

Für meine beiden Töchter

*Für Erinnerung an Elke*

### **Zu diesem Buch:**

Die Autorin beschreibt humorvoll, wie sie sich vom ‚Kohlenhydrat-Junkie‘ und Fertigprodukte-Konsumenten zu einem energiegeladenen Vitalkost-Fan entwickelt hat.

Sie zeigt anhand der Vorgänge im menschlichen Körper, wie unsere Lebens- und Ernährungsweise die Gesundheit beeinflusst und rechnet dabei schonungslos mit der ‚Zivilisationskost‘ ab.

Der Leser lernt verschiedene Kostformen wie Roh- und Vollwertkost, TCM und Ayurveda, Paleo-Diät, vegane und vegetarische Kost, Low-Carb-, Low-Fat-, Blutgruppen-Diät u.a. kennen und erhält hierzu Anregungen und Denkanstöße. Dabei erklärt die Autorin die Organuhr und verschiedene Fastenmethoden. Sie befasst sich mit Mythen, z.B. dass man morgens „wie ein Kaiser“ frühstücken solle oder Rohkost schwer verdaulich sei, und erklärt, warum Chlorophyll unser Lebenselixier ist, Vollkornmehl vor der Verarbeitung frisch gemahlen werden sollte und wie einfach es ist, Gemüse selbst zu fermentieren. Nebenbei werden ein paar wertvolle Tricks der Rohköstler verraten, wie zum Beispiel das ‚Ankeimen‘ von Getreide.

Diese Aufklärung verhilft dem Leser zu einem neuen Bewusstsein, zu Klarheit und mehr Eigenverantwortung, und letztendlich zu mehr Genuss und Lebensqualität.

Viel Spaß beim Erweitern der Erkenntnisse!

### **Über die Autorin:**

Lina Labert, geb. 1970, ist Yogalehrerin, Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin und Detox-Coach. Neben ihrem Beruf als technische Assistentin im Bereich Mikrobiologie macht sie sich für betriebliche Gesundheitsförderung stark.

Sie lebt mit ihrer Familie in Rheinland-Pfalz und schreibt in ihrem Blog begeistert über Lebensfreude, Körperreinigungen und Wohlfühl.

[www.pfaelzer-lebenslust.de](http://www.pfaelzer-lebenslust.de)

Lina Labert

# Gesundheit selbstgemacht

Mein Weg aus der Vollkasko-Mentalität

 tredition

## **Haftungsausschluss**

Der Inhalt dieses Buches wurde mit größter Sorgfalt erstellt und überprüft. Für die Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin und dient nur dem Unterhaltungszweck. Der Inhalt darf nicht mit medizinischer Hilfe verwechselt werden. Es wird keine juristische Verantwortung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder Fehler des Anwenders entstehen.

Dieses Buch enthält ebenfalls Buchempfehlungen und Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte die Autorin keinen Einfluss hat. Deshalb kann die Autorin für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der Bücher oder verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Autor oder Anbieter/Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zu dem Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar.

© 2022 Lina Labert

Deutsche Erstausgabe im September 2022

Webseite: [www.pfaelzer-lebenslust.de](http://www.pfaelzer-lebenslust.de)

[www.gesundheit-selbstgemacht.info](http://www.gesundheit-selbstgemacht.info)

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Softcover: 978-3-347-69844-4

ISBN Hardcover: 978-3-347-69845-1

ISBN E-Book: 978-3-347-69846-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# Inhalt

<b>Ein etwas anderes Vorwort</b> .....	<b>9</b>
Dieses Buch.....	9
Wer bin ich denn, dass ich dir etwas über einen gesunden Lebensstil erzählen will???	11
Eine kleine Warnung.....	13
Wir haben keine Krankheiten, wir haben Gesundheitsprobleme.....	14
Das Fundament der Gesundheit.....	16
Mein Tipp für dieses Buch.....	18

## **Teil I: Die Lebensqualität**..... **19**

Die Biografie meiner Gesundheit, Teil 1:.....	19
1. ‚Schlankwerden wollen‘ ist kein gutes Motiv.....	20
Warum will jeder schlank sein?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Das Ego.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wie wäre es, wenn dein Körper dein bester Freund ist?.....	<b>Fehler!</b>
<b>Textmarke nicht definiert.</b>	
2. Kalorien sind ein alter Hut.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
3. Kohlenhydrate, Fette oder Proteine?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
4. Werde ich mein Leben noch genießen?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wie finde ich die geeignete Ernährung für mich?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Psycho-Diät.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

