

Wissens-Seiten zum Ausdrucken

Praxis für Vitametik
Reinhardt Wurzel
Himmelgarten 25
90552 Röthenbach / Pegnitz

Tel. 09123 / 99 90 11
Fax. 09123 / 789 789

www.vitametik-wurzel.de



Gesundheit ist kein Würfelspiel sondern planbarer ERFOLG!

Ganzheitliches Gesundheits-Denken

In dieser Rubrik finden Sie allgemeine Hinweise zu ganzheitlichem Gesundheits-Denken. Sie betreffen nicht primär die Behandlung durch Vitametik, sondern stellen eine beratende Ergänzung dar und regen zum Nachdenken an. Denn Gesundheit heißt alle Ebenen, welche sich in Schiefelage befinden, wieder "ins Lot bringen". Hier werden einige Bereiche kurz beleuchtet.

Leicht überhörbar

*"Geh Du vor," sagte die Seele zum Körper, "auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf Dich!"
"Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben", sagte der Körper zur Seele.
Ulrich Schaffer*

Glücklich sein

"Von der Pflicht glücklich zu sein"

Am 8. September 1910 notierte der französische Philosoph Emile-Auguste Chartier, bekannt unter seinem Pseudonym Alain: "Auf allem Schulen müsste es Unterricht geben in der Kunst, glücklich zu sein, und die erste Regel dieser Kunst bestünde darin, nie mit jemand anderem über seine Beschwerden zu sprechen. Man müsste den Kindern und jungen Leuten auseinandersetzen, was das nämlich Klagen die andern nur traurig stimmen."

Während Alain dies schrieb, regnete es und er dachte weiter:

"Die Tropfen trommeln auf's Dach, hundert Rinnsale murmeln, die Luft wird gleichsam gewaschen und gefiltert. Man muss dieses Wunderbare sehen."

"Aber der Regen schadet doch der Ernte", sagt der erste. Der zweite: "Kein Weg, der nicht aufgeweicht wäre!" "Schon richtig, aber eure Klagen ändern nichts daran. Sie erreichen höchstens, dass auch im Haus schlechtes Wetter herrscht. Gerade an Regentagen möchte man aber doch heitere Gesichter sehen. Denkt bitte daran!"

Ein Mensch, der sich gehen lässt, ist traurig. Seine Traurigkeit schlägt in Gereiztheit und Zorn um. Für den Philosophen Alain hat der Mensch deshalb die Pflicht, glücklich zu sein. Unglücklich oder unzufrieden zu sein ist leicht, es genügt, sich hinzusetzen, den Prinzen zu spielen und so lange zu schmolten, bis jemand kommt, der mit mir spielt und dabei gar nicht merkt, dass ich ihm meine Bürde auflaste: Meine Langeweile, meine Unzufriedenheit, meine Leere und meine Wut darüber.

Deshalb weist Alain darauf hin, dass man auch den anderen gegenüber die Pflicht hat, glücklich zu sein:

"Sowohl Mann wie Frau sollten ständig daran denken, dass das schönste Geschenk, das einer dem andern machen kann, das eigene Glück ist."

Solche Menschen haben es verdient, geliebt zu werden, als Belohnung dafür, wie Alain schreibt, dass sie den Entschluss gefasst haben, glücklich zu sein. Der Philosoph Alain war davon überzeugt, dass man unmöglich glücklich sein kann, wenn man es nicht sein will.

"Man muss sein Glück wollen und es machen. Glück ist immer ein Produkt des Willens".

Glückliche Menschen sind für Alain tugendhafte Menschen, weil sie den Willen zum Glücklichsein aufbringen. Es gäbe viel weniger Leichen, Ruinen, Rüstungsausgaben, Kriege, Lügen, Verrat und Betrug, wenn die Menschen sich immer wieder in die Kunst, glücklich zu sein einüben würden. Es gäbe weniger Tränen und Schmerzen unter Frauen, Männern und Kindern, wenn sie sich selbst und ihrem Nächsten gegenüber die Pflicht, glücklich zu sein, erfüllen würden. Was also ist Glück? Nicht der große Lottogewinn, und auch nicht das Schlaraffenland. Wohlstand, Reichtum, "Alles schön und gut, aber zum wirklichen Glück reicht das noch lange nicht", sagt der Tübinger Philosoph Otfried Höffe: "Zum runden Glück gehört, dass man sich an der Art, wie man handelt erfreut." Es reicht demnach also nicht aus, das Richtige nur zu tun, sondern man soll sich auch daran erfreuen, man soll Lust daran haben. Erst, wenn ein Mensch mit Leib und Seele bei einer guten Sache ist, auch, wenn die Dinge schwer fallen, empfindet er Lust und Freude, Freude daran, dass das Leben gelingt.

