

Strategien für eine gesunde Lebensweise

- 1) Die eierlegende Wollmilchsau...gibt es nicht. **Es gibt kein Wundermittel für alles – oder doch?**
Ein Wunder, das „**hundert**“ mal mehr wirkt, als alles Materielle, ist, mich am Leben zu freuen, dankbar zu sein, Sinn im Leben zu sehen oder mindestens den Sinn meines Lebens von Herzen finden wollen – und mit mir selbst, der Natur, sozial und spirituell immer besser „ins Reine kommen“. Das bezeichne ich doch als Wundermittel für Gesundheit. Und das sage ich nach vier Jahrzehnten Arbeit im Heilwesen.
- 2) Seien Sie zu den Schlüsselfragen eingeladen: „Was will ich erreichen?“ und „Was habe ich dafür zu tun?“
- 3) Sie finden hier eine Menge „**Mosaiksteine**“ an Maßnahmen. Es kommt mir nicht auf die Einzelnen an. Schlüssel sehe ich im „mehr und mehr ein Gesamtkonzept mit rotem Faden für Gesundheit“ für das eigene Leben zu erstellen – aus den Mosaiksteinen ein **Bild** zusammensetzen. In Kombination miteinander, und in einem wachsenden „Gesundheitsbewußtsein“ gemacht ergeben sie erst richtig Sinn, „hundert“ mal mehr. Ein anschauliches Bild finde ich den „stabilen Stuhl“ mit vier Beinen: **Psyche** (+ Sozialleben, Spiritualität), **„Natur“** („frische Luft“, Bewegung, Wärme/Kälte...), **Ernährung/Wasser** und **Schädigungsstop**.
- 4) **Haben Sie Geduld, Geduld, Geduld**, Heilung kann teils zehnmal so lang brauchen, dranbleiben!
- 5) **Und tun Sie mir bitte den Gefallen: „Glauben Sie mir nichts, prüfen Sie es selbst!“**
Zuerst bringe ich einige grundlegende sehr bewährte, im zweiten Abschnitt ergänzende Maßnahmen.
 - täglich *mindestens eine Stunde Bewegung möglichst an frischer Luft*, mäßig flott, etwas Schwitzen dabei und etwas flotterer Herzschlag ist gut.
 - täglich *früh eiskalt Abwaschen oder Abgießen (nach Kneipp)*, nicht übertreiben, Dosis abstimmen!!
(Die Kälteanwendung soll eine merkliche momentane Abkühlung bewirken in dem Maß, daß innerhalb von Minuten bis einer Viertelstunde der Körper mit seiner Wärmeproduktion den Effekt wieder ausgleichen kann, und ein wohliges Wärmegefühl eintritt, welches zusammen mit einer deutlichen „Erfrischung und Belebung“ günstigenfalls über Stunden anhält. Bei geschwächten, kranken und (oft schleichend) übermüdeten Menschen kann sich im Lauf der nächsten zwei bis drei Stunden eine starke Müdigkeit einstellen, der möglichst nachgegeben werden sollte mit einer Ruhepause. Bei stundenlangem Frieren im Laufe des restlichen Tages war die Intensität entschieden zu hoch. Der Wärmehaushalt kann und muß bei Schwäche – geduldig trainiert werden.)
 - tägliche Sonnenbestrahlung auf die bloße Haut* – auf möglichst große Oberfläche – ersatzweise Bestrahlung mit „Tageslichtlampen“ (im Winter), mindestens 20 Minuten, ggf. *Vit.D 1000 IE täglich*
 - ausschließlich stilles Wasser oder dünnen ungesüßten Kräutertee trinken (1-2 Liter täglich* – die Rehe und Karnickel machen es uns vor. Wasser liefert optimale Flüssigkeit für Stoffwechsel und Nieren – jeglicher Zusatz behindert, wie Koffein, Alkohol, Süße, Fruchtsäure, Milch...), *ev. guter Wasserfilter*