## **Teil II: Die Wahrheit über unser Essen**..... **Fehler!**

Textmarke nicht definiert.	
Die Biografie meiner Gesundheit, Teil 2.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
5. Was ist ‚falsches Essen‘?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Nicht artgerecht.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

Rote oder blaue Pille?..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

6. Lebensmittel und Nahrungsmittel.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Max Otto Bruker, Werner Kollath und Max Bircher-Benner ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Der Fluch der Industrierevolution**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was sind Lebensmittel? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Durch Erhitzung veränderte Nahrungsmittel**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Durch Konservierung veränderte Nahrungsmittel. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Durch Präparierung veränderte Nahrungsmittel.... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Ernährungspyramide ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Milch..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Unser tägliches Brot: die wichtigste Krankheitsursache..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Auswirkungen von vitalstoffarmer Nahrung..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Vitamine vs. Vitalstoffe..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Egofutter..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

7. Gekochtes ist gefährlicher, als wir ahnen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Pottenger's Cats- eine Ernährungsstudie ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Welche Stoffe entstehen beim Kochen?..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Gekochtes macht süchtig ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Gekochte Nahrung beeinflusst das Immunsystem .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

8. Naturvölker ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

9. Zusatzstoffe in unserem Essen..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Transmitter und Hormone ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was ist der Grund für unkontrolliertes Essen? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Glutamat..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Aspartam..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Macht der Multis..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Zucker..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

**Teil III: Die Vorgänge im Körper und in seinem Umfeld..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Die Biografie meiner Gesundheit, Teil 3..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

10. Freispruch für die Bakterien.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Mitochondrien .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Mikrobiom .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Parasiten und pathogene Keime ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Ackerbau .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

11. Die Leber ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

11. Unser Biotop- wie unser Körper funktioniert ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Übersäuerung .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

13. Die Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Der Chef sitzt nicht im Kopf.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Verklebungen und Biofilm .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Gallensalze.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

#### **Teil IV: Eine realistische und akzeptable Lösung**

**finden** ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.  
Die Biografie meiner Gesundheit, Teil 4 ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

14. Wie geht es nun weiter? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

15. Ist Rohkost die Lösung? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie ernähren sich Affen? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wunderheiler Chlorophyll ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Der grüne Zaubertrank ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wildkräuter ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Algen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Gräser, Grassäfte und Grassaftpulver ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Rohe, gesättigte Fette ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

16. Ayurveda, TCM, Paleo und Co. .... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

17. Frühstücken wie ein Kaiser? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Organuhr ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Fasten fördert Autophagie und Ketose ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

18. „Ich vertrage keine Rohkost ...?!?“ ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ist roh immer gesund? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

„Ankeimen“: Einweichen und wieder trocknen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Flohsamen, Chia- und Leinsamen. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sprossen ziehen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie schädlich ist Oxalsäure? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Nachtschattengewächse und Solanin ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Resistente Stärke ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

19. Vegan ist ungesund ... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Puddingvegetarier ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Vitamin B12 (Cobalamin) ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Eiweißmangel oder was? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wir sind Aasfresser ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

20. Die vitale Vollwertkost ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Regeln fürs Kochen.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Und tschüss, Mikrowelle! .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Zauberhaftes Frischkorngericht....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Gutes Brot und echtes Vollkorn.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Der „Mehlvergleich“ .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
21. Fermentieren macht lustig .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
22. Wie viel sollten wir trinken?.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
23. Vitamin D3.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
24. Wer länger sitzt, ist früher tot.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Faszien .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

**Teil V: Leben mit Genuss** .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Biografie meiner Gesundheit, Teil 5.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Motivationsansprache.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Nachwort.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Anmerkungen.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Weitere Bücher, die ich zur Recherche verwendet und noch nicht erwähnt habe: .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

...und noch ein paar Buchempfehlungen: .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Meine liebsten Koch- bzw. Zubereitungsbücher:.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Shops mit Rezepten, Blogbeiträgen und mehr:.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Informationen, Veranstaltungen, Workshops und mehr: .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

## **Ein etwas anderes Vorwort**

Lieber Leser, verzeih mir bitte, dass ich dich duze.