Doris Weber

Gut leben

Falls Sie morgen gesund und nicht krank aufwachen, sind sie glücklicher als eine Million Menschen, welche die nächste Woche nicht erleben werden.

Falls Sie nie einen Kampf im Krieg erlebt haben, nie die Einsamkeit durch Gefangenschaft, die Agonie des Gequälten, oder Hunger gelitten haben, dann sind Sie glücklicher als 500 Millionen Menschen der Welt.

Falls Sie in die Kirche gehen können, ohne Angst vor der Bedrohung verhaftet oder umgebracht zu werden, sind Sie glücklicher als 3 Milliarden Menschen dieser Welt. Falls Sie einen Kühlschrank mit Essen haben, Kleider zum Anziehen, ein Dach über dem Kopf und ein bequemes Bett zum Hinlegen, sind Sie reicher als 75% der Einwohner unserer Welt.

Haben Sie ein Konto bei einer Bank und etwas Kleingeld im Portemonnaie, gehören Sie zu den 8% der wohlhabenden Menschen auf dieser Welt.

Sie gehören in jedem Fall zu den Glücklichen, die diese Zeilen lesen können, und nicht zu jenen 2 Milliarden Menschen, die nicht einmal lesen können.

Deshalb: Seien Sie zufrieden und dankbar, dann sind Sie auch glücklich!

Wenn wir die ganze Menschheit auf ein Dorf von 100 Einwohnern reduzieren würden, aber auf die Proportionen aller bestehenden Völker achten müssten, dann wäre dieses Dorf derart zusammengestellt:

57 Asiaten
21 Europäer
14 Amerikaner (Nord- und Südamerika)
8 Afrikaner

52 Frauen
48 Männer

30 Christen
15 Muslime
15 Hindus
8 Buddhisten
32 Andere

80 hätten keine ausreichenden Wohnverhältnisse
70 wären Analphabeten
50 wären unterernährt

1 würde sterben
2 würden geboren

1 hätte ein PC
1 hätte einen akademischen Beruf

6 Personen davon besäßen 59% des gesamten Weltreichtums, alle 6 kämen aus den USA.

Wenn man die Welt... aus dieser Sicht betrachtet, wird jedem klar, dass das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz und Bildung essentiell ist. Darüber sollten wir einmal nachdenken!

Gutes Wasser

Wasser ist nicht nur H₂O, sondern die Grundlage allen Lebens. Wasser ist Informationsspeicher und kann auch Informationen weitergeben. Jedes Wassermolekül hat seine unverwechselbare Identität. In einem Schnapsglas Wasser sind derart viele Moleküle enthalten, dass man damit ganz Europa unter eine drei Meter hohe Sandschicht vergraben könnte, – so jedes Molekül

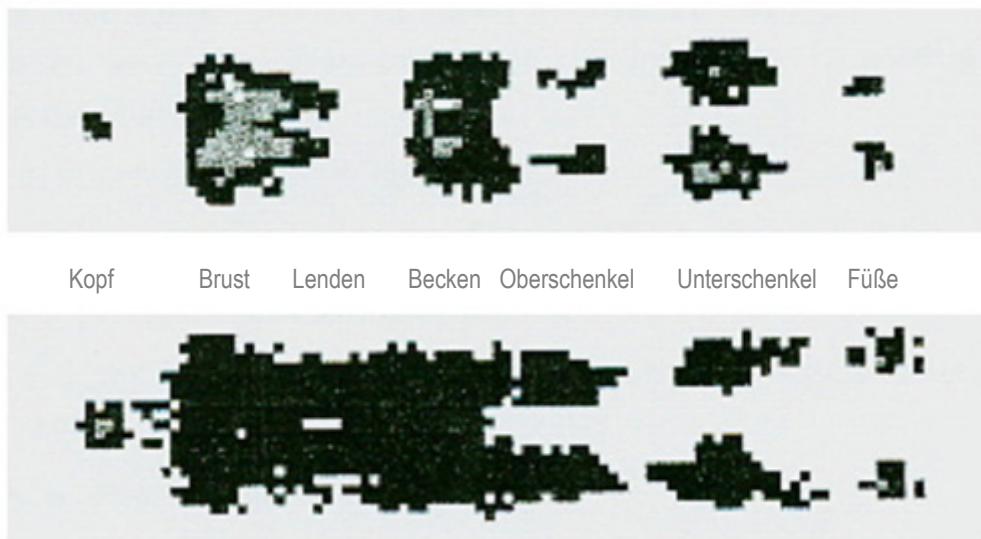
ein Sandkorn wäre. Wasser regelt alle Funktionen des Organismus, vom Stoffwechsel bis zum Denken, denn Wasser ist Träger von Energie und Leben.

