf die ersten Dosen mit sehr starken Entgiftungserscheinungen, da Jod z.B. überflüssiges Fluorid aus dem Körper befördert. Jod spielte wahrscheinlich die größte Rolle in der Verbesserung meiner kognitiven Leistungsfähigkeit. Nach einem Monat Einnahme hatte ich ein Gefühl, als würde ein grauer Schleier aus meinem Kopf verschwinden. Ich begann damals mit [Kelpalgen](#) (eine täglich), steigerte langsam die Dosis und integrierte nach einigen Wochen ein paar Tropfen der [lugolsche Lösung](#). Diese verwende ich nun nicht mehr täglich, sondern eher intuitiv als „natürlichen Energy-Drink“. Unbedingt [diesen Jod-Artikel](#) lesen!

Magnesium: Zwar nimmt man über eine biologische, auf Mineralien fokussierte Ernährung bereits deutlich mehr Magnesium als der Durchschnitt zu sich. Da die meisten von uns jedoch einen erhöhten Verschleiß an Magnesium besitzen (sowohl sportliche Betätigung als auch v.a. Stresszustände oder Schlafmangel erhöhen den Magnesiumbedarf), sind die Auswirkungen einer zusätzlichen Magnesiumaufnahme meist sehr positiv spürbar. Ich verwende neben dem oben genannten Dolomit oft einen [TL Magnesiumcitrat](#) als Ergänzung in meinen Smoothies oder Lubrikatoren.

Bor: Das in Deutschland als nicht essenziell eingestufte Spurenelemente Bor besitzt Relevanz in Bezug auf die Erhaltung der Knochenstruktur (Bormangel ist nahezu immer ein Faktor für Arthrose oder Osteoporose), die Gesundheit der Zirbeldrüse sowie der Sexualhormone. Bormangel macht – überspitzt formuliert - Männer zu Frauen und Frauen zu Männern. Einer schwachen Libido liegt sehr oft Bormangel zugrunde. Ferner weist Bor eine antifungale Wirkung auf und war in der Bekämpfung meiner chronischen Candidose ein wichtiger Baustein. Aufgrund rechtlicher Szenarien möchte ich hier nicht zu tief ins Detail gehen. Ich werde heute Abend noch nach den Begriffen „Boraxverschwörung“ und „Boraxstammlösung“ googlen ...

Lithium: Ebenfalls in Deutschland als „nicht essenziell“ eingestuft – in den USA und anderen Ländern jedoch weit verbreitet. Lithium scheint Studien zufolge einen maßgeblichen Einfluss auf unser Glücksniveau auszuüben und die Gehirngesundheit zu optimieren. Genau dies spiegelt meine Erfahrung wider. Immer, wenn ich nach einigen Wochen Abstinenz mal wieder Lithium supplementiere, geht es mir „grundlos“ besser. Es ist zwar davon auszugehen, dass sämtliche Superfoods, die auf ursprünglichem Boden gedeihen, bereits einen guten Lithium-Gehalt aufweisen (ich vermute dies insbesondere bei dem Karottensaftpulver, da mir eine höhere Dosis spürbar gute Laune bereitet), dennoch schadet es nicht, immer mal wieder für ein paar Wochen 5-10mg Lithium zusätzlich zu supplementieren – insbesondere, wenn man sich abgeschlagen fühlt. Lithium wirkt meist subtiler als andere Nährstoffe, aber dafür langfristig. An legalen Produkten kann ich [dieses](#) empfehlen.

Natürlich könnte man die Liste noch weiterführen und es existieren zahlreiche Elemente, Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe, bei denen sich der zeitweise höher dosierte Konsum gesundheitlich auszahlt. Wer sich lange Zeit vegan/vegetarisch ernährte, hat oft einen [Vitamin-B12-Mangel](#), Sportlern und Leberkranke profitieren oft von einer Selensupplementierung, Menschen mit Störungen des Nervensystems von einem hochdosierten [Vitamin-B-Komplex](#)

etc. Ich habe in diesem Punkt versucht, mich auf die meiner Ansicht nach kritischsten Nährstoffen zu konzentrieren. In Kombination mit einer hochwertigen Ernährung decken diese Maßnahmen jedoch bereits einen sehr großflächigen Teil der Mineralienversorgung ab. Hat man dies erst einmal implementiert, spricht natürlich nichts dagegen, im Laufe der Zeit verschiedene Nährstoffkonzentrate zu austesten und zu analysieren, was einem guttut. Das Ziel dieses Artikels ist lediglich, ein stabiles Fundament zu errichten.

