

Gesundheit = Eigenverantwortung übernehmen

In meinen Vorträgen und Seminaren weise ich immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, die Verantwortung für sein Leben selbst zu übernehmen. Nur dann sind wir wirklich selbstbestimmt, wenn wir auch die Verantwortung für unsere Gesundheit nicht ausschließlich in fremde Hände abgeben (Fremdbestimmung) und wie selbstverständlich davon ausgehen, dass genau das Ergebnis dabei herauskommt, was wir uns selbst wünschen. Jeder Mensch ist einzigartig, und es lohnt sich, seinen eigenen Weg der Gesunderhaltung und Genesung zu finden und selbst dabei aktiv zu sein. Auch der Arzt kann nur begleitend helfen und uns bei unserer Selbstheilung unterstützen. Die (Eigen)-Verantwortung für das Leben und die Gesundheit liegt bei jedem Einzelnen.

Dieser kurze Beitrag von Prof. Hüther bringt es auf den Punkt:

„Wie soll ein Mensch nun auf einmal Verantwortung für seine eigene Bildung oder für seine eigene Gesundheit übernehmen und wie sollen in seinem Gehirn die dazu erforderlichen Netzwerke mit dem Dünger der Begeisterung gestärkt werden – wenn ihm bisher alle Verantwortung dafür abgenommen wurde. Wenn er noch nie erlebt hat, wie beglückend es ist, sich um seine Gesunderhaltung selbst zu kümmern, mit Begeisterung Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Wie soll sich jemand für all das begeistern, wenn ihm doch bisher immer nur gesagt worden ist, was er alles zu tun und zu lassen hat, damit er nicht krank oder möglichst schnell wieder gesund wird. Und wie soll überhaupt jemand auf die Idee kommen, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, dem von Kindesbeinen an erklärt worden ist, dass der eigene Körper wie eine Maschine funktioniert, der deshalb sein Herz als Pumpe bezeichnet und der glaubt, dass ihm im Alter das Hirn oder die Gelenke einrostet. Wer so denkt, muss jede Erkrankung als Maschinenschaden und den Arzt als „Reparateur“ betrachten; der die Störung im Getriebe ausfindig macht und mit den richtigen Techniken und dem richtigen Medikament die Pumpe oder das Gelenk oder das Gehirn wieder zum Funktionieren bringt. Je mehr die Personen in diesem Reparaturdenken gefangen bleiben, umso stabiler bleibt die Nachfrage nach entsprechenden Reparaturleistungen.“

Prof. Dr. Gerald Hüther: Selbstheilungskräfte aktivieren. Deutsches Ärzteblatt 109/9 (2012)

Deshalb nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände und informieren Sie sich, welche Mittel und Methoden der Prävention und Therapie es gibt und was Sie selbst anspricht. Dann sind Sie bereits auf dem Weg zur Heilung!



Starten Sie basisch in den Tag mit Zitronenwasser!

Obwohl beim Genuss stark sauer, werden Zitronen basisch verstoffwechselt.

Zitrone wirkt deshalb gegen eine Übersäuerung des Körpers, darüber hinaus als natürliches Desinfektionsmittel, Wunden können besser heilen, sie hilft bei Erkältungskrankheiten und Sodbrennen. Zitronen enthalten viel Vitamine und Mineralstoffe und wertvolle Flavonoide. Diese haben eine entgiftende und stärkende Wirkung auf die Leber. Zitrone wirkt antioxidativ, also krebshemmend, fördert die Fettverdauung und verbessert die Cholesterinwerte.

Mein Tipp: Pressen Sie morgens eine halbe unbehandelte Zitrone aus und füllen Sie den Rest des Glases mit lauwarmem Wasser (unter 40 Grad). Trinken Sie das Zitronenwasser morgens als erstes und Sie haben eine gute basische Grundlage für den Tag. Der Kopf wird wach, die Verdauung angekurbelt, das Wasser versorgt die Zellen. Auch ein guter Tipp, wenn Sie Ihr Gewicht halten oder reduzieren wollen. Einfach probieren!



Rosengelee mit Xylit

Wollen Sie die Rosen in Ihrem Garten nicht nur mit den Augen genießen, dann finden Sie hier eine Idee wie Sie sich den Duft und den Geschmack des Sommers konservieren können:

Ernten Sie eine Schüssel Rosenköpfe (voll aufgeblüht, kurz bevor sie ausfallen). Zupfen Sie die Blütenblätter ab und bedecken Sie diese mit Roséwein oder naturtrübem Apfelsaft und lassen Sie den Topf über Nacht stehen. Wenn Sie mögen, geben Sie noch eine Scheibe Biozitrone dazu.

Am nächsten Tag kochen Sie den Rosenwein oder -saft auf und seihen ihn ab. Geben Sie nun zur Flüssigkeit (2 Teile) einen Teil Geliierzucker und kochen Sie die Mischung unter Rühren auf. Lassen Sie den Gelee wenigstens 2 Minuten köcheln, bevor Sie ihn in heiß ausgespülte Gläser beinahe bis zum Rand füllen und die abgekochten, dann keimfreien Deckel aufschrauben. Stellen Sie die Gläser zum Abkühlen auf den Deckel. Das Rosengelee ist ein Jahr haltbar, obwohl es keine Konservierungsstoffe enthält.

Durch die Verwendung von Xylit statt Zucker, erhalten Sie ein zahnpflegendes Gelee, welches basisch verstoffwechselt wird. Sie genießen das zarte Aroma der Rosen und naschen sich gesund, weil Sie auf Zucker verzichten. Außerdem hat das Gelee keinen Einfluss auf Ihren Blutzuckerspiegel und ist hervorragend für Diabetiker geeignet.

So haben Sie Ihren Rosengarten auf dem Frühstückstisch. Das Rosengelee passt nicht nur zum Sonntagsbrötchen, sondern gleichermaßen zu Ihrem Frühstücksbrei, z.B. Morgenstund oder auf Ihr Müsli, kann als Grundlage für Fruchtetorteletts oder auch zum Süßen Ihres Tees genutzt werden.

Rosa Rosen unterstützen die Herzöffnung, sie sind ein Zeichen der Liebe, Dankbarkeit und Anerkennung. Nutzen Sie auch diese Aspekte, um sich selbst, Ihr inneres Wachstum zu stärken oder anderen eine Freude zu bereiten.