

Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

**Gesund aus  
eigener  
Kraft**

**Wie Sie Ihre Selbstheilkräfte  
des Körpers aktivieren können**



Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

**Impressum:**

Lektorat: Alexander Reichl

Umschlaggestaltung: Fa. Fiver

Satz: Alexander Reichl

Herausgeber: A & A Verlag Neumarkt



## Copyright und Lizenzbestimmungen

### Allgemeine Lizenzbestimmungen und Haftungsbestimmungen für das E-Book:

Das E-Book kann für den persönlichen Gebrauch benutzt, ausdruckt und falls nötig, auch eine Sicherungskopie davon angefertigt werden.

Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte – Texte und Images/Grafiken - liegt, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim A & A Verlag Neumarkt

Das Buch einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Ein Verkauf oder die kostenlose Weitergabe des E-Books im Ganzen oder in Teilen, das Ausgliedern und Abkoppeln, der mit diesem E-Book ausgelieferten Inhalte, ist grundsätzlich nicht gestattet.

Der Autor hat bei der Erstellung dieses E-Books nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Trotzdem übernimmt er keinerlei Gewährleistung bezüglich Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität, der in diesem E-Book vorgestellten Informationen.

Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung, der in diesem E-Book vorgestellten Informationen. Eine Haftung für Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen.

Gleiches gilt für Internetangebote, auf die eventuell per Link verwiesen wird. Alle in diesem E-Book genannten Firmennamen und Produktbezeichnungen sind gesetzlich geschützte Marken, bzw. Markennamen der jeweiligen Eigentümer.

Kein Teil des Inhaltes des Dokuments präsentiert direkt oder indirekt irgendeine eine Diagnose oder eine Verschreibung, auch wenn Zusammenhänge mit Krankheiten aufgezeigt werden.

Es wird nicht diagnostiziert und auch kein Hinweis auf Behandlungen von Beschwerden oder Krankheiten gegeben. Es wird auch nicht versucht, Menschen von Ärzten, Medikamenten, Operationen oder den Fähigkeiten professioneller Gesundheitshelfer fern zu halten, wenn diese gebraucht werden.

Das Dokument beschäftigt sich ausschließlich mit Grundlagen der Philosophie und der Alternativheilkunde, die nicht Teil des schulmedizinischen Modells sind.



Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

## Gesund aus eigener Kraft

### Wie Sie Ihre Selbstheilkräfte des Körpers aktivieren können.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zur Entscheidung, sich mit Ihren Selbstheilungskräften zu beschäftigen.

Das kleine E-Book soll Ihnen ein paar Impulse geben, wie Sie Ihre Selbstheilkräfte aktivieren können. Natürlich gibt es noch mehr Möglichkeiten davon, doch mir geht es in erster Linie darum, dass der Leser geneigt ist überhaupt anzufangen sich mit dem Thema zu beschäftigen. Wer anfängt sich mehr um seinen Körper, Seele und Geist zu kümmern und durchhält, wird schon mit den Vorschlägen des vorliegenden kleinen E-Books Erfolge erzielen.

Ich will Ihnen also einige Ideen und Möglichkeiten an die Hand geben, die dafür sorgen, dass Sie in Zukunft Ihre Gesundheit und Wohlbefinden um ein vielfaches erhöhen können.

Denn letztendlich geht es in diesen und künftigen Infos vor allem darum, Ihnen so viel Power und Vitalität wie nur irgendwie möglich zu verschaffen.

Und ich weiß, dass Sie es können. Was ich Ihnen zeigen werde ist einfach, sofort einsetzbar und es funktioniert GARANTIERT auch für Sie in Ihrem Alltag.

Mit mehr Power und Vitalität können Sie zusätzlich mehr von den Dingen tun, die Ihnen Spaß machen und einen Lebensstil pflegen, von dem die meisten Menschen nur träumen!

Also, lassen Sie uns jetzt loslegen!

Alexander Reichl



Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

## Gesund aus eigener Kraft

### Wie Sie Ihre Selbstheilkräfte des Körpers aktivieren können.

Cousins fragte einmal Albert Schweitzer, wie er es sich erklären könne, dass überhaupt jemand nach der Behandlung durch einen afrikanischen Mediziner hoffen könne, gesund zu werden. Schweitzer antwortete: „Sie möchten, dass ich Ihnen ein Geheimnis enthülle, das die Ärzte schon seit Hippokrates mit sich herumtragen. Aber ich will es Ihnen trotzdem verraten. Der Mediziner hat aus demselben Grund Erfolg wie wir auch. Alle Patienten tragen ihren Arzt in sich.“

Der Arzt in uns selbst ist aber nichts anderes als **die Kraft unserer Gedanken**, die Art und Weise, wie wir Krankheiten sehen und selbst dafür die Verantwortung übernehmen.

Es ist uns heute im Zeitalter der Technik und Machbarkeit vollkommen das Bewusstsein verloren gegangen, dass **wir selbst es sind**, die über unsere Gesundheit bestimmen.



Lassen Sie mich in diesem kleinen Report mit unseren Körperzellen beginnen, wenn es darum geht, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

### Denn, wir sind nur so gesund, wie es unsere Zellen sind!

Ihre Lebensqualität entspricht der Lebensqualität Ihrer Zellen.

