

Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht



Gesund & geheilt

mit der

Lebensmittelapotheke

Das komplette

mit Fett-weg

Diät-Programm

Selbsthilfe-Handbuch



Moringa

Wundermittel gegen Krebs



Ingwer

gegen Erkältung



Chili Schoten

gegen Bluthochdruck

...und über 30 mehr

afrikanisch
inspiriert -
wissenschaftlich
fundiert

Neu:

- * Was den Körper krank macht
- * Gifte in Lebensmitteln
- * Mineralstoffe und Vitamine
- * Saure und basische Lebensmittel

Smart Coaching – knapp auf den Punkt gebracht

Dantse Dantse

Gesund & geheilt mit der Lebens- mittelapotheke

Das komplette
Selbsthilfe-
Handbuch

afrikanisch inspiriert –
wissenschaftlich fundiert

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Einführung	21
Afrikanisch inspirierte Tipps und Tricks für einen gesunden Körper und eine gesunde Seele.....	29
Ernährungs- und Gesundheitstagebuch-Tabelle: So fängst du an, damit du deine Erfolge messen kannst.....	30
Eine neue Esskultur für ein neues Körpergefühl: Essen und gesund werden, essen und sich heilen.....	34
1. Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung.....	39
1.1 Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit und warum werden wir krank?	44
1.2 Darmstörung: Eine ungesunde Darmflora verhindert das Abnehmen und verursacht Krankheiten	46
1.3 Welche Lebensmittel schaden der Gesundheit?.....	52
1.3.1 Milch und Milchprodukte: Eine Gefahr für die Gesundheit	53
1.3.2 Weizen.....	61
Krebserregende Stoffe in Getreiden und Mehl	63
1.3.3 Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen.....	64
1.3.4 Raffinierte und künstliche Zucker	65

1.3.5	Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel	68
1.3.6	Schlechtes Öl, Transfette	70
1.3.7	Übergewicht.....	72
1.3.8	Fettmangel: Zu wenig gutes Öl und pflanzliche Fette	73
1.3.9	Fertiggerichte und Tiefkühlessen.....	74
	Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts und Co.	75
1.3.10	Säuerliche Lebensmittel machen dick und krank: Übersäuerung des Körpers ist Ursache vieler chronischer Krankheiten und Beschwerden.....	78
1.3.11	Liste säuerlicher Lebensmittel	81
1.3.12	Wasser und Mineralwasser	83
1.3.13	Tee.....	86
1.3.14	Kaffee	88
1.3.15	Reine Säfte.....	90
1.3.16	Alkohol	92
1.3.17	Kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden	94
1.4	Plastikverpackungen: Kunststoffteile im Essen	100
1.5	Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft.....	104
1.6	Entzündungen werden auch durch ungesunde Ernährung ausgelöst	108
1.7	Freie Radikale	110

1.8	Tabellen krankmachender und gefährlicher Zusatzstoffe in Lebensmitteln: Inklusive Tabellen der wichtigsten giftigen und krebserregenden Chemikalien in Lebensmitteln.....	114
1.8.1	Tabelle gefährlicher Farbstoffe (E 100-180).....	116
1.8.2	Tabelle gefährlicher Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (E 200-298)	121
1.8.3	Tabelle gefährlicher Antioxidationsmittel in Lebensmitteln (E 300-321)	126
1.8.4	Tabelle gefährlicher Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel in Lebensmitteln (E 322-495).....	128
1.8.5	Tabelle der Rieselhilfen und Säureregulatoren in Lebensmitteln (E500-586)	132
1.8.6	Tabelle gefährlicher Geschmacksverstärker und Glutamate in Lebensmitteln (E 620-650)	134
1.8.7	Tabelle gefährlicher Süßstoffe in Lebensmitteln (E420, E 900-1520).....	136
1.8.8	Tabelle der Schadstoffe, Gifte und krebserregenden Substanzen in Lebensmitteln: wo kommen sie vor und welche Krankheiten verursachen sie?	138
1.8.9	Weitere Schadstoffe Nitrat, Nitrit, Dioxine, PCB und Metalle.....	151
1.9	Liste der häufigsten, durch schlechte Ernährung bedingten Krankheiten.....	154
1.10	Welche Lebensmittel fördern welche Krankheiten?	156
1.10.1	Welche Lebensmittel fördern Erkältung und Schnupfen?.....	157
1.10.2	Welche Lebensmittel fördern Bluthochdruck?	158