Die meisten Menschen vernachlässigen ihren körperlichen Wasserhaushalt. Bei Wassermangel trocknen unsere Zellen aus, die Organe werden unterversorgt und der Alterungsprozess wird rasant beschleunigt. Das heißt: Wer älter aussieht, trinkt zu wenig! Zwei Liter täglich, kohlenstofffreies Wasser wohlgemerkt! Mineral- oder kohlenstoffhaltiges Wasser kann keine Giftstoffe mehr aufnehmen, da es bereits durch Säure gesättigt ist. Damit wird den Nieren die Reinigungsfunktion verwehrt.

Gut gebettet

3 1/4 Jahre schlafen Sie ununterbrochen auf Ihrer Matratze, das sind 29.200 Stunden, die Sie dringend zur Erholung benötigen. Mit 273.750 kg belasten Sie Ihre Matratze bei 75 kg Körpergewicht im Laufe von 10 Jahren. Das ist das Gewicht von 55 Elefanten. 1216 Liter Transpiration bei durchschnittlich 1/3 Liter pro Nacht schwitzt man in die Matratze. Das sind 121 Eimer mit je 10 Liter.

Druckverteilung eines liegenden Menschen in Rückenlage auf harter (oben) sowie weich-elastischer (unten) Unterlage:



Besser hart oder weich? Weder, noch! Wer zu hart liegt, wird seine Wirbelsäule im Schulter- und Nackenbereich nach oben drücken. Muskeln können hier nicht entspannen bei der Gefahr von Kopfschmerz, Schwindel und Taubheitsgefühlen durch zu hohe Druckbelastung im Schulterbereich. Wer zu weich liegt, hängt in der Mitte durch, die Lendenwirbelsäule wird überdehnt. Zusätzlich bestehen Probleme bei der Schlafmotorik, d.h. man kann sich nur mit erhöhtem Aufwand drehen. Gute Bettsysteme bringen eine Druckentlastung an der Oberfläche, ein angenehmes Gefühl auf der Haut, die Unterlage schmiegt sich an die Körperkonturen an, stützt die wichtigsten Stellen, bringt Entspannung für Muskeln und Regeneration für die Bandscheiben.

Bin ich zu dumm

Das Leben wird immer komplizierter. Nicht nur Computer oder DVD-Rekorder, selbst Kühlschränke werden mit buchdicken Anleitungen verkauft. Früher bot die Post-Abteilung "Normalzeit" drei Modelle an: grüne, orange oder beige Telefone. Heute könnte man alleine für Handytarife ein eigenes Studienfach einrichten. Ich kenne Menschen, die nach einem Stromausfall wochenlang nicht mehr erreichbar waren. Das ISDN-Telefon hätte wieder programmiert werden müssen, das Notebook forderte die erneute Anmeldung beim WLAN-Router. "Druch dürkken von S1 Sabwechlung reigl mit Druck Off / On", riet die deutsche Übersetzung der koreanischen Bedienungsanleitung bei derartigen Notfällen.

Auf meinen digitalen Fotoapparat jedenfalls hatte ich mich gefreut, bis ich die Verpackung öffnete. Die Funktionen wurden auf 183 Broschüren-Seiten erläutert. Bei seiner Stoppuhr seien es schließlich auch schon 120 Seiten, wollte mich ein Kollege besänftigen. Interessierte mich nicht! Wie ich die Schnappschüsse aus meinem Fotoapparat herausbekomme, wurde auf einer beigelegten CD-Rom erläutert. Nur konnte ich die Info-Scheibe auf meinem Rechner nicht starten, das Ding lief einfach nicht, keine Ahnung wieso. Und mit dem Bildbearbeitungsprogramm, das in einem Begleitbrief empfohlen wurde, konnte ich mich aus Zeitgründen nicht beschäftigen, die Anleitungen waren in einem mehrere Zentimeter starken Heftchen zusammengefasst. Ich glaube, ich verschenke den Apparat.

