

VORBEUGEN ist leichter als HEILEN

Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft und die deutliche Zunahme älterer Menschen führen zu dem dramatischen Anstieg der Volkskrankheiten oder Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen Übergewicht (Adipositas), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2), Osteoporose, Alzheimer, Arteriosklerose oder – im schlimmsten Falle – auch die sich häufenden Tumorerkrankungen.

Wir werden immer älter, sind dabei aber immer kränker! Was haben wir also von einer höheren Lebenserwartung, wenn es sich dabei um ein Dahinvegetieren ohne jegliche Lebensqualität handelt? Was für die Betroffenen eine persönliche Tragödie ist, ist aus Sicht der Gesellschaft auch eine finanzielle Katastrophe. Die ausufernden Kosten im Gesundheitswesen werden vielfach als Kostenexplosion bezeichnet, was der Realität sehr nahe kommt.

Was können wir dagegen tun? Ist es damit getan, dass wir für jedes Symptom ein unterdrückendes Medikament zuführen? Nein, sicher nicht! Umdenken heißt das Gebot der Stunde, und zwar nicht in einzelnen Segmenten, sondern ganzheitlich in der generellen Lebensführung. Der Volksmund weiß es seit langer Zeit, nur bei vielen Einzelnen

ist es offensichtlich noch nicht angekommen: **Vorbeugen ist die beste Medizin.**

Wenn wir gesund sind, dann sollten wir versuchen, diesen Zustand zu erhalten. Wichtig sind dabei ausreichend Bewegung, im Idealfall an der frischen Luft, gesunde Ernährung sowie die vollständige Versorgung mit den 47 essentiellen Vitalstoffen. Zudem ist auf das Zuführen von Giftstoffen durch Genussmittel zu verzichten oder dies wenigstens zu reduzieren und in einer gewissen Regelmäßigkeit eine Entgiftung durchzuführen. Nicht außer Acht lassen dürfen wir dabei auch die Belastungen durch Elektromog wie Handystrahlung, WLAN und Funk. Die technisch generierten Umwelteinflüsse belasten unseren Organismus wesentlich und leider auch dauerhaft. Aber heute kann man sich und seine Gesundheit weitestgehend davor schützen. Zwei weitere Punkte sind die zunehmenden Schwermetallbelastungen (z. B. Amalgam-Füllungen in Zähnen) sowie der vorherrschende Stress, der generationsübergreifend eine Vielzahl der Menschen erfasst hat.

Beachten wir in der Medizin diese Punkte, dann sprechen wir von Präventionsmedizin. Hier geht es darum, individuelle Risikofaktoren

der Menschen zu analysieren oder darauf hinzuweisen, indem Lebensumstände und Lebensgewohnheiten beleuchtet werden. Nur so kann zukünftig gesundheitskonformes Verhalten und Leben forciert werden.

Die **Präventionsmedizin** unterscheidet dabei drei Arten der Prävention: Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Die Primärprävention ist darauf ausgelegt, die Gesundheit der Menschen zu erhalten und somit Krankheiten vorzubeugen. Sie setzt bereits ein, bevor eine Schädigung bzw. eine Krankheit oder ein gesundheitsgefährdendes Verhalten eintritt. Sie sucht nach Risikofaktoren und nach den Ursachen, die dazu führen können. Ausgelegt ist sie für (noch) gesunde Menschen. Die **Sekundärprävention** kümmert sich um die Früherkennung von Krankheit und das Verhindern des weiteren Fortschreitens einer Krankheit. Die **Tertiärprävention** soll das Fortschreiten einer bereits bestehenden Krankheit verhindern und Komplikationen vermeiden helfen.

Wir wollen uns heute mit der Primärprävention befassen. Jeder Mensch profitiert von der Präventionsmedizin, egal ob er gesund oder krank ist. Denn ein wichtiger Grundsatz heißt: Vorbeugen ist besser als heilen. Heilung kann

nur stattfinden, wenn der Patient bereit ist, selbst aktiv mitzuarbeiten. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und darf die Verantwortung nicht an den Therapeuten abgeben.

Welche Faktoren sind nun bei der Primärprävention zu beachten? Als Erstes sollten die Risiko-Faktoren minimiert oder vermieden werden. Das bedeutet Verzicht auf Genussmittel wie Tabak und Alkohol. Vielen anderen Schadstoffen können wir uns im Alltag aber kaum noch entziehen, denn Gifte sind allgegenwärtig. Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe in Nahrungsmitteln, Toxine in Obst und in Gemüse, Rückstände von Medikamenten im Trinkwasser u.v.m.

