

Einige Kernaussagen aus dem Buch „GESUND JUNG BLEIBEN“

1 Grundsätzliches

„**Eigenverantwortung übernehmen**“ für das Funktionieren unseres Körpers wird in Zukunft immer größer geschrieben. Es muss und wird in der Medizin zu einem **Paradigmen-Wechsel kommen**, kommen. Aber es ist in keinem Alter zu spät zu beginnen. Also: Schenken wir unserer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit! Schon Kneipp sagte: „**Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.**“

2 Basics

Die „Ernährung“ ist wesentlich für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Bevor aber hier unstrukturiert mit zeit- und kostenintensiven Maßnahmen begonnen wird, sollten folgende basislegenden Schritte vollzogen werden:

- Gutes Omega 6 : Omega 3-Verhältnis und -Niveau

Das Verhältnis vom Omega 6 : Omega 3 im Körper gibt Auskunft über die Zellmembran-Geschmeidigkeit. Optimal ist ein Verhältnis 3 : 1, besser noch 1 : 1. Der Durchschnitts-Mensch in Deutschland hat aber heute ein Niveau von 15 : 1. Durch die dadurch verhärteten Membranen können insbesondere Nährstoffe nicht in die Zellen kommen und Giftstoffe nicht hinaus.

Daneben ist die Stärkung der Mikrozirkulation wichtig.

- Stärkung der Mikrozirkulation

Fast Dreiviertel des Blutkreislaufs findet in den kleinsten Blutgefäßen statt. Das Blut wird hier nicht von der Herzpumpe fortbewegt, sondern durch Pumpbewegungen der Mikrogefäße. In diesem Mikrogefäßbereich findet der lebenswichtige Stoffaustausch statt, d. h. die vom Blut transportierten Nährstoffe gelangen in die Zellen zur Erzeugung der lebenswichtigen Energie. Mit zunehmendem Alter verliert aber die Muskulatur der Mikrogefäße ihre Spannkraft. Und die Nährstoffe können erst gar nicht die Zellen erreichen. Die besten Ernährungsmaßnahmen entfalten damit nicht mehr ihre volle Wirkung. Daher sollte die Mikrozirkulation gestärkt werden. Denkt man den Kreislauf der dem Körper zugefügten Nährstoffe weiter zurück, ist man im Darmsystem.

Denkt man den Kreislauf der dem Körper zugefügten Nährstoffe weiter zurück, ist man im Darmsystem.

- Darm-Sanierung

Darmprobleme sind nicht nur unangenehm, sondern auch extrem ungesund. Bei Verdauungsproblemen kann der Darm seinen Aufgaben nicht so richtig nachkommen. Nur ein intakter Darm kann die Nährstoffe aus der Nahrung aufspalten und über die Darmschleimhaut den kleinsten Blutgefäßen übergeben, die für den Stoffaustausch und somit für die Energiegewinnung sorgen. Daneben sind auch 70 – 80 % aller Immunzellen im Darm. Ist die Darmflora in Ordnung, haben Viren und Co. wenig Chancen, Krankheiten zu erzeugen.

- Ausreichende tägliche Zufuhr von unbelastetem stillen Wasser

Stilles Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Flüssigkeit kann der Körper nur wenige Tage überleben. Aber besonders wichtig ist Wasser auch als Transportmittel zur Ausscheidung der Stoffwechsel-Endprodukte. Die Ausscheidung erfolgt über die Ausatemluft, den Schweiß oder als Harn sowie Kot, soweit es die unverdaulichen Nahrungsreste betrifft.

- Ausleitung der im Körper vorhandenen Gifte

Sind Zellmembrane, Mikrozirkulation und Darm intakt so kann bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr dem Körper geholfen werden, sich selbst zu entgiften. Ergänzt wird diese Entgiftung insbesondere mit Vulkan-Mineralien, Algen oder Intervall-Fasten.

- Ärztliche Abklärung, ob die Schilddrüse in Ordnung ist

Die Schilddrüse bildet und speichert Schilddrüsen-Hormone und gibt sie in den Blutkreislauf. Von diesen Hormonen hängt es ab, ob der Stoffwechsel – und damit der gesamt Organismus – mit normaler Drehzahl, auf Sparflamme oder auf Hochtouren läuft. Ohne eine funktionierende Schilddrüse würde der Stoffwechsel ebenso erlöschen wie eine Flamme, der man den Sauerstoff entzieht. Schilddrüsen-Hormone führen die Nahrung ihrer letzten Bestimmung zu. Mit ihrer Hilfe gewinnt der Körper aus der Nahrung Energie, die ihn am Leben hält.