Die Gesundheit unseres Körpers ist von der Gesundheit unserer Zellen abhängig. Unser Körper zählt rund 80 Billionen Zellen. Die Lehre von den Zellen, kam zu der Erkenntnis, dass wir von einer nahezu unendlichen Zahl winziger Kraftwerke, mit Energie versorgt und am Leben erhalten werden. Zellen sind kleine Fabriken, in der die lebensnotwendigen Nährstoffe hergestellt und Abfallstoffe entsorgt werden. Mit der richtigen Menge von Sauerstoff ist jede Zelle nicht nur in der Lage, ihre eigenen Lebensfunktionen aufrecht zu halten, sondern stellt gleichzeitig auch das sogenannte Adeno-tri-phosphat (ATP) her, eine Art Kraftstoff für den Körper her.



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

Die meisten Zellen sterben alle 20-100 Tage ab und werden durch neue wieder ersetzt. Durch das Fehlen von Vitalstoffen, Sauerstoff, oder durch Umweltgifte besteht die Gefahr, dass sich die Zellen krankhaft verändern.

Die Verbesserung Ihres gesamten gesundheitlichen Zustandes ist nur dann sinnvoll, wenn Ihr Körper die optimalen Bestandteile erhält, mit denen er die Gesundheit auf zellulärer Ebene sicherstellen kann.

Was benötigen also unsere Zellen, nicht nur zum Überleben, sondern zum Gedeihen?

1. **Sauerstoff**, ist die Quelle aller Energien im Körper. Zellen benötigen, wie oben beschrieben zur Umwandlung in ATP Sauerstoff.
2. **Wasser**, ohne Wasser geht gar nichts. Wir werden weiter hinten im Buch darauf zurückkommen.
3. Die Zellen benötigen die geeigneten **Nährstoffe bzw. Vitalstoffe**. Sie sind wie die Streichhölzer, das der Sauerstoff überhaupt verbrennen kann und daraus Energie entsteht.
4. Die Zellen brauchen die **Fähigkeit ihren eigenen Abfall ausscheiden** zu können. Dazu bedarf es einiger Anstrengung bzw. ein kompliziertes System zur Entgiftung. Dies kann z.B. über den Darm, über die Nieren, über die Haut und der Atmung geschehen. Die Bewegung, siehe unten, ist dabei ein entscheidender Faktor.

Fehlt eines der vier obigen Kriterien, können natürlich sehr schnell Defizite und somit im weiteren Verlauf Krankheiten entstehen bzw. die Selbstheilkräfte nicht aktiv werden.

## 1 ) **Bewegen Sie sich ausreichend und richtig!**

Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg!"  
Zitat von Sebastian Kneipp

Als Ursachen von Rückenschmerzen gelten einerseits eine ungünstige Belastung der Wirbelsäule z.B. durch langes Sitzen und andererseits eine zu schwache Rumpfmuskulatur durch fehlende aktive Übungen bzw. Bewegungen. Ein nicht trainierter Muskel schrumpft, verfettet und ist nicht mehr in der Lage den ursprünglichen Bewegungsablauf zu gewährleisten.

Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, können Sie schon mit einem kleinen Zeitaufwand sehr viel für Ihre Gesundheit tun – für Ihr Herz, für Ihren Kreislauf und für Ihr gesamtes Wohlbefinden.



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!



### **Denn Bewegung bedeutet Leben.**

Und es macht ja auch so viel Spaß, sich zu bewegen: Sie fühlen, wie Ihr Körper und Ihr Geist in Schwung kommen. Sie spüren, wie Sie Energie tanken. Sie werden aktiver und gelassener. Das Leben macht einfach viel mehr Freude. Wichtig ist dabei nicht einmal, dass Sie sich viel bewegen, sondern dass Sie sich richtig bewegen.

### **Denn Bewegung liegt ist unserer Natur**

Bewegung ist aus einem einfachen Grund für uns so wichtig: Der Mensch ist dafür geschaffen, sich zu bewegen. Wir verfügen über einen sehr leistungsstarken biomechanischen Bewegungsapparat – ein wahres Meisterwerk der Natur. Und der Mensch ist – heute wie vor Tausenden von Jahren – darauf angewiesen, diesen Bewegungsapparat zu nutzen.

Leider gehen wir mit diesem sehr kostbaren Geschenk oft sehr nachlässig um. Wir lassen unsere körperliche Leistungsfähigkeit in unseren Büros, in Autos und Bussen und auf der Couch verkümmern. Wir werden schlapp und träge – auch geistig. Und mit der Zunahme unserer Körperfülle nimmt unsere Lebenslust ab. Um Ausreden, warum wir uns zu wenig bewegen, sind wir dabei nie verlegen. »Ich hab' keine Zeit«, heißt es da oft an erster Stelle. **Aber: Wer glaubt, dass er keine Zeit hat, sich regelmäßig zu bewegen, der wird sicherlich einmal sehr viel Zeit für seine Krankheiten haben müssen.** Denken wir daran: Unser Lebensstil hat sich geändert – aber nicht unser Erbgut und unsere biologischen Grundlagen.