Ich hatte dieses Buch zuerst formeller aufgesetzt und alle Leser mit ‚Sie‘ angesprochen, doch mit meinem eher persönlichen Schreibstil passte das einfach nicht zusammen.

Da ich noch zur alten Schule gehöre, habe ich so meine Probleme mit der heutigen Schreibweise. Ich als Frau verwende immer noch gerne das Wort ‚man‘, ohne dass ich mir etwas dabei denke. Ich möchte die Genderbewegung nicht schlechtmachen, aber es war mir einfach nicht möglich, einen flüssigen Text zu formulieren und gleichzeitig alle gängigen Geschlechter zu berücksichtigen. Deshalb habe ich auf Sternchen und ähnliches verzichtet – die Lesbarkeit meiner Texte war mir einfach wichtiger. In all diesen Fällen bitte ich jetzt schon um Verzeihung.

### **Dieses Buch ...**

... hatte ich Anfang 2020 fertiggestellt – also kurz vor der sogenannten ‚Corona-Krise‘. Angst und Panik erschütterte die Menschen. Ich erhoffte ich mir von unseren Regierungssprechern eine große Aufklärungskampagne in Sachen Gesundheit, doch leider wartete ich vergeblich auf Sondersendungen, die sich mit unserem Immunsystem beschäftigen oder Maßnahmen, die selbiges stärken können.

Nun schreiben wir das Jahr 2022, und bis heute kann ich nicht erkennen, dass die Strategien zur ‚Krisenbewältigung‘ die Gesundheit und das Wohl der Bevölkerung berücksichtigen. Ich musste vielmehr mit ansehen, wie die Menschen in meinem Umfeld kränker und kränker wurden – sei es durch Bewegungsmangel, Dauerstress und Dauerangst, falschem oder übermäßigem Essen, Depressionen, Frischluftmangel, fehlenden sozialen Kontakten oder Ähnlichem.

Nach dieser schmerzlichen Erkenntnis ist es mir wichtiger denn je, meinen Beitrag zum Wohle meiner Mitmenschen zu leisten.

Auch wenn inzwischen eine nie da gewesene Spaltung der Gesellschaft stattgefunden hat, so hat uns diese Krise in einem Punkt geeint: Uns allen ist wieder ins Bewusstsein gerückt, wie wichtig die Gesundheit ist. Und genau darum handelt es sich in diesem Buch.

Selbst wenn ich dabei in erster Linie unser Essen unter die Lupe nehme, hältst du keinen klassischen Diätberater in der Hand. Du wirst weder einen Ernährungsplan, eine Kalorientabelle, eine Gegenüberstellung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten finden, noch eine Liste von Nahrungsmitteln und Nährstoffen, oder einen Anhang mit Rezepten. Es gibt keine Vorschriften, keine Verbote und keinen sturen Weg, den du zu befolgen hast.

Das einzige, was ich dir verspreche, sind viele, viele Denkanstöße. Ich möchte dir aufzeigen, wie dir ein richtiges Essverhalten mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude bescheren wird.

Dieses Buch wird sich auch als hilfreich erweisen, wenn deine Waage zu viel Gewicht anzeigt. Ich konnte oft beobachten, dass abnehmwillige Menschen glauben, dass all ihre Beschwerden – was immer sie auch haben mögen – mit ihrem Übergewicht zusammenhängen. Sie gehen davon aus, dass diese verschwinden werden, sobald sie schlank geworden sind. Dass dies eben so nicht funktioniert, werde ich in diesem Buch erklären.

Ich werde dir zeigen, dass ein gesunder Körper gar nicht übergewichtig sein kann. Was jedoch im Umkehrschluss nicht heißt, dass alle schlanken Menschen gesund sind. Aber es bedeutet, dass du automatisch dein Übergewicht verlierst, wenn du dich richtig um deine Gesundheit und um dein Wohlbefinden kümmerst.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Erweitern Deiner Erkenntnisse.

## **Wer bin ich denn, dass ich dir etwas über einen gesunden Lebensstil erzählen will???**

Natürlich wäre es spektakulärer, wenn ich früher mal schwerkrank oder wenigstens starkes Übergewicht gehabt hätte. Doch mit so einer tollen Erfolgsstory kann ich leider nicht dienen.