Eine Studie der Fachhochschule Gelsenkirchen zur Bedienbarkeit moderner Geräte hat ergeben, dass zahlreiche Nutzer vor lauter Knöpfen und Menüs die einfachsten Anwendungen nicht mehr finden. Ein Drittel von 1200 Testpersonen scheitert beispielsweise daran, auf einem fremden Handy eine SMS zu schreiben.

Wenn ich an meine Pins, Tans oder Anmeldeummern denke, wird mir schwindelig. Ich habe so was für Bankgeschäfte, die Bahnauskunft, Ebay, die Online-Rechnung meines Telefons, für Internet-Bestellungen, Handy, das elektronische Archiv in der

Redaktion, den Fußballtip mit Freunden, meine Kreditkarte, Buchungen bei der Lufthansa und den Laufchip in meinem Schuh. Geändert hatte ich auf amtlichem Ratschlag aber nur das Geheimwort für meine Mails. Jetzt konnte ich den Zettel, auf dem ich den Code notiert hatte, nicht mehr finden. Und die Hotline des Homepage-Betreibers war für mich unerreichbar, weil mein Telefon keine für die Menüführung notwendigen Tastentöne aussandte.

Bin ich einfach nur zu blöd?

Von Detlef Schmalenberg

Sauer oder basisch

Unsere Gesundheit ist unmittelbar abhängig vom Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut. Doch durch falsche Essgewohnheiten (kohlesäurehaltige Getränke, Übermaß an Zucker, Weißmehl, Schweinefleisch, Kaffee, Alkohol, sowie hastiges Essen), Medikamente, Angst, Ärger, Stress, Lärm und durch Umweltgifte neigen wir zu starker Übersäuerung.

Die Folgen sind eine erhöhte Gefahr der Entmineralisierung, Osteoporose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Schmerzempfindlichkeit, Müdigkeit, Sodbrennen, Mundgeruch und einiges mehr.

Den Wert unserer Übersäuerung erkennen wir am frischen Morgenurin, meßbar per Indikatorstreifen aus der Apotheke. Ein Höchstmaß an Gesundheit bringt ein Wert von über 8.0, jedoch bedeutet ein PH-Wert von unter 6.5 starke Übersäuerung im Körper. Der Normwert beträgt 7.4!

Was kann ich tun?

Machen Sie eine Trinkkur über mehrere Monate, z. B. hocheffektiv und sehr günstig mit Kaisernatron aus der Apotheke.

Überlaß es der Zeit

Jeder kennt das: ein kleines Problem weitet sich plötzlich zu einem emotional intensiven Konflikt aus, der, wenn nicht mit Beherrschung kontrolliert, zu folgenschwerer Kettenreaktion ausartet. Gelöst werden können diese durch konfliktfähiges Handeln, wie Verständnis, Besonnenheit, Bereitschaft zum Kompromiss. Um dahin zu gelangen gibt es einen Trick: "Atme 3 x mal tief durch, bevor Du antwortest". Es wirkt Wunder!

Überlaß es der Zeit

*Erscheint Dir etwas unerhört,
bist Du tiefsten Herzens empört,
bäume Dich nicht auf, versuch`s nicht im Streit,
berühr` es nicht, überlaß es der Zeit.
Am ersten Tag wirst Du Dich feige schelten
am zweiten läßt Du Dein Schweigen schon gelten,
am dritten hast Du`s überwunden;
Alles ist wichtig nur auf Stunden.
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.*

Theodor Fontane

Zeit gewinnen

"Gebraucht der Zeit, so geht es schnell von hinnen, doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen.", so Mephisto in Goethes Faust. Zeitdruck spürt der nicht, welcher sich mehr Gelassenheit zugesteht, einen Schritt zurück in Richtung Einfachheit geht, überzogene Erwartungen zurückschraubt und auf die eigenen Bedürfnisse hört.

Wir sind im Fluß des Lebens, wenn die Gedanken voll und ganz auf eine Sache oder Tätigkeit gerichtet sind, - wir spüren die Gegenwart. Nur sie ist zeitlos, weil in der Gegenwart immer "jetzt" ist.

