

## Gesundheit kommt aus der Kraft der Natur

---

Wir alle brauchen regelmäßig eine Fülle verschiedenster Stoffe: Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Enzyme. Alle diese Nährstoffe stehen in einem gesunden Körper in einer wohl abgestimmten Wechselbeziehung zueinander. Der Körper verfügt über Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass dieses Gleichgewicht auch dann wiederhergestellt wird, wenn es Belastungen durch Lebensumstände, Keime, Umweltgifte oder Parasiten gibt.



### Wann sind wir gesund?

---

Ein gesunder Körper, der ausreichend mit allen Vitalstoffen in ausreichender Menge im richtigen Verhältnis zueinander versorgt wird, wird immer in der Lage sein, das erforderliche Gleichgewicht aufrecht erhalten zu können. Der menschliche Körper ist unzweifelhaft ein Produkt von Mutter Natur. Mutter Natur hat auch dafür gesorgt, dass dieser Körper mit unverfälschter natürlicher Nahrung mit allen den Stoffen versorgt werden kann, die vom Körper zur Aufrechterhaltung des gesunden Gleichgewichts benötigt werden. Das Leben verbraucht Energie, die wir dem Körper durch Nahrung zufügen. Wenn wir dem Körper die richtigen Nährstoffe geben, wird er uns mit Gesundheit und einem langen Leben belohnen.

Wenn wir den Körper nun aber falsch ernähren, ihm also nicht das geben, was er zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts benötigt, zerstören wir diese Harmonie und bekommen Krankheit. Wir nehmen einerseits mit der Nahrung ein Zuviel falscher Stoffe auf und andererseits wird der Körper ärmer an anderen Stoffen, die er dringend benötigt, weil wir ihm diese fehlenden Stoffe nicht in ausreichender Menge zuführen.



Würden wir den Körper ausgeglichen und natürlich ernähren, müssten wir uns über Krankheiten keinerlei Gedanken zu machen. Denn Krankheit ist nur ein Zustand von Ungleichgewicht und Instabilität im Körper. Dem Körper fehlen dann Substanzen, um mit den im Leben auftretenden Belastungen fertig werden zu können.

### Sie kennen doch die Frage: Na, was fehlt Ihnen denn?

---

Diese Frage ist noch richtig. Kein Einwand dagegen. Wenn die Antwort dann aber "Aspirin", "Beta-Blocker", "Cholesterinsenker", "Schmerzmittel", "Valium" oder "Operation" lautet, dann ist aus naturheilkundlicher Sicht etwas falsch an dieser Antwort.

Am Anfang einer Krankheit steht immer der Mangel einer vom Körper dringend benötigten Substanz. Und wenn etwas fehlt, kann der Körper nicht ausreichend mit dem fertig werden, was er

dann zuviel bekommt: Bakterien, Viren, Parasiten und Umweltgifte. Leider gehören auch die Medikamente der Pharmaindustrie zu den Stoffen, die der Körper als "Zuviel" einstuft. Es kommt zu unerwünschten Nebenwirkungen.

Naturheilkunde beschäftigt sich deshalb nach unserem Verständnis mit dem Körper aus zwei wohl aufeinander abgestimmten Sichten:

## Die erste Sicht:

---

Die Naturheilkunde gibt dem Körper die Stoffe, die ihm fehlen, um das harmonische Gleichgewicht selbst wiederherzustellen zu können. Die Naturheilkunde verwendet dazu ausschließlich solche Substanzen, die der Mensch im Idealfall aus dem Angebot von Mutter Natur über eine ausgewogene Nahrung bekommen könnte. Die Naturheilkunde stärkt also das natürliche Immunsystem und die Kräfte des Körpers, um mit den Belastungen der Umwelt selbst fertig werden zu können.

## Die zweite Sicht:

---

Naturheilkunde will dem aus dem Gleichgewicht geratenen Körper helfen, die Stoffe, die nicht in den Körper gehören und die er ohne Hilfe nicht wieder loswerden kann, auf natürliche Weise zu entfernen. Das Entfernen dieser nicht in den Körper gehörenden Stoffe geschieht dabei wiederum mit den Mitteln von Mutter Natur. Der Körper bekommt dazu genau die Stoffe, die er ohnehin verwendet, um Gifte, Keime, Viren oder sonstige Substanzen loszuwerden.

Die Balance des Körpers wird durch Entfernen von nicht körpereigenen Stoffen durch Hinzufügen körpereigener Stoffe wiederhergestellt. Aus der Sicht der Naturheilkunde wird auf diese Weise eine gestörte Balance im Körper - unter Aufrechterhaltung körperlicher Unversehrtheit - ausgeglichen.

## Unsere Gesundheitsbriefe - Das Archiv mit allen früheren Ausgaben



**Unser Anliegen ist die Förderung natürlicher Gesundheit. Wir glauben, dass auch fundiertes Wissen erforderlich ist um Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wir stellen Ihnen deshalb die Fülle unseres naturheilkundlichen Wissens in Form unserer kostenlosen Gesundheitsbriefe zur Verfügung. Alle bisher veröffentlichten Gesundheitsbriefe finden Sie in diesem Archiv.**

**Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.