

Olaf Schultz-Friese
Heilpraktiker
Konradin-Kreutzer-Straße 50
Tel. 07581 - 28 61 * Fax 07581 - 30 65
www.naturheilpraxis-bad-saulgau.de
D 88348 Bad Saulgau

Info-Text zum gleichnamigen Vortrag

„Bausteine“ für ein gesundes Leben

Die meisten Menschen möchten zwar alt, nicht jedoch hinfällig oder gar gebrechlich werden. Jeder Mensch möchte gesund und leistungsfähig bleiben, doch möchten Sie nach Jahren des Lebenskampfes auch auf die mühsam erlangenen Erfahrungen verzichten? Möchten Sie noch einmal 20 Jahre alt sein? Mit einer vernünftigen Lebensweise und Einstellung lassen sich viele Probleme der zunehmenden Jahre mindern. Selbst in sehr hohem Alter kann der Mensch noch ganz erstaunlich leistungsfähig sein. Die nachfolgenden „Bausteine für ein gesundes Leben“ sollen Ihnen eine Hilfe auf Ihrem Weg in die Zukunft sein.

1. Die Ernährung

Meinen Vorschläge bzgl. Ernährung möchte ich mit einigen Zitaten einleiten:

- Daphe de Maurier „Das beste aller Hausmittel ist eine gute Hausfrau.“
Johann W.v. Goethe „Der beste Arzt ist jederzeit des Menschen eigne Mäßigkeit.“
Gabriel G. Marquez „Die eine Hälfte meines Lebens konnte ich nicht essen, was ich wollte, weil ich es mir nicht leisten konnte, die andere Hälfte, weil ich Diät halten mußte.“

Als Grundregel bzgl. Ernährung rate ich allen meinen Patienten:

„Möglichst vollwertig, möglichst vielseitig, möglichst säurearm, viel trinken (Kräutertee, stilles Wasser), gelegentlich etwas Fleisch, jedoch nicht vom Schwein. Dabei nur wenig tierisches Eiweiß; das pflanzliche Eiweiß und die pflanzlichen Öle bekommen dem Körper wesentlich besser.“ – Wie jede Regel ist auch diese nicht absolut zu nehmen. Doch es sollte bewusst sein, dass die Ernährung die Basis der körperlichen Gesundheit darstellt. Alle Defizite und Fehler, welche nicht ausgeglichen werden können, werden sich irgendwann im Laufe der Jahre, spätestens im Alter bemerkbar machen.

Das Zuviel an tierischem Eiweiß und tierischem Fett wird sich in Form von „Eiweiß-Speicherkrankheiten“ und als Gefäßablagerungen bemerkbar machen: Rheuma, Durchblutungsstörungen usw. – Haben Sie schon einmal einen dicken Vegetarier gesehen?

Der Mangel an neutraler Flüssigkeit in Kombination mit der Fehlernährung und Übersäuerung dickt das Blut ein; es kommt zur Bildung von Ablagerungen an den Gefäßwänden und von Thrombosen. Die gestörte Durchblutung führt zu einem Mangel an Sauerstoff in den Zellen, zur Verschlackung der Zellen und des Bindegewebes. Nach und nach wird das biologische System insgesamt im-

mer schwächer und hinfalliger, die betr. Person erscheint zunehmend älter und kränker.

In den Mittelmeerländern essen die Menschen reichlich Obst und Gemüse, Olivenöl wird sehr viel verwendet. Dieses hat einen sehr positiven Einfluß auf den gesamten Stoffwechsel und das Gefäßsystem. „Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße.“

Eine wirklich ausgewogene Ernährung ist heute fast unmöglich geworden. Sie sollte alle lebenswichtigen Mineralien, Vitamine und die nötigen sog. „Biostoffe“ enthalten, nur dann können wir gesund und leistungsfähig bleiben. Doch durch die industrialisierte Landwirtschaft sind heute die Lebensmittel im Vergleich zu früher so entwertet, dass eigentlich täglich 4-5 kg Obst und Gemüse essen müßten. Der Gebrauch sog. Nahrungsergänzungsmittel ist also kaum zu vermeiden! Nach langem Sträuben gegen die Nahrungsergänzung und nach langem Prüfen habe ich mich für das deutsche Vital- und Nährstoffkonzentrat **LaVita** entschieden.