### **Wie sollen Sie sich bewegen?**

Ein wichtiger Bestandteil aller Trainingsmethoden ist, dass Übungen aerobisch, d.h. Übungen mit ausreichender Luftzufuhr, durchgeführt werden sollen. **In die aerobische Kategorie entfallen alle sportlichen Tätigkeiten, die nicht allzu anstrengend sind und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden können.**

Ein geeignetes Maß ist, wenn Sie sich bei der sportlichen Tätigkeit noch sprechen bzw. sich unterhalten können, ohne aus der Puste zu kommen.

Es ist wichtig, dass Sie sich diesen Zusammenhang sehr deutlich vor Augen halten. Dann sollten Sie sich entscheiden: Für ein Leben ohne Bewegung, in dem sich wenig bewegt, und in dem auch Sie wenig bewegen. Oder für ein Leben voller Schwung, das Sie mit herrlicher Lebenslust erfüllt. Wir glauben, diese Entscheidung sollte Ihnen leicht fallen.

**Und auch hier gilt: Es ist nie zu spät!**

Ich empfehle Ihnen, bewegen Sie sich in Form von Wandern bzw. Nordic Walking ohne Stöcke, also die Arme frei schwingend. Beim normalen Nordic Walking habe ich in meiner Physiotherapie Praxis festgestellt, dass der Ehrgeiz mancher Anwender, oft Frauen, zu groß ist und so Verspannungen im Schulter-Nackengebiet auftreten können. Diese treten auch bei oft falscher Handhabung der Stöcke auf.



## 2 ) Essen Sie, die für Sie, optimalen Nahrungsmittel bzw. Vitalstoffe

**Machen Sie Ihren Körper glücklich und aktivieren Ihre Selbstheilkräfte durch eine gesunde Ernährung!**

Halten Sie bitte strikt eine Schweinefleischkarenz ein, also bitte auch weniger Wurstwaren essen. Das Schweinefleisch ist so belastet, dass es bei manchen Patienten zu einer Verschlechterung der Krankheitssymptome und des Immunsystems kommen kann. Außerdem führt es zur Übersäuerung des Körpers. **Dies ist die Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen.**

Dagegen sind Obst und Gemüse völlig zurecht die Superstars der modernen Ernährungswissenschaft und Vorsorgemedizin. Denn sie versorgen uns mit allen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und mit den so überaus wichtigen sekundären Vitalstoffen.

Doch während es früher hieß: „Ein Apfel am Tag erspart den Arzt“, lautet die moderne Gesundheitsformel heute »5 mal am Tag« – **also jeden Tag fünf Portionen frisches Obst oder Gemüse – und zwar »quer durch den Garten«, um eine ausgewogene Ernährung zu sichern.** Doch das kostet Sie eine ordentliche Portion Mühe, Zeit und Geld:

Äpfel, Birnen und Trauben, die Tomaten, Gurken und Radieschen, der Brokkoli, der Kohl und der Spinat und die vielen anderen Früchte müssen erst einmal gekauft werden – im Bio-Laden statt im Supermarkt um die Ecke. Anschließend müssen die Zutaten aufwendig, schonend und natürlich zubereitet werden. Und schließlich müssen sie mit Ruhe und viel Zeit verzehrt werden – fünf Portionen, jeden Tag, Woche für Woche.

Wünschen Sie sich nicht auch einen leichten und preiswertigen Weg, sich mit allen natürlichen Vitalstoffen ausreichend zu versorgen? Sie sind gerade dabei, ihn zu entdecken: **Die hochwertigen Cellagon Saftkonzentrate sind reich an allen pflanzlichen Fit- und Muntermachern, die Sie für ein gesundes Leben brauchen.**

Wer sich gesund ernährt, wird reich belohnt: durch Vitalität und Lebenslust bis ins hohe Alter. Noch nie war es jedoch so wichtig wie heute, dass wir unsere Nahrungsmittel mit größter Sorgfalt auswählen und sie bewusst ergänzen.

Denn in den vergangenen Jahrzehnten hat sich der Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien in Obst und Gemüse kontinuierlich verringert. Untersuchungen von 1985 bis heute haben ergeben, dass dies bei sehr vielen Lebensmitteln der Fall ist. **Nur zwei Beispiele:**

- 1985 enthielten 100 g Erdbeeren 60 mg Vitamin C
- heute enthalten 100 g Erdbeeren 13 mg Vitamin C
  
- 1985 enthielten 100 g Spinat 62 mg Magnesium
- heute enthalten 100 g Spinat 19 mg Magnesium





## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

Dieser enorme Verlust an Nährstoffen ist bei vielen anderen Naturprodukten ebenfalls festzustellen. Schuld daran sind ausgelaugte, überdüngte und mit Pestiziden und Umweltgiften belastete Böden.

### Die nährstoffarme Nahrung durch Lebensmittel wirksam ergänzen

Es ist für Ihre Gesundheit jedoch entscheidend, dass Sie Nähr- und Vitalstoffe vollständig, richtig dosiert und regelmäßig zu sich nehmen. Sehr einfach, natürlich und wirksam gelingt Ihnen dies über das Bioaktivstoff-Getränk [Cellagon aurum®](#), das Ihrem Körper alles zur Verfügung stellt, was er braucht, und was ihm viele Lebensmittel heute nicht mehr ausreichend bieten können.

