

Kurt Tepperwein

Die Botschaft deiner Seele



© 2022 des Titels »Die Botschaft deiner Seele« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0432-4) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Einstimmung

Wir stehen vor einer neuen Menschheitsepoche, die gekennzeichnet ist durch einen Bewusstseinswandel: Wir erkennen uns als Bewusstsein und als Teil des Ganzen. Damit sind wir im Einheitsbewusstsein erwacht.

Nach der körperlichen Entsäuerung kommt es jetzt in dieser Phase des nächsten Evolutionssprunges auf die emotionale und mentale Entsäuerung an. Sie ist ein entscheidender Schritt für den Bewusstseinswandel und beseitigt die Hindernisse auf dem Weg, insbesondere eine der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten: Übersäuerung. Die Plage, die epidemische Ausmaße angenommen hat, lässt sich in einem häufig vernommenen Ausruf zusammenfassen: »Ich bin sauer!« Das Sauersein zeigt sich auf allen drei Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.

80 Prozent aller Menschen über 40 Jahre sind übersäuert und leiden unter Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie es um den geistig-seelischen Zustand bestellt ist, zeigt ein Blick in die misshandelten Gesichter vieler Menschen in Geschäften, Fußgängerzonen oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

Interessant ist auch eine weltweite Umfrage zum Thema »Wie glücklich sind Sie?«. Die nach eigenem Bekunden glücklichsten Menschen leben in Venezuela und in Nigeria, die Unglücklichsten in westlichen Ländern.

Die Volkskrankheit »Sauer sein« ist geistige Innenwelt- und daraus folgend Umweltverschmutzung. Saurer Regen, saure Böden etc. spiegeln im Außen den seelisch-geistigen Zustand der Bevölkerung wider. Der große Weisheitslehrer Hermes Trismegistos hat bereits vor 5000 Jahren auf der Tabula Smaragdina (Smaragdtafel) das entsprechende geistige Gesetz festgehalten: »Wie innen, so außen.« Wir alle sind mitverantwortlich für das, was auf diesem Planeten geschieht. Entsäuerung ist darum eine kollektive Aufgabe. Diese beginnt bei jedem Einzelnen.

Sauer macht nicht lustig, sondern krank. Auf geistig-seelischer Ebene ist Sauersein der Zustand, der eintritt, wenn wir aus der Einheit, aus dem Einssein mit der Einen Kraft, dem Göttlichen, herausgefallen sind. Die Vitalquelle Entsäuerung für Körper, Geist und Seele führt das Individuum zurück in die Gesundheit, in die Einheit mit der Einen Kraft.

Je mehr wir auf allen Ebenen entsäuern – körperlich, geistig, seelisch –, umso mehr kann auch die Gesellschaft und die Umwelt als Ganzes entsäuern. Das Ziel ist ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht, ein Leben in Balance, ein Leben im Einheitsbewusstsein – der gelungenen nächsten Evolutionssprung.

Wir stehen an einem Wendepunkt unserer Geschichte. Wahrscheinlich zum ersten Mal geschieht Evolution nicht vorrangig biologisch-physikalisch, sondern im Bewusstsein. Es ist die bewusste Gestaltung durch den erwachten Geist des Menschen. Wir sind so weit geistig erwacht, dass wir der Einladung der Schöpfung folgen können, diese Schöpfung mitzugestalten, und zwar als dieser erwachte Geist. Ja vielleicht ist dieser erwachte Geist des Menschen der entscheidende Faktor, der diesen Schritt der Evolution überhaupt erst möglich macht. Zum ersten Mal »geschieht« Evolution nicht, sondern wir sind die treibende Kraft, und vielleicht hat die Schöpfung nur darauf gewartet, dass wir erwachen und die Evolution selbst in die Hand nehmen. Der Weg führt vom Ego zum Selbst, zum Kollektiv und zum großen Ganzen.

Der erwachte Gott in uns wird zum Motor der Evolution und erkennt gleichzeitig seine Göttlichkeit und Bedeutung für diese Evolution. Der ganze Kosmos ist die Verkörperung des ewigen ICH BIN. Der ganze Kosmos ist ein einziges fantastisches, gigantisches und dynamisches sich entfaltendes Wesen, das eine Reihe von Entwicklungsstufen durchläuft, um letztlich ganz zu sich selbst zu erwachen und sich der eigenen Vollkommenheit allumfassend bewusst zu sein.

