

A portrait of Ruediger Dahlke, an older man with light skin and blue eyes, resting his chin on his hand and holding his glasses. He is wearing a light blue collared shirt and a black watch.

Ruediger
DAHLKE

MEINE BESTEN
GESUNDHEITS-
TIPPS 2.0

TERZIUM

Aktualisierte
und erweiterte
Neuausgabe!

Ruediger Dahlke

Meine besten Gesundheitstipps 2.0

Аннотация

Gesundheit ist nicht einfach nur Abwesenheit von Krankheit, sondern Wohlergehen für den ganzen Menschen: körperlich, geistig, seelisch.

Unerlässlich für unser körperliches Wohl sind gesunde Ernährung, genügend Bewegung sowie ausgewogene Belastung und Regeneration. Das Zünglein an der Waage aber ist unsere Psyche. Sie bietet zusätzlichen Immunschutz gegen Stress und andere typische Erkrankungsrisiken der modernen Lebenswelt.

Wie Heilung auf allen Ebenen geschieht und die Gesundheit stabil bleibt, erfahren wir in diesem Buch. Es überzeugt mit einer Fülle praktischer Empfehlungen, die wir unbedingt kennen und im Alltag anwenden sollten.



ZUM GANZHEITLICHEN WOHL VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Gesundheit ist nicht einfach nur Abwesenheit von Krankheit, sondern Wohlergehen für den ganzen Menschen: körperlich, geistig, seelisch.

Unverzichtbar für unser körperliches Wohl sind gesunde Ernährung, genügend Bewegung sowie ausgewogene Belastung und Regeneration.

Das Zünglein an der Waage aber ist unsere Psyche. Sie bietet zusätzlichen Immunschutz gegen Stress und andere typische Erkrankungsrisiken der modernen Lebenswelt.

Wie Heilung auf allen Ebenen geschieht und die Gesundheit stabil bleibt, erfahren wir in diesem Buch. Es überzeugt mit einer Fülle praktischer Empfehlungen, die wir unbedingt kennen und im Alltag anwenden sollten.

MEINE BESTEN GESUNDHEITSTIPPS 2.0

Ruediger DAHLKE

MEINE BESTEN
GESUNDHEITS-
TIPPS 2.0

TERZ IUM

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

E-Book-Ausgabe

Diese unkörperliche Ausgabe des Werks ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes erfordert die Zustimmung des Verlags und ist ohne diese strafbar. Das gilt insbesondere, aber nicht nur für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie die Einspeicherung zwecks Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2008 by Ruediger Dahlke

Originalausgabe 2008, Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH 2008.

Dies ist die vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2020.

Terzium Verlag in der Allinti Verlag GmbH, Allschwil (Schweiz).

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München / Foto Ruediger Dahlke:

JG Schnabel Fotografie, München

Satz und Gestaltung: BuchHaus Robert Gigler, München

Technische Umsetzung: Brocom, Kornwestheim

E-Pub-ISBN 978-3-906294-12-4

www.terzium.ch

INHALT

Einleitung

Trinken als Schutz vor Vertrocknung

Gesunde Ernährung

Fasten – Gesund durch Verzicht

Schlafen Sie sich gesund!

Den eigenen Rhythmus finden!

Der lange Atem als Schutz vor Hektik und frühem Tod

Sinnlichkeit als Lebenselixier

Auf den Körper hören – die Sprache der Seele erlernen

Anpassung an die Gegebenheiten als Chance des Lebens

Ordnung schaffen im Energie-Haushalt

Biohacking – natürliche Ernährung für gute Stimmung

Die spirituelle Integrität des Körpers sichern

Ein lebendiges Leben!

Innere Ruhe finden!

Ein Leben lang lernen und wachsen!

Sich fordern und fördern!

Gesunde Aggression leben!

Der Weg ist das Ziel!

Heiterkeit und Lebenslust entwickeln!

Die eigene Aufgabe und den eigenen Weg finden!

Lebensgenuss als Aufgabe!

Im Fluss bleiben!
Regeneration und Ausgleich
Den Sinn des Lebens finden!
Loslassen auf dem Weg
Urvertrauen als Basis des Lebens
Alte Wunden als neue Energiequellen
Schatten als Chance
Demut als Wegzehrung
Die Mitte als Ziel
Träume als Psychotherapie
Rituale als Hilfen auf dem Weg
Helfen als Weg
Hilfe annehmen lernen
Hindernisse zum Dünger auf dem Weg machen
Danken lernen
Herzkraft entwickeln
Respekt vor dem und Liebe zum Leben lernen
Das Auf und Ab des Weges (an-)erkennen
Verzeihen zur Erleichterung des Lebensweges
Den Zufall als Spielregel des Kosmos durchschauen lernen
Unterscheidung zwischen Verantwortung und Schuld
Liebe als Chance erkennen
Eifersucht durchschauen
Lebensplanung
Langsamkeit üben
Wirklichkeit und Wahrheit anerkennen

Zeit und ihre Qualität

Ablenkung, Zerstreuung und Unterhaltung durchschauen

Besitz und Besessenheit

Sich das eigene Glück gönnen

Weisheit erwerben

Krankheitsbilder als Hilfen auf dem Entwicklungsweg

Selbsterkenntnis

Von Yin und Yang lernen

Die Polarität, die Welt der Gegensätze, verstehen lernen

Unfälle und Zufälle in ihrem nach Wesen erkennen

Mut als Schrittmacher

Spontaneität als Chance begreifen

Mit den Elementen leben

Felder und Rhythmen

Liebe als Ziel des Lebens

Anhang

EINLEITUNG

»Ihr sollt die wesentlichen Dinge nicht breittreten.« Dieser Satz des mittelalterlichen Philosophen Occam mag als Motto für diese Sammlung von Tipps zur körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit gelten. Als Initialzündung reicht in der Regel ein Gedanke, der greift, uns berührt und überzeugt. Solche Initialzündungen wollen die folgenden kurzen Kapitel ermöglichen.

