

Olaf Schultz-Friese
Heilpraktiker
Konradin-Kreutzer-Straße 50
Tel. 07581 - 28 61 * Fax 07581 - 30 65
www.geist-und-natur.de * www.geist-und-gesundheit.de
D 88348 Bad Saulgau

Gesundheits- und Altersvorsorge

Ein Kollege sagte vor vielen Jahren auf einer Fortbildung: *“Eigentlich müssen wir unseren Patienten dankbar sein, dass wir von ihnen so viel lernen dürfen.”*

Meine Eltern – der Vater war Arzt für Naturheilverfahren und hat sich sehr für biologischen Landbau eingesetzt! – haben sich sicherlich besser ernährt als es allgemein üblich ist. Doch die Fehler und Versäumnisse in der Ernährung haben sich am Lebensende bitter gerächt und haben ihnen sehr viel Leid verursacht. Die gleichen Fehler mit den entsprechenden leidvollen Folgen erlebe ich bei fast allen Patienten!

Dies möchte ich mir ersparen. Ich möchte nicht als Pflegefall enden. Ich möchte nicht im Alter von rechts nach links gerollt werden. Deshalb habe ich nach und nach mein Leben geändert, um nicht irgendwann zu „ernten“, was ich durch Trägheit, Ignoranz, Unwissenheit oder falsche Sparsamkeit in früheren Jahren selbst „gesät“ habe.

Aus diesen Gedanken und aus den jahrelangen Erfahrungen in der Praxis entstand die nachfolgend skizzierte **„persönliche Gesundheits- und Altersvorsorge“**.

Sie hat sich bereits schon jetzt in den Zeiten extremer körperlicher Belastungen äußerst bewährt.

Vorweg bzgl. **Ernährungssituation heute** möchte ich noch einmal darauf hinweisen:

Untersuchungen haben schon vor vielen Jahren erwiesen, dass **80-85% aller Erkrankungen ernährungsbedingt** sind. Doch welcher Arzt oder Patient schaut wirklich auf die Ernährung, welcher Mensch lernt wirklich etwas aus seinen Leiden und ist bemüht, sein Leben umzustellen?

Die heutigen Lebensmittel sind massiv entwertet! Keiner von uns kann die von Dr.Ohlenschläger geforderten **4-5 kg Obst und Gemüse täglich** zu sich nehmen. Wir sind keine Kühe ...

Viele Menschen erleben/erleiden schon im Alter von nicht einmal 30 Jahren einen Bandscheibenvorfall. Dies ist vor allem Folge einer falschen Lebensweise mit viel Kaffee, Zucker und wenig vollwertiger Kost mit den entsprechenden Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen.

Wie sieht dann das Leben eines solchen Menschen mit 40, 50, 60 oder 70 Jahren aus? Möchten Sie als Wrack enden!

- Durch den Intensivanbau und die vielen Spritzmittel aller Art sind die Böden meist entwertet. Auf der Zugspitze wurden Werte von Pestiziden gemessen, 20x so hoch wie erlaubt. Die ganze Nordhalbkugel ist durch Abgase und Gifte aller Art deutlich belastet. Doch die biologisch angebauten **Lebensmittel** sind immer noch sehr viel besser als die von der Agrarindustrie hergestellten **Nahrungsmittel**.
- Durch den sauren Regen (= Industrie-Abgase) und durch die Intensiv-Agrarindustrie sind die Böden ausgelaugt. Hier in Bad Saulgau erschien vor einigen Jahren eine Meldung in der Zeitung: Im Bereich des Trimm-dich-Pfades ist der Boden „fast so sauer wie Essig“; bei Altshausen „sauer wie eine Zitrone“ ...
Die dem Boden **fehlenden Mineralien und Spurenelementen** fehlen natürlich dann auch in den hier wachsenden Pflanzen.
Somit fehlen auch uns von „unten“ her all die vielen Mineralien und Spurenelemente, welche wir nicht nur für Bandscheiben und Knochen, sondern für sämtliche Zellfunktionen dringend benötigen.
- Durch den industrialisierte Nahrungsanbau und die Verarbeitung der Lebensmittel werden diese massiv denaturiert, d.h. noch zusätzlich entwertet. Spätestens die Mikrowelle tötet alles Lebendige in der Nahrung ab ...
Der Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen wird massiv verstärkt durch Kaffee, Zucker etc. , eben durch die heute übliche denaturierte Kost mit ihren vielen Genussgiften aller Art.

Ist es da ein Wunder, wenn schon früh Zähne, Bandscheiben und Knochen kaputt gehen und dass immer mehr Menschen unter chronischen Krankheiten leiden?

Eine bio-logische Ernährung, eine Ernährung, welche der Ordnung des Lebens gerecht wird, ist für jeden von uns lebenswichtig.

In der Schule habe ich einst gelernt: „*Unkenntnis schützt vor Strafe nicht.*“ - Für alle Fehler und Versäumnisse in der Ernährung, in der Lebensweise insgesamt, müssen wir die Folgen selbst tragen. Dies wird dann nicht nur sehr teuer, sondern vor allem sehr schmerzvoll.

Deshalb habe ich gewisse **Nahrungsergänzungsmittel und –Bausteine** fest in meinen täglichen Ernährungsplan eingebaut. Dadurch erhält der Körper alle wesentlichen Bausteine, um gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben.