 - bei einer Mahlzeit täglich zu üben, in Ruhe zu essen* (ohne Ablenker – Radio, Fernseher, Arbeit), dabei *jeden Bissen mindestens fünfzig mal zu kauen* (bei normaler Bissengröße),
 - absolut nicht unter Streß* essen, oder bei Trauer, Ärger, Sorgen – *sich vorher bestmöglich ausgleichen!!!*
 - beim Essen keinen Schluck trinken*, um die Verdauungssäfte pur zu lassen und es nötig zu machen, die Nahrung gut einzuspeicheln. Dafür ist wichtig, daß sie gut Anreiz zum Kauen bietet (Püriertes und in viel Soße Schwimmendes oder Suppe bietet begreiflicherweise wenig Anreiz dafür - „Soße im Mund machen!“).
 - strenge Pausen lassen zwischen den Mahlzeiten*, um Verdauungsschritte zu Ende kommen zu lassen
 - abends frühzeitig essen (vor 18 h)*, um Fuselgärung und Selbstvergiftung aus dem Darm über Nacht vorzubeugen (Chines.Spruch: „Das Abendessen gib Deinen Feinden!“). Ev. nur zwei Mahlzeiten nehmen.
 - völliges Weglassen von jegl. Chemie in der Nahrung (Konservierungs-m., Süßst., Geschmacksverst. ...)*,
 - Instinktschulung – an frischen Lebensmitteln schnuppern* vor Essen (auf Appetitlichkeit achten)
 - Wildpflanzen – eine bis drei Handvoll täglich, sehr gut kauen - 50x pro Bissen*(nicht nur als „Smoothie, es braucht Kauen und Einspeichelung für langfristig gute Aufschließung), am besten zu Beginn jeder Mahlz. pur, sehr gut geeign. wg. umfassender Wirkung auf Leber, Nieren und Magen/Darm ist Löwenzahn
 - *besonders bei seltsamen oder hartnäckigen therapieresistenten Beschwerden versuchsweise Gluten und ev. auch Milchprodukte (besonders Kuh-) für sechs Wochen bis sechs Monate ganz oder zeitweise weglassen, ebenso jegliche erhitzten Fette und Öle (dazu gehören auch kaltbelassene herkömmliche Speiseöle und Margarine)*; Ziel ist Besserung der Immunitätslage, Stoffwechsel- und Heilungsvorgänge. Anstattdessen empfehle ich als Fett und Öl ausschließlich *Lein- oder Hanföl* (gute Qualität, darf nicht nach Möbelpolitur schmecken! - nur übers fertige Essen tun, auch nicht pur ohne anderes essen (wird nicht verdaut ohne gründliches Einspeicheln)), *Bio-Butter oder wer es mag Bio-Kokosfett in Rohkostqualität*;
 - *Wichtig!!! Schweinewurst oder -fleisch ersetzen durch anderes mageres Fleisch, Fisch oder Gemüse*
 - *Die vierte „Ersatz-Strategie“ betrifft Zucker, das heißt als Süßes nur Früchte, Trockenfrüchte und Honig zu essen, vor allem gesüßte Getränke vollständig zu meiden* (schwächt extrem Verdauungskraft).
 - *Heilerde „Terra Natura“ 1 gehäufter TL tägl. früh als Erstes, in ¼ Liter warmem Wasser*
 - *gutes Salz – Meer- oder Steinsalz*, ohne Giftbeimischung (wie Jod, Fluor, Rieselhilfe)
 - *die Sanierung des Schlafplatzes* – alles Elektrische weit weg vom Bett, am besten aus dem Schlafzimmer hinaus, vor allem Mobiltelefon, DECT, WLAN, Lautsprecherboxen etc., nachts im Schlaf ist der Organismus hundert mal so empfänglich für schädliche Einflüsse, wir „legen unseren Schutzschirm ab“.
 - *Streßmanagement*, das heißt 1) *angemessene Ruhepausen tagsüber* einlegen (was sehr unspektakulär