Die Sammlung von Ideen und Tipps ist ein Ergebnis meiner über 40 Arztjahre als Psychotherapeut, Berater und

Naturheilkundler. Diese Arbeit habe ich immer als im besten Sinne ganzheitlich verstanden. Die Hinweise gelten einer gesunden Lebensführung in allen Bereichen von der Seele bis zu Ernährung und Atmung ebenso wie zum Umgang mit Entspannung, Schlaf und Besitz und letztlich dem ganzen Dasein.

Dieses Buch lässt sich nach Lust und Laune lesen, von vorn nach hinten, oder immer da, wo es gerade aufgeschlagen wurde. Es eignet sich auch sehr gut, um ein Tagesmotto, das Thema einer Woche, eines Monats oder sogar eines neuen Jahres zu wählen. Zudem kann es als Orakel dienen: wer »blind« eine Seite aufschlägt, mag sich überraschen, Welcher Tipp ihm gerade zufällt. Diese Vorgehensweise kann wertvolle Hinweise liefern, im Augenblick und auf lange Sicht, in welchen Bereichen sich die Gesundheit fördern ließe und welche nächsten Entwicklungsschritte anstehen. Ganz nebenbei lernen wir so das tiefe Wissen aus dem Bauch kennen, unsere Intuition, die weiß, was uns guttut und was weniger.

Auf diese Art lässt sich – so hoffe ich – das Anliegen dieses kleinen Buches und meiner Arbeit, umfassende Gesundheit ins Spiel des Lebens zu bringen, verwirklichen. Wo die Intuition wächst, könnte sich daraus sogar allmählich eine Art Selbst-Diagnose-Methode entwickeln. Denn wer für den jeweils nächsten anstehenden Entwicklungs- oder Behandlungsschritt intuitiv ein Thema aufschlägt, mag daraus natürlich auch auf Probleme rückschließen. Wer etwa Fasten aufschlägt,

könnte auf Verschlackung als Thema schließen. Wird diese Anwendungsart nicht überstrapaziert, kann sie zu wichtigen Weichen- und Hilfestellungen im Leben beitragen. Natürlich kann das kompetente TherapeutInnen nicht ersetzen.

Ein islamisches Sprichwort sagt: »Binde dein Kamel an und vertraue auf Allah!« Wer Kamel und Strick hat, sollte Ersteres mit Letzterem sichern, statt sich auf Gott zu verlassen. Wer entsprechend Probleme hat und Verstand, sollte Erstere unter Einsatz von Letzterem lösen und sich nicht blind auf Orakel verlassen. Nach dem Motto »Ich vertraue immer ganz auf Gott« beim Überqueren der Straße weder nach links noch rechts zu schauen, ist offensichtlich dumm und verwechselt lediglich die Mischung aus Dummheit und Faulheit mit Vertrauen. Menschen, die glauben, sie seien schon menschlich wenn sie sich irren, irren sich, ist es doch durchaus gesund, das eigene Großhirn regelmäßig zu benutzen. Die Zeiten notwendiger Schonung zum Energiesparen sind vorbei. Energiesparen gehört heute endgültig zu Haushalt und Verkehr. Unser eigener Organismus verfügt inzwischen aber erstmals in unserer Entwicklungsgeschichte über Energie im Überfluss – jedenfalls in Form von Kalorien. Da Denken so ziemlich die meiste Energie verbraucht, hilft es somit auch gegen Übergewicht. Selbst-Denken beschwört heute tatsächlich eine Win-win-Situation herauf.

Was ein Buch wie dieses kann und will ist also nicht, seinen LeserInnen die Arbeit des Denkens, Erspürens, Entscheidens oder Handelns abzunehmen. Was es aber kann und möchte, ist,

die persönlichen Möglichkeiten zu ergänzen und zu vertiefen, zu inspirieren und anzuregen, Zusammenhänge bewusst zu machen und Wege vorzuschlagen. Dem dienen auch zahlreiche Hinweise am Ende der einzelnen Kapitel.

In den letzten zwölf Jahren seit der Version 1.0, hat sich diesbezüglich viel getan, was uns helfen und weiterbringen kann. Die Wissenschaft hat Fasten und die neue pflanzlich-vollwertige Ernährungslehre, die ich gern *Peacefood* nenne, entdeckt. Sie belegt, wie schädlich (Herum-)Sitzen und gar regelmäßiges Fernsehen ist, und kommt den Erkenntnissen von *Krankheit als Symbol* immer näher. Persönlich habe ich all mein erschriebenes und erredetes Geld in unser Seminar-Zentrum Taman-Ga in der Südsteiermark gesteckt, das wir gern Heilungsbiotop oder Lebensgarten nennen, weil es ein idealer Ort zum Wachsen ganz nahe bei Mutter Natur ist. Die dort entwickelte Natur-Kur schenkt die Möglichkeit, viele der Empfehlungen dieses Buches in einem idealen Lebensraum umzusetzen.

Was immer besonders interessiert, lässt sich dort weiterverfolgen und vertiefen. Jeder Hinweis aus diesem Buch kann – wo er passt – zur Erleichterung und Verschönerung des (all)täglichen Lebens führen. Er kann aber auch und zusätzlich zu einem Schritt auf dem Weg zur Einheit beziehungsweise zum Himmelreich Gottes in uns selbst werden. Das wünsche ich allen LeserInnen von ganzem Herzen.

TRINKEN ALS SCHUTZ VOR AUSTROCKNUNG

Trinken für ein langes Leben

Wasser ist das Getränk der Weltmeister laut Baldur Preiml, der österreichischen Wintersport-Trainerlegende. Es muss es wissen, hat er doch Sportler zu Weltmeistern und Olympiasiegern gemacht. Wasser, aus dem wir zu mehr als 2/3 bestehen, ist unser wichtigstes *Lebensmittel* und zu trinken der einfachste und beste Schutz unserer Gesundheit: mindestens zwei Liter pro Tag verlängern das Leben und verbessern seine Qualität!