1.10.3	Welche Lebensmittel fördern das Übergewicht?	160
1.10.4	Welche Lebensmittel fördern Fettstoffwechselstörungen?	160
1.10.5	Welche Lebensmittel fördern Diabetes?	160
1.10.6	Welche Lebensmittel fördern Karies und Zahnschmerzen?	162
1.10.7	Welche Lebensmittel fördern Erektionsstörungen?	163
1.10.8	Welche Lebensmittel fördern Migräne?	164
1.10.9	Welche Lebensmittel fördern Alzheimer?	166
1.10.10	Welche Lebensmittel fördern Herzkrankheiten?	168
1.10.11	Welche Lebensmittel fördern Asthma?	170
1.10.12	Welche Lebensmittel fördern Krebs?	171
1.10.13	Welche Lebensmittel fördern Depressionen und psychische Krankheiten?	174
1.10.14	Welche Lebensmittel fördern Mundgeruch?	176
1.11	Welche Lebensmittel hemmen die Muttermilchbildung oder zerstören ihre Qualität?	178
1.12	Krebserregende Stoffe in der Muttermilch	180
1.13	Welche Lebensmittel sind nicht gut für Schwangere und ihre ungeborenen Babys?	182
1.14	Krebserregende Stoffe in Babynahrungsmitteln	184
1.15	Welche Lebensmittel sind nicht gut für die Fruchtbarkeit?	188

2. Ernährung und gute Lebensmittel beugen chronischen Krankheiten vor	193
2.1 Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt.....	194
2.2 Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung	196
2.3 Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind	200
2.4 Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind	208
2.5 Antioxidantien.....	216
2.6 Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?.....	222
2.7 Einige Tropenlebensmittel mit starker Heilkraft.....	224
2.7.1 Moringabaum (Moringa Oleifera) – die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten.....	225
2.7.2 Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe.....	228
2.7.3 Djansang, Heilkraut aus Kamerun	230
2.7.4 Palmöl	232
2.7.5 Kokosnuss und Kokosöl	232

2.7.6	Ananas Gute-Laune-Frucht, Ideal für Gehirn, Psyche und bei Übersäuerung und zur Bekämpfung viele Krankheiten	233
2.7.7	Papaya, die Alleskönnerin	235
2.7.8	Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie	237
2.8	Natürliche Antibiotika: Natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken	240
2.9	Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund: Eine gute Balance aus gesättigten und ungesättigten Ölen tut dem Körper sehr gut	244
2.10	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch: Drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit und gegen das Übergewicht	250
2.10.1	Makossa hot rotic, die magische scharfe Sauce mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und mehr. So lecker hat dir noch keine Sauce geschmeckt. Einmal essen und süchtig werden. Stärkt den Körper gegen viele Beschwerden und hilft beim Abnehmen	252
2.11	SEX und Bewegung: Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten	254
2.12	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank	256
2.13	Basische Lebensmittel: Basische Ernährung ist die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten	260
2.14	Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel	262

2.14.1	Tabelle basenbildenden Obstes	263
2.14.2	Tabelle basischer Kräuter und Salate	264
2.14.3	Tabelle basischer Sprossen und Keime	265
2.14.4	Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen	265
2.14.5	Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....	265
2.14.6	Gute säurebildende Lebensmittel.....	266
2.14.7	Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel	267
2.15	Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen.....	282
2.16	Tipps für Veganer und Vegetarier	294
2.17	Die Heilkraft der natürlichen Lebensmittel: Liste der Volkskrankheiten und natürliche Lebensmittel, die dagegen helfen.....	304
2.17.1	Welche Lebensmittel helfen gegen Alzheimer?	306
2.17.2	Welche Lebensmittel helfen gegen Angststörungen und Depression?	308
2.17.3	Welche Lebensmittel helfen gegen Arteriosklerose?	310
2.17.4	Welche Lebensmittel helfen gegen Asthma, Lungen- und Atemwegserkrankungen, Bronchitis?	311
2.17.5	Welche Lebensmittel helfen gegen Augenbeschwerden und Sehschwäche?.....	313
2.17.6	Welche Lebensmittel helfen gegen Blasenentzündungen, -störungen und - schwäche?	316
2.17.7	Welche Lebensmittel helfen gegen Bluthochdruck?	318

