

Johannes Randolf

# KÖRPER LOGIK VERSTEHEN

---

Der Schlüssel zu dauerhafter Gesundheit,  
Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

---

**riva**

© des Titels »Körperlogik verstehen« von Johannes Randolf (978-3-7423-0625-8)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## Vorwort von Dr. Helmut Fliesser

Es gibt unzählige Gründe, sich seiner Gesundheit anzunehmen. Auf wunderbare Art und Weise ist es Johannes Randolf gelungen, sich diesem Thema zu nähern und Ideen vieler Therapiegenossen kongenial mit seinem eigenen Wissen und seinen Erfahrungen zu verknüpfen. Mit jeder Zeile in diesem Buch spüre ich sein tägliches Engagement bei der Betreuung der ihm mit ihren Problemen und Wehwehchen anvertrauten Menschen. Diese Leidenschaft, zu helfen und Gesundheit zu finden, macht es jedoch allein nicht aus. Es braucht auch einen enormen Erfahrungsschatz, der Johannes Randolf seine Sichtweise zum Thema Gesundheit so beschreiben lässt, wie er es hier auf einfühlsame Weise tut.

Der Begriff Körperlogik ist in unserer noch immer sehr mechanistisch denkenden westlichen Welt eine durchaus atemberaubende Wortschöpfung, die ein vernetztes kybernetisches Weltbild fordert. Und genau diese biologisch-systemische Sichtweise beim Thema Gesundheit sollten Sie hier zulassen. Sie werden damit den Autor und sein Buch verstehen und die Erkenntnisse für sich verwenden können.

Als Orthopäde beruflich und als Bewegungsmensch privat habe ich große Freude an den verblüffenden Tipps und Tricks hinsichtlich der vielfältigen Probleme des Bewegungsapparats, die der Autor so leicht verständlich beschreibt. Man sagt: »In kleinen Dingen steckt oft ein großes Wissen.« Abgewandelt könnte man sagen: »Einfache Maßnahmen haben oft große Auswirkungen.« Und das hat der Autor über viele Jahre hinweg in seiner Praxis und bei seinen Seminaren eindrucksvoll gezeigt.

Viele Patienten konnten durch die hier beschriebenen Maßnahmen schon Beschwerden verringern und ihre Lebensqualität verbessern. Einige wurden schlagartig beschwerdefrei, einige waren zu Tränen gerührt, weil sie lernten – vom Autor begleitet – mit einfachsten Handgriffen, Körperübungen oder kleinen Veränderungen im Alltag die Intelligenz ihres Körpers zu unterstützen.

Johannes Randolf ist ein Wissender und ein Könnler, und das lässt sich aus jedem Kapitel seines Buchs herauslesen. Ihnen wünsche ich, dass Sie mit jedem Atemzug und jeder Bewegung durch das Wissen und Können, das in diesem Buch vermittelt wird, Ihren eigenen Gesundheitstraum verwirklichen können.

Dr. Helmut Fliesser

Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Sportorthopädie  
Privatklinik Diakonissen Linz

## Vorwort von Hans Meirhofer

In allen westlichen Gesellschaften sind wir nahezu denselben Informationen aus Zeitungen, Büchern, Zeitschriften, Radio, Fernsehen und Internet ausgesetzt. Nicht so sehr die Informationen sind bestimmend, vielmehr macht deren individuelle Interpretation den Unterschied aus. Manche Menschen können Informationen zu ihrem Vorteil nutzen, andere bleiben in ihren alten Vorstellungen und Werten verhaftet. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die Informationen in diesem Buch für sich nutzen – sie können und werden Ihr Leben verändern!

Im menschlichen Körper gibt es zwei wesentliche Erfordernisse, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten: Information und Kommunikation. Ich weiß nicht genau, welches Kommunikationsmittel Sie nutzen, aber ich weiß, dass Ihr rechter Fuß und Ihr linker Fuß in einer Sekunde eine Riesenmenge an Informationen austauschen und dass die Qualität dieses Austausches es Ihnen erlaubt, sich aufrecht zu halten, zu gehen oder einen Marathon zu laufen. Ohne die geringste Intervention Ihres Bewusstseins sind 300 Muskeln in der Lage, zu kommunizieren und sich abzustimmen, um der Schwerkraft zu trotzen. Wenn Sie einmal darüber nachdenken, stellen Sie bestimmt ebenso wie ich fest, welch wunderbares Beispiel von Intelligenz und herzlichem Einvernehmen das ist.