Ich bin so jemand, der sich schon immer ‚halbwegs‘ gesund gefühlt hat. Von den üblichen Zipperlein einmal abgesehen, war ich – außer in meiner Jugend – kaum ernsthaft krank.

Meiner Meinung nach hatte ich mich ziemlich gesund ernährt, denn trotz meiner Vorliebe für deftige Pfälzer Gerichte zusammen mit Riesling-Schorle hatte ich täglich einiges an Obst und Gemüse gegessen. Niemals wäre ich auf die Idee gekommen, an meiner Ernährung irgendetwas zu ändern.

Dass ich es dennoch getan habe, verdanke ich einem Erlebnis, das mein Leben nachhaltig geprägt hat: Etwas Großartiges ist mit mir passiert, und davon werde ich in diesem Buch erzählen.

Ich bin aus einer grauen Welt gestiegen und in eine bunte eingetaucht. Allmählich haben sich alte Gewohnheiten wie von alleine verwandelt. Viel Neues kam hinzu, und wie von selbst verabschiedeten sich Dinge, die mich belastet hatten. Ich lernte auf meinen Körper zu hören und schärfte meine Instinkte. So entwickelte ich Abneigungen gegen gewisse Speisen, die ich vorher geliebt hatte.

Dies überraschte mich. Meine Ernährung ist plötzlich eine ganz andere und ich bin gesund, vital und voller Energie. Ich habe absolutes Wohlbefinden erreicht, wie ich es noch nie zuvor erlebt habe und ich fühle mich heute jünger als vor 20 Jahren (ja, du liest richtig: Zwanzig!).

In mein altes Leben will ich nicht mehr zurück. Ich vermisse überhaupt nichts; das liegt vielleicht daran, dass ich trotz allem auf meine geliebten Pfälzer Leberknödel und den Riesling nicht ganz verzichte.

Niemals würde ich mich eine ‚Expertin‘ nennen. Ich kann weder einen Dokortitel vorweisen noch habe ich einen Studi-

enabschluss. Aber ich bin bis heute immer neugierig geblieben, und meiner Meinung nach ist ein akademischer Grad nicht automatisch ein Beweis von hoher Bildung.

Ich habe vielen Menschen zugehört, die aufgrund persönlicher Erfahrung und eigener Weiterbildung etwas zu sagen haben. Jede Ernährungslehre, auch alte, traditionelle Ernährungsweisen aus anderen Kulturkreisen habe ich mir angesehen. Ich habe unzählige Workshops besucht, Vorträgen gelauscht und hunderte Bücher zu dem Thema „gesund Leben“ gelesen. Bis heute höre ich mich um, hinterfrage, bleibe neugierig, zweifle, probiere und höre auf mein Gefühl. Letztendlich zählt für mich das, was mein Körper, Geist und meine Seele für richtig empfinden.

Es ist mir ein großes Bedürfnis, all das Wissen, das ich mit großer Begeisterung aufgesaugt habe, weiterzugeben. Ich bin so glücklich mit meiner neuen Lebensweise, dass ich möchte, dass alle davon profitieren.

Trotzdem werde ich mich hüten, einfach nur aufzuzählen, was ich alles in meinem Leben geändert habe. Wahrscheinlich könntest du damit gar nichts anfangen, weil sich dir der Sinn für dieses Tun nicht erschließt. Ich gebe diese Schritte nicht als Anleitung raus, denn dies war MEIN Weg. DU brauchst einen eigenen, der sich mit meinem ja nicht genau decken muss. Jeder Mensch ist anders, und das ist gut so. In der *„Biografie meiner Gesundheit“* werde ich dir erzählen, wie ich zu meinem Weg gefunden habe. Ich teile mit dir all die Erkenntnisse, die ich gewonnen habe, damit Du meine Gedankengänge nachvollziehen und dir eine eigene Meinung bilden kannst.

Ein ganz wichtiger Punkt: Ändere nur etwas, wenn du es wirklich von Herzen WILLST – und nicht, weil du das Gefühl hast, es tun zu MÜSSEN.

