

# **Was ist Gesundheit?**

**Gesundheit bedeutet vor allen Dingen Eigenverantwortlich zu handeln.**

**Gesundheit ist ein normaler und natürlicher Zustand, bei dem all unsere Körperteile und Organe störungsfrei und vollständig arbeiten.**

**Gesundheit ist der fortdauernde Zustand einer perfekten Entwicklung. Der Zustand von Ganzheit und harmonischen Zusammenwirkens aller Organe und Systeme im Körper.**

**Gesundheit ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit des Lebens.**

- Gesundheit ist ein normaler und natürlicher Zustand.
- Gesundheit wird durch bestimmte Verhaltensweisen erzielt.
- Krankheit ist abnormal, unnatürlich und vor allem unnötig.
- Krankheiten entstehen nicht, außer wenn Ursachen vorhanden sind.
- Jede Heilung ist eine Selbstheilung des Organismus.
- Gesundheit ist das Ergebnis einer fortwährend gesunden Lebensweise.
- **Die Natürliche Gesundheitslehre ist ein Studium der Natur und des Menschen mit seinen Bedürfnissen** und basiert nicht auf Laborforschungen.
- Die Natur kennt keine "Kuren und Medikamente"
- Es entstehen unbegrenzte Möglichkeiten für Glück, Wohlgefühl und Fortschritt, wenn wir rechtzeitig die Naturgesetze befolgen.
- Die Natur ist bereit die Lebensbedürfnisse aller Menschen zu befriedigen, aber nicht deren Profitgier.

# **Die Natürliche Gesundheitslehre**

## **Philosophie, Grundsätze und Praktiken**

Die **Natürliche Gesundheitslehre** hat einfache Grundsätze, die leicht zu verstehen sind. Haben Sie einmal das Wesentliche erkannt und die Zusammenhänge erfaßt, werden Sie daraus mehr Gewinn ziehen, als aus allen von der Wissenschaft jemals entdeckten Daten. Obwohl sich die Grundsätze der **Natürlichen Gesundheitslehre** in der Praxis bewährt haben, sind sie für die meisten Menschen relativ neu. Bezeichnenderweise wurde die **Natürliche Gesundheitslehre** von Ärzten der Schulmedizin Anfang 1820 gegründet, da diese erkannten, daß nur die **Selbtheilungskraft** des Körpers heilen und wieder neu aufbauen kann, was der Mensch durch falsche **Lebensweisen** zerstört hat. Diese neue und doch so alte Lehre wurde "**Natural Hygiene**", **natürliche Gesundheit genannt**.

Eine robuste, kräftige Gesundheit ist der **Normalzustand** während des ganzen Lebens des Menschen.

Alle **körperlichen Beschwerden** stellen einen abnormen Zustand dar. Beschwerden sind unnötig und vermeidbar, wenn wir alle dem Körper nicht zuträglichen Faktoren und Einflüsse ausschalten und jene fördern, die dem Körper zuträglich sind.

Nur in der **Natur**, die uns zu dieser Höchstform entwickelte, können wir bei Krankheit, Leiden und im normalen Leben Hilfe finden.

Die **Natürliche Gesundheitslehre** besagt, daß wir Menschen alle wesentlichen Lebensfaktoren und unser Wohlbefinden im Verlauf unserer Entwicklung im Schoße der Natur in Millionen von Jahren angenommen haben.

Diese Lebensfaktoren sind:

**Saubere Luft**  
**Reines Wasser**  
**Reinlichkeit**  
**Wärme**  
**Schlaf**  
**Natürliche Ernährung**  
**Gesunde Bewegung**  
**Ruhe und Entspannung**

**Sonnenschein  
Harmonie der Gefühle  
Angenehme Umgebung  
Gesicherte Existenz  
Selbstbeherrschung  
Motivierung  
Kreative, nützliche Beschäftigung  
Zugehörigkeitsgefühl  
Ausdrucksmöglichkeit natürlicher Instinkte  
Befriedigung ästhetischer Empfindungen**

Wenn diese Faktoren und Einflüsse auf den menschlichen Organismus gestört sind, so wirken sie sich nachteilig für das Wohlbefinden aus.

Die **Natürliche Gesundheitslehre** gründet sich weiter auf die folgenden fundamentalen, natürlichen Grundsätze, die für das menschliche Leben unerlässlich sind.

Der menschliche Körper ist, wenn er mit den für ihn erforderlichen physiologischen Bedürfnissen ausgestattet wird, ein **sich selbst genügender Organismus**, der von Natur aus Kräfte besitzt, die es ihm ermöglichen, sich selbst in guter Funktion zu erhalten und zwar für die ganze Dauer eines langen Lebens, was durchaus deutlich über 100 Jahre liegen kann.

Alle Krankheiten oder körperlichen Beschwerden werden durch **Mißbrauch des Körpers** oder durch **falsche Lebensweise verursacht, d.h.** sie entstehen durch die Unfähigkeit des Menschen, in Übereinstimmung mit den wichtigsten Bedürfnissen seines Körpers zu leben.