**Damit Sie Ihre Gesundheit so gut wie möglich stärken und erhalten können, ist es entscheidend, Ihren Organismus in seiner Gesamtheit so gut wie möglich mit allen Nährstoffen zu versorgen.** Dabei hat jedes Organ »seine Favoriten« – insgesamt eine große Fülle an Vitaminen und anderen Vitalstoffen. Dennoch ist es ganz einfach, sich mit allen Substanzen ausgewogen zu versorgen: durch Säfte und Konzentrate, die aus frischen Früchten, Beeren, Gemüse und ergänzenden Substanzen hergestellt werden, wie eben das Cellagon aurum®.

**Es reicht also nicht aus, einfach ein paar Vitaminpillen zuzunehmen, wie uns die Werbung immer wieder zeigt.**

Viele Vorteile sprechen deshalb für die flüssigen funktionellen Lebensmittel Cellagon®. Cellagon beinhaltet alles aus der Fülle der Natur. Dies empfehlen wir Ihnen sehr. [Mehr Infos](#) über Cellagon

## 2.1 Was soll man essen - Nahrungsempfehlungen:

1. Protein- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollten nicht miteinander kombiniert werden (Trennkost wäre besser).
2. Gemüse kann mit allen Proteinen, Kohlenhydraten oder Fetten gegessen werden.
3. Fette hemmen die Verdauung von Proteinen.
4. Essen Sie weniger Fett als Sie verbrennen. Essen Sie Butter sparsam und keine Margarine. Fett ist nicht gleich Fett (Verwenden Sie die sogenannten mehrfach ungesättigten Fette, wie Olivenöl oder das wohlschmeckende Kürbiskernöl)
5. Verwöhnen Sie sich mit pflanzlichem Eiweiß, wie Soja, Vollkorn, Pilze, Nüsse und Hülsenfrüchte und essen Sie mehr Fisch.
6. Wenn Sie tierisches Eiweiß essen wollen, wie Käse, Milchprodukte und Fleisch, dann kombinieren Sie es mit pflanzlichem Eiweiß (z.B. Ei mit Kartoffeln), dadurch steigt die biologische Wertigkeit der Eiweißqualität.
7. Wenn Sie Fleisch essen (bitte nur 2x die Woche) dann bitte ohne Fett. Bevorzugen Sie alle Fleischsorten außer Schweinefleisch, wie schon beschrieben.



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

8. Meiden Sie den Konsum raffinierter, abgetöteter, gefrorener, konservierter oder toter Nahrungsmittel (z.B. Fast Food, Fertignahrung aus dem Supermarkt).
9. Essen Sie natürliche bzw. organische, frische und möglichst unbearbeitete Lebensmittel in einfacher Kombinationen (frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Nüsse und Keime bzw. Sprossen)
10. Achten Sie wirklich auf frische Lebensmittel. Alles was Sie mit 100 Grad Hitze abtöten verliert an Vitalität, wie Vitamine, Mineralien, Enzyme verschwinden.
11. Meiden Sie Nahrungsmittel mit künstlichen Zusätzen – lesen Sie die Aufschriften auf den Etiketten
12. Meiden Sie Zucker, Koffein, Zigaretten, Alkohol. Sie verursachen Launenhaftigkeit durch ihren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem kommt es dadurch zur Übersäuerung des Körpers.
13. Meiden Sie Süßigkeiten.
14. Entschlacken Sie Ihren Körper ab und zu z.B. durch einen Obsttag oder lassen Sie einfach das Frühstück ausfallen.
15. Wenn Sie frühstücken, dann starten Sie in den Tag mit einem Obstfrühstück und vergessen Sie das übliche Marmeladenbrötchen, welches nur aus Zucker und Weißmehl besteht. Dies löst Müdigkeit und Unkonzentriertheit aus, bedingt durch den schwankenden Blutzuckerspiegel
16. Reduzieren Sie die Salzzufuhr (höchstens 3g/Tag)
17. Meiden Sie ein zu viel an Nahrungsmitteln und nicht auf Vorrat essen.
18. Meiden Sie eine große Vielfalt an Lebensmitteln in einer Mahlzeit, da hierdurch die Gefahr des zu vielen Essens besteht.

### 2.2 Wie soll man essen?

1. Essen Sie nicht, wenn Sie sehr müde oder erregt sind, da hierdurch die Verdauung gestört und Gärungsprodukte produziert werden.
2. Essen Sie nicht, wenn Sie krank sind oder keinen Hunger haben.
3. Essen Sie nicht zwischen den Mahlzeiten. Ihr Körper benötigt eine Pause, um sich selbst zu reinigen.
4. Trinken Sie nichts zu den Mahlzeiten. Trinken Sie bis 10 Minuten vor dem Essen. Dadurch können die Verdauungssäfte die Nahrung besser aufspalten.
5. Trinken Sie mindesten 2-3 Liter Flüssigkeit, davon sollten 1 1/2 Liter Wasser sein.
6. Essen Sie genügend Gemüse, Obst und Salate, damit entschlacken Sie Ihre



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

Körperzellen, am besten 5 x am Tag.