2.17.8	Welche Lebensmittel helfen gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel?	320
2.17.9	Welche Lebensmittel helfen gegen Darm-Magen-Infektionen und Durchfall ?	322
2.17.10	Welche Lebensmittel helfen gegen schlechte Verdauung und dienen der Darmreinigung?	324
2.17.11	Welche Lebensmittel helfen gegen Depressionen und psychische Schwächen?	326
2.17.12	Welche Lebensmittel helfen gegen Diabetes?	328
2.17.13	Welche Lebensmittel helfen gegen Durchfall?	330
2.17.14	Welche Lebensmittel helfen gegen Entzündung, Wunden und Verletzungen?	332
2.17.15	Welche Lebensmittel helfen gegen Erkältung, Heuschnupfen, Halsschmerzen, Husten?	334
2.17.16	Welche Lebensmittel beugen vor / helfen gegen Fieber?	336
2.17.17	Welche Lebensmittel helfen gegen Haarverlust und vorzeitiges Ergrauen?	338
2.17.18	Welche Lebensmittel helfen gegen Hautprobleme: unreine Haut, Pickel, Cellulite, Schuppenflechte?	340
2.17.19	Welche Lebensmittel helfen gegen Herz-Kreislauferkrankungen und Herzinfarkt?	343
2.17.20	Welche Lebensmittel helfen gegen Impotenz, Lustlosigkeit und Erektionsstörung?	346
2.17.21	Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor?	348
2.17.22	Welche Lebensmittel helfen gegen Menstruationsschmerzen?	350

2.17.23	Welche Lebensmittel helfen gegen Migräne und Kopfschmerzen?	352
2.17.24	Welche Lebensmittel helfen gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit?	354
2.17.25	Welche Lebensmittel helfen gegen Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung und Karies?	356
2.17.26	Welche Lebensmittel helfen gegen Mundgeruch?	358
2.17.27	Welche Lebensmittel helfen gegen Parkinson?	360
2.17.28	Welche Lebensmittel helfen gegen Muskel- und Nervenschmerzen und Rheuma?	362
2.17.29	Welche Lebensmittel helfen gegen Osteoporose?	364
2.17.30	Welche Lebensmittel helfen gegen Stress?	365
2.17.31	Welche Lebensmittel helfen gegen Übergewicht?	367
2.17.32	Welche Lebensmittel helfen gegen Übelkeit?	369
2.17.33	Welche Lebensmittel helfen gegen Wechseljahrsbeschwerden?	370
2.17.34	Welche Lebensmittel fördern die Bildung von Muttermilch und verbessern ihre Qualität?	371
2.17.35	Welche Lebensmittel sind wichtig für schwangere Frauen und ihre Babys	374
2.17.36	Welche Lebensmittel sind das Beste für das geborene Baby?	374

3. ZUGABE: Zwei Programme zum Abnehmen ohne Diät und ohne zu hungern	377
3.1 So nimmst du garantiert und nachhaltig ab Vorschlag 1 für Menschen, die ein geregeltes Programm wollen: Was kann ich essen am Morgen, am Mittag, am Abend, am Spezialtag und zwischendurch, wenn der Hunger anklopft?	380
3.2 Das LOW DAY PRINZIP: So nimmst du garantiert und nachhaltig ab und baust Muskeln auf. Vorschlag 2, für Menschen, die sich nicht an ein festes Programm binden wollen und dabei Muskeln aufbauen, fester werden oder sich super fit halten und ihren Körper effektiv verschönern wollen. Abnehmen, ohne dass die Haut hängt.	392
Auswertung nach 3, 6, und 12 Monaten	400
Quelleangaben.....	402

Einführung

Alle natürlichen Lebensmittel sind auch Heilmittel bzw. haben eine Heilkraft für unseren Körper und unseren Geist. Viele Gemüsepflanzen und Gewürze sind auch Arzneipflanzen und Heilpflanzen. Das bedeutet auch, dass mit der Industrialisierung der Nahrungsmittel wichtige, gesundheitsfördernde, natürliche Mittel verloren gehen. Die Lebensmittel dienen und dienen in Afrika zum Beispiel nicht nur dazu, die Menschen zu ernähren und satt zu bekommen, sondern auch dazu, sie zu heilen. Auch in den westlichen Kulturen gibt es sehr viele Lebensmittel, die auch als Medizin gelten. Aber wegen der starken Macht der Pharmaindustrie werden diese in die Vergessenheit geschickt. Aber sie sind nicht verschwunden. Sie sind immer noch da und helfen vielen, die das wissen.