Das geschieht normalerweise in kleinen Schritten, aber mitunter in einem Sprung, der zu einer neuen Ebene der Bewusstheit führt. Und ständig geschieht in diesem Prozess Vereinigung. Subatomare Teil-

chen verbinden sich zu einem Atom. Aus vielem wird ein Größeres. Atome verbinden sich zu einem Molekül und die Vereinigung vieler Moleküle führt zur Bildung von Zellen, die wiederum einen Organismus formen. Dieser Prozess geht weiter, bis alles wieder EINS ist, und diesen Prozess nennen wir Evolution.

Und so wie Atome ein Molekül werden, so sind auch wir Menschen aufgerufen, in dieser Phase der Evolution ein Bewusstsein zu bilden, ohne unsere Individualität zu verlieren. Indem wir die Vielfalt unseres So-Seins miteinander teilen, wird daraus diese nächstgrößere Einheit: das EINE Bewusstsein.

Dieses Einheitsbewusstsein ist ein ganz neues Wesen, das ohne unsere Bereitschaft, uns ganz einzubringen, nicht werden kann. Das heißt, wir befinden uns in einer beispiellosen Situation und haben eine große Verantwortung für die Verwirklichung der Evolution. Es gibt keine äußere Kraft, die das bewirkt, sondern unser Bewusstsein verbindet sich zu diesem neuen Wesen. Wir gestalten die Zukunft selbst. Wir müssen dies bewusst tun oder es gibt keine Zukunft.

Wertvolle Erkenntnisse auf Ihrem Bewusstseinsweg
wünscht Ihnen Ihr

Kurt Tepperwein

I. SÄULE

Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung

Was macht den Körper sauer?

Gesundheit und Bewusstsein kann man essen. Alle Materie hat eine besondere Form von Energie. Auch unser Körper ist in Wirklichkeit ein Energiekörper, und auch unsere Nahrung besteht aus Energie.

Jede Energieform weist eine bestimmte Schwingung auf. Bewusstsein hat eine hohe Schwingung. Wenn unsere Nahrung eine niedrige Schwingung hat, mindert sie die Schwingung unseres Bewusstseins, sie zieht das Bewusstsein herunter. Trägt unsere Nahrung eine hohe Schwingung, kann sie die Schwingung unseres Bewusstseins erhöhen, verfeinern und verstärken. Wenn die Nahrung unserem Bewusstsein entspricht, teilt sich diese Schwingung auch dem Körper mit und er schwingt in Harmonie mit unserem Bewusstsein. Dieser Einklang von Körper und Bewusstsein ist Harmonie, und Harmonie drückt sich aus als Gesundheit und Vitalität.

Wichtig dabei ist das Säure-Basen-Gleichgewicht. Der Körper hält im Blut ständig einen konstanten pH-Wert von 7,4. Offensichtlich ist das der ideale Wert für den Körper. Dass er unter allen Umständen aufrechterhalten wird, zeigt, wie wichtig dies für uns ist. Wir könnten unserem Körper und damit unserem Bewusstsein helfen, indem wir durch unsere Nahrung diesen Wert sicherstellen.

Bewusstes Essen führt uns zurück zur Weisheit unseres Körpers, die uns seine gesunden Bedürfnisse signalisiert. Die Wahl des richtigen Essens und Essen als Meditation zelebriert erleichtert uns die Rückverbindung zu unserer inneren Quelle – der Quelle von Vertrauen, Intuition und Liebe. Diese wiederum unterstützt uns, unsere Lebendigkeit, unsere Kraft und Kreativität nach außen zu leben.

Was ist gesunde Nahrung, die uns wirklich nährt? Der Mensch der Vorzeit war ein Früchteesser und ernährte sich außer von Früchten insbesondere von Blättern, Wurzeln, Samen und Nüssen. Fleisch aßen die Menschen damals nur in Ausnahmefällen und in Notzeiten. Erst in

den letzten 100 Jahren haben wir durch die Umstellung unserer Nahrung die Voraussetzungen für die Zivilisationskrankheiten geschaffen.

Wir leiden fast alle heute gleichzeitig an Über-, Unter- und Fehlernährung. Wir essen zu viel vom Falschen, zum Beispiel leere Kalorien, und zu wenig von Wichtigem, zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem ist unsere Nahrung immer unnatürlicher, nicht frisch, oft konserviert, mit Zusätzen wie Farbstoffen und künstlichen Aromen versehen und stark Säure bildend. Dies führt zu einer ständigen Übersäuerung des Körpers.

Ein übersäuerter Körper bietet den idealen Nährboden für Krankheiten. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten können sich nur in einem sauren Milieu vermehren. Auch viele degenerative Erkrankungen wie Rheuma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch eine saure Stoffwechsellage. Entsäuerung ist darum der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung. Die Wahl der Lebensmittel und Getränke entscheidet darüber, ob wir sauer oder basisch sind.