Grundsätzlich musst du verstehen, warum du etwas tust. Starte erst dann einen Versuch, wenn du davon überzeugt bist. Wenn du nämlich das Gefühl hast, auf etwas Wertvolles verzichten zu müssen, hast du den Kampf bereits verloren. Zu

schnell fällst du wieder in dein altes Muster zurück, wenn du dein Ziel nur mit Disziplin und Willenskraft erreichen willst.

Allerdings muss dir eines klar sein: Von nix kommt auch nix. Natürlich wird der Anfang nicht ganz leicht. Ein klein wenig wirst du deine Komfortzone verlassen müssen, es wird ungewohnt und vielleicht auch ein bisschen ungemütlich. Es ist wie mit allem: Sobald wir eine alte Gewohnheit durch etwas Neues ersetzen, wird es holprig am Anfang, doch da müssen wir durch.

### **Eine kleine Warnung**

Falls du auf den alten Gesundheits- und Ernährungslehren bestehst und du nur ‚Experten‘ und wissenschaftlich anerkannten Studien glauben willst, wirst du von diesem Buch vielleicht enttäuscht sein. Kaum etwas, was ich in diesem Buch behandle, wurde durch eine offizielle und anerkannte Studie untermauert. Deshalb hat dieses Werk auch keinerlei wissenschaftlichen Anspruch.

Wir leben jedoch in einer Welt, in der es nicht gestattet ist, bei natürlichen Anwendungen (beispielsweise mit Wildkräutern oder ätherischen Ölen) ein Heilversprechen zu geben. Du kannst mächtig Ärger bekommen, wenn du behauptest: „Dies Öl oder das Kraut wirkt so oder so bei dieser oder jener Krankheit.“ So dürfen nur Pharmakonzerne für ihre Produkte werben. Und solange chemische und industriell hergestellte Medikamente über die Heilkraft der Natur gestellt werden, pfeife ich auf offizielle Studien, von denen ich nicht weiß, wer diese Studien finanziert hat und welches wirtschaftliche Interesse dahintersteckt.

Ich habe mit bestem Gewissen recherchiert und Fakten wie für ein großes Referat zusammengetragen. Dieses Buch ist quasi das Resümee von etlichen Büchern, die es bereits gibt. Dabei befinde ich mich in bester Gesellschaft, denn ich habe mich von ‚echten‘ Ärzten inspirieren lassen. Große Namen wie Dr. Bircher-Benner, Dr. Bruker, Dr. Dahlke, Dr. Probst, Prof.

Dr. Spitz, Dr. Mutter, Dr. Switzer, Dr. Bracht und viele andere haben der Schulmedizin und Ernährungswissenschaft das Fürchten gelehrt, weil sie ihre Meinungen gegen die große Mehrheit vertreten. Das macht ihnen nicht immer nur Freunde.

Am Ende dieses Buches liste ich die Literatur auf, die ich für lesenswert halte, die mich zu diesem Werk inspirierte und die all das ausführlich behandelt, was ich hier nur grob zusammengefasst habe. Was ich ‚behaupte‘, lässt sich leicht belegen. Doch Vorsicht mit Suchmaschinen und allem, was im Netz so herumschwirrt. Ich möchte dir ans Herz legen, nicht gleich alles zu glauben, was du hörst und liest, nicht einmal das, was ich dir erzählen werde. Hinterfrage und forsche selber nach, und höre auf dein Herz und deinen Bauch. Nur so findest du zu deiner Wahrheit.

## **Wir haben keine Krankheiten, wir haben Gesundheitsprobleme**

*„Die Gesundheit ist zwar nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Arthur Schopenhauer

Es ist überhaupt nicht spießig, auf die Gesundheit zu achten, sondern notwendig. Du solltest damit anfangen, BEVOR du krank wirst. Lebensqualität und Lebensfreude hängen schließlich in erster Linie von deiner Gesundheit ab.

Ich dachte jahrelang, Gesundheit sei die Abwesenheit von Krankheit. Jede Krankheit ist aber nur eine Botschaft deines Körpers, denn damit erzwingt er sich deine Aufmerksamkeit. Als Krankheit sah ich alle Beschwerden an, die ich hatte, egal ob Erkältung, Scheidenpilz, Mittelohrentzündung, Hautausschlag oder Gastritis. Heute weiß ich: Das alles sind KEINE Krankheiten, sondern lediglich die SYMPTOME einer Krankheit. Diese Krankheit, auf die all diese Symptome hinweisen, ist viel größer und betrifft häufig das ganze System.