Das Buch, das Sie gerade in den Händen halten, stellt die Prinzipien im menschlichen Organismus in verständlicher, kompetenter und vor allem alltagstauglicher Form dar. Vor nicht allzu langer Zeit glaubten die Menschen, die Erde sei eine Scheibe. Bis ein paar »revolutionäre« Menschen daherkamen und begannen, mit ihren Schiffen

über den Horizont hinauszufahren – und sie entdeckten neue Welten und Möglichkeiten. Das Weltbild hatte sich verändert und damit alles andere auch. Ähnlich verhält es sich mit dem Bild, das viele Leute vom menschlichen Organismus haben: Selbst in Expertenkreisen glauben noch viele, der Mensch sei eine Maschine, bei der man einfach an ein paar Stellschrauben drehen oder ein paar Teile austauschen muss, und alles ist wieder in Ordnung. Wie man den Organismus füttere, sei ohnehin egal, und dass unsere Gedanken unsere Zellen beeinflussen könnten – was für ein Humbug!

Johannes Randolf ist ebenfalls ein »revolutionärer« Mann und dieses Buch wird – nein, es muss – in Ihrem gesundheitlichen Interesse Ihr Weltbild verändern. Jeder Mensch will sich wohlfühlen, will gesund sein, und doch geht dieser Wunsch für viele Menschen oft nicht in Erfüllung. Ganz im Gegenteil, oft ist das Erste, was Menschen aufgeben, wenn sie fit werden wollen, ihre Gesundheit. Warum ist das so? Diese Frage beschäftigte mich schon sehr früh in meiner Tätigkeit als Osteopath. Nach über 40 Jahren Arbeit mit Tausenden von Menschen kann ich eines mit Gewissheit sagen: Der Unterschied in der Lebensqualität liegt oft darin, wie wir denken, wie wir Dinge sehen, wie wir Zusammenhänge verstehen und erkennen – oder dies eben nicht tun.

Ich danke dir, Johannes, für dieses Buch. Denn du gibst den Menschen damit die Chance, diese Zusammenhänge zu verstehen. Außerdem bin ich sehr glücklich, dass wir uns damals kennengelernt haben. Ich weiß, dass sich das Leben der Menschen, die dieses Buch lesen und die Erkenntnisse anwenden, verbessern wird. Im Grunde sind wir alle auf dieser wunderschönen Welt, um mit dem, was wir können, das Leben anderer Menschen besser zu machen.

Lesen Sie bitte dieses Buch – immer wieder – und machen Sie es sich zur Gewohnheit, gesund und glücklich zu sein!

Hans Meirhofer  
www.meirhofer.com

# Einleitung

Bevor Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, kamen Ihnen vielleicht Gedanken wie diese: »Schon wieder ein Gesundheitsbuch? Gibt es denn wirklich noch etwas Neues? Oder ist dieses Buch – wieder mal – eine Neuauflage von bereits veröffentlichten Informationen?« Ich kann Ihre Skepsis nachvollziehen, denn der Buchmarkt ist in den letzten Jahren mit Büchern zum Thema Gesundheit geradezu überschwemmt worden. Natürlich ist es dann sehr schwierig zu erkennen, welches Buch wirklich Neues und vor allem Umsetzbares bietet, und welches kaum mehr als eine Zusammenfassung anderer Publikationen ist.

Ich wage jedoch zu behaupten, dass Sie die in *Körperlogik verstehen* enthaltenen Informationen entweder noch nie gehört oder nicht in ihrer gesamten Tragweite verstanden haben. Ich bin deshalb so verwegen, diese Mutmaßung anzustellen, weil viele dieser Informationen einem Wissen entspringen, welches bisher nur für gewisse medizinisch tätige Gruppen gedacht war, vor allem bestimmte Ärztegruppierungen wie den Doctor of Chiropractic. Dieses Wissen habe ich in meiner Ausbildung zum Physiotherapeuten nie erfahren, da es nicht Teil der klassisch schulmedizinischen Ausbildung ist.