Mit ganz einfachen Maßnahmen könnten wir eine dramatische Wende im Gesundheitszustand der Menschen erreichen. So wirkt zum Beispiel die richtige Ernährung als natürliche Medizin.

Würden die Übergewichtigen weniger und richtig essen, die Trinker weniger trinken, die Raucher aufhören zu rauchen und die Faulen sich mehr bewegen, alle richtig atmen und Positives denken, lesen und anschauen – wir könnten mehr Leben retten und Krankheiten beseitigen als mit all den teuren Verfahren der heutigen Medizin. Das Dilemma ist, dass viele Menschen gar nicht rundum gesund werden und bleiben wollen, sie wollen weiter in ihrem Trott leben und nur keine Beschwerden mehr haben.

Wenn wir geboren werden, haben wir das Potenzial, 120 Jahre alt zu werden. Auf was es ankommt, ist, dass wir mit unserem Körper pfleglich umgehen und ihm alles geben, was er braucht.

Bei meinen Forschungen, wie man gesund und vital ein hohes Alter erreicht, war ich darauf gefasst, eine geheimnisvolle lebensverlängernde

de Substanz zu entdecken oder eine bisher unbekannte vitalisierende Übung als Generalschlüssel für ein gesundes Leben zu finden. Stattdessen stieß ich auf ein »Müllproblem« auf allen Ebenen des Seins. Die menschliche Zelle erstickt an ihren eigenen Stoffwechselprodukten, weil die interzelluläre Müllabfuhr nicht funktioniert. Sie funktioniert in der Hauptsache deshalb nicht, weil wir den Zellen nicht die lebensdienliche Nahrung geben, die sie zur zellulären Sättigung brauchen. Stattdessen nehmen wir ungeeignete Flüssigkeiten und Nahrungsmittel zu uns, deren lange Molekülketten die Zellwand nicht passieren können. Als Schutz teilt sich die Zelle. Dabei wird auch der Müll geteilt, sodass jede neue Zelle schon belastet ist. Ist die Teilungskapazität erschöpft, stirbt die Zelle ab.

Wenn wir in unserem Organismus täglich nur ein Gramm »Müll« abspeichern, den wir nicht ausscheiden können, dann sind das pro Jahr 365 Gramm, in zehn Jahren 3,65 Kilo und in 50 oder 60 Jahren 22 Kilo.

Die Folge dieser Verschlackung ist jedoch nicht nur eine Gewichtszunahme, es tritt zugleich auch eine Übersäuerung und Verfettung des Bindegewebes ein. Durch diesen Prozess wird die Passage vom Blutgefäß zur Zelle immer schwieriger. Wo früher freier Zugang möglich war, befindet sich jetzt feste Substanz, die den freien Fluss mit fortschreitendem Alter mehr und mehr behindert.

Der Organismus versucht auszugleichen, indem er im Gefäßsystem den Druck erhöht. In den zivilisierten Ländern akzeptiert man es als selbstverständlich, dass mit steigendem Alter auch der Blutdruck steigt. Dieser hohe Blutdruck ist aber nur Ausdruck der immer schlechter werdenden Durchlässigkeit des Zwischengewebes. Zu hoher Blutdruck kann zu Gefäßschäden, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bevor es dazu kommt, gibt es jedoch bereits Probleme auf Zellebene. Die Zelle erhält weniger und weniger Nahrung und steht damit unter immer größerem Stress, bis schließlich ihre Funktion nach und nach zurückgeht.

Alle Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, Krebs und Osteoporose sind untrennbar mit diesen Verschlackungsständen, Übersäuerung und verminderter Sauerstoffversorgung ver-

bunden. Sie sind Endzustand jahrzehntelanger Fehlfunktionen und schleichend fortschreitender Vorgänge im Organismus, insbesondere im Bindegewebe.

Zu Verschlackung und Übersäuerung führen insbesondere folgende Faktoren:

- falsche Ernährung mit Fleisch, Zucker, Industriesalz, Weißmehl, Alkohol,
- Rauchen,
- Übersäuerung und Entmineralisierung,
- zu wenig bzw. falsche Flüssigkeitszufuhr,
- Übergewicht,
- Vitamin- und Mineralmangel,
- ungenügendes Kauen,
- gegen seinen Rhythmus leben,
- flache Atmung,
- Sauerstoffmangel,
- Bewegungsmangel,
- Sonnenmangel,
- Schlafdefizit.

Verschmutzung findet jedoch auch auf der geistigen Ebene statt. Negatives Denken bringt negative Lebensumstände hervor. Diese belasten wiederum das Denken. Das Ergebnis ist ein freudloses Leben bis hin zu Depressionen.

