

# GESUNDHEIT, UNSER HÖCHSTES GUT VON HEIDEMARIE HEIMHARD

PRISMA-MÜNCHEN AUSGABE 12/2006



# Gesundheit unser höchstes Gut

Text: Heide Marie Heimhard

Wie kann **Eigenverantwortung** gegenüber unserer Gesundheit mehr Leichtigkeit haben, wie kommen wir weg vom moralischen Zeigefinger, wie ihn so genannte Experten gerne erheben, ausgehend davon, dass wir ja alle nur träge Gewohnheitstiere sind, die bloß den inneren Schweinehund überwinden müssen? Dahinter steckt ein Menschenbild voller Verachtung, dem ich mich nicht anschließen möchte. Meine Erfahrung ist, dass in jedem Menschen

ein tiefer Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden existiert - mag er noch so sehr durch fehlgeleitete (Sehn-)Süchte zugeschüttet sein. Der „Mensch an sich“ ist nicht träge, aber er wird es dadurch, dass ihm durch die Verseuchung der Natur systematisch die Grundlagen für ein gesundes Leben entzogen werden. Der heutige Mensch ist träge, weil er krank ist. Gesundheit ist zu einem - im doppelten Wortsinn - teuren Gut geworden.



Ist Gesundheit längst kein selbstverständliches Gut mehr, bleibt sie doch unser höchstes Gut. Meist wird sie aber erst dann zum Thema, wenn wir ihren Verlust zu beklagen haben. Dass wir heutzutage aufgrund der enormen Schadstoff- und Stressbelastung einen nicht unerheblichen Aufwand betreiben müssen, allein um unsere Gesundheit zu erhalten, ist uns erst einmal nicht bewusst. Spätestens die Krankheit zwingt uns zur Bewusstwerdung. Dabei ist es bekanntermaßen wesentlich einfacher, die Gesundheit zu erhalten, als eine Krankheit zu heilen.

Für den Erhalt der Gesundheit ist heute mehr denn je umfangreiches Sachwissen erforderlich, denn unsere Krankheiten haben so komplexe Ursachen, dass wir nicht umhin kommen, uns in eigener Regie um unsere Heilung zu kümmern. Nur selten werden wir von einem Arzt beraten, dem wir vertrauen können. Und haben wir endlich einen echten Experten vor uns (ob nun Schul- oder Alternativmediziner, spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle), so schwört doch jeder gerne auf seine Methode, so dass es an uns liegt, den Überblick zu behalten. Es geht darum, die für uns passende Methode zu finden – also auch auf dem Gebiet der Gesundheit unsere eigene Autorität zu entwickeln, die letztendlich durch keine Autorität im Außen ersetzt werden kann. Wenn wir unseren inneren Heiler entdecken, dann wird der Heilungsweg jedes Einzelnen ein höchst individuell zusammengesetztes Mosaik.

#### Bausteine des Lebens: Wasser und Mineralien

Wir bestehen zu 65% aus Wasser und zu 35% aus Mineralien – das sind die Grundbausteine des Lebens. Dieses entstand einst im Urmeer – und das Fruchtwasser, in dem ein Embryo heranwächst, hat denselben pH-Wert, ist also ursprünglich ein basisches Paradies wie das

Urmeer. Leider ist das heute immer seltener Fall, weil der Körper der Mutter immer häufiger stark übersäuert ist. Woran liegt das? Zum einen fehlt uns Wasser in Quellwasserqualität, zum anderen fehlen lebensnotwendige Mineralien. Unsere Böden sind durch Herbizide, Pestizide und Dünger übersäuert. Der Mineralstoffgehalt der auf diesen entmineralisierten Böden wachsenden Nahrungsmittel reicht nicht mehr aus, um den Körper ausreichend zu versorgen.

Hinzu kommt, dass der Körper seine Mineralienspeicher anzapfen muss, um die ständige Zufuhr von Giften und Schadstoffen auszugleichen. Diese bilden Säuren im Körper, die durch Mineralien neutralisiert werden (die so neutralisierten, im Körper abgelagerten Gifte und Säuren werden im Volksmund „Schlacken“

„In einer Zeit, in der Geschäftigkeit mit Lebendigkeit verwechselt wird und in der Süchte ganz normal alle Lebensbereiche durchziehen, ist es von größter Bedeutung, sich selbst spüren zu lernen.“

genannt). So ergibt sich die paradoxe Situation, dass wir selbst bei scheinbarer Nahrungsfülle nach Mineralien hungern und nach Quellwasser dürsten. Die Quantität der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel darf uns also nicht über deren mangelhafte Qualität hinwegtäuschen. Die stetige Entmineralisierung und Dehydrierung unseres Körpers führt – wenn wir ihr nicht eigenverantwortlich entgegenwirken – zu frühzeitiger Degeneration und Tod.