7. Setzen Sie sich in ruhiger Verfassung zum Essen hin.
8. Essen ohne störenden Faktoren, wie z. B. Fernsehen
9. Essen Sie langsam und zerkauen Sie alles zu einem flüssigen Brei, so kommen Sie beim Kauen endlich wieder in den Genuss von Aromen, die Lebensfreude wecken können.
10. Essen Sie nicht zu spät am Abend und vor allem keine gärungsfähigen Speisen, wie Obst.
11. Essen Sie mit Freude und Genuss.

### **2.3 Fast wichtiger wie Vitamine: Die Kraft der sekundären Pflanzenstoffe**

Unser Essen liefert mehr als Energie und Baustoffe für unseren Körper. Neben Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Lebensmittel auch bioaktive Substanzen. Diese Inhaltsstoffe wurden lange unterschätzt, doch neue Studien zeigen, dass sie Schutz vor vielen Erkrankungen bieten. Zu den bioaktiven Substanzen zählen die sekundären Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Verbindungen aus milchsauer fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut. Diese Gruppe gehört auch zu den Vitalstoffen, die unsere Abwehrkraft stärken.

**Die sekundären Pflanzenstoffe werden erst in der letzten Reifephase der Pflanze gebildet. Also in sonnengereiften und ausgereiften Früchten und Gemüse sind die Bioaktivstoffe enthalten.**

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? Es sind die Farbstoffe, Geruchs-, Geschmacksstoffe, die z. B. eine Tomate rot werden lassen oder beim Schneiden einer Zwiebel, sich in den Augen Tränen bilden.

**Man sollte sich schon fragen, ob in Obst und Gemüse, das man zu kaufen bekommt, bedingt durch die frühen Ernten und Lieferzeiten überhaupt noch die sekundären Pflanzenstoffe enthalten sind?**

Sekundäre Pflanzenstoffe sind keinesfalls zweitrangig, auch wenn sie für uns nicht lebensnotwendig sind. In Pflanzen übernehmen sie vielfältige Aufgaben: Sie regulieren das Wachstum der Pflanze oder schützen sie vor Schädlingen, geben Früchten ihre Farbe, ihren Geruch oder den besonderen Geschmack. Etwa 10.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in pflanzlichen Lebensmitteln - in winzigen, aber auch für uns äußerst wirksamen Mengen. **Soweit bisher bekannt ist, bremsen bestimmte Substanzen Krebszellen in ihrem Wachstum oder stärken die Immunabwehr.** Die sekundären Pflanzenstoffe werden in Gruppen zusammengefasst - einige verleihen unserem Immunsystem zusätzliche Kräfte:



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

**Carotinoide** sind gelbrot, verbergen sich aber auch hinter der grünen Farbe von Spinat und Grünkohl. Sie schützen Zellen vor Angriffen und regen die Bildung von Immunstoffen an.

**Glucosinolate** werden auch als Senföle bezeichnet. Sie kommen ausschließlich in der Pflanzenfamilie der Kreuzblütler vor. Dazu gehören alle Kohlsorten, aber auch Meerrettich, Kresse oder Senf. Die scharfen Senföle werden über die Harn- und Atemwege ausgeschieden, so vertreiben sie an Ort und Stelle unerwünschte Bakterien.

Zu den Polyphenolen gehören die Gerbsäuren und die **Flavonoide**. Häufig sitzen diese Stoffe direkt unter der Schale. Sie schützen vor Infektionen bzw. vor dem Angriff von freien Radikalen.

Die wasserlöslichen **Saponine** sind besonders in Hülsenfrüchten enthalten. Sie entfalten ihre Wirkung im Magen-Darm-Trakt und stärken das Immunsystem, indem sie die Bildung von Antikörpern anregen.

**Sulfide** geben Knoblauch, Zwiebeln und Lauch ihr scharfes Aroma. Diese Wirkstoffe machen Bakterien, Viren und Pilzen das Leben schwer.

Wenn Sie nun glauben, dass Sie diese, wie oben beschriebenen, Nahrungsmittel nicht regelmäßig zu sich nehmen, dann empfehlen wir Ihnen unser Bioaktivstoffgetränk [Cellagon aurum](#) (siehe unten).

**„Denn dieser Saft gibt Lebenskraft!“**

In diesem aus ausgereiften und sonnengereiften Obst-Gemüse-Cocktail sind alle wichtigen Nährstoffe, vor allem die Bioaktivstoffe, für die Fitness und Leistungsfähigkeit Ihrer Darm-, Blut-, Leber- und Nierenzellen enthalten.



## 2.4 Wie können Sie noch Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren?

### Weg mit dem Körperspeck ☺

Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren sollten Sie auch über den Genuss von zu viel Fett nachzudenken. Was aber nicht heißt, dass unser Körper kein Fett braucht, aber das richtige ist wichtig.

Der gute Vorsatz "Ich nehme jetzt ab" sollte aber nicht nur Vorsatz bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie figurbewusst leben können.