Dein Körper ist genial: Er kann jahrelang ausgleichen, was du ihm antust, ohne dass du davon etwas merkst. Manchmal jedoch gibt er dir einen Hinweis. Solche Zeichen missverstehst du aber als ‚Krankheit‘, deshalb lässt du dir vom Arzt etwas dagegen verschreiben. Danach geht es dir besser – denkst du. Aber das nächste Zipperlein lässt nicht auf sich warten. Oft zeigt sich ein völlig anderes Symptom. Doch auch damit weiß der Arzt umzugehen und hat ein Mittelchen dagegen – so könnte das ewig weiter gehen.

Ich möchte dieses Prozedere mit einem anderen Bild beschreiben: Die Elektronik deines Autos erkennt einen Schaden und ein Lämpchen im Armaturenbrett leuchtet auf. Du fährst in die Werkstatt. Der Werkstattleiter nimmt mit den Worten: „Alles klar, das haben wir gleich!“, einen Hammer, schlägt das Lämpchen kaputt und verkündet stolz: „So, erledigt!“. Ich nehme an, du wärst entsetzt oder denkst, der Typ sei nicht mehr ganz dicht. Und doch machen die meisten Ärzte so gut wie nichts anderes, als Warnlämpchen kaputtzuschlagen.

Wenn wir Glück haben, dann leuchtet bei uns nie ein Lämpchen auf, das sich nicht mehr kaputtschlagen lässt, denn dann nennen wir das ‚chronisch‘ oder ‚unheilbar krank‘.

Wir finden es sogar normal, dass sich die nervigen ‚Krankheiten‘ häufen, wenn wir älter werden. Wir denken, diese Zipperlein seien ‚Alterserscheinungen‘. Kaum jemand stirbt noch an Altersschwäche. Die Tendenz, dass Menschen in ihren letzten Lebensjahren elendig vor sich dahinsiechen und pflegebedürftig sind, ist steigend. Mit dem fast liebevollen Ausdruck ‚Volkskrankheiten‘ verniedlichen wir den wahren Grund dieses schlimmen Aufwärtstrends und geben damit die Verantwortung für unsere Gesundheit ab.

Fast kommt es mir vor, als sei es ein beliebtes Hobby, über Krankheiten zu lamentieren – das ist übrigens eine Unart, die in vielen anderen Ländern verpönt ist. Wir sind ein Volk von Jammerlappen geworden. Wir klagen über unsere Krankheiten, als könnten wir gar nichts dafür. Wenn ich so zuhöre, bekomme ich oft den Eindruck, als seien manche sogar ‚stolz‘ auf ihre Wehwehchen – und dass sie diese so tapfer ertragen.

Es wird Zeit, dass wir unsere Vollkasko-Mentalität ablegen und wieder die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, denn keiner außer uns selbst kann das. Ich glaube einfach nicht daran, dass uns der liebe Gott die Arschkarten (sprich Krankheiten) nach seiner Laune verteilt. Ich glaube vielmehr an das Naturgesetz der Wechselwirkung.

Leider verstehen wir nicht, dass ein Körper lange schon krank ist, bevor er überhaupt Symptome zeigt. Wer sich ‚halbwegs‘ gesund fühlt, sieht oft keinen Grund, seine Ernährung bzw. sein ganzes Leben umzukrempeln, nur um sich damit gesünder zu fühlen. Aber möchtest du denn wirklich warten, bis du richtig krank geworden bist? Wie sähe wohl dann deine Lebensqualität aus?

Die meisten ‚Krankheiten‘ sind bei einer natürlichen Lebensweise vermeidbar. Der großartige Pfarrer Sebastian Kneipp bringt es auf den Punkt: *„Wer keine Zeit hat, für seine Gesundheit zu sorgen, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“*

### **Das Fundament der Gesundheit**

Gesundheit und Wohlbefinden stehen auf vier Säulen: Ernährung, seelische Verfassung, Bewegung und die Umwelt.

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, alle vier Faktoren ausführlich zu behandeln. Ein Folgebuch habe ich bereits im Hinterkopf, weil der Platz für solch komplexe Themen hier einfach nicht reicht. Neben der Ernährung werde ich später noch meinen Senf zum Thema Bewegung (und ich betone ‚Bewegung‘, denn damit meine ich nicht ‚Sport‘) geben.