Wasser, als wichtigstes und zugleich billigstes Getränk, kann in reiner Form oder als Kräutertee viel Elend verhindern. Säfte sind nur mit viel Wasser verdünnt zu empfehlen. Alkohol, aber auch süße Limonade sind sogar Flüssigkeitsräuber. Für jeden Schnaps ist zur Neutralisation die 16-fache Wassermenge nötig. Der Brand am Morgen danach verrät es.

Klingt einfacher, als es für viele ist. Wer nicht rechtzeitig genug gutes Wasser trinken lernt, kann sich große Probleme einhandeln. Verwirrt in die Psychiatrie eingelieferte alte Menschen sind oft lediglich ausgetrocknet. Viele landen nur im Pflegeheim, weil sie zu wenig trinken. Der ältere Organismus kann das nicht mehr so kompensieren und überspielen. Deshalb müssen wir in jungen Jahren gutes Wasser trinken lernen.

Mehr als zwei Liter Wasser pro Tag erhöhen neben der Quantität auch die Qualität des Lebens – jeder vergossene Schweißtropfen ist nur gesund, wenn er durch gutes Wasser ersetzt wird.

Ein Trick: die zwei Liter vor sich in gewohnten Gefäßen

aufstellen! Vier bayrische Biergläser ($\frac{1}{2}$ l) oder acht Viertel beziehungsweise 16 Achtel oder ca. 16 Kaffeetassen. Das erscheint vielleicht viel, ist aber nicht viel, wenn es um so viel geht! Das beste Wasser kommt heute aus »reifen Quellen«, wo das Wasser ohne immer fremde Hilfe an die Oberfläche tritt, nach dem Prinzip artesischer Brunnen. Es gehört in Glasflaschen, denn selbst bestes Quellwasser erleidet – in Plastikflaschen – Qualitätseinbußen. Oft ist das darin befindliche Trinkwasser zugleich das Kühlwasser von der Flaschenproduktion.

Was Mineralwässer angeht, so benötigen wir Mineralien gar nicht aus dem Wasser, denn in dieser anorganischen Form sind sie sowieso sehr schwer aufzunehmen. Stattdessen sollten wir die nötigen Mineralien durch reichlich frisches Obst und Gemüse zu uns nehmen.

Wasser, die Urform aller Getränke, hat uns so noch viel mehr zu bieten: Es ist nicht nur die Basis unseres Lebenssaftes Blut, sondern auch die Grundlage des gesamten Körpers. Wenn wir schon überwiegend aus Wasser bestehen, wäre es naheliegend, sich hier das beste, frischeste und natürlichste Wasser zu leisten. Es ist ein großes und noch immer zu wenig geschätztes Geschenk, dass zum Beispiel in den Alpenländern noch immer ein Überfluss an ausgezeichnetem Wasser vorhanden ist. Hier verwenden wir für die Toilettenspülung eine Wasserqualität, von der die Kalifornier als Trinkwasser nur träumen können. Ein Anruf beim Wasserwerk kann klären, woher das eigene

Leitungswasser stammt. Oft kommt nämlich – jedenfalls im deutschsprachigen Bereich – das beste Wasser zu einem Spottpreis aus dem eigenen Hahn.

In unserem Zentrum TamanGa machen wir vor jedem Fasten- und Meditationskurs eine Wasserprobe und testen zehn verschiedene Wassersorten gegeneinander. Das ist leichter als gedacht, da schon die sieben reifen Quellen von St. Leonhards, die es in jedem besseren Naturkostladen gibt, einen soliden Grundstock liefern.



Detailliertere Hinweise finden sich im Taschenbuch *Körper-Geist-Seelen-Detox*.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Kost als Schutz vor Abwehrschwäche, Erschöpfung und Übergewicht

Der Mensch ist, was er isst, heißt es. Sind Schweineesser also Schweine, Krautesser Kohlköpfe und Obstesser Früchtchen? Das bekannte Wort will wohl eher daran erinnern, wie wichtig gesundes, das heißt typgerechtes Essen ist. Zwar ist bisher noch niemand über den Darm heilig geworden – wohl aber krank und auch gesund! Wer Angst isst, wird bald voller Angst sein. Insofern ist vom Verzehr in Panik getöteter Schlachttiere dringend abzuraten. Gesunde Ernährung schützt dagegen vor Kräfteverfall und Krankheit durch Steigerung von Abwehrkraft und Vitalität. Was aber ist gesund?

Die gesündesten und langlebigsten Menschen sind

gegenwärtig die Adventisten in Südkalifornien. Sie essen seit vielen Generationen in allen Lebensphasen vegan, wie auch ich es in *Peacefood* und den zugehörigen Kochbüchern empfehle. Man bedenke, dass der bei Weitem überwiegende Teil der aufgenommenen Gifte aus Tierprotein stammt. Alles Giftige, Gefährliche und Schädliche sollten wir einfach lassen und folglich pflanzlich-vollwertig essen.

Wer sein Denken frisch halten will, sollte auch für frische Lebensmittel sorgen und Industrienahrung meiden. Schon der Physik-Nobelpreisträger Erwin Schrödinger erkannte den Menschen als »Lichtsäuger«. Tatsächlich nehmen wir mit der Kost bei der Photosynthese gebundenes Licht auf und geben es wieder ab – was sonst wären Ausstrahlung und Charisma? Zwar ist nicht jeder Schüler eine Leuchte, wie manche Lehrer überflüssigerweise betonen, aber einige scheinen doch ... Licht lässt sich essen – im wahrsten Sinne des Wortes!

