

# **WAS KRANKHEITEN UNS SAGEN!**

## **VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN!**

Zusammenfassung der körperlichen und seelischen Gesundheitsmaßnahmen.

### **MASSNAHMEN KÖRPERLICHER NATUR:**

#### **1. GESUNDER UND RICHTIGER SCHLAFRHYTHMUS:**

Die Regeneration des Gehirns und des Nervensystems findet vor allem zwischen 21.30 Uhr und 24.00 Uhr statt. Nur sogenannte „Morgenmenschen“ haben die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, denn ohne regelmäßige Regeneration von Gehirn und Nervensystem kann der Körper nicht gesund bleiben bzw. werden.

#### **2. ERNÄHRUNG:**

Abbauende, degenerative Lebensmittel belasten die Organe, vor allem die Nieren und die Leber, weil diese die Gifte abbauen müssen, die man über die Nahrung zu sich nimmt. Auch Gehirn und Nervensystem werden in ihrer Funktion gestört.

#### **3. REGELMÄSSIGER AUFBEU DES IMMUNSYSTEMS:**

#### **4. REGELMÄSSIGE ANWENDUNGEN:**

Bäder => (Heublumenbäder => besonders günstig auf Gehirn und Nervensystem!)  
immer unterschiedliche Bäder anwenden!

#### **5. REGELMÄSSIGE BEWEGUNG AN FRISCHER LUFT:**

Täglich

#### **6. KEINERLEI CHEMISCHE MEDIKAMENTE!**

(nur gute Naturprodukte) – chemische Medikamente sind immer eine Belastung für Nervensystem und Gehirn!

#### **7. KEINE SUCHTMITTEL!**

Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Rauschgift und Medikamente schaden in erster Linie dem Nervensystem und dem Gehirn. Weiterhin werden aber auch die positiven Mikroorganismen im Darm abgetötet, die ein wichtiger Teil unseres Immunsystems sind. Bier und Wein in kleinen Mengen schaden nicht!

#### **8. KEINE HOKUSPOKUS ANWENDUNGEN!**

#### **9. KEINE WAGHALSIGEN SPORTARTEN!**

#### **10. KÖRPERHYGIENE!**

Haut => Essigbäder

Gesichtsmasken: mit Heilerde oder Hefe

Zahnhygiene: (Naturzahnpasten von Neydhartinger oder Weleda)

Abendessen: zwischen 18.00 Uhr und 19.00 Uhr

Kleidung: Naturfasern!

## **MASSNAHMEN SEELISCHER NATUR:**

1. **DER WUNSCH IST DER BEGINN JEDER VERÄNDERUNG!**
2. **TÄGLICHE KONZENTRATIONSÜBUNGEN!**
3. **FRAGEN STELLEN AN GOTT UND DIE NATURGESETZE.**
4. **EREIGNISSE ÜBERPRÜFEN UND GNADE ERKENNEN!**
5. **DENKANSTÖSSE ERKENNEN UND BEFOLGEN!**
6. **GEFÜHLE BEACHTEN UND BEFOLGEN!**
7. **BESONDERE SCHWÄCHEN BESEITIGEN:**
  - Sturheit
  - Negative Lebenssicht
  - Unehrllichkeit zu sich selbst!
  - Mangelnde Selbstdisziplin
  - Geltungssucht
  - Falsches Mitleid und Pflichtgefühl
  - Wählerisch sein mit zwischenmenschlichen Beziehungen.
8. **JEDER TAG IST EIN NEUER ANFANG!**
9. **LOSLASSEN LERNEN.**
10. **VORWARNUNGEN ERKENNEN:**
  - Schlaf
  - Allgemeine Müdigkeit und Energiemangel
  - Allgemeine Missstimmungen oder Lustlosigkeit
  - Kleine Depressionen
  - Pechsträhnen
  - Gehäuftes Auftreten von Missgeschicken
  - Kleinere Unfälle
  - Auffallend häufige zwischenmenschliche Probleme
  - Probleme am Arbeitsplatz
  - Probleme mit Kindern unter 12 Jahren

**VORWARNUNGEN UND VORSTUFEN ZU KRANKHEITEN STELLEN EINE GROSSE HILFE DAR. SIE LASSEN SICH LEICHTER BEARBEITEN UND BESEITIGEN ALS GRÖSSERE ODER SCHWERERE KRANKHEITEN, DEREN BEHEBUNG WESENTLICH MEHR ENERGIE UND ZEIT IN ANSPRUCH NEHMEN.**