Problem ist aber, dass jeder dritte Deutsche an einer behandlungswürdigen Beeinträchtigung der Schilddrüsen-Funktion leidet. Daher gehört es zu den Basics, abprüfen zu lassen, ob die eigene Schilddrüse intakt ist.

Nur wenn diese basislegenden Schritte gegangen sind, steigt die Erfolgswahrscheinlichkeit, dass Ernährungsmaßnahmen dazu wesentlich beitragen, „Gesund jung zu bleiben“.

Bei alledem gilt auch – soweit man die Basics weitestgehend umgesetzt hat – der Merksatz: **Je weniger man isst, je länger und unbeschwerter kann man leben.**

3 MyHealthy.plus-Gesundheits-Konzept

Wir haben die aktuelle Literatur zur Altersforschung, aber auch jahrtausendealtes medizinisches Erfahrungswissen zusammengetragen und ausgewertet. Dabei entstand das MyHealthy.plus-Gesundheitskonzept. Es baut auf **drei Säulen** auf:

1. Das „**Goldene Dreieck des Wohlbefindens**“:
Ernährung, Bewegung und seelisches Gleichgewicht.
2. **Schutz** vor schädigenden (Umwelt- und Erb-)Einflüssen
3. **Energetisierung der menschlichen Zellen** / Energie-Medizin

- Goldene Dreieck des Wohlbefindens

Ernährung, Bewegung und seelisches Gleichgewicht stehen beim „Goldenen Dreieck“ im Fokus. Die Forschungsergebnisse von Blackburn/Epel waren hier für uns die Leitlinie. Sie besagen: Länge und Beschaffenheit der Telomere geben Auskunft über das biologische Alter. Die Telomere sind die Schutzklappen oder Enden der Chromosome. Je kürzer sie sind, je höher ist das biologische Alter, das häufig das kalendarische Alter übersteigt. Blackburn hat für ihre Forschungen den Medizin-Nobelpreis erhalten.

Interessant ist, dass die Forschungsergebnisse besagen, dass jeder durch telomergesunde Ernährung, Bewegung und bei seelischem Gleichgewicht seine Telomere – und somit sein biologisches Alter – positiv beeinflussen kann. Damit ist bei entsprechendem Handeln ein Anti-Aging in seiner besten Form möglich.

Mit anderen Worten: Auch wenn das biologische Alter wesentlich höher liegt als das kalendarische, hat jeder noch die Chance, durch Umsetzen der im „Goldenen Dreieck“ benannten Maßnahmen seinen Alterungsprozess nicht nur aufzuhalten, sondern man kann sich auch wieder biologisch „verjüngen“.

Die Maßnahmen bezogen auf das „Goldene Dreieck“ sind:

- Telomergesunde Ernährung

Pflanzliche Nahrungsmittel wirken tendenziell gesundheitsfördernd, konzentrierte Eiweiße wie Fleisch oder Wurst haben – regelmäßig gegessen – einen eher negativen Effekt auf die Gesundheit.

- Bewegung und Sport

„Bewegung“ ist die zweite Komponente unseres „Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens“. Sport schützt unsere Zellen. Er wirkt insbesondere entzündungshemmend und trägt mit dazu bei, unsere Telomere gesund zu halten. Sauerstoff, Muskelaufbau und Koordination sind hier elementar.

- Seelisches Gleichgewicht / Schlaf

Die dritte Komponente des „Goldenen Dreiecks des Wohlbefindens“ ist nach Ernährung und Bewegung das „Seelische Gleichgewicht“. Nur wenn alle drei Komponenten erfüllt sind, hat man optimale Auswirkungen auf die Telomerase, dem Enzym, das für die Wiederherstellung der Telomere zuständig ist.

- Schutz vor schädigenden Einflüssen

Anthony William identifiziert die „Gnadenlosen Vier“, die der Grund dafür seien, warum so viele Krankheiten in der Familie liegen. Es seien nicht, wie meist angenommen, die Gene schuld an diesen „Familien-Krankheiten“. Die durch die „Gnadenlosen Vier“ hervorgerufenen Schädigungen werden unter Blutsverwandten weitergereicht, bei der Zeugung oder beim Wachstum im Mutterleib. Erschwerend komme hinzu, dass sie sich gegenseitig verstärken.