Als wichtig erachte ich zudem, sich bei der Einnahme nicht völlig verrückt zu machen. „Darf ich X mit kombinieren?“, „um wieviel Uhr nehme ich was?“. Die völlige Verkomplizierung, welche leider auch von Naturheilkundlern vorangetrieben wird, führt meist zu nichts außer grenzenloser Frustration. Ich selbst mache mich hier nicht mehr wahnsinnig – in der Natur findet man schließlich auch tausende Nährstoffe im Komplex einer einzigen Pflanze. Ich nehme die Produkte manchmal pur, manchmal zu einer Mahlzeit. Viele Dinge werfe ich einfach in meine Lubrikatoren oder grünen Smoothies und habe hierbei sogar das Gefühl, die Verträglichkeit und Wirkung zu verbessern. Einzig hochdosiertes Jod (Iugolsche Lösung) oder Oxidationsmittel (H₂O₂, MMS/CDL) konsumiere ich nüchtern und mit etwas zeitlichem Abstand zu einer Mahlzeit oder Superfoods.

Basismaßnahme Nr. 6 – Reines Wasser

Unser Körper setzt sich zwar zu einem großen Teil aus den oben genannten Bausteinen zusammen – den größten Baustein bildet jedoch **Wasser**. Dein Blut, deine Zellen sowie die Zellzwischenräume – all dies besteht mengenmäßig hauptsächlich aus H₂O. Genauso wie es für die Fahrleistung meines Audis einen Unterschied macht, ob ich ihn mit dem richtigen Treibstoff oder mit ranzigem Fett aus der McDonalds-Fritteuse betanke, so macht es bezogen auf mein Energieniveau einen entscheidenden Unterschied, ob ich verdrecktes Leitungswasser oder schadstoffbefreites, zellgängiges Wasser konsumiere. Sei dir bewusst, dass du mengenbezogen **jeden einzelnen Tag deines Lebens mindestens doppelt so viel trinkst wie du isst**.

Das Schönste an dieser Maßnahme ist, dass sie keinerlei zusätzlichen Aufwand darstellt. **Trinken müssen wir sowieso, also wieso nicht gleich ein Wasser, das optimal unsere Entgiftung sowie den Transport der Nährstoffe unterstützt**

und fantastisch schmeckt? Auch wird sowohl Geschmack als auch Wirkung von Tees, Suppen oder Nährstoffdrinks durch die Wahl des richtigen Wassers stark beeinflusst.

Die meiner Ansicht nach beste **Wasserveredelungsanlage** lässt sich bereits für 70 € monatlich finanzieren. Ein Preis, der sich schnell relativiert, betrachtet man das immense Potenzial für die eigene Gesundheit sowie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten (Trinken, Kochen, Pflanzenwasser, gesunde Versorgung von Haustieren u.v.m.). **Das richtige Wasser besitzt mittlerweile für mich einen identischen Stellenwert wie eine vitalstoffreiche biologische Ernährung.** Kaisermatcha und Leitungswasser – das passt nicht zusammen. Ich selbst trinke bereits seit 2014 kein Leitungswasser mehr, sondern besaß stets diverse Aktivkohle-Filter, ein Destilliergerät sowie eine Umkehr-Osmose-Anlage. Dennoch trug der dauerhafte Konsum eines Wassers, das sich an den Naturgesetzen Viktor Schaubergers orientiert, nochmals zu einer spürbaren Gesundheitssteigerung bei. Insbesondere meine Entgiftungsleistung hat sich hierdurch maßgeblich gesteigert.