Als Drittes empfehle ich genügend vom richtigen B12, nämlich Methylcobalmin, und von den Vorstufen des Wohlfühlhormons Serotonin und des Glückshormons Dopamin, wie ausreichend Vitamin D3, B6 und Biotin. All das findet sich in der kleinen roten Pille *Amorex*. Das B12 ist zwingend für Veganer, die anderen Bestandteile sind sehr angenehm.

Wir wissen heute – durch die Studie von US-Chirurg Caldwell Esselstyn –, dass mit pflanzlich-vollwertiger Kost sogar verschlossene Herzkranzgefäße wieder aufgehen, wir uns dem Idealgewicht nähern und auf ganzer Linie gesunden. Der

Einstieg in den Umstieg fällt sehr leicht mit *Vegan für Einsteiger*. Obendrein kann pflanzlich-vollwertig sehr gut schmecken, nur wegzulassen ergibt aber noch keine geschmackvolle Lösung. Nachdem auch ich diese Erfahrung gemacht hatte, animierte ich die besten mir bekannten Köche, ihre besten veganen Gerichte zusammenstellen. Nach ausgiebigem genussvollem Kosten entstand so *Peacefood – das vegane Kochbuch*. Rasch fiel mir auf – und ging mir auch auf die Nerven –, wie viel Zeit viele Neu-Veganer für Essensbeschaffung und –zubereitung brauchen: Aus meiner Sicht hebt dies einen selbstverständlichen Vorgang auf eine Position, die ihm – bei aller Wichtigkeit – doch wohl eigentlich nicht zukommt. Tatsächlich braucht es gar nicht so viel Zeit wie die einfachen, rasch zuzubereitenden und trotzdem fabelhaft mündenden Gerichte in *Peacefood – vegan einfach schnell* schmecken lassen.

Pflanzlich-vollwertige Kost ist gesundheitlich alternativlos, und sie lässt sich ärztlich noch weiter differenzieren. Neurodegenerativen Krankheitsbildern wie Alzheimer, Parkinson oder MS, aber auch Typ-2- und -3-Diabetes und sogar Krebs kann mit pflanzlich-vollwertiger ketogener Kost vorgebeugt werden, ja, sie lassen sich damit sogar (mit)behandeln. Die Wahrscheinlichkeit auf die zweithäufigste Krebstodesursache, den Dickkrebs, sinkt schon bei normaler pflanzlicher Kost, laut Prof. Claus Leitzmann, dem Ernährungspapst meiner Studien- und folgenden Arztjahre, um 90 %, die auf Brust- und Prostatakrebs um je 50 %. Mit

der Variante der *Peace-food-Ketokur* sind die Ergebnisse noch besser, wie in *Krebs – Wachstum auf Abwegen* dargestellt.

Erwiesenermaßen ist es aber nicht nur wichtig, was und wie viel, sondern auch wann wir essen und wie. Statt Schlingzeit wie Raubtiere sollten wir Mahlzeit halten und genießen, wenn unsere Molaren oder Mühlenzähne Gemüse, Obst und Körner mahlen.

Verdienen obendrein die Lebensmittel ihren Namen und enthalten sie, was wir wirklich brauchen, können wir uns auf ein voll(wertig)es Leben einstellen – offen für gesunden Genuss – und nebenbei unser Ideal- bzw. Individualgewicht verwirklichen. Vollwertkost ist zwingend, in Zeiten, wo »normale« Lebensmittel schon längst keine mehr sind, weil sie zu viele Kalorien, zu wenig Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Wer inzwischen als normal angesehenes minderwertiges Billigfutter zu sich nimmt, wird an (Kalorien-) Überfluss und (Vitalstoff-)Mangel gleichermaßen leiden und oft zunehmen, weil sein verzweifelter Organismus so lange Hunger meldet, wie ihm noch etwas fehlt.



Im Buch *Geheimnis der Lebensenergie* findet sich ein einfacher Test, der in wenigen Minuten Aufschluss über den eigenen Ernährungstyp gewährt. Außerdem enthält es Tabellen, die zeigen, welche Nahrung zu wem passt. Die erwähnten, tiefer führenden Bücher finden sich im Anhang. *Das große Peacefood-Buch* enthält einen bewährten Test, um herauszufinden, was jedem individuell wirklich bekommt, neben 150 der kostbarsten

pflanzlich-vollwertigen Gerichte.

FASTEN – GESUND DURCH VERZICHT

Abbau von Blockaden und Schutz vor Überfülle

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, weiß der Volksmund. Wer bewusst fastet, erlaubt seiner Seele, sich aus der Umklammerung des Körpers zu lösen, freier und selbstbewusster zu werden. Dabei wird sie erleben, statt Körper, mehr und mehr geflügeltes Wesen zu sein, das für eine Lebensspanne in diesem Körper wohnt. Deshalb rät die Heilige Theresa von Avila, gut zum Körper zu sein, damit die Seele gern in ihm wohne.

Lernt der Körper fastend zu verzichten, wird er selbstgenügsam und bescheiden, sich auf Wesentliches beschränkend. Der damit erfolgende Abbau von Blockaden macht ihn freier und durchlässiger für Lebensenergie. Gewicht verlierend, können wir auf allen anderen Ebenen zugewinnen. Unsere Lebensäußerungen werden klarer, Flexibilität und Sensibilität wachsen. Hildegard von Bingen ging davon aus, von den 35 ihr bekannten Lastern 29 durch Fasten zu heilen; währenddessen könne lediglich die Hybris zunehmen: Wer sein Leben wandelt, aber die Gefahr von Arroganz und Selbstgerechtigkeit erkennt, kann diese indessen auch zu beherrschen lernen.

In den Augen Fastender wird neben der Sehfähigkeit auch die zur Einsicht wachsen, und sogar zu Visionen und innerer Schau. Die Ohren können über Hören zum Horchen gelangen und

sich der inneren Stimme öffnen. Herz, Nieren und die anderen Organe finden in ihre angestammte Form zurück. Während sich aber das physische Herz geschrumpft, kann sich das wahre Herz weiten. Wo sich fastend neben dem Hosenbund auch das Bewusstsein weitet, schützen wir uns vor Degeneration und Verfall und lernen, weniger als mehr zu schätzen.