Der Grund hierfür könnte nicht zuletzt ein wirtschaftlicher sein, denn die Gesundheitsbranche ist ein ungeheuer großer und mächtiger Wirtschaftsfaktor. Fast nichts beschäftigt Menschen so sehr wie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden, doch viele verschiedene Industriezweige leben vom Kranksein. Da könnte eine erhöhte Gesundheitskompetenz der Patienten durchaus unerwünscht sein.

Ich persönlich hatte das Glück, in den letzten drei Jahrzehnten Menschen zu treffen und mit ihnen arbeiten zu dürfen, die mir ihr Wissen weitergaben. Diesen Menschen habe ich zu einem großen Teil den Erfolg meiner Praxis und meiner Seminare zu verdanken.

In den letzten 20 Jahren habe ich Tausende Patienten in meiner Praxis und viele Menschen bei meinen Vorträgen und Seminaren getroffen. Im Laufe dieser Zeit hat sich ein Aspekt sehr stark verändert: Die Menschen sind nicht mehr bereit, sich mit einmal gestellten Diagnosen oder Therapien zufriedenzugeben. Der Wunsch nach einem besseren Verständnis der Zusammenhänge im Körper und somit dem Verständnis der eigenen Gesundheit nimmt stetig zu. Die Menschen hinterfragen kritischer, was mit ihnen geschehen soll. Der Wunsch, ihre Gesundheitskompetenz wiederzuerlangen, wächst. Das kann unter Umständen für Menschen, die im medizinischen Bereich arbeiten, ungemütlich sein, denn dadurch wird es plötzlich notwendig, mehr zu argumentieren und zu erklären. Nur wenn der Mensch versteht, kann er sich wirklich entscheiden. Nichtwissen verurteilt zu Passivität – und in diesem Fall zum Verlust der Gesundheitskompetenz.

In der konventionellen Medizin scheint der Patient leider häufig immer noch unmündig und nicht berechtigt zu sein, über seine eigene Gesundheit zu bestimmen. Um die eigene Gesundheitskompetenz guten Gewissens nutzen zu können, benötigt man jedoch spezifisches Wissen. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Mein Wunsch ist, dass es Ihnen hilft, Ihren Körper und dessen Logik besser zu verstehen und somit Beschwerden und Schmerzen zu vermindern beziehungsweise vorzubeugen.

Nachdem Sie *Körperlogik verstehen* gelesen haben, verfügen Sie über

- neues Wissen über die Zusammenhänge von Muskeln, Gelenken, Organen und Zellen im menschlichen Körper und damit ein besseres Verständnis der Körperlogik,

- einen Eindruck von der einzigartigen Einheit des menschlichen Körpers und
- die Möglichkeit, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, und damit mehr Unabhängigkeit von Therapeuten und Ärzten.

Bevor Sie anfangen zu lesen, muss ich allerdings als Erstes eine Warnung aussprechen: Durch das hier gebotene Wissen sind Sie ab sofort mehr in Ihrer Selbstverantwortung gefordert. Sie verpflichten sich, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern und nicht mehr alle Entscheidungen anderen zu überlassen. Denken Sie immer daran:

**Gesundheit ist auch ein Resultat Ihrer Entscheidungen.**

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und glückliches Leben!

Johannes Randolf



## Bedienungsanleitung für dieses Buch

In *Körperlogik verstehen* erfahren Sie viele spannende Details, wie Sie die Körperlogik nutzen können, um Ihre Gesundheit zu genießen. Sie werden lernen zu verstehen, wie Ihr Körper funktioniert und mit welchen Mechanismen er arbeitet. Damit Sie den vollen Nutzen des Buchs ausschöpfen können, möchte ich Ihnen jedoch zunächst dessen Aufbau erklären:

Im ersten und zweiten Kapitel erläutere ich den Istzustand des Gesundheits- beziehungsweise Krankheitsverständnisses aus meiner Sicht sowie aus der Sicht vieler Menschen, die ich bei Seminaren und in meiner Praxis getroffen habe.

Das dritte Kapitel begibt sich auf die Spur der Körperlogik. Hier erhalten Sie spannende und wertvolle Informationen darüber, wie Ihr Körper funktioniert und wie er stets versucht, Sie in Ihrer Gesundheit zu unterstützen.