Natürlich erntete ich in der Vergangenheit auch immer wieder harsche Kritik für das Bewerben dieser Anlage, da höherpreisige Produkte von vielen Menschen leider automatisch als „Abzocke“ abgestempelt werden. Dies kann ich niemandem verübeln, da auf dem freien Markt zahlreiche minderwertige Produkte existieren. **Aber ich kann euch aus reinem Herzen stets nur das empfehlen, was in meiner eigenen Küche steht.** Und neben meiner Spüle befindet sich eben diese Anlage, die ich nicht als billig, jedoch preis-wert erachte. Ein hoher Gewinn an Gesundheit ist sowieso eigentlich nicht in Euro zu bemessen. Die „kryptische Vermarktung“ resultiert schlicht daraus, dass die Firma ihre Anlage eigentlich im Offline-Geschäft vertreibt – ich erhielt lediglich eine Sondergenehmigung für das Werben im Internet. Deshalb darf ich den Firmennamen nicht direkt benennen - das ist alles.

Alle detaillierten Informationen zum Thema Wasser findest du in meinem knapp einstündigen YouTube-Video, welches du auf **dieser Seite** betrachten kannst. In diesem Video nenne ich dir auch die besten Alternativen, sollte für dich – aus welchen Gründen auch immer – der Kauf einer Wasserveredelungsanlage nicht in Frage kommen. Und wenn dich irgendeine andere Anlage mehr überzeugt, dann hole sie dir. Nur bitte, bitte, bitte. Tu mir und dir den Gefallen und **trinke ab sofort kein Leitungswasser** mehr – es sei denn, du wohnst an einen der ganz wenigen Orte Deutschlands, an denen dies tatsächlich Quellwasserqualität besitzt. Hier **könnten** Maßnahmen für die Wasserbelebung, wie z.B. ein Verwirbler, genügen. Oder du wohnst tatsächlich nur unweit einer sauberen Quelle entfernt.

Allen anderen rate ich zur Investition der Anlage. Informationen bekommst du über das Kontaktformular auf www.holistischgesund.com/wasser (wichtig: sollte dir das Formular nicht angezeigt werden, so leere deinen Browser-Cache!)

„Alles ist aus dem Wasser entsprungen, alles wird durch das Wasser enthalten.“
- Johann Wolfgang von Goethe

Basismaßnahme Nr. 7 – Entgiftung

Die meisten von uns vergifteten sich massiv über Jahrzehnte ihres Daseins. Meist ohne dies zu bemerken. Ich selbst erhielt in meiner Kindheit nahezu jede verfügbare Impfung, schluckte jahrelang zahlreiche Medikamente (v.a. Antibiotika), trank Cola, Alkohol und Leitungswasser und ernährte mich zu einem großen Teil von verarbeiteten Produkten nicht biologischer Herkunft. Gleichzeitig ist es durch unser „zivilisiertes“ Leben unausweichlich, selbst bei bestmöglicher Ernährung tagtäglich mit einer Reihe an Giftstoffen in Kontakt zu treten. Wir müssen daher realistisch bleiben. Zwar ist unser Körper mit der richtigen Unterstützung durchaus in der Lage, sich vollständig zu regenerieren und zu ungeahnten Kräften zurückzukehren. **Dies geht jedoch nicht an einem Wochenende, sondern benötigt Monate bis Jahre.** Zu starke Entgiftungsmaßnahmen können sogar kontraproduktiv wirken und die Ausleitungsorgane massiv überfordern (Stichwort „Herxheimer-Reaktion“). Auch ein sogenannter Leberstau oder blockierte Nieren können die Folge sein. **Ich plädiere daher für eine schonende, jedoch kontinuierliche Entgiftung.**

Das Praktische an den bisher erwähnten Maßnahmen ist: sie liefern bereits den Grundstein einer funktionierenden Entgiftung. Verschiedene Mineralien, wie z.B. Jod, Bor, Silizium oder MSM, setzen im Körper durch biochemische Reaktionen zahlreiche Reinigungsprozesse in Gang. Insbesondere in Kombination mit reinem Wasser sowie einer möglichst biologischen, unverarbeiteten Ernährung erhöhen wir hiermit die Entgiftungskapazität unseres Organismus gewaltig. Viele Menschen sind sogar so stark vergiftet, dass allein diese Maßnahmen für die ersten Monate oder sogar die ersten ein bis zwei Jahre absolut ausreichend sind – manch einer entgiftet sogar bereits durch das Weglassen der zuvor konsumierten größten Giftstoffe.