Den sanftesten Übergang zum Fasten stellt *Kurzzeitfasten* dar, das ich selbst schon Jahrzehnte genieße.

Ein allgemein wachsendes Bewusstsein fürs Fasten hat inzwischen vieles erleichtert. In Online-Fasten- und Idealgewicht-Challenges im Frühjahr und Herbst betreue ich weit mehr TeilnehmerInnen als je, und die Auswahl an Übungen ist individueller und größer geworden.

Da wir als Erste schon vor vielen Jahren auf diese Art von Fasten bauten, sammelten sich Tausende per Video beantworteter Fasten- und Gewichtsfragen, die jederzeit abrufbar, allen Mitgliedern der Internet-Plattform *LebensWandelSchule.com* offenstehen.



Praktische Anleitungen mit allen notwendigen Hinweisen im *Großen Buch vom Fasten*, in *Bewusst Fasten*, *Jetzt einfach Fasten* und *Kurzzeitfasten*. Infos zu Fastenseminaren im Fasten-Zentrum TamanGa in Mutter Natur: www.dahlke.at; zu individuellen Fasten-Zeiten: www.tamanga.at

SCHLAFEN SIE SICH GESUND!

Schlaf als Schutz vor Erschöpfung

Wir (ver)schlafen ein Drittel unseres Lebens, dessen höchstes Ziel doch Erwachen ist. Ausreichender Schlaf aber ist aber Schutz, nicht Zeitverlust, und für guten Schlaf zu sorgen ein Gebot der Vernunft. Nirgends verweilen wir länger als im Schlafzimmer, dem somit wichtigsten Ort der Wohnung. Es sollte der ruhigste und luftigste, kurz der beste Raum sein. Und vor allem ungestört: von äußerem und innerem Lärm, eigenen und fremden Abgasen, Elektro- und anderem Smog, Wasseradern und Störfeldern jedweder Art. Glückliche, wer einen Fernseher darin hat: Er kann ihn rauswerfen und damit sofort nicht nur seine Schlaf-, sondern seine ganze Lebensqualität enorm steigern! Jede Stunde regelmäßigen Fernsehens erhöht – wissenschaftlich belegt nach dem deutschen Genetiker Michael Nehls – die Alzheimer-Wahrscheinlichkeit um 34 %. Das heißt, die dreieinhalb täglichen Stunden Fernsehen des Durchschnittsdeutschen lassen dessen Zukunft doch als sehr eng erscheinen.

Auch wenn wir selbst gar nicht alle Störungen bewusst wahrnehmen, Seele und Organismus tun es. Deshalb gehört im besten Zimmer an den besten Platz das beste Bett. Als Basis des Schlafes ist es Ort der Regeneration und Regression in wohliger Wärme und Weichheit, die der des Mutterleibes ähnelt. *Wie man sich bettet, so liegt man*, weiß der weise Volksmund. Dem Bett gebührt unter den Möbeln der erste Platz. Sein Herzstück, die Matratze, soll uns unterstützen und tragen. Schon deshalb sollten wir sie gern aufsuchen, um angenehm darauf zu liegen und die

nächtliche Psychotherapie in den Seelenbilderwelten der Träume als Geschenk begrüßen. Matratzen sollten punktelastisch sein, also nicht wie ein Trampolin im Ganzen reagieren, sondern nur an der Stelle, wo wir sie belasten. Die Zudecke kann beschweren oder beinahe schwebend Wärme und Schutz spenden.

Schon ein kurzer Mittagsschlaf kann die zweite Hälfte des Tages retten, das Leben verlängern und vertiefen und endgültiges Erwachen fördern. Wer das auszunutzen gelernt hat, wird gern noch einen Schritt weiter zur täglichen »Tiefenentspannung« gehen, die mit der Zeit bis in Trance reicht und noch viel bessere Ergebnisse bringt.

Dies kann vor allem auch den Feierabend – im wahrsten Sinne des Wortes – zurückbringen; der ist mittlerweile ja massenhaft zum Abendfrust verkommen. Wenn das Primäreleud Job ins Sekundäreleud Fernsehen übergeht, handelt es sich um ein Trauerspiel, egal wie lustig das Programm. Nach der Arbeit eine kurze Tiefenentspannung rettet dagegen den Abend. Ein guter Film im Sinn der *Hollywood-Therapie* allerdings kann die Seelenbilderwelt eröffnen und erleichtert den Übergang ins so eng verwandte Traumreich.

Die Natur-Kur in unserem Zentrum nutzt die Chancen guten Schlafes: Wer nur dreimal hintereinander an einem Ort frei von Wellensalat vor 22 Uhr schlafen geht, bekommt am vierten ein ungeahntes Energiegeschenk. Wer durch zwei Ruhephasen aus einem Energieberg deren drei macht, wird einen Glücksdrachen in seinem Leben entfesseln. So hütet der Schlaf eine Fülle von

Geheimnissen, die zu entdecken sich lohnt.



Viele Hinweise zu gesundem Schlaf finden sich in *Endlich wieder gut schlafen*. Die CDs *Erquickendes Abschalten mittags und abends* sowie *Schlafprobleme* helfen bei den ersten Schritten.

DEN EIGENEN RHYTHMUS FINDEN!

Gesunder Lebensrhythmus als Schutz vor Disharmonie

Panta rhei – alles fließt, wusste der Vorsokratiker Heraklit schon in der Antike. Alles Leben ist Rhythmus, fand Rudolf Steiner. Alles Leben ist Tanz, nach Richard Alpert. Alles ist Schwingung, beweist die Quantenphysik.