Was die Umwelteinflüsse angeht, nur so viel: Ich hoffe, dass mittlerweile bei allen durchgedrungen ist, dass viele schädliche Dinge um uns herum sind, die wir weder sehen, schmecken noch riechen können.

„Was ich nicht merke, ist auch nicht da“, ist ein sehr naiver Leitspruch. Es reicht schon, die Bedienungsanleitung eines Handys oder WLAN-Routers aufmerksam zu lesen, um aufzu-

wachen. Keine Versicherung dieser Welt würde dich wohl gegen Krebs durch Handystrahlungen versichern – die Leute dort wissen, warum nicht<sup>1</sup>.

Manche Umweltgifte und Strahlungen sind zwar schwer zu umgehen, doch jeder hat die Chance, wenigstens kleine Dinge zu tun, um größere Schädigungen zu vermeiden. Für dein Zuhause gibt es viele Möglichkeiten, dich vor Elektrosmog, WLAN, anderen Strahlungen und Umweltgiften (auch in Kosmetika, Möbeln, Kleidung...) zu schützen. Bleibe also stets wachsam und informiere dich.

Die seelische Gesundheit ist für die körperliche Gesundheit ganz essenziell, und doch wird sie gerne unterschätzt. Dabei ist Stress einer der Hauptauslöser von Krankheit. Was in den letzten beiden Jahren leider kaum thematisiert wurde, ist die große gesundheitliche Gefahr, die Angst mit sich bringt.

Psychische Belastungen und Stress sind individuell und oftmals sehr komplex, deshalb kann ich auch dieses wichtige Thema vorerst nicht vertiefen.

Nach zwölf Umzügen kann ich ein Lied davon singen, was ein Neuanfang (auch finanziell) bedeutet, auch Depressionen, Burn-out und Psychotherapien habe ich hinter mir. Deshalb möchte ich zu ‚grobstofflichen Belastungen‘ nur Folgendes loswerden: Solltest du in einer Situation feststecken, in der du keinen Ausweg siehst, sei es in einer unglücklichen Beziehung oder unter Mobbing am Arbeitsplatz oder Ähnlichem: Es ist völlig in Ordnung, eine Weile einfach mal zu jammern, sich hängen zu lassen und selbst zu bemitleiden. Aber denke immer daran: Stillstand ist der Tod. Krisen beinhalten auch Chancen, die erkannt werden wollen. Oft ist Zeit zum Aufräumen, und du solltest dich fragen: „Was darf bleiben, was kann weg?“ Solltest du also irgendwo stehen, wo es dir nicht gefällt: Beweg dich, du bist kein Baum. Es ist auch keine Schande, sich helfen zu lassen, wenn man es alleine nicht hinkriegt.

Was die psychische Belastung im Rahmen einer Ernährungsumstellung angeht: Bestrafe dich bitte nicht mit Verboten, Entbehrungen, Selbstvorwürfen und Angstmache.

Niemals darfst du dich zum Verzicht zwingen. Einsicht ist das beste Argument. Wenn du für dich entschieden hast: "Das ist es nicht wert, das brauche ich nicht mehr", dann jammerst du dem vermeintlich leckeren Essen nicht hinterher.

Wir haben ständig die Wahl – bei allem, was wir tun. Krankheit ist letztendlich auch nur eine Wahl. Wenn ich mich für ein ungesundes Leben entscheide, dann entscheide ich mich automatisch für Krankheit – früher oder später. Wer das verinnerlicht hat, dem fällt der Verzicht leicht.

### **Mein Tipp für dieses Buch**

Iss gewohnt weiter, während du dieses Buch liest. Erforsche dein Essverhalten, ganz ohne es zu bewerten. Beobachte nicht nur dich beim Essen, beobachte auch andere. Schau bewusst in deinen Einkaufswagen.

Ich werde dir beweisen, dass du für Vieles, was mit deinem Essverhalten schief läuft, gar nichts kannst. Deshalb wird es eine große Hilfe für dich sein, wenn du im Vorfeld wachsam und neugierig bist.