Bei einer Erkrankung oder einem Leiden muß der Körper nur von der **Ursache** des Leidens befreit werden, um sich selbst wieder in einen guten Gesundheitszustand versetzen zu können. Das heißt, daß der Körper über alle **Kräfte zur Selbstheilung** besitzt!

Die natürliche Gesundheitslehre beweist immer wieder, daß fast alle Krankheiten die Folge systematischer Störungen sind, die durch eine falsche Lebensweise bzw. durch Fehlverhalten oder schlechte Angewohnheiten verursacht werden.

**Zitat: Der Mensch ist eher bereit zugrunde zu gehen, als seine schlechten Angewohnheiten aufzugeben.**

Wenn der Körper geschwächt ist, ist der Organismus nicht mehr in der Lage, **Stoffwechselschlacken und belastende Schadstoffe** ausreichend und schnell genug auszuscheiden. Der Körper wird mit der Ausscheidung normaler und abnormaler Rückstände nicht mehr fertig. Schadstoffe werden aufgestaut und abgelagert. Die giftige Belastung nicht ausgeschiedener schädlicher Abfallprodukte zwingt den Körper zu einer Notlösung, zu einer Krise, um sich von dem Zustand der Toxämie, die nichts anderes ist als eine **Blutvergiftung** d.h. eine Überladung mit Giftstoffen, zu befreien.

Diese Notlösung, diese Krise entsteht, um die Reinigung des Körpers durch außergewöhnliche Maßnahmen durchzuführen, und das zeigt sich uns als Krankheit, als Beschwerde, als Gebrechen, als Unpäßlichkeit oder als Unwohlsein. Es werden die normalen Ausscheidungsorgane und Körperöffnungen zur Ausscheidung giftiger Schlacken und Stoffe benutzt, aber auch sehr oft werden Notausgänge geschaffen, die sich nach Abfluß der schädlichen Substanzen wieder schließen und verheilen.

Hat der Körper seine Reinigungsaufgabe erfüllt, sich von Giftstoffen befreit, die Anhäufung von Schlacken auf ein für das Funktionieren des Organismus notwendiges erträgliches Maß reduziert, ist der Patient geheilt, er fühlt sich wieder wohl.

**Nervöse und körperliche Erschöpfung** ist die Ursache aller Krankheiten, d.h. Erschöpfung der Nervenenergie oder Lebenskraft. Wenn die Reserven des Organismus an Nervenkraft und Vitalkraft erschöpft sind, kann der Körper seine ständigen Reinigungs- und Erneuerungsaufgaben nicht wirkungsvoll aufrecht erhalten. Da diese Defizite nicht rechtzeitig erkannt und entsprechend berücksichtigt werden, durch: Nahrungsverzicht, Ruhe und Entspannung bei frischer Luft und Wasser, wird oft schon beim jungen Menschen ein Teufelskreis in Gang gesetzt, der sich mehr oder weniger lebensbestimmend festsetzt. Dies ist sehr oft der Beginn eines lebenslangen Leidensweges durchsetzt von scheinbaren zeitweisen Besserungen, aber letztlich zielführend auf ein frühzeitiges Ableben des Betroffenen ausgerichtet.

Folgende Faktoren können Auslöser von Krankheiten sein:

**Falsche Eßgewohnheiten**, Auswahl der falschen Nahrungsmittel, Essen von Nahrungsmitteln in unnatürlichen Zustand (gekocht, gebraten, konserviert oder sonstwie behandelt und verändert), falsche Nahrungskombination, zuviel Essen, zu den falschen Zeiten Essen usw.

**Zu wenig Schlaf und/ oder Ruhe**

**Mangel an frischer Luft**

**Aufnahme toxischer (giftiger) Substanzen**, sei es die Substanz selbst oder Teil der Nahrung oder des Wassers

**Mangel an Gesunder Bewegung**

**Mangel an Sonnenschein**

**Übertriebene Tätigkeiten**

**Schädliche Angewohnheiten**

**Schädliche Gemütsbewegungen oder emotionaler Streß**

Das Gesundheitssystem der Natürlichen Gesundheitslehre berücksichtigt die Abhängigkeit des Menschen von den Naturgesetzen. deshalb werden auch natürliche Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und zue raschen Wiederherstellung des Wohlbefindens angewendet.

Wir können die Natur im Falle einer Erkrankung bei der Wiederherstellung unserer Gesundheit am besten dadurch unterstützen, daß wir die Reserven unserer Vitalenergie ergänzen, das heißt durch vollkommene Ruhe schonen und das bedeutet Fasten. Unter Fasten versteht man die Enthaltung jeglicher Nahrung mit Ausnahme der einzigen drei nichtorganischen Nährstoffe, die der Mensch für sich nutzbar machen kann, nämlich des reinen Wassers, der frischen Luft und des Sonnenscheins.