Leben ist Bewegung, und wer sich nicht mehr bewegt, ist schon fast tot. Wie ein Fluss strömt unsere Lebensenergie von der Quelle zum Meer – immer in Bewegung, Wellenberg auf Wellental, in einem fort trägt sie uns weiter. Jedem Aufstieg folgt so sicher der Abstieg wie diesem der Aufstieg. Insofern lohnt es sich weder beim Aufstieg, euphorisch zu werden, noch sich beim Abstieg zu grämen. Dem universellen Gesetz des Rhythmus folgt das Leben immer und überall. Sich ihm freiwillig anzuvertrauen, ist der beste Schutz vor Enttäuschungen und garantiert Lebendigkeit.

Keine Lebensphase lässt sich bewahren! Wer Momente, in denen Fülle ist, zu Stunden dehnt, erntet bald Langeweile und Stagnation. Das Leben in der Fülle aber wird ihn meiden, denn es ist Rhythmus. Wer andererseits seinen eigenen Rhythmus findet

und den Moment genießt, rettet in jedem Augenblick sein Leben.

Äußere Bewegung schenkt dem Körper die Chance, seinen Rhythmus zu finden, innere Bewegung erlaubt der Seele, den ihren zu leben. Beides verhindert Tod durch Erstarrung. »Hoffentlich geschieht nichts«, ist der Wunsch der Lebensverweigerer und Rhythmusverhinderer – Offenheit für das Auf und Ab ist das Kennzeichen lebendiger Suche.

Statt mit 40 zu sterben und sich erst mit 80 eingraben zu lassen, könnten wir in einem fort dem Rhythmus des Lebens lauschen und uns seinen Wellen freiwillig hingeben. Überall, wo Leben ist, findet sich auch Rhythmus. Wo der Rhythmus des Herzens in regelmäßigen Takt übergeht, droht höchste Gefahr, wie heute auch Schulmediziner wissen. Insofern lohnt es sich, das Herz als unser erstes Rhythmusorgan – eng verbunden mit unseren Atemflügeln – im lebendigen Rhythmus schlagen zu lassen und ihm Achtsamkeit und Zuwendung zu schenken. Es verdient sie seit Jahrzehnten, und wir beschenken es, indem wir es so oft wie möglich lächeln lassen, wie ich es selbst gern als Einstieg in geführter Meditation halte. Wer mit lächelndem Herzen durchs Leben geht, hat nicht nur mehr davon, er erhält sein Herz und sich selbst gesund.



Eine Anleitung, sein Herz lächeln zu lassen, findet sich in Notfallapotheke für die Seele, eine weitere, sich rhythmisch zu bewegen in Körper-Geist-Seelen-Detox.

DER LANGE ATEM ALS SCHUTZ VOR HEKTIK UND

FRÜHEM TOD

Leben ist mehr als Überleben – Atem ist der Garant

Nach einem östlichen Mythos wird jedem Menschen für sein Leben die Zahl seiner Atemzüge zugemessen. Wer durchs Leben hechelt, dürfte demzufolge rasch mit dem seinen fertig sein. Wer aber einen langen Atem entwickelt, kann ein langes Leben in vollen (Atem-)Zügen genießen.

Maha-Atma bedeutet im Sanskrit sowohl »großer Atem« als auch »große Seele«. Unser Wort *atmen* spiegelt sich darin. Mahatma Gandhi war so eine große Seele, wie die Weltgeschichte zeigt, und er bewies langen Atem. Auch *Psyche* bedeutet sowohl *Seele* als auch *Hauch*, und so heißt es wohl nicht zufällig, Gott habe uns das Leben durch seinen Odem eingehaucht. Selbst heute sprechen wir noch von einer *Inspiration*, wenn uns etwas einfällt, das uns weiterbringt.

Einen langen Atem zu entwickeln bedeutet, die Angst vor dem Leben zu überwinden und alle Enge hinter sich zu lassen. Insofern verhilft ein langer Atem zu Vertrauen, verlängert das Leben, schützt vor Hektik und führt zu Erfolgen.

Darüber hinaus ist der Atem ein Brückenbauer im tieferen Sinn, indem er Bewusstes und Unbewusstes verbindet. Die meiste Zeit unbemerkt fließend, lässt er sich jederzeit bewusst machen. Er ist der Pontifex – wörtlich: *Brückenbauer* – zwischen Körper und Seele. Nebenbei drückt er unseren Seelenzustand aus, etwa wenn er vor Schreck ins Stocken gerät. Im Körper verbindet er die linke weibliche mit der rechten männlichen

Seite, den Ober- mit dem Unterleib und die Vorder- mit der Rückseite.

Durch den Atem stehen alle Zellen im Menschen und alle Menschen auf Erden miteinander in Kontakt – er muss sie alle erreichen und einbinden, wollen sie am Leben teilhaben. Wir atmen im großen Kreis des Lebens mit den grünen Pflanzen der Erde, nehmen auf, was sie loslassen, und geben ihnen, was sie brauchen. So wie sie uns beschenken, beschenken wir sie und nennen es Photosynthese und Oxidation oder einfach Leben.

Wir können weiter atmen wie bisher und überleben. Wir könnten uns aber auch zum Leben atmen und uns neue Bewusstseinsräume erschließen. Der »verbundene Atem« ist ein wundervoller Weg dazu. Auf den Schwingen solch eines befreiten Atems kann der Seelenvogel sich spüren und dem Leben neuen Sinn und Richtung geben.



Neben vielen Atemübungen handelt der Ratgeber *Jetzt einfach atmen* vor allem von den Geheimnissen und Chancen des verbundenen Atems. Beigelegt eine CD zu einer Atemreise.