Auch auf der emotionalen Ebene sorgen ungeklärte Gefühle für eine gedrückte Stimmung und schaffen eine ständige Schlechtwetterfront im Gemüt. Das lähmt die Aktivität und raubt ebenfalls die Lebensfreude.

Zum geistig-emotionalen »Müll« zählen:

- Ärger,
- Stress,
- Angst,
- Einsamkeit,
- Probleme,
- Sorgen,

- Hetzen,
- Urteilen,
- Negatives hören, anschauen und lesen,
- ein negatives Selbstbild,
- ungeliebte Lebensumstände,
- negative Gewohnheiten,
- negative Überzeugungen,
- Aggressionen,
- Neid,
- liebloses Nebeneinander,
- Leben ohne Sinn,
- das Fehlen von Zielen,
- falsche Freunde,
- Erfolglosigkeit,
- Minderwertigkeitsgefühle,
- fehlende Psychohygiene,
- Empfindlichkeit,
- Selbstmitleid,
- Geldmangel,
- einen ungeliebten Beruf ausüben,
- unbefriedigende Wohnverhältnisse.

Die geheimnisvolle, lebensverlängernde und Freude spendende Substanz, die ich gesucht habe, fand ich in einem lichtvollen Bewusstsein, das in der Erkenntnis seiner ICH-BIN-Kraft lebt. Die ICH-BIN-Kraft ist die Erkenntnis, dass wir ein Teil der göttlichen Einen Kraft sind, die in uns Gestalt angenommen hat und durch uns wirkt. Im wahren positiven Denken, das nicht den unangenehmen Teil des Lebens ignoriert, sondern erkennt, dass alles gut ist, weil alles mir dienen und helfen will, auch die unangenehmen Umstände.

Lebensverlängernd wirkt ein geklärtes Gemüt, das in der Wahrheit lebt: SEIN ist Freude. Dieses Element sorgt dafür, dass der Körper als Spiegel der inneren Wirklichkeit gesund und vital ist, weil er physisch, mental und emotional richtig ernährt wird und loslässt, was nicht mehr zu ihm gehört.

Praktische Schritte zur Entsäuerung

Übersäuerung führt zu Krankheiten. Diese sind eine Botschaft des Lebens an uns selbst. Das Leben »spricht« ständig zu uns. Die »Sprache des Lebens« ist die wichtigste Fremdsprache, die wir beherrschen sollten. Jedes Gesundheitsproblem, jeder Schmerz, jedes Leid – all dies sind Nachrichten für uns. JEDE Wirkung hat eine Ursache und das Leben handelt nach dem Gesetz »WENN – DANN«.

Befolgen wir eine Botschaft nicht, weil wir sie vielleicht gar nicht bemerkt oder nicht verstanden haben, wiederholt das Leben die Botschaft in »deutlicherer« Form, das Leben gibt uns »Nachhilfeunterricht«. Ändern wir am Zustand der Übersäuerung nichts, verschärfen sich die Leiden. JEDE Krankheit ist eine Botschaft, eine »In-FORM-ation« über nicht lebensgerechtes Verhalten. KEINE Krankheit ist eine Strafe oder Verurteilung, sondern IMMER eine Chance zum Besseren. Ihr Körper ist nur die Leinwand, auf die das Leben den Inhalt Ihres Bewusstseins als Realität projiziert. Die Ursache für ALLES, was Sie erleben, sind Sie selbst. Hinter JEDER Krankheit steht also immer ein Problem, eine ungelöste Auf-Gabe.

Wenn wir auf eine Botschaft nicht reagieren, schickt uns das Leben den Schmerz. So werden wir deutlich aufgefordert, hinzusehen und notwendige Korrekturen vorzunehmen. Der Schmerz dient also immer nur als Hinweis und ist somit ein Geschenk. Das Symptom ist also gar nicht die Krankheit, sondern die Information ZUR Krankheit und besteht IMMER aus drei Teilen:

- der Art der Erkrankung,
- dem Ort der Erkrankung,
- dem Zeitpunkt der Erkrankung.

Hilfreich ist es, den Schlüssel zur Sprache der Symptome zu kennen.