## 70 BEISPIELE FÜR GELTUNGSSUCHT:

### Beispiele für Gut-dastehen-Wollen – Besserwisser-Typ („männlicher“ Art)

1. Prahlen
2. Bestimmte Kleidung tragen, nur um aufzufallen und gelobt zu werden.
3. Viel reden und andere nicht zu Wort kommen lassen
4. Mit seinem Schicksal nicht zufrieden sein, jammern, sich selbst nicht mögen (Selbstmitleid)
5. „Vereinsmeierei“ – „Hansdampf in allen Gassen“
6. Eine Sportart fanatisch betreiben, um anerkannt zu werden.
7. Nicht zum rechten Zeitpunkt aufhören können.
8. Zu schnell Autofahren – also angeben!
9. Mit Geld Macht ausüben.
10. Die „Spendierhosen“ anhaben, um gelobt und anerkannt zu werden.
11. Große Feste feiern um gelobt zu werden.
12. Zu große Häuser und Autos haben aus „Angeberei“.
13. Übertrieben geschminkt und schmuckbeladen sein, um aufzufallen.
14. Überlautes Reden – andre ständig unterbrechen oder nicht ausreden lassen.
15. Sensationslust, um „in“ zu sein (TV-Programme, Klatschspalten), um überall mitreden zu können.
16. Mit Taktik vorgehen, um eigene Vorteile zu erlangen.
17. Eine besonders gute oder besonders schlechte Laune betonen, um mehr Aufmerksamkeit zu erlangen.
18. Falsche Wünsche haben: Ich möchte, dass andere wissen, wie gut ich bin; ich möchte als der Beste gelten. („Denen werde ich es schon zeigen“)
19. Zuviel und fast nur über sich und seine eigenen Probleme reden.
20. Alle Arten von „Prestigege Gedanken“, z.B. Automarken, Markenkleidung etc. zur Anerkennung.
21. Alle Arten von Erwartungshaltungen, z.B. jemanden nur gefällig sein, damit man etwas zurückbekommt.
22. Bekannt oder berühmt werden wollen, um das eigene Ego zu befriedigen (sich im Fernsehen oder seinen Namen in der Zeitung lesen wollen).
23. Unhöflich und ungeduldig sein, z.B. wenn man müde ist (= sich zu wichtig nehmen).
24. Fragen stellen, um zu zeigen, wie gut man etwas verstanden hat.
25. Äußerungen wie „Was, das wissen Sie nicht?“, die anderen dumm hinstellen.
26. Macht ausüben (z.B. in Politik), nur zum eigenen Vorteil.
27. Für jugendliches Aussehen gelobt werden wollen.
28. Dinge tun mit dem Motiv: „Was bringt mir das, was nützt es mir?“ (Egoismus)
29. Die Arbeit von anderen nicht anerkennen, nur die eigene.

30. Alles selbst machen, nicht delegieren wollen.
31. Nicht einsehen wollen, dass man das Falsche macht.
32. Die Fehler nur beim andren und nicht bei sich selbst suchen und kritisieren.
33. Einmischen und besser wissen, ohne gefragt zu sein.
34. Die anderen können einem nichts recht machen (Besserwisser).
35. Beleidigt sein, wenn Verbesserungen vorgeschlagen werden.
36. Die eigenen Fähigkeiten größer erscheinen lassen, um zu verhindern, dass die Leistung anderer höher bewertet wird als die eigene.
37. Sich demonstrativ um bessere Leistung bemühen, wenn andere gerade zusehen.
38. Bei der Arbeit nicht gestört oder unterbrochen werden wollen (seine eigene Tätigkeit als das Wichtigste ansehen).
39. An der eigenen Meinung festhalten, auch wenn sie falsch ist (Sturheit).
40. Angst, sein Gesicht zu verlieren.
41. Sich immer verteidigen und rechtfertigen.
42. Immer belehren und „missionieren“ wollen.

**Beispiele für Gelobt- und anerkannt-werden-wollen, wobei man die eigene Person vernachlässigt und sich aufopfert („weiblicher“ Art)**

1. Durch eine Krankheit im Mittelpunkt stehen wollen (Mitleid erregen).
2. Ein „Wendehals“ sein: Man hat keine eigene Meinung, sondern passt sich der der anderen an.
3. Für alles Dank erwarten.
4. Sich aufopfern, um gelobt und anerkannt zu werden.
5. Das tun was andere von einem erwarten – sich anpassen.
6. Mitleid haben und sich Sorgen machen, um als „guter“ Mensch zu gelten (Spenden).
7. Helfen wollen, ohne zu fragen, ob es richtig ist.
8. Besonders fromm erscheinen – täglich in die Kirche gehen, um gelobt zu werden.
9. Seien eigenen Werte aufgeben (Geschmack etc.), um anderen zu gefallen.
10. Sich unentbehrlich machen wollen bei der Arbeit und in der Familie.
11. Sich um jemanden bemühen, den man nicht sympathisch findet, damit man auch von diesem geschätzt wird.
12. Die Kinder verwöhnen, nur um von ihnen mehr geschätzt zu werden.
13. Immer denken: Was werden die anderen sagen?
14. Sehr viel Zeit für ein Hobby verwenden (Gartenarbeit, Handarbeiten, eine Sportart).
15. Falsche Hilfsbereitschaft zeigen – nur um gelobt zu werden.
16. Die Unwahrheit sagen oder etwas verschweigen, um nicht das Gesicht zu verlieren.

17. **Ein Hypochonder sein, d.h. durch eingebildete Krankheiten Aufmerksamkeit erregen.**
18. **Übersensibel“ sein, alles auf sich beziehen („Mimose“).**
19. **Eigene Schuldgefühle auf andere abladen.**
20. **Kindern und Partnern die Arbeit abnehmen, die sie machen sollten.**
21. **Begierig sein, anerkennende Worte über die eigene Leistung zu hören.**
22. **„Gut dastehen“ wollen.**
23. **Sich nie Gedanken machen, ob etwas richtig ist.**
24. **Mit dem Schicksal hadern.**
25. **Sich verwöhnen lassen.**
26. **Seinen Frust an anderen auslassen.**
27. **„Vorurteile haben“, also auf eigener falscher Meinung bestehen.**
28. **Den „Kasperl“ oder „Hanswurst“ spielen, um in Gesellschaft aufzufallen.**