SINNlichkeit ALS LEBENSELIXIER

Erfüllte Sexualität als Energiequelle und Schutzschild gegen Resignation

Eros, ein großer Gott unter den Göttern der Griechen, ist mit der Zeit ähnlich heruntergekommen wie sein Thema, die erotische Liebe. Schon als Amor in Rom war er nur noch ein kleiner Wicht, der aus dem Hinterhalt Liebespfeile in die Herzen

der Menschen schoss. Er rächt sich seither für die Herabsetzung, indem er allerlei Verwirrung stiftet. Heute ist er auf der Talsohle der Anerkennung gelandet und muss im Internet um Zuwendung buhlen, weil mittlerweile selbst zur Onanie die Fantasie fehlt.

Dabei ist erotische Liebe eine wundervolle Möglichkeit, die Polarität zu überwinden und in die Einheit einzutauchen. Kosmisches Bewusstsein sei ein Orgasmus mit der Schöpfung, sagte Bhagwan-Osho. Im Augenblick des Orgasmus werden wir eins mit dem Partner und der Welt. Im Fluss der Liebe können wir Gott und die Welt umarmen, buchstäblich von Luft und Liebe leben!

Besonders uns Männern ist oft nicht klar, dass ein Samenerguss noch keinen Orgasmus macht und ein Orgasmus keinen Samenerguss braucht. Aber auch die »Herren der Schöpfung« können das archetypisch weibliche Liebesmuster, das statt auf den einen Gipfel auf eine weite Hochebene mit verschiedenen Gipfeln und entsprechenden Erlebnissen führt, kennen und l(i)eben lernen. Dann wird auch ihnen die Sexualität zur Energiequelle, die mehr schenkt als nimmt.

Diese Art der Erotik wird sich auch mit der Zeit nicht erschöpfen, sondern weiterentwickeln zum unerschöpflichen Energiereservoir. Sie schützt wie kaum sonst etwas vor Frustration und Resignation. Das Leben gleitet von einem Höhepunkt zum nächsten, wenn die Partner über gemeinsame Orgasmen die Welt der Gegensätze überwinden und der großen Einheitserfahrung mit Gott näher kommen. Ganz so wie es

der tantrische Buddhismus lehrt oder auch die alte italienische Liebeslehre Karezza.

Dass wir etwas so Fundamentales und zugleich Elementares wie die sinnliche Liebe, die in alten Zeiten *natürlich* in den Tempeln der Venus-Aphrodite gelehrt wurde, heute herabsetzen, spricht für sich und gegen uns. Sie neuerlich zu entdecken, wird das Leben bereichern und erweitern und die Leichtigkeit des Luftelementes mit der Tiefe des Seelenelementes Wasser verbinden, so wie Venus-Aphrodite es als Schaumgeborene in ihrer Person verkörpert. Wer Schaum will, muss Schaum schlagen. Er lässt sich nicht konservieren, sondern will ständig neu entstehen.



Praktische Hinweise finden Sie in *Die Leichtigkeit des Schwebens* und in *Wenn Liebe und Sex sich wieder begegnen*.

AUF DEN KÖRPER HÖREN – DIE SPRACHE DER SEELE ERLERNEN

Körpersignale als Schutz vor Krankheit

Unser Körper ist wie eine Bühne für jene Stücke, die im Bewusstsein nicht mehr aufgeführt werden. Franz von Assisi nannte den Körper »Bruder Esel«, weil er störrisch ist, dafür aber ungeheuer belastbar. Auf die Zeichen des Körpers ist unbedingt Verlass. Unsere ehrliche Haut etwa ist eine Landkarte der Seele, die ständig meldet, wie es um uns steht und wo wir in unserem Leben stehen. Sie spiegelt das Innere nach außen. Wenn die Seele Angst hat, bekommen wir kalte Füße und Hände

und eine Gänsehaut, der Atem stockt und der Nacken wird hart bei Hartnäckigkeit. Sobald wir Scham ignorieren, erröten wir, ob es uns gefällt oder nicht. Schäumen wir dagegen vor uneingestandener Wut, sehen wir nicht nur rot, sondern werden es auch im Gesicht.

Wie auf die Haut können wir uns auf alle Organe und Körperregionen verlassen. Sie spiegeln unsere Seele, wir müssen nur hinschauen und -hören. Auch unsere Körperform und -haltung verrät eine Menge: Wir stehen und gehen, wie wir im Leben stehen und vorwärtskommen, ob aufrecht oder gebeugt. So zeigt der Körper, wer wir sind – mehr als wir gemeinhin glauben. Aufgaben und Chancen verdeutlichen uns seine Schokoladenseiten ebenso wie seine Defizite und Probleme.

Aber nicht nur der Körper spricht uns in seiner Sprache an, unsere gesprochene Sprache besagt auch so einiges über unseren Körper. Wir nehmen uns beispielsweise ganz andere Dinge zu Herzen, als uns an die Nieren gehen oder auf den Magen schlagen.

Wenn wir diese Gedanken weiterverfolgen, wird der Organismus zu einem offenen Buch. Wer lernt, es zu lesen, kann sich Schmerzen und Leid ersparen. Er kann sich rechtzeitig beugen, bevor das Schicksal ihn beugt, und Schwierigkeiten und drohende Krankheiten schon im Keim auflösen, indem er seine Lernaufgabe darin erkennt. Wer seine gesunden Formen und seine krankhaften Auswüchse und Probleme erkennt, so

wie Abraham Sarah erkannte und damit Isaak zeugte, der wird ebenfalls etwas Neues in sein Leben bringen und es ungemein bereichern. So können wir auf unserer Körper-Bühne die wichtigsten (Theater-)Stücke unseres Lebens sehen und an ihnen wachsen und uns entwickeln.



Mehr zur Sprache des kranken und unausgeglichene Körpers mittels Tausender Symptome in *Krankheit als Symbol*, aber auch in *Krankheit als Sprache der Seele*, in *Krebs – Wachstum auf Abwegen* und *Das Alter als Geschenk*. Näheres zu Aufgaben und Chancen, die uns der gesunde Körper zeigt, in *Der Körper als Spiegel der Seele*.