Entgiften, aber richtig! Täglich nehmen wir also unbewusst viele Giftstoffe zu uns. Diese Stoffe sind unserem Organismus fremd und verändern unser biologisches Gleichgewicht. Was der Körper nicht ausleiten kann, das lagert er ein. Das Abtransportieren und Ausleiten dieser Stoffe funktioniert nur gut, wenn die Grundregulation des Körpers funktioniert. Die Grundregulation ist die Fähigkeit des Körpers, Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen und Schadstoffe auszuleiten. Wir sollten aber nicht nur einmal oder zweimal im Jahr entgiften, sondern regelmäßig. Eine gute Herangehensweise ist, sechs Wochen zu entgiften und zwei Wochen wieder aufzubauen. Hierbei ist es wichtig, zuerst die primären Entgiftungsorgane, wie Darm, Leber und Niere, zu vitalisieren. Erst danach sollte mit der Entgiftungstherapie gestartet werden.

Faktor Ernährung Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln auf versteckte Fette, Extrakalorien und Zuckerzusätze. Nehmen Sie sich Zeit und lesen Sie jedes Etikett der Artikel, bevor sie diese in den Einkaufswagen legen. Wenn Sie das konsequent tun, dann werden Sie erstaunt sein, wo und in welcher Form unnötige Zusatzstoffe, wie z.B. Zucker, versteckt sind. Es ist schon eine seltsame Entwicklung unserer Gesellschaft und der Unternehmenskulturen, wenn ganze Marketingteams und Werbeagenturen damit beschäftigt sind, die Aufmerksamkeit der gesundheitsbewussten Verbraucher auf bestimmte Produkte zu lenken, die überhaupt nicht gesund sind! Wenn

etwas gut und gesund klingt, dann gehen wir davon aus, dass es auch gesund ist. Ein passendes Beispiel ist die oft angesprochene „Diät-Limonade“. Ob Diät-Limonade oder nur Limonade, dieses Getränk verfügt über keinerlei Nährwert. Allein das Wort „Diät“ lenkt aber den manipulierbaren Verbraucher in Richtung Gesundheitsprodukt.

Essen Sie viel frisches und saisonales Obst und Gemüse, und zwar in Bio-Qualität. Es ist immens wichtig, dass unsere Lebensmittel lichtquantenabsorbierende Fähigkeiten haben, d.h. die Fähigkeit, Energie zu speichern und an den Organismus abzugeben. Obst und Gemüse wird heutzutage vielfach ohne Sonne gereift oder in unreifem Zustand geerntet. Zudem wird es haltbar gemacht und lange in Kühlhäusern gelagert.

Verzichten Sie nicht auf tierisches Eiweiß, denn tierisches Eiweiß ist das hochwertigste Eiweiß, das es gibt. Idealerweise wählen Sie dafür nicht den voluminösen Schweinebraten, sondern bewegtes Fleisch, wie Wild oder mageres Geflügelfleisch, und Fisch.

Was uns noch fehlt sind die Kohlenhydrate, oder? Wenn Sie gerne Pasta und Pizza essen, dann sollten Sie wissen, dass Kohlenhydrate im Körper zu Zucker umgewandelt werden. Diese „Stärke“ ist nichts anderes als zusammengeklebter Traubenzucker. Diese Energie sollten wir mit Sport verbrennen, denn sonst finden wir den Zucker unschön auf Hüfte und Bauch wieder, in Form von dafür vom Körper produzierten Fettzellen. Verzichten Sie komplett auf Kohlenhydrate oder essen Sie nur wenig davon, wenn Sie danach mindestens 30 bis 45 Minuten im Sauerstoffüberschuss Sport machen.

Wir trinken zu wenig Wasser! Gesundes Wasser ist in erster Linie stilles, mineralstoff- und schadstoffarmes Wasser. Ein gesunder Erwachsener muss durchschnittlich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen. Das sind ungefähr 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht (Quelle: Techniker Krankenkasse, www.tk-online.de). Das Wasser dient uns vor allem als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe, Enzyme, Hormone und Stoffwech-

selprodukte. Jeden Tag werden bis zu 9 Liter Flüssigkeit an den Verdauungstrakt abgegeben, 1,5 Liter davon entfallen auf den Speichel. Der menschliche Organismus funktioniert nur, wenn der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, denn der Mensch kann zwar längere Zeit ohne feste Nahrung überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Bereits die einmalige, unzureichende Wasseraufnahme stört den Wasserhaushalt empfindlich und beeinträchtigt schnell verschiedene Körperfunktionen. Werden diese langfristig gestört, kann es zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen. Schon ein Wasserdefizit von etwa 20% führt zum Verdursten. Sind Blut, Muskeln und Organe mit Wasser unterversorgt, wird das Blut dickflüssiger und belastet das Herzkreislauf-System und die Verdauung. Zusätzlich schadet dies den Nieren, denn die Nieren filtern täglich 1500 Liter Wasser und etwa 180 Liter Wasser aus dem Blut. Sie „befreien“ das Blut von den Schadstoffen, die dann über den Urin ausgeschieden werden.