Die Kosten für Ausgaben wie **LaVita** etc. sind im Vergleich zu den Krankheitskosten und „altersbedingten“ Leiden sehr gering. Ich bin dadurch nicht nur heute wesentlich gesünder und leistungsfähiger als in früheren Jahren, sondern spare gleichzeitig viele Medikamente ein. Zugleich bin ich mir gewiss, dass ich weit über das übliche Rentenalter insgesamt sehr leistungsfähig bleiben werde.

Daher noch einmal: Wir alle ernten irgendwann, was wird selbst gesät haben!

1. **Um gesund zu werden, müssen wir den Körper von allem befreien, was ihn belastet:**

Der Körper muss von Amalgam, Darmbelastungen (im Extremfall mussten bis zu 15 Pfund alter Kotmassen aus dem Darm entfernt werden!) und anderem „Altmüll“ befreit werden.

Von Felke stammt der Ausspruch: „*Reinigen heißt heilen.*“ Im Zeitalter der massiven Umwelt- und Giftbelastung infolge Chemie und Fehlernährung ist diese Aussage gültiger denn je.

Die Grundreinigung erfolgt in meiner Praxis mit sehr unterschiedlichen Methoden. Den meisten Patienten empfehle ich die **Colon-Hydro-Therapie**; mit keiner anderen Methode kann ich die alten Kotmassen entfernen und zugleich den Körper insgesamt so grundlegend entgiften. Die „Feinarbeit“ erfolgt dann mittels **MORA-Therapie** oder homöopatischer Präparate.

2. **Um gesund zu werden / zu bleiben, muss man dem Körper all das geben, was er wirklich benötigt.**

Abgesehen von den o.g. Reinigungs- und Entgiftungsmaßnahmen, welche ich auch für mich selbst in gewissen Abständen, besteht die **Grundbasis** meiner persönlichen Gesundheits- und Altersvorsorge in der entsprechenden **Ernährung**.

Zum **Frühstück** gönne ich mir täglich eine ganz besondere **Müsli-Mischung**, welche alle nötigen Bausteine für den Körper enthält.

Bei den Downloads finden Sie eine genaue Beschreibung unter dem Titel [„Mein persönliches Gesundheitskonzept“](#).

Wir alle begehen unablässig Ernährungsfehler und –dummheiten. Meinem Zahnarzt sagte ich vor einigen Jahren: „*Die Sünde gehört auch zum Leben.*“ Wir können und müssen auch nicht perfekt sein, auch das Ungesunde ist Teil unseres täglichen Lebens.

Doch die „Bilanz“ sollte stimmen. Wenn wir permanent unser Konto bei der Bank überziehen, fressen uns irgendwann die Zinsen auf ...

Gleichermaßen gilt: Wenn wir über Jahre in der Ernährung / Lebensweise unablässig Fehler über Fehler machen, wenn die „Bilanz“ nicht stimmt, dann strafen wir uns selbst ... und müssen auch hier leidend die Folgen tragen.

„Unkenntnis schützt vor Strafe nicht“.

Das Wissen um die wesentlichen bio-logischen Zusammenhänge hilft uns, dem Leben gerecht zu werden und unsere Gesundheit zu erhalten. Es liegt in unserer ganz persönlichen Verantwortung, was wir aus unserem Leben machen.

Zwei aktuelle Beispiele aus der Praxis:

1. Eine Patientin, ca. 40 Jahre), selbst Therapeutin (Fußpflege-Praxis) kommt wg. offener Hände zu mir in die Behandlung.
In der Ausbildung hatte sie einst gelernt, sich nach den Behandlungen die Hände kalt zu waschen. Doch Kälte bindet, die Wärme bringt zur Ausscheidung. Deshalb wasche ich mir nach jeder Behandlung die Hände erst ganz warm, dann kurz kalt!
So hat sie aus Unkenntnis die Gifte, welche sie bei den Behandlungen aufnahm, an sich gebunden. Bis die Haut an den Händen schließlich aufplatzte ... (= Notventil für die Gifte).

Zur allgemeinen Grundentgiftung schlug ich ihr die **Colon-Hydro-Therapie** in Kombination mit der **MORA-Therapie** vor. Ergänzend zur Entgiftung baute sie mein auf diesen Webseiten dargestelltes **Ernährungskonzept** in ihr Leben ein.

Die Hände waren bald zugeheilt und sie fühlte sich wohl wie seit vielen Jahren nicht mehr. Selbst die Haare und Fingernägel wuchsen wieder sehr gut nach.

2. Ein anderer Patient, Geschäftsmann, sehr abgeschlagen. Sein Problem: massiver Fußpilz, die Zehnägel vom Großen Zeh waren regelrecht „weggefressen“.

Nach intensiven Behandlungen, auch mittels **Colon-Hydro-Therapie** auf eigenen Wunsch, und entsprechender **Ernährungsumstellung und –ergänzung** nach obigem Konzept, fühlt er sich sehr fit und leistungsfähig. Die ursprüngliche „Bürofarbe“ im Gesicht ist einer gesunden Hautfarbe gewichen, die Zehnägel wachsen allmählich nach. Er ist mit dem Resultat sehr zufrieden.

Das Grundkonzept bei diesen zwei wie auch bei den meisten anderen Patienten ist schlicht und einfach nach dem Motto von Felke: *„Reinigen heißt heilen.“*

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.**

Ich hoffe, ich darf Ihnen mit diesen Anregungen zur Gesundheit eine Hilfe für Ihren Weg sein.

Die Konsequenzen muss und kann jeder nur für sich ziehen.