LaVita ist eine ausgewogene, auf die Bedürfnisse des Menschen abgestimmte, dabei sehr gut schmeckende Konzentratmischung von über 70 natürlichen Inhaltsstoffen, bestehend aus Obst, Gemüse, Kräutern, Stutenmilch, Aloe Vera, Gelee Royale und wertvollen Pflanzenölen. 10 ml dieser Mischung entsprechen 2 ½ kg natürlicher Rohstoffe, etwas Besseres können Sie Ihrem Körper kaum zuführen!

Seitdem ich meinen „**Spezial-Mix**“ (Rezept am Ende des Textes) 2x täglich trinke (bei besonderen Belastungen auch 3x täglich!) fühle ich mich deutlich leistungsfähiger, nervlich ausgeglichener; selbst das vom Sport angeschlagene Knie wurde wieder stabil und die Haare wachsen auch besser. Ich gönne mir diesen Mix täglich, um mir im Alter viele Sorgen zu ersparen.

2. Verdauung und Herz-Kreislauf

Vom berühmten Arzt Paracelsus stammt der Ausspruch "Der Tod sitzt im Darm". Eine gestörte Darm-Funktion wirkt sich immer nachteilig auf den gesamten Körper aus. Bei einer chronischen Verstopfung wird erst die Leber, dann der gesamte Körper ständig rückvergiftet, geschwächt und geschädigt. Viele Depressionen oder depressive Stimmungen haben in toxischen (Gift-) Belastungen des Körpers ihren Ursprung. Einläufe und Darmspülungen (**Colon-Hydro-Therapie**) sind hier eine sehr große Hilfe. Der Darm jedoch kann nicht sauber funktionieren, solange nicht grundlegende Lebensaspekte (Ernährung, genug Flüssigkeit, Bewegung, Psyche) beachtet werden. Eine ballaststoffreiche Kost ist wichtig, damit der Darm wirklich etwas zu schaffen hat, erst dann kann er auch richtig arbeiten. Die Regel lautet: Je weicher die Kost, welche wir zu uns nehmen, desto härter ist der Stuhlgang; je mehr wir kauen müssen, desto besser ist es für die Verdauung. Deshalb sollten Vollkornprodukte grundsätzlich bevorzugt und Schokolade gemieden werden (Schokolade blockiert nicht nur die Darm-, sondern auch die Schilddrüse u.a.!).

Durch **Leber-Tees** bzw. entsprechende **pflanzliche Präparate** lässt sich die Verdauung gut unterstützen. Zu denken ist vor allem an Artischocken- und Mariendistel-Extrakte, an Löwenzahn und an alle Bitterkräuter.

Eine gesunde Darm-Funktion ist die Voraussetzung für eine gesunde Leber. Nur wenn beide Organe unbelastet sind, darf man auch ein gesundes Herz-

Kreislaufsystem und eine gesundes Blut erwarten. Eine Blutverdünnung ist praktisch nie nötig, wenn Ernährung und Flüssigkeitszufuhr stimmen! Herz und Durchblutung sollten ab einem bestimmten Alter unterstützt werden mit Weißdorn- und Gingko-Präparaten.

3. Eine gesunde Atmung ist das halbe Leben

Bei fast allen Menschen erfolgt die Atmung viel zu oberflächlich, dadurch kann nicht genug Sauerstoff über die Lungen aufgenommen und an die Zellen verteilt werden. Jedes Feuer erlöscht, wenn es nicht genug frische Luft erhält. Ohne Sauerstoff ist in den Zellen keine Energieerzeugung möglich.