Laufend gesünder werden! Unverzichtbar für Gesundheit ist die tägliche Bewegung. Mindestens eine halbe Stunde im Sauerstoffüberschuss laufen wäre das Ziel. Wenn Sie nicht gerne laufen, dann suchen Sie sich am besten eine andere Sportart, wie Schwimmen oder Radfahren. Dabei ist am wichtigsten, dass Sie sich an der frischen Luft bewegen. Es ist natürlich besser, im Fitnessstudio Sport zu treiben, als auf Sport und Bewegung generell zu verzichten. Optimal ist aber die sportliche Betätigung im Freien.

Sauerstoff + Wasser + Vitalstoffe = Vitalität! Krankheit ist immer das Ergebnis von fehlender Zellgesundheit. Der Körper funktioniert nur so gut, wie die einzelne Zelle funktioniert. Somit ist es sehr wichtig, dass wir unsere Zellen sinnvoll schützen. Jede Zelle benötigt für ihre Vitalität Sauerstoff, Wasser und Vitalstoffe. Insgesamt gibt es 91 Vitalstoffe, von denen 47 lebensnotwendig sind. Der Körper kann diese essentiellen Mikronährstoffe nicht selbst produzieren, d.h., er muss sie über die Ernährung zuführen. Mikronährstoffe arbeiten kongenial zusammen und sind voneinander abhängig. Wenn sie in der



© Monkey Business - Fotolia.com

individuell optimalen Menge vorhanden sind, dann funktionieren Immunsystem und Stoffwechsel am besten. Fehlen Vitalstoffe oder liegen diese nicht in der richtigen Menge vor, dann funktioniert der Körper nicht mehr so wie gewünscht. Das Problem dabei ist, dass ein Mangel an Mikronährstoffen kein eindeutiges klinisches Symptom zeigt. Deshalb empfehlen wir eine Vitalstoffmessung im Blut. Auf der Grundlage lassen sich die fehlenden Substanzen gezielt und optimiert mit den Hochleistungs-Mikronährstoffen auffüllen. Ein Nachmessen nach einigen Wochen belegt die Wirksamkeit dieser Behandlung. Das sollte jeder Mensch einmal gemacht haben – anschließend können Sie besser beurteilen, was tatsächlich eine gute oder schlechte Verfassung ist.

Smartphone, WLAN & Co. Vielfach ein unterschätztes Problem ist der Elektrosmog und die Belastungen, die von mobilen Geräten ausgehen, wie Handystrahlung und WLAN. Immer mehr Ärzte warnen vor dem Einsatz dieser Technologien – vor allem an Schulen, da Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase besonders sensibel darauf reagieren. Leider können wir uns dieser permanenten Be-

strahlung nicht mehr entziehen, was vielfach auch nicht gewünscht ist. Dauernd erreichbar und überall telefonieren oder im Internet surfen: Wir können das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen. Deshalb gibt es heute dauerhaft wirksame bioenergetische Geräte, die uns diesbezüglich weiterhelfen können. Das Spannende dabei ist die Tatsache, dass die Feldstärke nicht reduziert wird, aber die Auswirkungen auf den Körper deutlich gemindert werden. Dies wurde bereits anhand von entsprechenden Blutuntersuchungen analysiert.

Unsere Zähne sind ein weiterer wichtiger Punkt, der oft unbeachtet bleibt. Amalgam-Füllungen führen vielfach zu einer massiven Schwermetall-Belastung im Körper. Diese Art der Fülltechnik sollte unbedingt durch einen anderen Füllstoff ersetzt werden, der weniger schlecht für die Gesundheit ist. Alte Amalgam-Füllungen sollten unbedingt fachgerecht entfernt und ersetzt sowie durch eine Schwermetall-Ausleitungstherapie begleitet werden. Zahnbehandlungen (z.B. unbemerkte chronische Entzündungen an wurzelbehandelten Zähnen) werden oftmals nicht erkannt und können zu einem großen gesundheitlichen Problem werden.

Ganz zum Schluss noch etwas Wesentliches: Die mentale Fitness. Sind wir geplagt von Stress und schlechten Gedanken, dann schlägt sich das mit der Zeit auch auf den Körper nieder. Genießen Sie Ihr Leben und lassen Sie sich nicht stressen! Die effektivste Art der schnellen Stressreduktion ist Laufen bzw. Sport, denn damit lassen sich die Stresshormone, wie Adrenalin, sehr gründlich eliminieren. Zusätzlich natürlich auch Yoga oder Autogenes Training – zur Ruhe kommen und neu auf seine Ziele fokussieren. Mit der Präventionsmedizin kann viel erreicht werden. Die Erfolge dieser Maßnahmen hängen allerdings ausschließlich vom Patienten ab, da der Therapeut nur den Weg aufzeigen kann – gehen muss ihn der Patient.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Jürgen Lueger

Bioenergetiker, Mentalcoach,
zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik, Dozent an der Paracelsus Schule Freilassing



j.lueger@symbio-harmonizer.com