Schädliche Strahlung, giftige Metalle, die Viren-Explosion und das Pestizid DDT seien die vier Übeltäter, die umwelt- oder erblich-bedingt auf uns zukommen und einen Herd für Krankheiten schaffen.

- Schädliche Strahlung

Wir regen uns heute über schädliche Strahlung überhaupt nicht mehr auf. Ganz im Gegenteil, wenn ein Hotel oder Feriendomizil kein W-LAN hat, werden wir nervös und unzufrieden oder buchen es erst gar nicht. Da wir auf diese schädliche Strahlung nicht verzichten können oder wollen, muss sie neutralisiert werden. Denn Strahlung gehört zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Zur Umsetzung der Neutralisierungs-Strategie gibt es heute schon viele Devices.

- Giftige Schwermetalle

Die meisten Menschen wissen nicht, dass giftige Metalle an manchen der besonders häufig auftretenden Gesundheitsstörungen beteiligt sind, wie z. B. Alzheimer, Parkinson, Depression, Autismus oder Krebs. Kupferrohre im Altbau, Essen aus Alubehältern oder Spaziergänge in mit Pflanzenschutzmitteln kontaminierten Gebieten, sind im Alltag voller Gefahren. Wo auch immer die giftigen Schwermetalle im Körper vorkommen, untergraben sie die Abwehrkräfte des Immunsystems. Auch hier gilt: Die Anwendung unseres „MyHealthy.plus-Gesundheitskonzepts“ kann hier unser Immunsystem verstärken.

- Viren

98 Prozent aller Krebsfälle gehen nach William auf Viren mit mindestens einem weiteren der „Gnadenlosen Vier“ zurück. Wüsste man, was es mit Viren-Infektionen auf sich hat und dass man sich davor schützen kann, wären sie nicht das große Problem. Stattdessen quälen sich die Menschen und wissen nicht, was man dagegen tun kann. Und schlagen sich mit Krankheiten wie Borreliose, MS oder dergleichen herum.

- Pestizid DDT

Allzu leicht glaubte man, weil man schon vor 50 Jahren DDT als ein krebsförderndes und die Tierwelt bedrohendes Umweltgift ausgemacht und auf die „Gift-Liste“ gesetzt hatte, dass das Thema für uns heute ausgestanden sei. Aber DDT ist weiterhin noch in unserer Umwelt präsent und gelangt damit immer noch in die Nahrungskette.

Die „Gnadenlosen Vier“ werden von Generation zu Generation weitervererbt und schwächen unser Immunsystem.

Durch Vermeidens- und Neutralisierungs-Strategien, gesunde Ernährung, ausreichend Sonnenlicht, viel lebendiges, reines Wasserstoff-Wasser und Entgiftungsmaßnahmen wäre aber nach William eine Heilung möglich.

- Energetisierung der menschlichen Zellen

Gesundheit wird biophysikalisch als ausgeglichener energetischer Status des Körpers verstanden. **Krankheit** dementsprechend als Defizit an Energie, an Lebendigkeit. Der Mensch ist gesund, wenn er über genügend Strom, sprich Energie, verfügt. Jede Körperzelle ist wie eine aufladbare **Batterie** zu betrachten. Soll der Körper reibungslos funktionieren, muss man die Akkus immer gut aufgeladen haben. Haben die Körperzellen eine Spannung von -70 bis -80 Millivolt, haben Krankheiten es schwer, schlagend zu werden.

Geben wir also unserm Körper fehlende Energie zurück, so erhält er, was ihm fehlt, um seine Selbstheilungskräfte zu entfalten. Durch eigene Kraft wird sich der Organismus dann erneut in seinen Ursprungszustand zurück versetzen können. Dies ist der eigentliche heilende Effekt.

Somit wird nicht das Symptom kuriert, sondern die Ursache des Übels beseitigt.

Maßnahmen sind auch hier die Stimulation der Mikrozirkulation, reines energetisiertes stilles Wasser, die Hochfrequenz-Tesla-Spule, das Barfußlaufen, die Sauerstoff-Inhalation, die Schwefel- und Aroma-Therapie, etc..

4 Start in die Gesundheitswelt

Anfangen mit der persönlichen gesundheitlichen Prävention sollten Sie immer JETZT! Je früher Sie beginnen, je höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Immunsystem die notwendige Kraft besitzt, Krankheiten frühzeitig abzuwehren.