Sei hier also bitte nicht übermotiviert, sondern achte auf die Zeichen deines Körpers, entgifte kontinuierlich jeden Tag und **steigere die Dosen bei Bedarf im**

Laufe der Zeit. Kurzfristige Entgiftungssymptome wie Durchfall, Pickel oder leichte Übelkeit sind aus einem naturheilkundlichen Blickwinkel absolut normal und bei dem Hinzufügen einer neuen Maßnahme meist unausweichlich. Du solltest jedoch nicht wochenlang von morgens bis abends einer Leiche ähneln. Folgende Maßnahmen würde ich (rotierend, nicht gleichzeitig!) in mein Leben integrieren, um langfristig eine Tiefenreinigung meiner Organe zu erreichen.

- **Intermittierendes (Wasser-)fasten.** Dies ist die einfachste Maßnahme, da sie eigentlich keinerlei Arbeit erfordert. Da die Entgiftungsorgane morgens besonders effektiv arbeiten, macht es Sinn, den Zeitraum vor der ersten Mahlzeit etwas in die Länge zu ziehen. Ich selbst stehe meist um 9 Uhr auf und habe gegen 2 Uhr meine erste richtige Mahlzeit. Es kann sein, dass du anfangs nur eine Stunde packst, da du es gewöhnt bist, sofort nach dem Aufstehen zu frühstücken. Alles ohne Zwang und nach Gefühl. Sobald dein Körper dir mitteilt „Iss!“, solltest du essen. Meist frühstücken wir jedoch aus Gewohnheit oder Konditionierung - lange bevor der Körper uns Hunger signalisiert. Die ersten Stunden des Tages ausschließlich reines Wasser zu trinken, schwemmt bereits einiges an alten Ablagerungen aus unserem Körper heraus. Die Verdauung wird in Gang gebracht (mehrfacher Stuhlgang kann die Folge sein) sowie die Leber und Niere aktiviert.
- **Ergänzung des Fastens mit Nährstoffen.** Statt reinem Wasser können wir morgens auch Nährstoffkonzentrate zuführen, welche keinerlei oder kaum Verdauungsaufwand aufweisen, um bestimmte Körperfunktionen nochmals stärker zu aktivieren. Hier gibt es meiner Ansicht nach kein „richtig oder falsch“ und man muss/kann **nicht täglich alles** konsumieren. Vielmehr geht es darum, den Morgen zu nutzen, um durch die Zufuhr von Vitalstoffen oder antiparasitären Maßnahmen den Organismus „in Schwung“ zu bringen. Ich konsumiere z.B.:
 - ➔ **Zitronenwasser:** 1-2 biologische Biozitrone ausgepresst in 1 Liter reinem Wasser aktiviert v.a. die Kraft der Nieren.
 - ➔ **Solewasser:** 1-4 EL Salzsole in einem großen Glas Wasser aktiviert die Verdauungsorgane und erhöht spürbar die Elektrizität im gesamten Körper.
 - ➔ **Vitaltee Zistrose Plus:** wirkt sehr reinigend auf den Magen-Darm-Trakt, da die ausgewählten Zutaten eine antibakterielle Wirkung aufweisen. Auch ein Aufguss auf Basis der **7-Kräuter-Mischung**, bzw. der generell erhöhte Konsum an Bitterstoffen, ist eine Wohltat für alle Verdauungsorgane.
 - ➔ **Rote Bete Saft Pulver:** Für mich eines der effizientesten Mittel zur Aktivierung der Leber und Galle am Morgen. Bitte vorsichtig an die passende Dosis herantasten – bereits ein gehäufte Teelöffel kann hier bei

leberschwachen Menschen bereits eine intensive Herxheimer-Reaktion auslösen.

- ➔ **Bio-Basis-Plus:** schafft es durch die intelligente Kombination an Wirkstoffen, langfristig auch die tieferliegenden Schichten des Darmes zu reinigen und die Darmzotten von Ablagerungen zu befreien.
- ➔ Zur generellen Unterstützung der Ausleitungsorgane kann ich zudem das Produkt **Entgiftung Plus** empfehlen (1-2 mal pro Jahr als Monatskur).
- ➔ Matcha, Karottensaftpulver, Siliziumplus, Grüner-Saft-Komplex etc...