### Was sind die Folgen einer zu fettreichen Ernährung?

Eine fettreiche Ernährung, bestehend aus Öl, Margarine, Vollmilch, Käse, Fleisch usw. kann den Triglyzeridspiegel (Blutfettwert) im Blut erhöhen, was zu einem erhöhten Risiko folgender Erkrankungen und Gesundheitsprobleme führt:



1. hoher Bluthochdruck: durch Fett angereichertes Blut

2. Arthritis: durch Fett verursachter Sauerstoffmangel, der eine Gelenkszerstörung bewirkt. Was viele Menschen nicht wissen ist, dass das Sonnenblumenöl diese Gelenkentzündungen auslösen kann, vor allem Rheumatiker sollten dieses Öl meiden. Verursacher ist die darin enthaltene Arachidonsäure.

3. Diabetes: Insulinempfindlichkeit durch Fett, dies verursacht mangelhafte Zuckerkontrolle

4. Brust- und Darmkrebs: Produktion karziogener Hormone und Chemikalien, verursacht durch zu viel Fett

5. Chronische Müdigkeit: die Fähigkeit der roten Blutzellen, Sauerstoff zum Gehirn zu transportieren, wird durch zu hohen Fettgehalt im Blut zerstört

6. Grüner Star: der Kortisongehalt in den Augen steigt durch Fett. Hierdurch entstehen Schwellungen und verringerte Flüssigkeitszirkulation. Die Folge ist die Zerstörung der Netzhaut.

7. Multiple Sklerose: die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren, wird durch viel Fett verringert. Die Folge ist die Zerstörung des Nervensystems.

8. Arteriosklerose: niedriger Sauerstoffgehalt, verursacht durch Fett. Erzeugt mehr Cholesterinablagerungen in den Arterien.

### Verfahren Sie wie folgt, um Fett aus Ihrem Körper zu schwemmen:

1. Essen Sie weniger Fett als Sie verbrennen.



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

2. Nehmen Sie ausreichend Kohlenhydrate und Kalorien zu sich, um den Grundstoffwechsel auf einem optimalen Niveau zu halten.
3. Bewegen Sie sich und trainieren Sie aerobisch, um die Muskeln zu schonen und den Körper dazu zu bringen, Fett zu verbrennen und den Grundstoffwechsel zu erhalten (Der Körper verbrennt Fett erst nach einer mindestens  $\frac{1}{2}$  h aerobischer Bewegung).
4. Legen Sie ein Fettbudget fest. Ihr Fettbudget ist die Höchstmenge an Fettkalorien, die Sie täglich zu sich nehmen können, basierend auf die Gesamtzahl der Kalorien, die Sie zur Erhaltung Ihres Idealgewichtes benötigen.
5. Führen Sie ein Ernährungstagebuch und stellen sich regelmäßig auf eine Fettwaage, um den Körperfettanteil zu messen. Beachten Sie, auch dünne Menschen können zu viel Fettanteile haben, wenn sie sich zu wenig bewegen.
6. Wählen Sie Nahrungsmittel, die Sie mögen, mit Bedacht aus.
7. Essen Sie Butter sparsam und keine Margarine, aber gesunde Öle, wie z.B. Olivenöl. Denn unser Körper braucht auch Fett zu einem gewissen Grade. Nur sollte es das richtige sein.

### 3 ) Warum ist Wasser für unseren Körper so wichtig?



Wenn zu wenig Flüssigkeit dem Körper zugeführt wird, wird das Blut dickflüssiger. Dies bewirkt, dass die giftigen Abfallprodukte des Körpergewebes nur unvollkommen ausgeschieden werden und die Zellwände damit verstopfen bzw. verkleben.

Außerdem wird durch die verlangsamte Durchblutung das Gehirn nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt, **die Folgen für das Gehirn sind Unkonzentriertheit, Zerstreuung, Vergesslichkeit und Müdigkeit. Was nicht nur auf ältere Menschen zutrifft.**

Sie sollten also Ihren Körper beim Essen nicht mit unverdaulicher Nahrung zusätzlich belasten. Dies geht auf Kosten der Energie. Die Ansammlung von Abfallstoffen im Körper fördert außerdem Krankheiten. Warum zählen Herzkrankheiten zu den häufigsten Todesursachen? Warum gibt es so viel übergewichtige Menschen? Ein Grund könnte sein, dass der Körper bzw. die Zellen verstopft sind.

**Das Äußere unseres Körpers, die Haut, wird gereinigt. Was tun wir für die Reinigung und Entschlackung unseres Körperinneren?**

Hier die Lösung des Problems:

Wasser ist das beste Lösungsmittel für die festen Stoffe in den Zellen. Wenn Sie Ihrem Körper also genügend Wasser bzw. wasserhaltige Nahrung zuführen, regen Sie diesen



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

Lösungsprozess inklusive Verdauung an. Die belastende Wirkung durch die Auflösung der Abfallprodukte in der Niere oder über die Haut (unangenehme Geruchsbelästigung) fällt weg.

Essen Sie demnach genügend Gemüse, Obst und Salate. Trinken Sie ausreichend gutes Wasser und bewegen Sie sich genügend an der frischen Luft.

Das heißt nicht, dass Sie nur noch Obst und Salate essen sollen, sondern erinnern Sie sich an die Formel 70 % wasserhaltige Nahrung zu sich nehmen. Die restlichen 30% können aus der ganz normalen konzentrierten Nahrung bestehen.