Das Nichtannehmen führt automatisch aus der Gegenwart heraus in die Unzufriedenheit. Im Englischen wurde für unliebsame Situation folgender Spruch geprägt: "Love it, ... change it ... or leave it!" - "Liebe es, ... ändere es ... oder lass es bleiben." Sie wirkt dem passiven Stresserleben naturgemäß entgegen.

Es gibt oft entscheidende Aufgaben, vor die uns das Leben stellt und vor denen wir uns gerne "drücken". Diese Aufgaben sollten wir erkennen und bewältigen. Für die vermeintlich wichtigen Pflichten, zu denen uns der rastlose Verstand allzu gerne zwingt, vielleicht in Gestalt von ausuferndem Perfektionismus, gelten eher Weiheiten wie: "Morgen ist auch noch ein Tag!" oder "Abwarten und Tee trinken". Tags darauf sind die Prioritäten oft neu geordnet.

Ruhe, inneres Gleichgewicht, gewinnen wir, indem wir die empfindungsreichen, gemütvollen Ebenen des Lebens besser kultivieren.

Von Claus Tornai

*"Das Schöne zieht einen Teil seines Zaubers aus der Vergänglichkeit."
(Hermann Hesse)*

Körpersprache

Der Körper ist ehrlich, d.h. wie es uns innerlich geht, spiegelt der Körper wieder. Auch umgekehrt geht das. Das Symptom gibt untrügliche Hinweise auf die inneren Problemzonen. Nachfolgend beispielhafte Fragen:

Schultern und Nacken:

- Was macht mir Angst oder Furcht?
- Wieviel ist mir aufgeladen / auf meine Schultern gelegt?
- Wo bin ich etwa überspannt oder überdreht?
- Stehe ich unter großem Druck ?
- Was hält mich unter Anspannung?
- Bin ich aufrechten Hauptes oder beuge ich mich?

Rückgrat / Wirbelsäule:

- Habe ich den nötigen inneren Halt?
- Bin ich aufrichtig?
- Wo muß ich entgegen meinem Willen Haltung bewahren?
- Was muß ich im Leben wieder ins Lot bringen?
- Bin ich unnachgiebig?
- Wo stauen sich Enttäuschungen und Aggressionen bei mir?
- Belaste ich mich innerlich einseitig?
- Wo wird mir mehr aufgebürdet als ich tragen kann?

Nerven:

- Was strapaziert mich?
- Wo und wann kann mir die Sicherung durchbrennen?
- Was läßt mich nicht los, was juckt mich?
- Was geht mir kolossal auf die Nerven?

Logotherapie

Die Logotherapie ist der Königsweg aller Psychotherapien oder der beste aller Seelenheilwege mit therapeutischer Unterstützung. Wer sich ganzheitlich mit seiner Erkrankung auseinandersetzt, kommt an der Verbindung Körper-Seele nicht vorbei, da alle Ängste, Sorgen, Stress und Ärger über das Innenleben verarbeitet werden.

„Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, um so mehr ist er Mensch, um so mehr wird er selbst. Sich selbst verwirklichen und glücklich werden kann er also nur in dem Maße, in dem er sich selbst vergißt, in dem er sich selbst übersieht.“
(Viktor E. Frankl)

Die besten Schriften dazu erschienen von Elisabeth Lukas. Von über dreißig Büchern läßt sich empfehlen:

- Heilungsgeschichten
- Familienglück
- Urvertauen gewinnen
- Weisheit als Medizin
- Wertfülle und Lebensfreude
- Psychotherapie in Würde

Ein Beispiel aus dem Erfahrungstagebuch von Logotherapeutin Claudia Matte zum Thema "Geschehenen Leids":
"Es ist wichtig ganz JA zu sagen nach einer und zu einer erlittenen leidvollen Erfahrung. Dies braucht natürlich Mut, Entschlossenheit und Ehrlichkeit. Man muß Leid wirklich tief hineinlassen, und mutig vor sich selbst zugeben, dass einem der Kummer das Herz zerfurcht. Das ist kein Abstieg, sondern eine gleichwertige Möglichkeit des Erlebens als Baustein auf dem Lebensweg. Denn auf das Erlebte kommt es an. Eine wertvolle Beigabe des Leids ist, dass man damit ein Wissen erhält, wie es vielen Mitmenschen in gleichem Maße ergeht. Dieses echte Wissen setzt uns in Stand, ihnen zu helfen, so wie es kein Bücherstudium je vermag, es macht uns sozusagen kompetent und entreißt uns der Oberflächlichkeit."