

## Inhalt

- Einführung
- Lebensabschnitte
- Berichte aus dem Leben
- These 1 – unsere Seele
- These 2 – unser Geist
- These 3 – die Ernährung
  - Kräuter + Gewürze für den Alltag
  - Nahrungsgruppe Eiweiß/Protein
  - Nahrungsgruppe Kohlenhydrate
  - Nahrungsgruppe Fette
  - Cholesterinspiegel
  - Grundelemente – Mineralstoffe – Spurenelemente – Vitamine
- These 4 – der Stoffwechsel
  - Eiweiß-Stoffwechsel
  - Kohlenhydrat-Stoffwechsel
  - Fett-Stoffwechsel
  - Säure-Basen-Haushalt
- These 5 – der Sex
- These 6 – die Wirbelsäule
- These 7 – Infektionen (Bakterien, Pilze und Viren)
- These 8 – der Schmerz + das Heilströmen
- These 9 – intakte Zellbiochemie + intakte Zellinformation
- These 10 – die Biophotonen als Lichtinformation in unseren Zellen
- These 11 – Familie und Kinder
- These 12 – Tod und Wiedergeburt
- Prophylaxe und Zukunft
- Meine Hausapotheke mit natürlichen Produkten
- Schlusswort

### Buchüberblick auf der Rückseite:

### **Eine Anleitung zur Lebensführung für 100 Jahre Gesundheit – Wohlbefinden – Freude**

Mit diesem Buch spricht der Autor alle Aspekte, die für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Freude entscheidend sind, an und zeigt gleichzeitig einen Weg auf, mit dem man all dies erreichen und somit in Gesundheit, Wohlbefinden und Freude alt werden kann.

In den 12 Thesen Seele – Geist – Ernährung – Stoffwechsel – Sex – Wirbelsäule – Infektionen – Schmerz + Heilströmen – Zellbiochemie + Zellinformation –

Biophotonen als Lichtinformation für unsere Zellen – Familie + Kinder – Tod + Wiedergeburt veranschaulicht er spannend und erfassbar die wichtigsten Zusammenhänge.

Je früher man den Anleitungen dieses Buches folgt, desto besser für das Ziel. Die Altersgrenze, ab der er dies jedoch für unumgänglich nötig hält, definiert er mit 30 Jahren.

Ein späterer Einstieg ist zwar immer möglich, erhöht aber die Disziplin, mit jedem Altersjahrzehnt später, enorm.

Ab diesem Zeitpunkt sollte man besonders auf die Übersäuerung seines Körpers achten und natürlich diese verhindern und ebenso keinesfalls Wirbelsäulenprobleme, als die beiden Hauptursachen für Krankheiten, anstehen lassen.

Wer das, in Verbindung mit den Ernährungsregeln beachtet, hat die wichtigsten Voraussetzungen für seine **Gesundheit** geschaffen.

Für das **Wohlbefinden** und die **Freude** braucht es dann nur noch, aber dies in ganz besonderem Maße, der Erfüllung der beschriebenen seelischen und geistigen Einstellung.

Wenn dann dazu noch die Reife kommt, tolerant und hilfsbereit zu seinen Mitmenschen zu sein, dann ist der Kreis geschlossen.

Wer alles Aufgezeigte erfüllen kann, der wird selbst seine Erfüllung erleben, denn was man gibt, erhält man im Überfluss wieder zurück.

Wer aber meint, dass man nur auf sich selbst bezogen sein braucht, der wird nie in den Genuss dieser Erfüllung kommen.

Diejenigen, die es wollen, können sofort mit diesem Ziel beginnen.

Der Autor wünscht Ihnen dabei viel Erfolg!