#### Grenzen der körperlichen Kompensationsleistung

Selbst wenn wir uns gesund fühlen, geht es also darum, unsere Gesundheit zu erhalten. Es hilft nicht, sich vor den Fakten zu verschließen. Ignoranz kann sehr tückisch sein, denn die Vergiftung und Verschlackung unseres Körpers verläuft so schleichend, dass wir möglicher-

weise lange nichts davon bemerken. Dass wir uns sogar vital und kraftvoll fühlen, weil der Körper eine unglaublich große Kraft zur Kompensation hat.

Wir spüren nicht, dass der Körper in seiner bereits vorhandenen, aber noch nicht unbedingt fühlbaren Not seine Mineralien-Schatzkammern anzapft: So werden Zähne, Knochen, Haarboden, Knorpel, Gefäße und schließlich lebenswichtige Organe zwecks Säureneutralisierung im Laufe der Jahre

gut tut, auch seine Tücken. Ist das körpereigene System nämlich erst mal in Schräglage, merken wir nicht mehr so genau, was uns gut tut. Oftmals nehmen wir unsere Abhängigkeit von Genuß- bzw. Suchtmitteln wie Zucker oder Kaffee gar nicht mehr wahr. Die schrille Süße von weißem Zucker kommt uns dann so normal vor wie das grelle Licht neonbeleuchteter Büroräume. Und ohne die dehydrierende Säurepeitsche Kaffee fühlen wir uns völlig energielos. Wir kennen es nicht anders, wir wollen

es auch nicht anders. Wir wollen unseren Genuß! „Genuß“ jedoch, den wir mit Raubbau an unserer Substanz bezahlen, ist mit Vorsicht zu genießen. Und daß Genuß letztlich auch viel mit Gewohnheit zu tun hat, erfahren die, denen nach einer Phase der Umstellung bzw. des Entzugs die nährenden Lebensmittel genauso zum Bedürfnis geworden sind wie vorher die Energie raubenden Genuß- und Suchtmittel.

Die schrille Süße von weißem Zucker kommt uns dann so normal vor wie das grelle Licht neonbeleuchteter Büroräume.

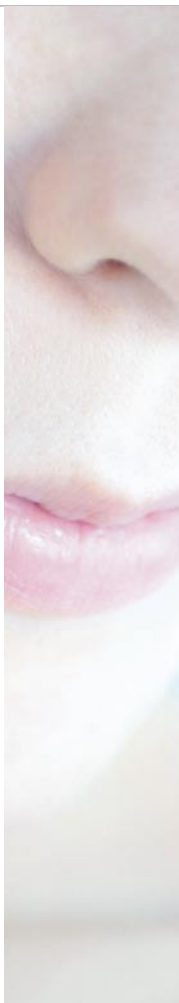
entmineralisiert. Dies führt dann zu einer Degeneration, die gemeinhin etwas unpräzise als Altern bezeichnet wird.

Die kompensatorischen Leistungen unseres Körpers sind enorm, irgendwann jedoch ist die Grenze erreicht, und der Alterungsprozess setzt ein, der genau genommen ein Vergiftungs- und Verschlackungsprozess ist.

### Im Dschungel der Ernährungstheorien

Wenn wir den Dschungel der Ernährungstheorien der letzten Jahre überblicken, gibt es auf der einen Seite ständig neue Theorien, die in der Regel dogmatisch von ihren Anhängern (nicht unbedingt von ihren Lehrern!) vertreten werden. Und dann gibt es als Gegenbewegung diejenigen, die sagen: Alles Quatsch, ich esse, was mir passt, und damit geht es mir gut!

Und natürlich haben beide Recht! Es ist nicht nur wichtig, was wir tun, sondern auch, wie wir es tun. Ein strenges, lustloses Essens-Reglement tötet selbstverständlich jeden wahren Genuß. Jedoch hat die Strategie, beliebig das zu essen, was scheinbar



ener Phase der Umstellung bzw. des Entzugs die nährenden Lebensmittel genauso zum Bedürfnis geworden sind wie vorher die Energie raubenden Genuß- und Suchtmittel.

### Nahrungs-, Genuß- und Lebensmittel

Industriell hergestellte Nahrungsmittel versorgen den Körper nur mangelhaft, denn es fehlen ihnen die nötigen Mineralien und Vitalstoffe. Genußmittel wie Kaffee, Alkohol und weißer Zucker (Süßigkeiten) übersäuern den Körper zusätzlich bzw. entziehen ihm in hohem Maße Mineralien und sollten nur gelegentlich genossen und bewußt durch Mineraliengaben ausgeglichen werden. Dagegen liefert der biologisch-dynamische Anbau wirkliche Lebensmittel, die energie- und mineralstoffreich sind. Allerdings ist es aufgrund der allgemeinen Entmineralisierung unserer Böden so, daß selbst die Bioprodukte nicht mehr so viel Mineralstoffgehalt besitzen, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Denn wir sollten uns mineralstoffüberschüssig ernähren, um die täglichen Schadstoff- und

Stressbelastungen kompensieren zu können. Wirklich hochwertige Mineralien, die vom Körper verstoffwechselt werden können, sind zum Erhalt der Gesundheit unerlässlich. Bei den meisten Präparaten nehmen wir allerdings nur einen Bruchteil der angegebenen Mineralien auf, weil sie in falscher Form vorliegen. Daher ist es wichtig, vor dem Kauf eines Mineralienpräparats Informationen einzuholen, wie viel der angegebenen Menge wirklich vom Körper aufgenommen werden kann.