Denken Sie daran, wenn Sie die giftigen Schlacken aus Ihrem Körper ausspülen, verringern Sie dabei auch Ihr Gewicht.

### Die Aufgaben des Wassers und Folgen bei Wassermangel im menschlichen Körper:

- Vom frühen Erwachsenenalter an beginnt unser Körper stärker auszutrocknen, weil wir die Durstsignale immer weniger wahrnehmen. Mit zunehmenden Alter vermindert sich der Wassergehalt der Körperzellen. Das geht so weit, dass das Verhältnis zwischen dem Wassergehalt in den Zellen und dem außerhalb der Zellen erheblich absinkt. **Da das Wasser, das wir trinken, die Zellfunktion sichert, beeinträchtigt der Wassermangel die normalen Zellaktivitäten.**
- Bei Wassermangel und Austrocknung des Körpers werden 66 Prozent des benötigten Wassers aus den Zellen herausgezogen, 26 Prozent des Wassers kommen von außerhalb der Zellen und 8 Prozent aus dem Blut. Die Blutgefäße haben somit keine andere Möglichkeit, als ihren Querschnitt zu verringern, um sich an die verringerte Blutmenge anzupassen. **Dies kann einen hohen Blutdruck oder auch erhöhte Cholesterinwerte zur Folge haben.**
- Wasser unterstützt außerdem die Atmung, weil es die Lungenbläschen feucht hält und der Sauerstoff im Blut so besser gelöst werden kann. Weiterhin zählt Wasser als Lösungsmittel und Träger für unsere Verdauungsenzyme.
- Besondere Beachtung verdient die Tatsache, dass die Rückenwirbel bzw. die Bandscheiben von den hydraulischen Eigenschaften des Wassers abhängen. Es fängt den Druck in den Bandscheiben ab, der durch das Gewicht des Oberkörpers entsteht.
- In den Wirbelgelenken und den anderen großen Gelenken dient Wasser als Gleitmittel. Die Knorpeloberfläche in den Gelenken enthält außerdem auch viel Wasser.
- **Die Folgen bei Wassermangel kann sich jeder vorstellen, wie Wirbelsäulenschmerzen, Nackenschmerzen, Gelenkschmerzen und entzündliche Arthritis. Darüber hinaus kann Wassermangel als Auslöser von Migräne gesehen werden.**



## 4 )Atmen Sie sich frei und stärken Ihre Selbstheilungskräfte



Bewusste Atmung hilft Ihnen Ihren Gesundheitszustand Ihrer Zellen im Gehirn und Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Grundlage für die Gesundheit ist, dafür eine ausreichende Versorgung der Zellen mit Sauerstoff, wie Eingangs schon beschrieben.

Die Atmung ist dafür zuständig. Sie versorgt den Körper mit Sauerstoff und bildet die Basis für alle bioelektrischen und biochemischen Prozesse in den Zellen. Bekommt Ihr Gehirn zu wenig Sauerstoff, lässt sofort Ihre Konzentration nach. Mit der Atmung nehmen wir nicht nur den lebenswichtigen Sauerstoff auf, sondern es wird durch die Ausatmung Kohlendioxid ausgeschieden.

**Die Atmung kontrolliert nicht nur die Sauerstoffversorgung der Zellen, sondern auch das Lymphsystem.** Es gibt viermal so viel Lympheflüssigkeit als Blut. Jede Zelle des Körpers ist damit umgeben. Das Lymphsystem ist die sog. Kanalisation unseres Körpers. Dort werden alle abgestorbenen Zellen, Giftstoffe, Eiweißprodukte bzw. überschüssige Flüssigkeit abtransportiert.

Dies geschieht allein nur durch die Atmung und Bewegung unserer Muskeln. Durch tiefes Atmen und bestimmte Übungen kann dieser Prozess um das 15-fache beschleunigt werden.

**Die Atmung stimuliert außerdem auch noch unser Immunsystem.** Durch eine bessere Atmung kann unser Körper genügend Abwehrstoffe gegen Infektionskrankheiten bilden.

### **Grundübung:**

Atmen Sie in folgendem Rhythmus: atmen Sie bewusst tief ein, halten Sie den Atem etwas an. Atmen Sie dann doppelt solange aus, wie Sie eingeatmet haben. Wenn Sie einatmen, sollten Sie ganz tief unten in der Bauchgegend beginnen, wie ein Staubsauger, der sich aller Giftstoffe im Blutsystem entledigt. Berühren Sie dabei Ihren Bauch. Er sollte sich beim Einatmen heben und beim Ausatmen senken.

Um Ihnen diesen Vorgang einfacher zu machen, stellen Sie sich vor als ob Sie an einer wohlriechenden Rose riechen, oder im Urlaub die frische Meeresluft einatmen.

Atmen Sie bewusst 10x auf die obige Weise und dies mindestens 1x täglich

– Warum sollen Sie länger ausatmen als einatmen?

**Weil Sie in der Ausatemphase die Giftstoffe im Lymphsystem ausscheiden.**

– Warum sollen Sie nach dem Einatmen die Luft etwas anhalten (denken Sie an die Rose)?

**Weil Sie auf diese Weise das Blut mit Sauerstoff versorgen und das Lymphsystem anregen.**





Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!