Betrachten Sie bei der persönlichen Gesundheits-Prävention bitte die in unserem **begleitenden Buch** gegebenen Anregungen sowie die in unserem Shop unter **www.myhealthy.plus** getroffene **Produktauswahl** jeweils als „**Buffet**“. Denn jeder menschliche Körper reagiert anders. Finden Sie daher die für Sie am besten wirksamen Maßnahmen heraus. Beginnen Sie bei Umsetzung mit Aktivitäten, die Ihnen Freude machen. Und setzen Sie bitte auch an Ihren kleinen „Zipperlein“ an. Das verhindert, dass der innere „Schweinehund“ wieder die Macht übernimmt. Und motiviert, weil Sie Erfolge bei der persönlichen Schwachstellen-Beseitigung erleben. Ganz generell kann aber gesagt werden, dass es großen Sinn macht, mit den hier unter „**Basics**“ beschriebenen Maßnahmen zu beginnen.

In unserem **Learning Shop** haben wir die Gesundheits-Produktwelt aber gesamthaft **auf unser MyHealthy.plus-Gesundheitskonzept abgestellt**. Unser Shop unterscheidet sich damit von anderen, weil er nicht nur wahllos Produkte aneinander reiht, sondern auf der Basis von wissenschaftlichen, auch alternativ-medizinischen, Studien und Evidenzen gesamthaft einen Produkt-Weg aufzeigt, präventive Eigenverantwortung für seine persönliche Gesundheit zu übernehmen.

5 Unsere Mission

- Wir möchten mit unseren Aktivitäten dazu beitragen, eine **neue Ära in der Schulmedizin einzuläuten**: Gesundheitliche Prävention und nicht die Behandlung von Krankheiten sollte im Fokus stehen. Der Arzt sollte sich zum Medical Coach entwickeln, der frühzeitig die Menschen anleitet, gesund zu leben, damit deren letzte Lebensjahre auch zu den „guten“ gehören.

- Wir möchten im Gesundheitswesen insbesondere auch künftig keine Zwei-Klassen-Gesellschaft. Jeder sollte sich Gesundheit „leisten können“.

- Damit sich jeder dann auch künftig Gesundheit erlauben kann, möchten wir die Wiederbelebung und **Förderung des Empfehlungsgeschäfts** voran treiben. Bei allen Shop-Produkten wird eine Beziehung zwischen dem Hersteller und Ihnen, dem Endverbraucher, hergestellt. Wir sind in diesem Fall der Empfehler. Damit entfallen rund 60 % der sonst anfallenden Vertriebskosten. Diese ersparten Kosten werden auf die Empfehler und deren Teams verteilt.

Haben auch Sie positive Erfahrungen mit den Produkten gemacht, können auch Sie sie weiterempfehlen und erhalten eine Provision, die erst möglich wird durch diese besonders soziale Vertriebsform. Jeder Empfehler kann sich damit ohne die sonst üblichen Anlaufkosten ein Business aufbauen. Oder einfach nur so viel Provisions-Einnahmen durch Empfehlung erwirken, dass er sich seine Gesundheitsprodukte hiervon leisten kann. Jeder entscheidet also, ob und wie intensiv er das Empfehlungsgeschäft betreiben möchte.

Unterstrichen wird diese Empfehlungsgeschäfts-Vertriebsform auch von **Bill Gates**, der vor einigen Jahren schon gesagt hat: In Zukunft wird es nur noch zwei Arten von Geschäften geben: Online- und Empfehlungs-Geschäfte. Unternehmen, die sich nicht anpassen, haben den Trend wohl verpasst und werden vom Markt ausscheiden.

6 Bitte beachten Sie

Liegt bereits eine Krankheit vor, ist natürlich der Gang zum Arzt zwingend. Und auch bei der Supplementierung von Nahrungsergänzungsmitteln – insbesondere bei Omega-3-Präparaten – ist auf Wechselwirkungen mit einer möglichen ärztlicherseits verordneten Dauermedikation zu achten. Alle Aktivitäten sind insbesondere dann mit dem Arzt abzustimmen. Dies gilt vornehmlich auch für die Kombination mit blutverdünnenden Mitteln. Hier ist angezeigt, die Blutgerinnung während der Therapie laufend zu kontrollieren.