bedeuten kann, zwischendurch aufzustehen vom Schreibtisch, das Fenster zu öffnen, sich zu strecken, tief durchzuatmen, eventuell eine ein- bis zweiminütige Übung zu machen, und für die nächste Stunde dreimal so leistungs- und konzentrations-fähig zu sein) und 2) *frühzeitig genug ins Bett zu gehen (vor 22 Uhr) und ausgiebig genug zu schlafen* (wobei wir sehr unterschiedlichen Bedarf haben, meist sind es 6-8 Stunden) -die *Synchronisation der Hirnhemisphären* – mehrmals täglich, gezielt möglich durch „Brain-Gym“, auch Musizieren, Tischtennispielen und vieles andere, was mit Geschicklichkeit zu tun hat;

-*Körperübungen zur Harmonisierung und Aktivierung unseres Organismus* (Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong etc.)

-die vielfältige *Psychohygiene* – zum Beispiel *Vorsatzbildung mit positiver Sprache*: „Ich bin Tag für Tag gesunder und gesunder!“ (anstatt „...nicht mehr krank.“) -: „Das Glas ist halbvoll!“ (anstatt „halbleer“)

-*tägliche „stille Zeit“ zur Einkehr und Sammlung*, mit Yoga, Tai-Chi, Meditation, Gebet, Gottesdienst o.Ä..

-*Pflege des Humors!* „Armer schwarzer Kater“ – Lachübungen (Lied auf „ha-ha-haaaa“ - u.v.m.)

- *eine gute Tat jeden Tag* – für uns selbst - für andere

- *eine erfüllende Begegnung, Telefonat oder Austausch*

- *erfüllender Sex*

-*Änderung der Lebenseinstellung*, Öffnen für das Resonanzgesetz (welches sowieso gilt, ob wir es ablehnen oder uns damit befassen): mögliche Fragen: *Wofür ist das wichtig, was ich jetzt erlebe? Was habe ich durch diese Begegnung zu lernen? Was habe ich dem anderen weiterzugeben?* - beruhend auf der Lebenssicht, daß ich jederzeit zur richtigen Zeit am richtigen Ort die jetzt wichtigen Erfahrungen mache und am besten durch diese Situationen komme, je besser ich erkenne, was meine Rolle darin ist:

-**Eines vom Wertvollsten**, was ich Ihnen mitgeben kann, ist, informieren Sie sich **in wesentlichen Lebensbelangen immer besser und korrekter**, mittels des gesunden Menschenverstandes, Intuition, verbunden mit Erfahrungen von Menschen, Gruppen und Institutionen (nach bestem Wissen und Prüfen weise, erfahren und umsichtig). Hier sind drei hoch bewährte Prüf-Fragen: **1. Wie macht es die Natur uns vor? 2. Wem nutzt es?** (abgewandelt und ausführlicher: Wer sagt das? Welchen Hintergrund hat die Informationsquelle – welche Erfahrung, Interessen? Was hat er davon (oder jemand mit ihm Verbündetes)? , **3. Was sagt mein Herz - welche Intuition habe ich – was sagt mein innerer Arzt?**

-Falls wir – was häufig genug vorkommt - Schwierigkeiten haben, Dinge umzusetzen, von denen wir erkennen oder stark annehmen, daß sie uns schaden, fragen Sie dringend: **Was hindert mich an der Umsetzung?** - Habe ich meine Gewohnheiten zu ändern, bin ich von etwas abhängig, stehe ich unter sozialem, finanziellem oder ethischem Druck (muß ich über meinen Schatten springen), habe ich mein Leben umzuorganisieren, andere Schwerpunkte zu setzen, mir nötige Zeit und Raum zu verschaffen, habe ich mit jemand Frieden zu schließen, eine Auseinandersetzung zu führen, mich von einem Menschen zu trennen, mich Menschen mehr öffnen oder abgrenzen, oder liegt noch ein ganz anderer Grund vor?