All diese Maßnahmen lassen sich selbstredend auch miteinander kombinieren. Ich trinke z.B. oft nach dem Aufstehen ein Liter reines Wasser, anschließend Zitronenwasser und anschließend ein Superfood wie Matcha oder Rote-Bete-Saftpulver. Wichtig ist auch hierbei, **nicht durchzudrehen und den Anspruch zu haben, täglich alles nehmen zu müssen**. Hauptsache du entgiftest auf einer kontinuierlichen Basis und legst den Fokus alle paar Wochen auf andere Substanzen. Die Dosis der Vitalstoffe erhöht man Stück für Stück über Wochen und Monate hinweg. **Immer so, dass eine sanfte Entgiftung spürbar ist, aber ohne sich komplett in die Bewusstlosigkeit zu entgiften**. Ich selbst habe mich z.B. mehrmals mit einer Terpentin-Kur ganze Tage „ausgeknockt“, da die Dosis – gemessen an meinem damaligen Candida-Befall – astronomisch hoch und somit kontraproduktiv war. Um intensive Vergiftungserscheinungen abzumildern, eignen sich z.B. Kaffeeinläufe (auf YouTube findest du detaillierte Anleitungen) oder Bindemittel, wie z.B. Aktivkohle oder Zeolith. Diese nimmt man etwa 20-30 Minuten nach Einnahme der oben genannten Produkte.

Mein Tag ist also meist zweigeteilt. Die ersten Stunden widme ich der Reinigung meines Körpers und Geistes, ab Mittag oder Nachmittag versorge ich meine Organe mit genügend Makronährstoffen zum Aufbau von Muskulatur und der Erhaltung eines perfekten Hormonsystems. Dieses „Splitting“ hat sich für mich als perfekt erwiesen, da es sich simpel in meinen Alltag integrieren lässt und sich hiermit die zwei Bereiche Entgiftung und Muskelaufbau praktikabel miteinander verbinden lassen. Beobachte, inwiefern dieses Vorgehen mit dir resoniert.

Basismaßnahme Nr. 8 – Anspannung und Entspannung

Viele Menschen verbringen den überwiegenden Anteil ihrer Zeit mit der denkbar schlechtesten Kombination: **kaum Bewegung und chronischer Stress**. Gerade Schüler, Studenten oder Menschen mit einem Bürojob sind hiervon besonders stark getroffen. Um chronischen Stress abzubauen, müssen wir sowohl durch regelmäßige Bewegung unsere Muskulatur aktivieren und fordern als auch durch entsprechende Regenerationsmaßnahmen für ausreichend Entspannung sorgen. Doch nicht nur unsere Muskulatur, auch unser Nervensystem benötigt den ständigen Wechsel aus Anspannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus). Stress ist nicht per se schädlich, sondern in der richtigen Dosis sogar biologisch sinnvoll. Gesundheitliche Probleme entstehen jedoch, wenn Stress über einen langen Zeitraum hinweg immer chronischer wird und kein entsprechender Gegenpol besteht.

Anspannung: Zwar scheint es bequem, sich „nur“ auf die Ernährung zu fokussieren, doch zahlreiche Prozesse deines Organismus funktionieren nur bei körperlicher Betätigung optimal. Deine Lymphe wird nur durch ausreichend Bewegung transportiert, deine Muskeln und Knochen bauen sich im Alter schneller ab, wenn du dich nicht bewegst und auch für das gesamte Nerven- und Herz-Kreislauf-System besitzt Sport eine fundamentale Rolle. Doch keine Sorge. Keiner muss zum Hochleistungssportler werden. Im Gegenteil. Zu viel Sport kann für das Immunsystem auch absolut kontraproduktiv sein. Der Nährstoffbedarf wird durch starke Trainingseinheiten so stark erhöht, dass Profisportler „seltsamerweise“ oft mit 40-50 Jahren sterben. Das sollte nicht unser Ziel sein. Das Ziel lautet schlicht **regelmäßige Bewegung**. Hier gibt es kein „richtig oder falsch“ – falsch ist nur, sich nicht zu bewegen. Ich selbst betreibe etwa drei Mal pro Woche Kraftsport, bin für meine Ausdauer ab und an der Rudermaschine (gibt es auch für den Heimgebrauch) und am Wochenende oft im Wald wandern. Wer sehr wenig Zeit hat, könnte z.B. HIIT-Training absolvieren (auf YouTube findet sich hierzu reichlich kostenloses Material) und den **Chi-Energizer** oder ein Springseil verwenden. Zeit ist hierbei keine Ausrede.