Der erste Schritt zur Heilung ist die Bereitschaft, mich mit meiner Krankheit zu konfrontieren und die eigentliche Ursache zu erkennen. Vorher kann eine Behandlung zur Symptombefreiheit, nicht aber zur Heilung führen. Also beantworte ich mir ganz ehrlich die folgenden Fragen:

- Welches Organ, welcher Körperteil ist betroffen? Welche Funktion hat es/er körperlich? Welche Funktion entspricht dem geistig? Ein Beispiel: Bei einer Herzerkrankung dürfen wir uns fragen, »was wir uns zu Herzen nehmen« oder »was uns das Herz bricht«.
- Welches Symptom tritt in Erscheinung? Schreiben Sie einmal das körperliche Geschehen ganz naiv, aber ausführlich auf und prüfen Sie dann sorgfältig, welche Hinweise bereits in Ihren Redewendungen enthalten sind. In der richtigen Formulierung steckt meist auch schon die »Information« über die wahre Ursache. Ob einer »die Nase voll hat«, etwas »nicht sehen kann«, »belastet« ist – der Körper zeigt stets die geistige Haltung, wenn Sie die Weisheit der Sprache beachten.
- Im vierten Schritt frage ich nach dem genauen Zeitpunkt der Erkrankung. Denn wenn wir uns auf den genauen Zeitpunkt der Erkrankung besinnen, erkennen wir den Zusammenhang mit wesentlichen Veränderungen der Lebenssituation oder in unseren Gefühlen. Wir fragen uns, was bei diesem Symptom körperlich hilft. Was entspricht diesem Hilfsmittel geistig? Wenn bei einem bestimmten Symptom zum Beispiel Wärme Linderung verspricht, überlegen wir, wie wir mehr Wärme in unsere Beziehungen bringen können.
- Dann überlegen wir, wozu uns das Symptom zwingt. Was ist zu tun? Was sollte ich lassen? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Lassen Sie sich nicht vom »Auslöser« der Krankheit (Bakterien, Viren, Unfall, genetisches Erbe) ablenken, sondern erkennen Sie die geistig-seelische Ursache, die »Wirklichkeit hinter dem Schein«.
- Welche Charakterschwächen habe ich? Wie äußern sich diese bei mir körperlich?
- Welche körperlichen Schwächen habe ich? Wie äußern sich diese bei mir charakterlich?
- Was ist mein »Problem-Organ«? Welcher Körperteil ist betroffen? Welche Körperseite ist betroffen? Welche Aussage ist darin enthalten?
- Welche Symptom-Kombinationen treten bei mir auf? Was bedeutet das geistig? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?
- Welche Heilungshindernisse sind bei mir vorhanden? Wie kann ich sie auflösen bzw. beseitigen?

- Habe ich die Botschaft erkannt und verstanden? Was besagt sie? Was bedeutet das für mich? Was heißt das JETZT? Was bedeutet das zur Lösung meiner derzeitigen Aufgabe? Um meinen Weg besser erkennen und leichter gehen zu können? Welche »multidimensionale Aussage ist darin enthalten? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für mich? Nehme ich sie an? Was ändert sich dadurch in meinem Leben? Ab wann ändert sich etwas in meinem Leben?

Wenn wir so vorgehen und uns die Fragen ehrlich beantworten und die Botschaft auch wirklich befolgen, wird aus einem Symptom nie eine chronische Krankheit. Denn die Ursache für jedes Symptom liegt immer im Bewusstsein, in meinen Gedanken. Die »Auslöser« sind dann Bakterien, Viren, ein Unfall oder der »Zufall«.

Der Krankheitsverlauf zeigt getreulich die Lernschritte im Bewusstsein auf und die Heilung ist ein Indikator dafür, dass der Lernprozess abgeschlossen ist. Die »Botschaft des Körpers« zu befolgen ist der zweitbeste Weg. Der beste Weg ist der, erst gar nicht zu warten, bis der Körper eine Botschaft schicken wird, sondern schon vorher das »NOT-wendige« zu tun. Wenn wir also immer auf unsere innere Stimme hören würden, dann bräuchten wir kein Symptom und keinen »Nachhilfeunterricht«. Dem Leben ist es auch ganz gleich, ob wir etwas bewusst oder unbewusst tun, wir tragen die Folgen so oder so. Auf was es ankommt, ist also Erkenntnis. Diese ist die Therapie.

Das Wort »Therapie« kommt aus dem altgriechischen Wort »therapeuein« und bedeutet »die Arbeit der Götter« mit dem Ziel, das Wahre im Menschen zu erwecken und die Erinnerung an unsere Wahre Natur wiederaufleben zu lassen. Dann verschwindet das, was wir als Leid bezeichnen, endgültig aus unserem Leben. Das heißt aber nicht, dass das Leben dann nur noch wunderbar ist, sondern da ist niemand mehr, der sich mit Leid identifiziert, da wir aus der scheinbaren Trennung in die Einheit – in die Verbindung mit der Einen Kraft – übergegangen sind.