Ganz wichtig, damit „die Badewanne nicht sofort wieder voll läuft und überläuft!!!“ ist es, „den Wasserhahn abzudrehen!!! - **das Weglassen oder Minimieren von Schädlichem** (wenn erkenn- oder vermutbar), auch Mobilfunkstrahlung, WLAN, DECT, Bluetooth etc. („alles was funkt“) - nicht am Körper tragen (Dauerbelastung!!!) und gar an das Ohr halten (Headset). Viele der verwendeten Wellenbereiche beeinflussen die Funktionen unserer Zellen und Gewebe. Für gute Erholung des Nerven- und Hormon-systems darf so wenig wie möglich „dazwischenfunken“. In der Praxis „verordne“ ich oft mindestens vier Wochen komplette Pause. Nochmal: **im Schlafzimmer haben solche Geräte nichts zu suchen!!!**

Ergänzende Maßnahmen: -*prae- und probiotische Lebensmittel* – alles nach *Bekömmlichkeit*

ggf. in steigendem Maß: v.a. fermentiertes Gemüse (Sauerkraut etc., frisch, nicht in Konserven, es wirken nur **lebende** Lactobazillen!!! - 1 Gabel voll bis größere Portion täglich oder zu jeder Mahlzeit (ev. Anfangsdosis nur einige Fasern, wenn starke Reaktion, Blähung oder Durchfall), oder 1/2-2 EL Apfelessig (bio, unerhitzt) oder Brottrunk/„Kwass“ unters Essen mischen; rohes und gedünstetes Gemüse (Wurzeln!!!, Kohl, Hülsenfr., Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch), ev. Sauermilchprod. ohne Süßung od. Früchte (wenig, einige Löffel, das Regelmäßige wirkt gut zum „**Anzüchten“ der gesunden Darmflora**), aromatische grünblättrige Gewürze (Basilikum, Majoran...) und Gewürzsaamen (Fenchel, Kümmel, Cumin...), **Curcuma** (sehr gut für Leber!!! in süße und herzhaftes Speisen), ev. Kleie, Hefeflocken)

- *täglich Salzwassernasenspülung*, Wirkung auf Hormonsteuerzentrum (Hypophyse) – 1/4-1/2TL Meer-salz auf ¼ Liter warmes Wasser, Nasenloch zuhalten, mit anderem hochziehen (bis es in den Rachen läuft);

-*Einreibung mit „Magnesiumöl“* (Magnesiumchlorid in gesättigter wäßriger Lösung = „Sole“) zur Behebung des häufigen chronischen Magnesiummangels, (schützt auch vor Aluminiumvergiftung, Demenz), am besten vor Schlafen am Rumpf, den Armen und Beinen (günstig über Amazon zu bestellen)

- Beispiel einer *Brain-Gym-Übung*: gegenläufige Überkreuzbewegung von Arm, Bein und Kopfdrehung - (nach beiden Seiten); - Baumübung = aufrechter Stand in Grätsche mit nach oben gestreckten Armen (wir visualisieren Einstrom der Lebenskraft durch „Wurzeln von unten und durch Äste und Zweige von oben“)

- die Kraft von unserer Stimme und Musik nutzen – *Singen, Tönen, Musizieren*, „gute“ *Musik hören*

- *rhythmisches Hüpfen* (Trampolin, einfacher: 2fach gefaltete Iso-Matte) - gern zu rhythmischer Musik

- *gezieltes Schwitzen* (z.B. ein- bis zweimal pro Woche Sauna, Dampfbad etc.)

Uwe Wilhelm H a s p e l, Telefon 035939-80602 und 0174-6516616 (bitte Nachricht hinterlassen) E-Post: uwewhaspel@yahoo.de www.uwewilhelmhaspel.npage.de Youtube Kanäle „Uwe Wilhelm Haspel“ (2x)