Entspannung: Sehr oft in Vergessenheit gerät die Entspannung der Muskulatur und unseres Nervensystems. Wie auch bei der Entgiftung empfinde ich es hierbei schon fast „egal“, was du tust. Hauptsache du tust etwas. Folgende Maßnahmen tragen stark zu meiner Entspannung bei:

- **Naturspaziergang:** Ein Spaziergang in der Natur, vorzugsweise im Wald, ist völlig kostenlos. Die Terpene (Duftstoffe) der Bäume und Kräuter stärken nachweislich das Immunsystem und beruhigen die Nerven. Der Geist gelangt wie von selbst zur Ruhe. Zudem stärkt dies die Naturverbundenheit und somit unsere Uranbindung. Ob ich mehrmals die Woche im Wald bin oder mich wochenlang nur in Großstädten bewege – der Unterschied auf mein Glücksniveau ist spürbar. Ein zusätzlicher Nutzen wird erreicht, wenn man beim Spazieren immer wieder barfuß läuft (Earthing).
- Bestimmte **Nährstoffkomplexe** fördern die Entspannung zusätzlich. Meine Favoriten bilden hierbei die Produkte **Adaptogen Plus**, **Canna Komplet** (beides fördert insbesondere vor dem Schlafengehen die nächtliche Regeneration) sowie zusätzliche hochdosierte Einnahme von Magnesium oder das Einreiben des Körpers mit Magnesiumöl.
- Auch ist der gesundheitliche Nutzen von **Yoga, Faszientraining, Massagen oder Ähnlichem** nicht zu unterschätzen. Alles was dazu beiträgt, deine verkrampte Muskulatur zu entkrampfen und deine verklebten Faszien zu lösen, wird zur Reduktion deines Stresspegels beitragen. Beweglichkeit ist ein riesiger Faktor holistischer Gesundheit! Auf YouTube findest du hierzu zahllose nützliche Videos.
- **Sauna** – entweder klassisch oder in Form einer **Infrarotsauna**. Ordentliches Schwitzen befördert deinen Körper zwangsläufig in einen Zustand körperlicher und geistiger Entspannung.
- **Meditation.** Immer wieder eine Runde zu meditieren, rettet mich persönlich v.a. in stressigen Phasen vor einem Burnout und hilft mir, meine Gedanken neu zu ordnen. Hier möchte ich an dieser Stelle bewusst nicht tiefer ins Detail gehen, da ich die Ansicht vertrete, dass jeder nach seiner eigenen, individuelle Meditationstechnik suchen sollte.

Basismaßnahme Nr. 9 – Lichttherapie

Ja, Vitamin D3 ist wichtig und die meisten Menschen weisen in unseren Breitengraden einen suboptimalen Spiegel auf. Doch ich halte es für falsch, die Sonne lediglich auf die Bildung von Vitamin D3 zu reduzieren. Wenngleich dieser Aspekt sehr wichtig ist, benötigt unser Organismus dennoch nicht nur D3, sondern v.a. das **gesamte Spektrum der natürlichen Lichtstrahlung**.

Insbesondere unser Hormonsystem ist für die optimale Serotonin- und Melatoninproduktion auf das richtige Licht zur richtigen Zeit angewiesen.