Alte Fragen wie »Was fehlt mir eigentlich?« tauchen gar nicht mehr auf, weil ich ALLES bin. Was sollte dem All-Einen Bewusstsein denn

fehlen? Solange aber die Identifikation des Menschseins und das Verhaftetsein mit der Ego-Ebene bestehen, wird das Leben weiterhin seine vielfältigen »Therapien« schicken, um uns zur Erkenntnis zu bringen.

Je bewusster wir leben, umso mehr ändern sich auch die Antworten auf unsere irdischen Fragen. JEDES Symptom trägt die Antwort in sich und führt zur heilenden Erkenntnis, wenn wir bereit sind, die Sache genauer zu betrachten. So wird die WAHRE Diagnose zur »Therapie der Zukunft« und »Ein-Sicht« das Universalheilmittel. Ist eine Botschaft erst verstanden worden und wird sie auch befolgt, hat das Symptom seine Aufgabe erfüllt und kann gehen. Eine wahre Diagnose ist also »die Schau des Wesentlichen«, die zur »befreienden Einsicht« führt. Die wahre Krankheit aber ist »SELBST-Vergessenheit«.

Aber auch unser Aussehen IST eine Botschaft, denn der Körper KANN nicht lügen und jeder sieht so aus, weil er so IST, wie er ist. So hält uns das Leben mit unserem Aussehen ständig einen Spiegel vor, in dem wir uns SELBST erkennen können. Und so können auch Sie jeden anderen »durch-schauen«.

Das braucht ein Mensch, um gesund zu bleiben:

Physisches, äußeres Verhalten:

- mäßig, aber regelmäßig bewusst und in Ruhe vitale Nahrung essen und gründlich kauen,
- viel reifes Obst und frische Rohkost (Salat und Gemüse),
- basisch ernähren, Säurebildner vermeiden,
- genügend Vitamine und Mineralstoffe zuführen,
- nicht nach 18 Uhr essen,
- das Idealgewicht erreichen und halten,
- genügend Bewegung (ideal sind Walking, Wandern, Rad fahren, Trampolin springen),
- richtiges Atmen,
- viel frische Luft und Sonne,
- nicht rauchen,
- täglich sieben bis acht Stunden schlafen,
- regelmäßig Mittagsschläfchen halten,

- möglichst in ländlicher Umgebung leben und auf natürliche Kleidung und natürliche Bettwäsche achten.

Geistiges Verhalten – Jungbrunnen der richtigen Lebensphilosophie:

- Beruf als Berufung ausüben,
- geistig beweglich und gelassen sein,
- für Entspannung und Erholung sorgen,
- wirklich positiv denken und handeln,
- das Ärgern verlernen,
- Probleme als Aufgaben des Lebens erkennen und richtig lösen,
- im JETZT leben,
- »Selbst«-bewusst sein in der Erkenntnis »Mein wahres Selbst ist jung, gesund und unsterblich«.

Seelisches Verhalten – Erfüllung finden:

- Angst erkennen und auflösen – durch Geborgenheit ersetzen,
- lebendig und spontan sein – gern und bewusst mit Freude leben,
- lachen, freuen und glücklich sein; »Ja« sagen zu sich und dem Leben,
- das Leben und die Menschen lieben – wer liebt, lebt gesünder,
- dankbar sein und das Leben als Geschenk erkennen,
- sich regelmäßig Zeit für Meditation und Gebet nehmen.

Wasser spielt zur Erhaltung eines optimalen Gesundheitszustandes eine wichtige Rolle. Denn Wasser ist der Stoff, aus dem unser Körper zu zwei Dritteln besteht. Wir sollten täglich zwei Liter Wasser direkt oder indirekt (in Salaten und Obst) zu uns nehmen. Wichtig ist die Qualität des Wassers. Gutes Wasser sollte leicht sauer sein, das heißt einen Überschuss an Wasserionen haben.

Wasserstoffatome weisen eine magnetische Qualität auf, die wir als Information in unserem Körper benötigen. Empfehlenswert ist ein Wasseraufbereitungsgerät zur Umkehrosmose. Die Umkehrosmose ist aufgrund der physikalischen Eigenschaften des aufbereiteten Wassers ein geeignetes Verfahren für den Haushalt. Sie ist zuverlässig, verändert die innere (kristalline) Struktur des Wassers nicht nachteilig und ist von allen Wasseraufbereitungsmethoden die preisgünstigste und praktischste. Es ist der beste Anfang, sein Heilwasser zu Hause selbst herzustellen.

Hochwertiges Wasser hat die Fähigkeit, ein Lösungsmittel zu sein, mit dem wir unser Bindegewebe reinigen können, denn dort spielen sich ja die Verschlackungs- und Übersäuerungsprozesse am meisten ab. Nicht umsonst ist es gerade bei dem intensivsten Reinigungsprozess, den wir kennen, dem Fasten, besonders wichtig, hochwertiges Wasser zuzuführen. Und auch bei Darmspülungen machen wir uns die hohe Reinigungskraft von Wasser zunutze.