### Über den Autor:

Alexander Reichl kann nicht nur auf eine über 40-jährige Erfahrung als staatlich anerkannter Physiotherapeut zurückblicken, er verfügt auch über eine fast 30-jährige Erfahrung als Referent und Seminartrainer für Kinesiologie- und Energie - Seminare.

- Zahlreiche Publikationen und Fachartikel in medizinischen Fachzeitschriften.
- Entwickler und Autor der „5-Elemente-Farbbalance“ zum Stressabbau.
- Entwickler und Autor der „Kinesiologie App“ für IOS Smartphones.
- Autor mehrerer **E-Books**, wie das nachfolgende:  
10 Powerübungen für mehr Energie und Lebenskraft -  
In nur 10 Minuten fit und vital für einen erfolgreichen Tag



Dieses E-Book ergänzt wunderbar mit den entsprechenden Übungen dieses vorliegende E-Book.

"Gesundheit ist der Zustand eines vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit."



### Meine Philosophie:

Als Therapeut und Coach sehe ich für die zukünftige gesellschaftliche Entwicklung eine wichtige Aufgabe, nämlich die einer ganzheitlich orientierten Gesundheitsförderung.

Deshalb verstehe ich mich als Wegbegleiter für Menschen, die ganzheitlich gesund werden und sich wohl fühlen wollen und dadurch eine, für sie, optimale Lebensqualität anstreben. **Dafür gebe ich mein Bestes.**



Unter ganzheitlich orientierter Gesundheitsförderung in Anlehnung an die obige WHO Definition verstehe ich:

- Auf der körperlichen Ebene die Behandlung von Muskeln, Gelenken, Organen, Haltung, Statik, unter Berücksichtigung einer spez. Bewegungs- und Trainingstherapie.
- Auf der psychischen Ebene spielen die Faktoren wie, Werte, Gewohnheiten, Gefühle bzw. Emotionen und Verhaltens- bzw. Lebensstilveränderungen eine wichtige Rolle.
- Auf der sozialen bzw. ökologischen Ebene beachte ich die möglicherweise negativen Einflüsse der persönlichen Umgebung genauso, wie gesunde Ernährung, Entgiftung bzw. Übersäuerung des Körpers und einen dazugehörigen funktionierenden Stoffwechsel.
- Auf der elektromagnetischen Ebene ziele ich auf eine Erhöhung des körperlichen Energiespiegels. Faktoren, wie Meridianmassagen, Akupressur und Kinesiologie kommen zum Einsatz.

Ich verfolge das Ziel, das Selbstverantwortungs-Bewusstsein meiner Klienten und Kunden, in Bezug auf die Gesundheit, zu stärken. Die dafür nötige Kompetenz und Hilfestellung erhalten Sie von mir, wenn Sie es möchten.

**Die wichtigste Nachricht, die ich Ihnen in diesem E-Book auf den Weg geben möchte ist folgende:**

Fangen Sie an Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und halten Sie durch. Erwarten Sie nicht gleich den Erfolg, der kommt Schritt für Schritt mit der Ausdauer. Die vorhergegangenen Tipps erfordern, wie so oft, kein stundenlanges Übungsprogramm, sondern nur im Prinzip eine andere Lebenseinstellung.

**Sie müssen diese Tipps nicht umsetzen, aber ich mache Ihnen einen Vorschlag. Was wäre wenn Sie diese Tipps zur Verbesserung der Selbstheilungskräfte für 14 Tage ausprobieren?**

Wie würden Sie sich hinterher fühlen?



## Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können!

Und vielleicht stellen Sie fest, wie ich damals auch, dass die Umsetzung der Tipps Ihr Leistungsvermögen und Ihre Vitalität um ein vielfaches erhöhen.

Die im E-Book dargestellten Tipps sind mühelos ausführbar und können sofort in den gewohnten Tagesablauf integriert werden. Sie sind somit in der Lage, in relativ kurzer Zeit die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers und Geistes zu steigern. Dies bestätigen wiederholt auch ehemalige Seminarteilnehmer und Klienten.

Bis bald!

Ihr Alexander Reichl

### Vital-Zentrum Reichl

Monika & Alexander Reichl  
Kurfürst-Philipp Str. 16  
92318 Neumarkt/Opf.

Telefon: 09181/22166

[info@vital-zentrum.de](mailto:info@vital-zentrum.de)

[www.vital-zentrum.de](http://www.vital-zentrum.de)

Bilder und Fotos von Alexander Reichl

**PS:** Zum Schluss möchte ich Ihnen ein Motto mit auf den Weg geben:  
„Baue auf, bevor Du abbaust. Erhalte Deine Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit auch für die Zukunft.“

Dein Auto bringst Du regelmäßig und pünktlich zur Inspektion. Kümmerst Du Dich auch entsprechend um Deinen Körper? – Hast Du nicht manchmal das Gefühl, dass die Batterien Deines Körpers leer sind. – Du möchtest in Form und leistungsfähig bleiben und das mit möglichst wenig Aufwand! Mit unserem Konzept zeigen wir Dir in diesem E-Book, wie Du Deine Accus besonders effektiv in kurzer Zeit aufladen kannst.

[Mehr Infos](#) über Energieseminare