Dieses Buch ist zwar afrikanisch inspiriert, aber ich versuche hier in einem einzigen Buch und in einer einfachen (nicht medizinischen) Sprache Lebensmittel, die gegen bestimmte Schmerzen

Einführung

und Krankheiten helfen, zusammenzutragen, egal aus welcher Ecke der Welt sie stammen.

Viele Erkenntnisse stammen aus meiner Lehre in Afrika, aus meinen Selbsterkenntnissen, Tests, Erfahrungen und Experimenten, aus Recherchen in vielen Fachbüchern, in Veröffentlichungen und Studien. Vieles davon ist nicht wissenschaftlich belegt, dennoch aber sehr wirksam. Wir wissen heute in 2015, dass die Wissenschaft vieles nicht erkennt und kennt, und manchmal stützt sie sich auf nicht-wissenschaftliche Erkenntnisse, um sich zu Forschungen inspirieren zu lassen. Die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass mindestens 25% der modernen Medikamente von Naturheilmitteln abstammen. Vieles ist auch in der modernen Wissenschaft und Medizin belegt, aber dieses Buch ist kein wissenschaftliches Buch.

Viele Erkenntnisse sind bereits vorhandene Informationen, die ich zum Teil mit Quelleangaben hier weitergebe.

Die moderne Medizin (Schulmedizin) ist meiner Meinung nach oft ein paar Schritte hinter den Möglichkeiten der Natur zurück. Sie kommt immer ein bisschen später und oft bestätigt sie, was die Natur schon längst kannte. Ich erinnere mich noch an die Sache mit dem Ingwer vor einigen Jahren (damals noch nicht sehr bekannt in Europa): wie viele Ärzte schwangeren Frauen von dieser Wurzel abrieten. Sie meinten, dass sie Fehlgeburten verursachen könnte. Ich kann mich erinnern, wie ich mit vielen Frauen und Männern darüber stritt. Denn ich wusste, dass in Afrika das Gegenteil gilt. Frauen werden dort gerade in diesem Zustand viel Ingwer und scharfe Dinge essen, weil sie gut sind und helfen, dass es ihnen weniger schlecht geht. Ingwer würde helfen, dass das Blutbild, die Haut, der Mentalzustand usw. besser wird und würde auch dazu beitragen, dass die Aufnahme der Nahrungsmittel für die Frau und das Baby besser funktioniert. Diese Wurzel ist außerdem antibakteriell und hilft sogar, dass die Geburt leicht-

ter wird. Die Schulmedizin erklärte damals ihre Haltung damit, dass Ingwer scharf sei und deswegen gefährlich wäre. Es wurde Frauen geraten, lieber Süßes und säuerlich bindende Lebensmittel zu essen, was ihnen und dem Baby mehr schaden könnte. Die Schärfe von Ingwer aber verarbeitet der Körper anders und sie führt kaum zu Ausstoß-Reaktionen. Heute liest man überall wissenschaftliche Studien, die nun langsam die Thesen aus Afrika bestätigen. Das bedeutet, dass man nicht immer erwarten kann, dass bestimmte Tipps hier wissenschaftlich bewiesen sein müssen, damit man glaubt, dass sie wirksam sind. Viele Tipps werden erst Jahren später anerkannt werden. Das Buch basiert auf meiner Lehre in Afrika, auf meinen Erfahrungen, Tests und eigenen Recherchen. Es gibt auch keine Garantie, dass es bei jedem so klappt, wie ich es darstelle. Die Natur hat ihre eigenen Gesetze und da Menschen unterschiedlich leben und unterschiedliche Essgewohnheiten haben, kann die Wirkung von einer Person zur nächsten variieren. Grundsätzlich aber ist die Richtung zumeist richtig. Dies ist mehr wie ein Erfahrungsbuch über die Geheimnisse unserer Natur. Probiere es einfach und du wirst erstaunt sein, wie manche Beschwerden, die du jahrelang mit dir herumtrugst, einfach verschwinden. Ohne Tabletten, ohne Medikamente, ohne Chemie.