Ein besonderer Tipp ist die Körperreinigung mit Wassermelonen. Wassermelonen lösen anorganische Mineralien auf und helfen bei der Ausscheidung.

Ein wahrer Gesundheits- und Jungbrunnen sind rohe Obst- und Gemüsesäfte in Bio-Qualität, frisch in einem hochwertigen Mixer zubereitet (grüne Smoothies). Die Zubereitung im Mixer ist wesentlich gesünder als im Entsafter, da im Mixer auch die Fasern der Pflanze, die wichtige Nährstoffe enthalten, erhalten bleiben.

Rohe Obst- und Gemüsesäfte folgender Pflanzen sind sehr empfehlenswert: Apfel, Ananas, Kirschen, Brombeeren, Orangen, Grapefruit, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren, Rhabarber, Möhren, Sellerie, roher Spinat, Rote Beete, Kresse, Tomaten, Kohl und Zwiebeln.

Trinken Sie Säfte langsam in kleinen Schlückchen. Säfte sollten niemals schnell hinuntergestürzt werden. Rohe Obst- und Gemüsesäfte sind Reiniger für das innere Körpersystem und das Blut. Deshalb nennen wir sie »Wasser der Gesundheit und Jugend«.

Diese Smoothies reinigen das innere Körpersystem und versorgen die Zellen mit hochwertiger lebendiger Nahrung. Dafür sorgen nicht nur die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, sondern die sogenannten Biophotonen. Die Sonnenstrahlen senden Milliarden von Atomen in das Pflanzenleben. Diese Biophotonen bringen Licht in unsere Zellen. Dieses Licht nährt uns, sorgt für strahlende Gesundheit und unbegrenzte Vitalität.

Sie können auch »Sonnenwasser« herstellen. Das ist eine einfache Möglichkeit, das Trinkwasser mit Biophotonen anzureichern. Man

nimmt einen grünen Behälter, füllt ihn mit Wasser und stellt diesen insgesamt 24 Stunden an die Sonne. Fertig ist das mit Lichtenergie informierte Trinkwasser. Die Kahuna, die Heilpriester auf Hawaii, sagen, dass dieses Sonnenwasser zu Langlebigkeit und Vitalität ver helfe.

Wenn wir uns mit lebendigen Nahrungsmitteln (wahren Lebensmitteln) ernähren, nehmen wir diese Information des Lichts in unserem Körper auf. Lebendige Nahrung heilt Körper, Seele und Geist. Ernährung als heilender Faktor kann nicht getrennt von einem ganzheitlichen Heilungs- und Entwicklungsgeschehen werden. Wir verbinden uns mit der Heilkraft der Pflanze und unterstützen dadurch die Reinigungs- und Regenerationskraft des Körpers und damit die Heilung. Geistige Erkenntnisse, körperliche Reinigung und das dadurch bedingte Wohlbefinden gehen Hand in Hand.

Ein weiteres wirkungsvolles Entsäuerungsmittel ist genügende Sauerstoffzufuhr. Atem bedeutet Leben. So wie Nahrungsaufnahme den Körper versorgt, so ist es unerlässlich, jede Zelle des Körpers mit Sauerstoff zu versorgen. Allein durch bewusstes Atmen können Sie positiv auf Ihr körperlich-seelisch-geistiges Wohlbefinden einwirken und entsäuern. Ein harmonischer Atemrhythmus beruhigt Nerven und Gedanken. Ist die Atmung unregelmäßig, ist auch die Psyche unausgeglichen und der Geist wird unruhig. Seelische und emotionale Unausgeglichenheit wirken negativ auf die Steuerung der Atemfrequenz ein. Umgekehrt kann das bewusste und regelmäßige Atmen heftigen Gemütsschwankungen entgegenwirken.

Die meisten Menschen atmen oberflächlich, unvollständig, ruckartig und hastig. Das ist besonders gut zu beobachten, wenn man zum Beispiel Angst hat oder zornig ist. Der Atem kann dann nicht durch den Körper fließen. Häufig bleibt er im Brustkorb stecken. Die Folge sind Muskelverspannungen, die sich im ganzen Körper zeigen können. Das Resultat ist eine verkrampfte, spannungsgeladene Persönlichkeit.

Sauerstoff ist ein entsäuerndes Lebenselixier. Atmung und Nieren wirken zusammen, um das lebenswichtige Säure-Basen-Gleichgewicht zu erhalten. Bereits zehn Minuten Frischluftzufuhr genügen, um die Blutübersäuerung zu neutralisieren.