Deshalb rate ich vielen Patienten zu einer einfachen Atemübung: durch die Nase ganz tief bis in den Bauch einatmen und dann den Atem möglichst langsam durch den Mund wieder ablassen. Diese Übung wird - möglichst an frischer Luft - ca. 3-4 x in aller Ruhe durchgeführt, dann wird wieder ganz normal geatmet. Durch dieses intensive Atmen werden die Lungen richtig durchlüftet und der Körper wird intensiv mit Sauerstoff versorgt. Die Übung sollte jeweils nur 3-4x (aber mehrmals am Tag) durchgeführt werden, um einen plötzlichen Überschuß an Sauerstoff im Gehirn (Schwindelgefühl!) zu vermeiden. Kreislaulabile Menschen sollten diese Übung deshalb im Sitzen oder Liegen durchführen.

Hinweisen möchte ich an dieser Stelle auch auf den **Kanne-Brottrunk**: 1 Glas vor jeder Mahlzeit hilft der Verdauung und der Zellregeneration, gleichzeitig wird der Sauerstoff-Gehalt im Blut deutlich angehoben und somit die Gefahr eines Schlaganfalles reduziert!

4. Bewegung – „Sich regen bringt Segen“

Ein stehendes Gewässer versumpft und verwandelt sich allmählich in ein Moor. In Entsprechung zu diesem Bild aus der Natur sollten wir auch die Säfte (Blut und Lymphe) in allem Lebendigen sehen. Nur dort ist Entwicklung, nur dort pulsiert das Leben, wo Energien fließen, wo die Lebenssäfte gut zirkulieren können.

Auf uns selbst übertragen können wir anstelle des obigen Sprichworts auch sagen: „Wer rastet, der rostet“. D.h. wir sollten uns um äußere und innere Regsamkeit bemühen:

- a) äußerlich durch Bewegung im weitesten Sinne: durch Gymnastik, Yoga usw. Muskeln, welche nicht beansprucht werden, verkümmern; Gelenke, welche nicht bewegt werden, werden steif ... Auch die Kneipp-Anwendungen, der Wechsel von warm und kalt, fördern den Fluß der Lebenssäfte.
- b) innerlich durch geistige Regsamkeit: „Der Mensch wird alt, wenn er aufhört zu lernen“.

5. Die Sinnhaftigkeit des Lebens

Wenn der Mensch seine innere Lebendigkeit verloren hat, woher soll dann noch äußere Regsamkeit kommen? Dem innerlich regen Menschen stehen Zeit seines Lebens viele Türen offen, für ihn wird das Leben niemals langweilig werden. Wenn die Neugier und die Wißbegier um die Wunder und Fülle des Lebens erloschen sind, lebt der Mensch dann noch?

Solange der Mensch liebt, kann er sich auch freuen. Je stärker die Liebe im Menschen am Wirken ist, desto mehr lebt und strahlt er ein höheres Leben aus. Alle wirklich geistigen Menschen wirken deshalb aus einer großen inneren Dynamik!

Es gibt viele Beispiele von Menschen, welche bis an ihr Lebensende innerlich und äußerlich sehr rege blieben. Ihnen allen ist eine mäßig-bescheidene Lebensweise gemeinsam. Sie lebten nicht extrem in irgendeine Richtung; sie konnten sich an den einfachen Dingen des Lebens freuen und genauso auch die schönen Aspekte des Lebens genießen. Als wichtigsten „Baustein“ ihres Lebens hatten sie einen Sinn im Leben, welcher sie innerlich erfüllte und ihnen Kraft auch in dunklen Zeiten gab.

Erst die Perspektive über das irdische Leben hinaus verleiht diesem Dasein echten Sinn und Inhalt. Wenn unsere Zeit in dieser Welt erfüllt ist, werden wir alle dieses irdische Leben, diesen irdischen Leib verlassen und in die geistige Welt hinüber gehen. Hat die Raupe Angst, bevor sie sich verpuppt? Mit dem Verlassen des Kokons eröffnet sich dem Schmetterling eine neue Welt und ein neuer Horizont, die ihm in seinem Raupenstadium noch unzugänglich waren.