Im vierten Kapitel geht es darum, die Informationen aus dem zweiten Kapitel in der Praxis zu nutzen. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Leben in Zukunft gesünder gestalten können, und erlernen einfache, umsetzbare Techniken. Ich erkläre die Entstehung von Gewohnheiten und zeige Ihnen, wie Sie es schaffen, alte Gewohnheiten, die Ihrer Gesundheit nicht zuträglich sind, abzubauen und stattdessen neue, gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Mithilfe des GIEB-Prinzips können Sie es schaffen, erfolgreich gesund zu werden.

## Meine eigene Gesundheitserfolgsgeschichte: In jeder Verletzung liegt eine Chance

Schon früh war ich von Filmen mit Fred Astaire und Gene Kelly fasziniert. Das war für mich auch der Grund, im Alter von 15 Jahren mit dem Tanzen zu beginnen. Nach meinem Schulabschluss ermöglichten mir meine Eltern meinen großen Traum: eine Ausbildung zum zeitgenössischen Tänzer im Ausland. Doch leider musste ich sie bereits nach einem Jahr verletzungsbedingt abbrechen. Ich hatte in meiner rechten Leistenbeuge eine diagnostizierte chronische Entzündung des Hüftbeugers (*Musculus iliopsoas*) aufgrund einer zu schwachen Bauch- und Hüftbeugemuskulatur. Trotz langwieriger Therapie und zahlreicher Arztbesuche konnte ich keine Verbesserung erzielen.

Ich kehrte niedergeschlagen nach Österreich zurück und begann mit der Ausbildung zum Physiotherapeuten. Im Rahmen der Ausbildung muss man eine Reihe von Praktika absolvieren. Eines davon brachte mich zu dem Osteopathen Hans Meirhofer nach Wels. Er war und ist ein sehr charismatischer Mensch, der stets danach strebt, einen offenen Geist zu bewahren. Sein Motto könnte lauten: »Bleib stets geistig wachsam und kritisch, und glaub nicht alles, was du liest, hörst und siehst, sondern hinterfrage es, und sieh, ob es für dich stimmt.«

Gemäß diesem Motto untersuchte er meine Leiste und die umliegende Muskulatur, kam jedoch zum gleichen Ergebnis wie die Ärzte und Therapeuten zuvor: chronische Entzündung des Hüftbeugers.

Die folgende Therapie sah allerdings völlig anders aus als bisherige Therapieformen. Ich musste mich in eine verschraubte Position legen (diese nannten wir später »Meerjungfrau«, siehe auch Seite 104). Nachdem ich in dieser Verschraubung etwa zwei Minuten gelegen war, konnte ich das erste Mal nach fast drei Jahren völlig schmerzfrei mein Bein heben. Mein Erstaunen war sehr groß, vor allem aufgrund der scheinbar einfachen und schnellen Lösung.

Dieses Erlebnis war der Beginn meiner Neugier, die Körperlogik genau zu studieren und zu verstehen. Ich lernte, dass es auf die Sichtweise ankommt, also von welchem Standpunkt aus man den Körper und auch ein Problem betrachtet. Auf meinem Weg habe ich immer wieder Menschen getroffen, die ein ähnliches Schicksal erleiden mussten wie ich. Aufgrund körperlicher Beschwerden mussten sie ihr Leben umkrepeln und ihren Lebensraum aufgeben. Vielen dieser Menschen konnte ich helfen, mitunter mit den gleichen einfachen Mitteln, wie ich sie selbst erfahren hatte.

Im Laufe der letzten 20 Jahre habe ich einige wundervolle Menschen und Lehrer getroffen, die mir unterschiedliche Sichtweisen auf den menschlichen Körper eröffneten, wodurch sich mein therapeutischer Horizont sehr stark erweiterte. Das Wichtigste war und ist, den Menschen als Einheit zu sehen und sich nicht nur auf den Ort des Schmerzes zu konzentrieren, sondern sich auf die Suche nach der Ursache zu begeben.

Mithilfe der Körperlogik kann man die »Schleichwege« und Ausgleichsmechanismen, die jeder Körper im Laufe der Jahre entwickelt, nachvollziehen und therapeutisch nutzen. Der menschliche Körper ist nicht furchtbar kompliziert, sondern funktioniert nach einem ganz simplen Prinzip: Alles im Körper – alle Muskeln, Organe und Zellen – arbeitet als Verbund, um eventuelle Probleme und Schwächen auszugleichen. Ziel ist stets, dass es dem »Körperbesitzer« gut geht. Es geschieht somit nichts, ohne den gesamten Körper zu beeinflussen. Alles, was man tut, und auch alles, was man unterlässt, hat einen Einfluss auf den ganzen Körper, den ganzen Menschen.