Frequenz und Tiefe der Atmung steuern den pH-Wert und durch den Rückkoppelungseffekt das zentrale Nervensystem. Ein zu schwaches Atmen führt zu einer erhöhten Kohlendioxid-Konzentration im Blut, was ein Absinken des pH-Wertes (Azidose) zur Folge hat.

Richtiges Atmen bedeutet, bei geschlossenem Mund durch die Nase voll ein- und auszuatmen. Wenn Sie einatmen, zieht sich der Bauch zusammen, das Zwerchfell hebt sich und massiert dabei das Herz. Beim Einatmen dehnt sich der Bauch, das Zwerchfell senkt sich und massiert die Bauchorgane. Der Schlüssel aller Atemübungen liegt im Ausatmen. Je mehr verbrauchte Luft Sie ausatmen, desto mehr frische Luft können Sie einatmen, desto mehr heilende Lebensenergie (Prana) können Sie aufnehmen.

Diese Vollatmung kann stehend, sitzend oder liegend durchgeführt werden. Das Wichtigste, wie auch bei allen anderen Atemübungen, ist das Aufrichten der Wirbelsäule. Laut der indischen Yoga-Lehre befinden sich in der Wirbelsäule Leitungen (Nadis) für die Lebensenergie (Prana). Wenn die Wirbelsäule an einer Stelle gebeugt ist, ist der Energiekanal unterbrochen. Ist sie jedoch aufgerichtet, kann Lebensenergie durch die Wirbelsäule strömen und es findet ein erhöhter Energieaustausch zwischen Chakren (Energiezentren), Drüsen und lebenswichtigen Organen statt.

- Bauchatmung

Beginnen Sie mit dem Bauch. Diese Übung stärkt die Basis und macht den gesamten Beckenraum bewusst. Legen Sie beide Hände auf den Bauch und füllen Sie langsam den unteren Teil der Lunge. Der Bauch wölbt sich leicht mit dem Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Bewahren Sie einen gleichmäßigen Rhythmus und atmen Sie bewusst und kreisförmig in Ihren Beckenraum sieben bis zwölf Mal bis in den Lendenwirbelbereich und zum Steißbein hinunter, dann normal weiteratmen.

- Brustkorbatmung

Legen Sie Ihre Hände mit den Daumen nach unten rechts und links an die Rippen. Atmen Sie ein. Füllen Sie bewusst den mittleren Teil der Lunge. Dehnen Sie Ihre Rippen sowie die dazwi-

schen liegenden Interkostalmuskeln von innen nach außen. Fühlen Sie, wie sich Ihr Rumpf langsam und gleichmäßig wölbt wie ein Ballon; tun Sie dies sieben bis zwölf Mal, dann folgen einige normale Atemzüge.

– Lungen Spitzenatmung

Legen Sie Ihre Hände auf den Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins. Dort befinden sich bei den meisten Menschen vernachlässigte Lungenspitzen. Ziehen Sie den Atem vom Bauch in den Brustraum bis in die Lungenspitzen; sieben bis zwölf Mal, dann folgen einige normale Atemzüge.

– Vollatmung

Bauch, Brust und Lungenspitzen werden jetzt in einer einzigen Ein- und Ausatmung verbunden. Wir beginnen mit dem Bauch, gehen über zu den Rippen und füllen zuletzt die Lungenspitzen. Halten Sie kurz den Atem an und atmen Sie dann locker wieder aus, von oben nach unten sieben bis zwölf Mal, dann normal weiteratmen, während Sie sich bewusst im ganzen Körper spüren.

– Anuloma Viloma – der Wechselatem

Die Yoga-Lehre spricht davon, dass sich in unserer Wirbelsäule die zwei wichtigsten Leitungen (Nadis) für die Lebensenergie befinden: Ida und Pingala. Ida strömt auf der linken Seite unseres Körpers vom After bis zur Stirn. Ida führt in die linke Nasenhöhle und wirkt auf die rechte Gehirnhemisphäre. Pingala strömt in die rechte Nasenhöhle und wirkt auf die linke Gehirnhemisphäre.

Wissenschaftler haben inzwischen bestätigt, dass wir unsere rechte Gehirnhälfte aktivieren, indem wir durch das linke Nasenloch atmen, und umgekehrt. Vermutlich wussten die alten Yogis bereits intuitiv eine Balance zwischen den Hemisphären herzustellen, indem sie die beiden Gehirnhälften je nach Bedürfnis mit der entsprechenden Atmung aktivierten.

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin. Beobachten Sie einige Minuten lang, wie Ihr Atem die Nasenlöcher streift. Entleeren Sie Ihre