Wie du schnell merken wirst, ist dieser Ratgeber nicht wie die anderen, denn ich gebe nur einen Handlungsrahmen vor, innerhalb dessen du entscheiden kannst, was du umsetzen möchtest und wie es weitergeht.

Über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit: Eine kleine, persönliche Geschichte

Meine Mutter geht seit über 50 Jahren nicht zum Arzt, weil sie kaum krank ist; mein Bruder und meine Schwester, die beide in Deutschland studiert haben und heute wieder in Kamerun leben, haben seit Jahrzehnten nicht an die Tür eines Mediziners geklopft und auch ihre Kinder waren noch nie beim Arzt – sie sind nicht gegen Medizin oder Ärzte, aber alle erfreuen sich einer so robusten Gesundheit, dass sie kaum krank sind. Durch ihre Ernährung bekämpfen und verhindern sie Krankheiten ganz automatisch.

Schon in meiner Kindheit vor über 40 Jahren in Afrika habe ich gelernt, dass eine gute Ernährung und die richtige Auswahl an Lebensmitteln die halbe Gesundheit sind. Meine Eltern sagten uns immer „gut gegessen und Gott lässt dich gesund“. In diesem Satz steckt viel Wahrheit.

Ich wuchs zwar in einer sogenannten „modernen“ Familie auf, aber unsere Ernährung blieb afrikanisch. Es fiel uns damals schon auf, dass befreundete Familien, auf ähnlichem sozialen Niveau, häufig über Gesundheitsbeschwerden klagten, wir staunten, wie häufig Eltern und Kinder krank wurden und zum Arzt mussten. Ein Nachbar fragte uns, warum wir so selten krank seien, seine Kinder müssten ständig Medikamente nehmen, drei der fünf Kinder hätten schon früh eine Brille gebraucht, die zwei ältesten hätten andauernd Bronchitis und alle waren übergewichtig. Mein Vater vermutete, dass die Beschwerden mit dem westlichen Ernährungsstil zusammenhingen, den die Familie übernommen hatte. Es wurde allgemein als Zeichen des sozialen Erfolges gesehen, wenn man versuchte, wie Europäer zu leben und sich von der gesunden afrikanischen Ernährung distanzierte. Ich erinnere mich, dass sich viele Menschen über uns lustig machten und meine Eltern kritisierten, weil es unserem sozialen Stand

nicht angemessen sei, immer so afrikanisch zu essen – man solle doch zeigen, dass man „angekommen“ sei!

Also gab es in der besagten Familie nicht mehr das warme afrikanische Frühstück, sondern Weißbrot mit Käse, super gezuckerte Dosenmilch von Nestlé, Kakaopulver, in dem fast kein echter Kakao ist, Dosenfisch, usw. Mittags und abends gab es nur noch Reis, mit Weißmehl panierte Gerichte, Fertiggerichte aus der Dose, Pommes mit Mayonnaise und Ketchup, diverse Joghurts und Puddings als Nachtisch, Wasser als Getränk war verschwunden und wurde ersetzt durch Cola und Fanta – alles erworben in den Supermärkten der „Weißen“.

Ja, so sah die Ernährung der erfolgreichen Menschen in Kamerun aus. Man meinte, damit sei man „zivilisiert“, so wie die Europäer. Mein Vater riet dem Nachbarn, für mindestens 3 Monate auf all diese Lebensmittel zu verzichten und auf die ursprünglich, afrikanische Ernährung zurückzukommen, mit viel frischem Gemüse und Obst, mit Gewürzen, Ingwer, kaum Weißmehl und noch weniger Zucker und dem totalen Verzicht auf Dosenmilch. Dann sollte er schauen, wie sich die Dinge entwickeln. Und tatsächlich waren nach einigen Wochen viele der Beschwerden der Familie von alleine verschwunden und die Kinder brauchten kaum noch Medikamente. Die Ernährungsumstellung – weg von der industriell gefertigten Nahrung – hatte die Familie wieder gesund gemacht.