- Wenn die Sonne scheint, bin ich so lange draußen wie mir möglich ist. Je **mehr Sonnenstrahlung wir tagsüber aufnehmen, desto besser unser Schlaf am Abend**. Viele sind hier in einem Teufelskreis gefangen, da sie schnell unter einem Sonnenbrand leiden, jedoch nicht wissen, dass die erhöhte Sonnenempfindlichkeit insbesondere durch einen Vitamin-D-Mangel verursacht wurde. Seit ich einen ordentlichen Vitamin-D-Spiegel besitze und die oben genannten Maßnahmen Superfoods auf täglicher Basis konsumiere, kann ich um ein Vielfaches länger in die Sonne und werde nicht mehr rot, sondern endlich braun.
- Für Zuhause habe ich (v.a. für sonnenfreie Tage und den Winter) eine alte Hanauer Höhensonne sowie **Vollspektrum-Lampen**, die „offiziell“ nur für Terrarientiere verkauft werden (z.B. die Osram Vitalux). Bereits wenige Minuten Bestrahlung täglich nach dem Aufwachen erhöhen mein Energieniveau enorm.
- Ein weiteres Gesundheitsrisiko stellt **der übernatürliche Blaulichtanteil** der meisten Beleuchtungen da. Ich empfehle zuhause nur Lampen zu installieren, die eine möglichst natürliche Verteilung aufweisen oder einfach die gute, alte Glühbirne zu verwenden (sofern man diese noch findet).
- Am Abend ist es für einen optimierten Schlaf besonders wichtig, kein Blaulicht, sondern **vermehrt Rotlicht** aufzunehmen. Daher achte ich ab 18 Uhr darauf, meine Räume nur noch mit Glühbirnen, Kerzenlicht oder Kristallsalzlampen zu beleuchten. Das Optimum wäre ein eigener Kamin. Zusätzlich empfehle ich am Handy sowie am PC/Laptop eine kostenlose **Blaulichtfilterapp** zu verwenden. Es gibt nichts Schlimmeres für dein Hormonsystem, als dich die Stunden vor dem Zubettgehen mit Blaulicht deines Fernsehers oder Handys fluten zu lassen. Bist du jedoch von Kerzen- oder Kristalllampenschein umgeben, fährt dein Nervensystem automatisch in den regenerativen Zustand.
- Eine fast schon spirituelle Komponente fügst du durch das **Betrachten des Sonnenaufganges und/oder des Sonnenunterganges** hinzu (recherchiere hierzu den Begriff „Sungazing“. Anwendung auf eigene Gefahr).

Basismaßnahme Nr. 10 – Perfektionismus ablegen

Es ist lobenswert, motiviert zu sein. Es ist lobenswert, auf seinen eigenen Körper Acht zu geben und ihn mit den besten Nahrungsmitteln und Nährstoffkonzentraten versorgen zu wollen. Doch kein Mensch ist perfekt und vielen mangelt es auch schlicht an Geld, um jede Maßnahme sofort implementieren zu können. **Es ist absolut unmöglich, jeden Tag zu jeder Sekunde jedes noch so kleine Detail fehlerfrei umzusetzen.** Du wirst nicht von Montag bis Sonntag täglich 100 Prozent aller wichtigen Nährstoffe abdecken, im Wald spazieren gehen, dich zwei Stunden sportlich betätigen, am Fluss meditieren und jedes Körperorgan gleichzeitig entgiften können. **Das musst du aber auch gar nicht!** Wenn du nur ein paar Aspekte in deinem Alltag priorisierst, so kümmerst du dich höchstwahrscheinlich mehr um deine Gesundheit als 90 Prozent deiner Mitmenschen. Und dann gehst eben du im nächsten Monat einen Schritt weiter und im übernächsten einen weiteren. Das Ganze ist zudem auch von deinen Zielen abhängig. Ich selbst litt so sehr unter meinem energielosen depressiven Zustand, dass die Beseitigung dieses Zustandes mein oberstes Lebensziel war – und hierfür war ich bereit, alles zu geben. Vielleicht geht es dir aber auch ziemlich gut und du suchst lediglich nach einer kleinen Optimierung deines Lebens.

Ich persönlich habe im Laufe der Zeit für mich einen Weg gefunden, meine Gesundheit unglaublich zu verbessern, **ohne dabei in zu extreme Dogmen zu verfallen.** Es gibt eine Handvoll Dinge, auf die ich sehr konsequent „verzichte“, weil sie mein Energieniveau selbst in geringer Dosis stark vermindern. Dazu zählen für mich v.a. Weizenprodukte, Tierprodukte aus Massentierhaltung, sämtliches Junkfood, Alkohol, Leitungswasser sowie Medikamente. Gleichzeitig habe ich tägliche Routinen für die positiven Aspekte in meinen Alltag übernommen. Ich trinke jeden Morgen große Mengen reines Wasser. Ich konsumiere jeden Tag eine **gemischte Auswahl meiner liebsten Superfoods** (welche im Laufe der Wochen stets variieren). Ich bevorzuge biologische Nahrung, wann immer dies möglich ist. Ich achte darauf, mir genügend Entspannung durch verschiedenste Maßnahmen zu gönnen und versuche in dieser auf Materialismus getrimmten Welt auch stets meine spirituelle Seite zu entfalten.