# Teil I: Die Lebensqualität

## Die Biografie meiner Gesundheit, Teil 1:

*„Ich bin ganz bestimmt nicht als Gesundheitsfreak, ‚Öko-Tante‘ oder Weltverbesserer auf die Welt gekommen. Im Gegenteil: In den Achtzigern an der schönen Weinstraße aufgewachsen (ich bin Jahrgang 1970), wurde ich zur rebellischen, motorradfahrenden Kettenraucherin, die Heavy Metal liebte und sich bereits in einer Zeit tätowieren ließ, als Tattoos noch als asozial und keinesfalls als gesellschaftsfähig galten (das war, bevor die ‚Arschgeweihe‘ in Mode kamen).*

*Wir Metal-Fans und Headbanger bezeichneten die verzottelten Norwegerpulli-Träger, die auf dieser neuen ‚alternativen Welle‘ ritten und plötzlich überall wie Pilze aus dem Boden schossen, als ‚Ökos‘ und ‚Körnerfresser‘. Klarer Fall, dass wir diese Typen nicht ausstehen konnten. Gesunde Ernährung fanden wir einfach nur uncool. Ich bin mit Dosen- und Tiefkühlgerichten aufgewachsen und meine Eltern gehörten zu den ersten, die sich diese neumodische, praktische Mikrowelle ins Haus holten. Wenn ich frisch Gekochtes essen wollte, besuchte ich meine Oma.*

*Die Pfalz ist für ihre Weinfeste bekannt, und wir Jugendlichen fingen sehr früh mit dem Weintrinken an. Wir mischten ihn mit Cola oder Zitronenlimonade: Das waren unsere ‚Alkopops‘.*

*Ich rauchte bereits seit meinem zwölften Lebensjahr. Damals fing ich an, weil es eben alle machten und Rauchen noch als extrem ‚cool‘ galt. Meine Idole hießen James Dean und Clint Eastwood; auf jedem Poster hatten sie eine lässig herabhängende Zigarette im Mund.*

*Einer der denkwürdigsten Momente in meinem Leben war der Tag, an dem ich es endlich schaffte, mit dem Rauchen aufzuhören –etwa 15 Jahre später<sup>2</sup>. Als Nichtraucherin erlebte ich einen beeindruckenden Wandel: Ich war endlich von einer großen Last, der Sklaverei meiner Zigarettensucht, befreit. Und mit dieser völlig ungewohnten Freiheit entwickelte ich ein neues*

*Körper- und Lebensgefühl. Mit Ende Zwanzig roch ich zum ersten Mal ein Rapsfeld, als ich mit dem Motorrad und offenem Visier daran vorbeifuhr.*

*Ich achtete auf mich, was ich vorher noch nie getan hatte. Ich krempelte mein Leben um und beendete meine unglückliche Beziehung. Ich fing an, ein bisschen Sport zu treiben und machte mir Gedanken über meine Ernährung – das wäre mir früher nie in den Sinn gekommen.*

*Hier wurde der Grundstein meiner heutigen Lebensweise gelegt. Er sollte aber noch fast 20 Jahre lang einsam herumliegen, und es wuchs erst einmal eine Menge Gras drüber. Dieser kleine Stein wartete geduldig und sammelte das ein oder andere Schlüsselerlebnis auf. Es war ein langer Prozess, bis der graue Vorhang vor meinen Augen gelüftet wurde, und ich begriff, was es denn wirklich bedeutet, gesund zu sein und gesund zu leben.“*

-Fortsetzung folgt-

## **1. ‚Schlankwerden wollen‘ ist kein gutes Motiv**

Bin heute Morgen am Spiegel vorbei und denke mir so: „*Musst abnehmen!*“  
Erledigt: Spiegel ist ab.

Das Thema Abnehmen ist in all unseren Gedanken, Gesprächsthemen und Medien vorherrschend. Nicht zuletzt hängt ein Riesen-Markt daran: Unzählige Konzerne, Firmen und Einzelpersonen verdienen sehr gut an diesem ‚Schmerzthema‘. Wenn wir plötzlich alle schlank und gesund werden – und bleiben – würden, fänden das viele Leute gar nicht gut.

Fast alle, die ich kenne, hätten lieber ein paar Kilo weniger auf der Waage, doch wie viele Menschen kennst du, die es erfolgreich und nachhaltig geschafft haben, eine größere Menge an Gewicht zu verlieren? Ich kenne nicht viele – und