Während meiner Recherchen für mein Anti-Aging Buch las ich viel über Menschen, die lange und gesund lebten oder noch leben. Ich redete mit Menschen, die ohne medizinische Hilfe im Alter noch fit waren. Und mir fiel ein gemeinsamer Nenner auf: alle ernährten sich sehr gesund, vor allem mit sehr wenig sogenannter „Industrienahrung“. Sie tranken kaum Cola oder Limo, sie aßen wenig Weißmehl und Milchprodukte aus konventioneller Tierhaltung, Fast Food war bei ihnen so gut wie verboten und

Einführung

Kaffee tranken sie kaum. Sie ernährten sich so, wie ich es aus meiner Kindheit kannte, und was man „unzivilisiert und primitiv“ nannte.

Die normalen Essgewohnheiten meiner Heimat Kamerun sind genaugenommen bereits ein Diätprogramm und medizinische Kur in einem. Das Essen ist vielseitig, vitamin- und mineralstoffreich, basisch, enthält viel frisches, pestizidfreies Gemüse und Obst, es wird gut und scharf gewürzt, mit Chili, Ingwer und Kräutern, es gibt viel Fisch und gesundes Rindfleisch (die Rinder in Kamerun fressen nur Gras) und das Essen wird mit viel gesundem Pflanzenöl zubereitet – bevorzugt Palm-, Erdnuss- oder Kokosöl. Bei einer solchen Ernährung werden die Lebensmittel zu Naturheilmitteln für Körper und Seele und man ist ganzheitlich gesund. Viele Krankheiten, unter denen Menschen in den westlichen Ländern leiden, sind in weiten Teilen Afrikas unbekannt, da schon sehr früh darauf geachtet wird, dass man gesundes Essen zu sich nimmt, um Krankheiten vorzubeugen.

**Du kannst wirklich dein Leben
gesund verändern und zufrieden
essen.**

Die Natur bietet uns alles was wir brauchen und benötigen, um glücklich zu leben. Ich berate seit längerer Zeit Menschen mit verschiedenen Problemen und dabei versuche ich immer die Natur im Blick zu behalten. In vielen Bereichen können wir mit Hilfe der Natur vieles bewegen. Menschen, die etwas nur glauben, wenn es wissenschaftlich bewiesen ist, sollten dieses Buch nicht weiterlesen.

Manchmal widersprechen sich die Naturweisheiten und die Wissenschaft. Viele Wahrheiten aus der Natur werden so lange wissenschaftlich abgelehnt, bis die Wirtschaft diese Erkenntnisse patentiert und zu Geld machen bzw. als Produkt verkaufen kann. Auf einmal liegen dann aus der Wissenschaft Studien vor, die nun belegen, dass diese gestern noch gehassten Aussagen die Wahrheit sind. Ich erinnere mich noch an ein Naturprodukt zur Potenzsteigerung aus Afrika, das wissenschaftlich immer als „Blödsinn“ abgestempelt wurde. Als eine Pharmafirma den Wirkstoff dieses Produktes in einer Tablette patentieren konnte, wurde auf einmal die Heilkraft dieser Nüsse gepriesen.

Ich sage nicht, dass die Wissenschaft völlig falsch liegt. Nein, die Wissenschaft ist essentiell für uns und hilft uns sehr, ich möchte nur sagen, dass man auch wissen muss, dass die Wissenschaft nicht die einzige Wahrheit und Lösung ist. Man sollte beide, Wissenschaft und Natur, in Einklang sehen, vielleicht auch bringen. Viel gesünder ist es, die Natur verstehen zu können. Sie hilft dir umsonst und will keinen Gewinn machen, wie die Industrie.

Meine Ratschläge sind einfach zu befolgen. Das Ergebnis am Ende wird dann zeigen, wer Recht hat. Viele Tipps, die du hier liest werden dir neu vorkommen. Setze sie einfach um, und das Ergebnis wird allein dein Maßstab sein. Das Ergebnis ist in bestimmten Bereichen so spektakulär, dass du erstaunt sein wirst.

All diese Erfahrungen, die ich schon an viele Menschen in meinem Coaching weitergegeben habe, sind nun in diesem Buch gesammelt, damit noch mehr Menschen geholfen werden kann.

Ich möchte mich auch bei meinen zahlreichen Unterstützern, die mir ihre Daten zur Verfügung stellten, bedanken. Ihre Hilfe hat mir sehr geholfen, den Lesern gute, fundierte Informationen zu geben.