ANPASSUNG AN DIE GEGEBENHEITEN ALS CHANCE DES LEBENS

Flexibilität als Schutz vor Erstarrung

Nach nordischen Mythen gehört zu jedem Mensch ein Baum, der seinem Wesen entspricht. Dieser persönliche (Lebens-)Baum verrät in seiner Art, aus welchem Holz der Mensch geschnitzt ist. Wer sich jetzt – lesend – seinen Baum vorstellt und gleich den ersten Einfall wahr- und wichtig nimmt, erlebt in ihm sein Lebensmuster und erkennt die Analogie zur eigenen Situation. Er kann vor den inneren Augen seiner Vorstellung sehen, wie verwurzelt er ist, wie sein Ego sich in der Ausdehnung der Krone zeigt und wie stark oder biegsam sein Stamm ihn macht. Das eigene Muster wird in diesem Lebensbaum deutlich – ist er flexibel oder sucht er sein Heil im Widerstand? Kann er es

wagen, seine Krone, sein(e) Haupt(sache) zum Vater im Himmel zu erheben, weil er seine Wurzeln tief in Mutter Erde verankert hat? Oder zwingt der Mangel an Tiefe im unteren Bereich zu einem Mangel an Erhabenheit und Erhebendem?

Im Lebensbaum spiegelt sich auch die seelische und geistige Flexibilität wider. Ein schlanker, biegsamer Stamm steht für Wendigkeit und Anpassungsbereitschaft, wohingegen der mächtige und starke Stamm eine gewisse Härte und Unbeugsamkeit verrät. Er wird dem Wind trotzen – je mächtiger der wird, desto härter sein Widerstand. Irgendwann aber muss auch der stärkste Baum nachgeben und brechen.

Der geschmeidig-biegsame Stamm dagegen wird sich umso mehr beugen und biegen, je stärker der Wind weht, und so auch dem Sturm immer weniger Widerstand entgegensetzen. Zur Not wird er sich sogar freiwillig niederwerfen, jedoch ohne zu brechen – nur um sich in der Ruhe nach dem Sturm neuerlich aufzurichten.

So schützt Flexibilität vor Bruchschäden und ernsten Verletzungen. Reduzieren wir den Widerstand und passen uns den Gegebenheiten an, überdauern wir als biege- und beugsame Menschen auch den stärksten Druck. Statt auf Gegendruck setzen wir auf lebendige Anpassung und spielen unser Spiel, auch dann, wenn andere ihres mit uns spielen wollen.

Im Übrigen gibt es hier kein Richtig und Falsch. Jeder Baum hat auf seine Art recht und behält seinen Platz in der Schöpfung genau so lange, wie er sich seinem Lebensraum anpassen kann.

Wenn wir uns als Menschen geschmeidig und biegsam halten wollen, empfehlen sich pflanzlich-vollwertige Kost sowie fließende Bewegungsübungen wie Tai-Chi und Detox.



Näheres dazu in *Peacefood* und *Körper-Geist-Seelen-Detox*.

ORDNUNG SCHAFFEN IM ENERGIEHAUSHALT

Schutz vor Burn-out-Syndrom und Depression

Der Mensch ist nach östlicher Auffassung ein Gefäß für Energie. Das ihm bestimmte Maß erhält er als Mitgift für seinen Lebensweg. Zusätzlich atmet er die Lebensenergie Prana ein. Essen und Trinken bringen ihren Teil dazu, der aber geringer ist, als viele westliche Menschen glauben.

Im täglichen Leben verbrauchen wir Energie, die guter Schlaf uns aber wieder zurückbringt. Energieräuber sind dagegen ungelöste seelische Konflikte und faule Kompromisse, die vor sich hin schwelen. Unbewältigte Lebenskrisen, innerlich abgelehnte Kompromisse als Ergebnis nicht zu Ende gekämpfter Kämpfe zehren an den Reserven.

Wer morgens schon so müde ist wie andere abends, hat entweder ein Zuflussproblem oder ein Leck in seinem Gefäß – er verbraucht zu viel oder bekommt zu wenig. Möglicherweise versickert seine Energie in einem Stellungskrieg der Seele, die einen faulen Kompromiss nicht (er-)trägt, aber aushalten muss. Oder sie vollführt einen anstrengenden Spagat, wenn in der Pubertät nicht pubertiert wurde und nun ein Kind in einem

Erwachsenenkörper (fest-)steckt. Die Seele ermüdet rasch, wenn sie eine Rolle spielen muss, die ihr (noch) nicht entspricht. Ein unverarbeitetes Geburtstrauma zwingt Menschen, die noch gar nicht in dieser Welt angekommen sind, so zu tun, als ob es der Fall wäre. Auch wer in der Lebensmitte die Kurve nicht kriegt, wird danach ständig Energie verlieren. Gut möglich, dass dann der Atem zu kurz und/oder der Schlaf nicht wirklich erfrischend ist.

Langer Atem, guter Schlaf und nicht zuletzt auch der Mut, anstehende Übergänge und Konflikte zu bewältigen, schützen uns davor, innerlich auszubrennen. Vor allem aber gilt es, im Leben immer wieder innezuhalten, um jenen Inhalt zu erhalten und zu erfahren, der inneren Halt gewährt. Wo der Inhalt verloren geht, droht Sinnlosigkeit und mit ihr auch schon Depression.

Wer dagegen mit dem Menschen lebt, den er liebt, wer den Beruf liebt, mit dem er lebt, wer den Ort liebt, an dem er lebt, wer morgen gehen könnte, ohne etwas versäumt zu haben, der ist mutig und glücklich – jedenfalls nicht von Burn-out bedroht.



Weitere Hinweise hierzu, insbesondere zu den Übergangszeiten im Leben, im Buch *Lebenskrisen als Entwicklungschancen*.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.