Sie kennen vielleicht den Spruch: »Sucht man nach Krankheit, wird man Krankheit finden. Sucht man Gesundheit, so wird man Gesundheit finden.« Seit nunmehr fast zwei Jahrzehnten bin ich gemeinsam mit meinem wundervollen Lehrerteam meines therapeutischen Ausbildungskonzepts NCMT auf der Suche nach Gesundheit. Manchmal ist sie etwas versteckt, doch sie ist da und wartet darauf, entdeckt zu werden. Mit meinen Vorträgen, den Seminaren und der therapeutischen Ausbildung, welche ich für Masseur und Therapeuten anbiete, versuche ich, mein Wissen an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben. Dieses Buch ist ein weiterer wichtiger Schritt, um es noch weiter zu verbreiten.

Ihr Körper trägt ein großes Wissen und eine unglaubliche Logik in sich. Wenn Sie beginnen, sie zu verstehen und ihr zu folgen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Sie werden erkennen, dass es mitunter nicht schwierig ist, den Körper vor Schmerzen zu bewahren, und dass es auch einfachere Lösungen gibt, sich des Schmerzes zu entledigen, als viele uns glauben machen wollen.

Ich habe durch meine Verletzungen (es gab mehr als die oben beschriebene) sehr viel erfahren und verstanden, und das möchte ich Ihnen in diesem Buch weitergeben. Ich bin dankbar für jede einzelne, denn meine Verletzungen brachten mich stets auf einen sehr spannenden Weg der Erkenntnis. Ohne diese Erfahrungen wäre ich weder beruflich noch privat dort, wo ich heute stehe. Ich bin fest davon überzeugt, dass in jeder Verletzung, in jedem Schmerz, eine Chance verborgen liegt, nämlich die, seine Situation neu zu überdenken und vielleicht neue (Denk-)Wege einzuschlagen. So wie Gene Kelly in »Singin' in the Rain« im schlimmsten Regenwetter vor Freude tanzt, während alle anderen Menschen schnell das Weite suchen. Es kommt auf die Sichtweise an, und darauf, was man aus bestimmten Situationen macht, und wie man mit Problemen und Konflikten umgeht.

---

1.

# ERFOLGREICH KRANK

---

## Erfolgreich krank in sieben Tagen: ein Rezept der anderen Art

In der Praxis erlebe ich täglich Menschen, die ihre Gesundheitskompetenz über Jahre hinweg ungenutzt ließen, sie anderen überließen oder sich schlichtweg gar nicht mit ihrer Gesundheit beschäftigt hatten. Dann plötzlich kam ein Moment, in dem der Körper nicht mehr als angenehm empfunden wurde und es zu Beschwerden oder Schmerzen kam. Zu diesem Zeitpunkt stellten diese Menschen fest, dass sie sich jahrelang nicht genug um ihre Gesundheit gekümmert hatten und ihr Lebensstil und ihre Lebensweise Schritt für Schritt in Richtung Krankheit gegangen waren. Sie waren »erfolgreich krank« geworden.

Daher möchte ich Ihnen in diesem Kapitel einige grundsätzliche Gedanken und meine Sichtweise von Gesundheit darlegen, in der Hoffnung, dass ich Sie davon überzeugen kann, Ihre Gesundheitskompetenz (neu) zu entdecken oder zu verstärken.

**Niemand außer Ihnen selbst kann und wird sich  
so intensiv und erfolgreich mit Ihrer Gesundheit  
beschäftigen, wie Sie es selbst tun können.**

Sie werden sich jetzt vermutlich fragen, warum ich ein Rezept für den Verlust von Gesundheit und die Erlangung von Krankheit gebe. Was auf den ersten Blick paradox erscheint, soll Ihnen ein paar grundlegende Fakten über die Mechanismen der Krankheitsentstehung näherbringen.

### Zutaten des Krankheitsrezepts

- Beschäftigen Sie sich kontinuierlich mit den negativen Aspekten Ihres Lebens.