Die meisten Menschen aber haben Angst vor dem Tode, weil ihnen das Vertrauen in die göttliche Liebe fehlt und/oder weil sie in ihrem Leben versäumt haben auf das zu schauen, was ihrem innersten Wesen gemäß ist. Viele Menschen, welche als klinisch Tote den Leib verlassen hatten, erlebten solch eine Liebe, dass sie nicht mehr in diese irdische Welt zurück wollten. So muss ein Mensch, der bemüht war den Weg der selbstlosen Liebe zu gehen, auch vor dem Tode als Abschluß seiner irdischen Existenz keine Angst haben.

Er weiß sich in der göttliche Liebe geborgen.

Um gesund zu werden und zu bleiben, muss man ...

- den Körper von allem befreien, was ihn belastet,
- dem Körper all das geben, was er wirklich benötigt,
- innerlich sinnerfüllt, geistig rege und im Einklang mit Gott, der Natur und den Mitmenschen leben.

Vital-Mix zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

In eine leere Literflasche werden gegeben: (10 ml = 1 Eßlöffel)

LaVita <u>nur</u> Direktbestellung	30 ml	☉ Konzentrat von mehr als 70 natürlichen <u>Lebens</u> mitteln, Stutenmilch, Ölen, Kräutern, Aloe Vera, Gelee Royal
Aloe Vera Gel <u>nur</u> Direktbestellung	90 ml	☉ Die „Königin der Heilpflanzen“ enthält eine Fülle von Mineralien etc. Aloe wirkt entgiftend und zugleich phantastisch heilend auf alle Gewebe.
Lecithin Drogeriemarkt, Apotheken	30 ml	☉ Sehr wichtig für sämtliche Zellfunktionen, zur Regeneration, für das Nervensystem usw.

Zell Oxygen plus Direktbestellung Reformhaus	30 ml	☉ B-Vitamine, Mineralien und Hefen für das Nervensystem und Aufbau der Darmflora
Kanne Brottrunk Drogeriemarkt, Reformhaus	300 ml	☉ Die Getreideenzyme helfen bei der Entgiftung, fördern die Darmflora, der Sauerstoffgehalt im Körper wird deutlich angehoben.
Ananas-Saft Getränkhandel, ALDI	200 ml	☉ Die Enzyme der Ananas sind sehr hilfreich bei allen Entzündungen im Körper
Stilles Wasser		☉ Ohne Wasser gibt es kein Leben!
* Wenn Sie weitere Informationen über LaVita haben und es direkt vom Hersteller beziehen möchten, erreichen Sie den Weblink über den Menüpunkt „Ernährung“, Thema „Gesundheit durch Ernährung - Seite 5, ganz unten“.		

Nach ca. 3 Monaten sind die körpereigenen Depots aufgefüllt; dann wird die Dosis auf 1/3 reduziert (bei Krankheit etc. wieder erhöht).

Mir selbst gönne ich 2x täglich ein Glas von diesem Mix aus [LaVita](#), Zell Oxygen plus, Kanne Brottrunk, Saft + Wasser und fühle mich sehr wohl dabei.

Um gesund zu werden und zu bleiben, muss man ...

- den Körper von allem befreien, was ihn belastet,
- dem Körper all das geben, was er wirklich benötigt,
- innerlich sinnerfüllt, geistig rege und im Einklang mit Gott, der Natur und den Mitmenschen leben.

© Olaf Schultz-Friese

Literaturhinweise zum Thema Jenseits und Leben nach dem Tode:

- Betty Eadie „Licht am Ende des Lebens“
- George Ritchie „Rückkehr von morgen“
- Carl Welkisch „Der Mensch zwischen Geist und Welt“

Weitere Infos sende ich Ihnen gerne gegen Zusendung eines frankierten und mit Ihrem Namen adressierten A5-Umschlages.