### Übersäuerung bei Frauen und Männern

Ein stark übersäuerter Körper neigt dazu, die Säuren im Bindegewebe abzulagern und durch Wasser unschädlich zu machen. Dies führt zu Ödemen, man fühlt sich schlapp, träge und hat das beunruhigende Gefühl, „aus dem Leim“ zu gehen. Besonders Frauen in der prämenstruellen Phase kennen das. Während der Monatsblutung werden die Säuren dann ausgeschieden. Dieser allmonatliche Entsäuerungsprozeß ist ein Segen für Frauen, denn er erhält ihre Gesundheit und verlängert damit ihre Lebenszeit.

Männer dagegen, bei denen keine periodische Entgiftung stattfindet, müssen noch viel bewußter auf Entschlackung achten, da sonst ihre Mineralstoffdepots wesentlich schneller aufgebraucht sind als bei Frauen. So beginnt Haarverlust bei Männern deutlich früher als bei Frauen, insbesondere bei allen, die sich häufig sportlich anstrengen. Bei starker Muskeltätigkeit fällt viel Milchsäure an, die der Organismus sofort mit Mineralien neutralisiert. Vor dem Sport sollten daher Mineralien eingenommen werden, danach sind basische Bäder zur Ausleitung der Milchsäure zu empfehlen. Letztere sind neben überwiegend basischer Ernährung ein wunderbares Mittel, um den Körper regelmäßig bei der Säureausscheidung zu unterstützen. Trinken wir dann noch ausreichende Mengen an reinem Wasser, purzeln oftmals auch die überflüssigen Pfunde wie von selbst.

### Energieräuber und Energiespender

In einer Zeit, in der Geschäftigkeit mit Lebendigkeit verwechselt wird und Süchte ganz normal alle Lebensbereiche durchziehen, ist es von größter Bedeutung, sich selbst spüren zu lernen: Die eigene Verlorenheit in dem krank machenden System spüren und ihr nicht länger ausweichen. Am Nullpunkt

ankommen. Sich essentielle Fragen stellen. So ist es allemal fruchtbarer, den tieferen Ursachen auf den Grund zu gehen, die uns so nach Genüssen dürsten lassen, als uns das zu verbieten, was zum Ersatz für Essentielles geworden ist. Es hilft, in uns hineinzuspüren und zu erforschen: Was stärkt mich wirklich, was schwächt mich? Was entzieht mir Energie? Was putscht mich zwar kurzfristig auf, hinterläßt jedoch später ein Energieloch? Diese Fragen lassen sich nicht nur auf die Ernährung anwenden, sondern auf alles, was Teil unseres Lebens ist. So können wir den Teufelskreis einer krank machenden Lebensweise durchbrechen und zu Gesundheit und wahrer Lebendigkeit finden.

### Radikale Eigenverantwortung

Wir werden in die radikale Eigenverantwortung gezwungen, nichts ist mehr klar vorgegeben. Wir können diesen Umstand beklagen. Wir können ihn aber auch als Herausforderung betrachten, unser Opferbewußtsein hinter uns zu lassen. Es geht nicht darum, mit Missionseifer moralisch zu verurteilen, sondern durch Vorbildlichkeit zu überzeugen. Das betrifft auch die politische Ebene. Denn wir können noch so viel entschlacken und entgiften – wenn die Ursachen, die in der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen liegen, nicht beseitigt werden, gleichen unsere Bemühungen leider einem Faß ohne Boden.

Verantwortung soll keine Schwere haben, die uns erdrückt, wir können sie aber ebensowenig auf die leichte Schulter nehmen. Das geht an den Erfordernissen der Zeit vorbei. Wenn wir liebevoll, aber konsequent unsere Gesundheit pflegen, dann müssen wir nicht frühzeitig versauern. Vielleicht erreichen wir dann immer noch kein biblisches Alter von 400 oder 600 Jahren, die uns mittlerweile sogar von Wissenschaftlern zugestanden 120 Jahre aber allemal ... Δ

[ HEIDE MARIE HEIMHARD ]

Heide Marie Heimhard ist Bühnentänzerin, Beraterin in Einzelsitzungen und Seminarleiterin zu den Themen Tanz, weibliche Spiritualität und Gesundheit. Info und Kontakt: ☎089-36006745, [www.dancingsoul.de](http://www.dancingsoul.de)

Buchempfehlung:  
Peter Jentschura / Josef Lohkämper: Gesundheit durch Entschlackung.  
Münster 1998, ISBN 3-933874-03-3