- Ernähren Sie sich so, dass Sie übersäuert werden und der Körper nicht genug essenzielle Nährstoffe bekommt, das heißt konsumieren Sie am besten Pizza, Fertignahrung, konservierte Speisen, kohlenstoffhaltige Getränke und Süßigkeiten und vermeiden Sie Obst und Gemüse.
- Bewegen Sie sich nur so viel, wie es gerade nötig ist, um alle täglichen Erledigungen zu tätigen – machen Sie keinen Sport.
- Vermeiden Sie Drehbewegungen in der Wirbelsäule.
- Atmen Sie nicht tief ein, sondern immer nur flach.
- Trinken Sie kein oder nur sehr wenig Wasser und erhöhen Sie stattdessen die Zufuhr von Kaffee, Schwarztee, gezuckerten Limonaden und Alkohol.
- Verbringen Sie Ihre Freizeit in geschlossenen Räumen, vor dem Fernseher oder dem Computer.
- Nehmen Sie bei jedem aufkeimenden Unwohlsein Medikamente, um die Symptome schnell und unkompliziert zu beseitigen.
- Vermeiden Sie soziale Kontakte.
- Lesen Sie abends nur Horrorgeschichten, Thriller oder ähnlich Aufwühlendes.

Folgen Sie diesem Krankheitsrezept, dann Sie fühlen sich spätestens nach sieben Tagen unwohl oder sogar krank!

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie dieses Rezept lesen? Kennen Sie Menschen, die nach diesem oder einem ähnlichen Rezept leben? Auch wenn das Krankheitsrezept stark übertrieben scheint, so hat es doch einen wahren Kern. Denn immer mehr Menschen befolgen – zumindest teilweise – diese »Anweisungen«, und es geht für sie Schritt für Schritt gesundheitlich bergab: Die Ernährung driftet stark in Richtung Fastfood ab, Regenerationszeiten werden vor dem PC oder dem TV verbracht, reale soziale Kontakte werden durch virtuelle Freunde in sozialen Netzwerken ersetzt. Das ganze Leben ist geprägt von Terminen, die Stress erzeugen. Um zu überleben, müs-

sen wir das Haus heutzutage gar nicht mehr verlassen. Dank Internet und diverser Bestellservices können wir uns alles Erforderliche nach Hause liefern lassen. Unser Leben wird mehr und mehr virtualisiert und denaturalisiert.

Diese Entwicklung hat großen Einfluss auf den menschlichen Körper. Er wird langsam vom Bewegungsapparat zum Stillstand- oder besser noch Stillsitzapparat und dient nur noch als Behälter.

Jetzt fragen Sie vielleicht: »Schon nach sieben Tagen wird der Körper krank?« Diese Frage muss ich mit einem klaren Ja beantworten. Innerhalb von sieben Tagen würde ein gesunder Mensch messbar den Pfad der Gesundheit verlassen, wenn er dem oben angeführten Rezept folgt. Müdigkeit ist meist das erste Anzeichen, gepaart mit Antriebslosigkeit. Dann kommt die gesteigerte Lust nach Süßem, stärker Gewürztem und nach mehr Fettgehalt in der Nahrung, da sich die Geschmacksnerven umstellen und immer mehr Reiz brauchen, um den Geschmack zu empfinden. Es entsteht ein Teufelskreis, der unter Umständen in Schmerzen endet. Was wenige wissen: Zu viel Zucker kann bei vielen Menschen Beschwerden wie etwa Rücken- oder Kopfschmerzen auslösen. Der Grund hierfür liegt in der Übersäuerung und der daraus resultierenden Muskelschwäche, was zur Folge hat, dass die Bandscheiben nicht ausreichend muskulär gestützt werden können.

Sie spüren die Konsequenz aus einem Fehlverhalten oft nicht sofort, da die Auswirkungen lange schleichend und unbemerkt verlaufen. Wenn Sie sie realisieren, sind diese also meist schon ziemlich lange in Ihrem Körper aktiv. Die gute Nachricht: Wenn Sie sich völlig entgegengesetzt zu diesem Rezept verhalten, bewegen Sie sich in großen Schritten in Richtung Gesundheit!

**Was immer Sie tun, hat Einfluss auf Ihre Gesundheit.  
Was immer Sie unterlassen, hat ebenfalls Einfluss  
auf Ihre Gesundheit.**