

## Grundsätzliche Empfehlungen bzgl. Ernährung, Bewegung und chemischer Belastung

1. **Ausreichend trinken** > ca. 0,3 Liter Neutralflüssigkeit (Wasser) pro 10 kg Körpergewicht > Gehirn und Nervensystem leiden als erstes unter Flüssigkeitsmangel – **trinken Sie zu wenig sterben Nerven und Gehirn Stück für Stück, Tag für Tag** > begünstigt Demenz, Alzheimer, Stoffwechselkrankheiten u.s.w.  
Tipps: Mineralwasser sollte wenig Natrium und kein Fluorid enthalten > sehr gut sind **frisch gepresste Gemüse- und Fruchtsäfte**, sofern die Zutaten dafür aus biologischem Anbau stammen; Am besten ist es diese Säfte selbst frisch zu pressen, da diese Säfte dann die meisten noch wirksamen Enzyme enthalten. [Link Buchtip](#)  
Meiden: (ungefiltertes) Leitungswasser ist nicht empfehlenswert, da oft mit Medikamenten und Hormonen belastet > ggf. Aktivkohlefilter verwenden, der diese Stoffe herausfiltert > Meiden Sie Limonaden, Cola, industriell hergestellte Fruchtsäfte (> bis zu 125 g Zucker pro Liter > zum Vergleich: ein Apfel ca. 10 g) und „Zero“ Getränke (> Aspartam), da diese synthetische Aromen, Farbstoffe und Zusätze enthalten.
2. **Frisches Gemüse und Obst** – aus biologischem Anbau – sollte die Hauptnahrungsquelle sein, da alle Organe, Immunsystem, Entgiftung, Gehirn, Nerven, (Gelenk)Regeneration u.s.w. von der Versorgung mit hochwertigen natürlichen Nährstoffen abhängig sind. **Fehlen sie stirbt der Körper Stück für Stück.**
3. Fleisch, Fisch, Eier und Wurst reduzieren > weniger tierische Proteine essen > Fleisch sollte nicht das Hauptgericht sein > Verschiedene Eiweißformen nicht mischen (stört Verdauung) > Wenn Fleisch, Wurst, Eier, Fisch (aus Fischfarmen oft Hormonbelastet), dann nur aus ökologischer und artgerechter Haltung
4. Kein Schweinefleisch, da hierdurch entzündliche Prozesse und degenerative Erkrankungen begünstigt werden > besonders dann meiden, wenn bereits entzündliche Prozesse, degenerative oder maligne Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, psychische oder Neurodegenerative Krankheiten u. ä. bestehen
5. Zucker reduzieren - der z.B. auch in Wurst, Konserven, Fertiggerichten, industriell hergestellten Getränken u. s. w. enthalten ist > Keine chemischen Zuckerersatz wie z.B. Aspartam (synthetisch) verwenden Ggf. auf biologischen Zucker wie z.B. Xylitol (aus Birke, Mais gewonnen) oder Stevia umsteigen > darauf achten, dass er aus biologischen Pflanzen und nicht aus genveränderten Pflanzen gewonnen wird.
6. Salzkonsum reduzieren > schon in vielen (Fertig)Nahrungsmitteln, Konserven, Wurst, Brot u.s.w. enthalten und aufgrund der „modernen“ Bodenhaltung auch in Gemüse aus der industrialisierten Landwirtschaft
7. Milch und Milchprodukte meiden > oft mit Hormonen belastet und chemisch stark verändert
8. Brot / Getreide, Mehl sollte aus biologischem Anbau stammen, da oft mit Pestiziden und Chemie belastet
9. Darauf achten, dass der Speisezettel auch Nahrungsmittel aus biologischem Anbau enthält, die natürliche Bitterstoffe enthalten (z.B. Radicchio, Chicorée, Rucola, Endiviensalat, Blumenkohl, Artischocken, Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, Zitronen) > regt Leber, Galle, Darm, Bauchspeicheldrüse an
10. Empfehlenswert sind selbst gemachte Suppen mit frischem Gemüse aus biologischem Anbau, da über die Suppen die (hochwertige) Nährstoffaufnahme schnell verbessert werden kann ohne den Organismus weiter zu belasten > ein Grund warum früher bei Krankheiten oft Suppen gegessen wurden
11. Nie ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Wenn es ganz schnell gehen soll: Etwas Wasser in einem Topf, Haferflocken aus biologischem Anbau dazu > kurz köcheln > mit Früchten, Marmelade oder Zimt & Zucker nach Belieben abschmecken = leicht verdaulich, wärmt Magen-Darm-Trakt, liefert wichtige Nährstoffe und Energie, stärkt die Nieren.
12. **Richtig Kochen** ... 2003 wurde in einer Studie festgestellt, dass 97 % der im rohen Broccoli ursprünglich vorhandenen Flavonoide und 74 bis 87 % der anderen untersuchten antioxidativ wirksamen Substanzen nach Zubereitung in der Mikrowelle verschwunden waren. Beim normalen Kochen verschwanden 66 %, bei der Zubereitung im Dampfkochtopf 47 % und nach schonendem Dünsten waren nur minimale Verluste messbar.
13. **Chemische Belastung reduzieren** – speziell bei Kosmetik und Körperhygiene, da chemische Stoffe über die Haut sehr schnell in den Körper eindringen. **Sofortige Reduzierung von chemischen Belastungen und fortlaufender Vergiftung ist deshalb sogar wichtiger, als z. B. eine „Entgiftungskur“.**  
Stoffe die Sie z.B. vermeiden sollten (Etikett überprüfen, Internet): Aromen, Farb- und Zusatzstoffe, Fluorid, Aluminium(salze), Hormonell wirksame Substanzen (z.B. Methylparaben), BHT, Alcohol denat, Ethylhexyl Methoxycinnamate, Benzophenone-3, Parabene, Paraffine, PEG Derivate, Triclosan, Formaldehydabspalter u.s.w.
14. **Intelligente Bewegung** – sanfte, bewusste, langsame Bewegung (QiGong, Walken, Schwimmen, Wassergymnastik, Wasser-Walken, Yoga) hat einen größeren und nachhaltigeren Effekt auf Gesundheit, DNA & Psyche als Power-Sportarten. **Sehr wichtig ist** es Bindegewebe, Muskeln, Sehnen, Bänder durch sanftes **Dehnen** flexibel zu halten: versuchen Sie jede Dehnung mind. 90 Sekunden zu halten.

Wenn Sie bereits krank sind (z.B. chronisch, degenerativ, Stoffwechsel, Psyche, Nerven...), sollten Sie mindestens zu 80 - 100 % auf diese Faktoren achten. Sind Sie gesund, sollten Sie wenigstens zu 60 - 80 % darauf achten.

**Sie können Gesundheit nicht konservieren und auch nicht durch gute Vorsätze erhalten!**  
**„Absicht“ ist wertlos und hat keine Wirkung – nur das was Sie konkret tun zählt und wirkt!**