Die wenigen Prozent, die ich hier und da einmal „falsch“ mache, sind egal. Denn es geht mir mittlerweile **nicht mehr um den Status**, der beste Nährstoffpapst zu sein, sondern **mich regelmäßig durch die Erhaltung oder Steigerung meiner Lebensqualität selbst zu beschenken.** Weg von anderen, hin zu mir selbst. Dies ist kein Egoismus, sondern Selbstliebe. Somit schließt sich der Kreis und wir sind

wieder bei Punkt 1 angelangt. Reflektiere immer wieder selbst, ob dir etwas guttut oder Schaden zufügt. Selbstliebe bildet den absoluten Grundpfeiler ganzheitlicher Gesundheit, durch den alles andere „wie von selbst“ zu folgen beginnt. Und zu dieser Selbstliebe gehört eben nicht nur, Nährstoffe zu konsumieren, sondern sich auch **nicht zu verurteilen**, wenn man mal eine Zeitlang nicht „perfekt“ handelt.

Ich könnte diesen Artikel noch um dutzende Seiten erweitern, da es nicht möglich ist, jeden relevanten Aspekt in einem Artikel abzudecken. Selbst der beste 10-Stunden-Kurs könnte dies nicht leisten. Dafür ist das Leben zu komplex und der Mensch zu individuell. Mein Anspruch war es, euch meine Grundbasis darzulegen, welche schon hunderten Menschen geholfen hat, ihre Lebensqualität drastisch zu verbessern (Achtung liebe Behörden, hierbei handelt es sich nicht um Heilversprechen, sondern der Erwähnung mir zugeteilter Erfahrungsberichte).

Gebt bitte immer Acht, wenn euch jemand „das neue All-Heilmittel“ andrehen möchte. Das existiert nicht. So sehr ich meine eigenen Produkte oder meine Wasserveredelungsanlage liebe, nichts davon vollbringt allein betrachtet Wunder. Ein gesunder Lebensstil setzt sich stets aus mehreren Säulen zusammen. Und auch, wenn ich mich über jede finanzielle Unterstützung freue, so scheue dich nicht, auch immer wieder andere Produkte auszutesten. **Ich will nicht, dass du meine empfohlenen Produkte aus blindem Vertrauen konsumiert, sondern weil du spürt, dass sie dir guttun.** Ich (und Lebenskraftpur) möchten mit Qualität überzeugen und nicht mit billigem Marketing. Wenn das in deiner Wahrnehmung gegeben ist, so nehme ich deine Unterstützung jedoch herzlich an!

Falls du Maßnahmen dieses Artikels umsetzt (natürlich auf eigene Verantwortung), so drucke dir die Datei optimalerweise aus und lese sie dir alle paar Wochen erneut durch. Eine Umstellung des Lebens kann anfangs überfordernd sein - das ist normal. Mache dich nicht verrückt und betrachte es als großes Spielfeld. Tob dich aus, sei neugierig wie ein kleines Kind und schon nach wenigen Monaten werden viele Dinge Gewohnheit und Normalität sein.

Für noch tiefergehende Informationen bezüglich gängiger Gesundheitsmythen, die ich im Rahmen dieses Artikels nur kurz anschneiden konnte, sowie zahllosen wertvollen Gesundheitstipps empfehle ich dir zum Einstieg mein Buch **„Holistisch Gesund – wie du lernst, die Wahrheit zu erkennen“**.

Solve et Coagula

Benjamin Weidig

www.holistischgesund.com

Falls dieser Blogbeitrag dir einen Mehrwert liefern konnte und du mit den thematisierten Inhalten in Resonanz gehst, so teile ihn gerne mit deinen Freunden und Bekannten. Sei ein Teil jener Bewegung, die das herrschende System nicht akzeptiert und die Welt in einen schöneren Ort verwandeln möchte.