

André Blank

# **Die Geheimnisse der Gesundheit**

Für Körper, Seele und Geist

**Nahrung ist Leben. Unterschätze niemals die Bedeutung der Nahrung.**

Copyright: © 2020: Vivoterra AG, André Blank  
Texte, Grafiken und Zeichnungen: © Vivoterra AG,  
André Blank, Worbstrasse 201, 3073 Gümligen, BE Switzerland  
www.vivoterra.com

Vivoterra®

Copyright© auf alle Namen und Logos inklusive Grafiken und Zeichnungen, Vivoterra®, Vivoterra® Publishing, Vivoterra® Academy, Vivoterra® Healthcare, Vivoterra® Shop, InYologie® und InYology®.

Verlag: Vivoterra AG, Bern

ISBN: 978-3-907212-01-1

2. Auflage, 2019

Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Vivoterra® AG, des Autors André Blank unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die analoge und elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung in elektronischen Systemen, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### **Haftungsausschluss**

Die hier dargestellten Vorgehensweisen und Fallberichte sollen Dir zur Information dienen und unterliegen komplett Deinem eigenen Urteilsvermögen. Sie ersetzen nicht die fachlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker.

Der Autor hat sich bemüht, alle Aspekte der vorgestellten Themen verständlich und detailliert zu erläutern sowie externe Informationen möglichst genau und vollständig wiederzugeben. Dennoch wird für eventuell fehlende, ungenaue oder fehlerhafte Inhalte oder Widersprüche keine Verantwortung oder Haftung übernommen, weder vom Autor noch vom Verlag.

Weder der Autor noch der Verlag haften für Schäden welcher Art auch immer, die sich aus der Anwendung der in diesem Werk geschilderten Methoden ergeben.

Insbesondere übernehmen wir keine Haftung für Verbesserungen oder Verschlechterungen Deines Gesundheitszustandes.

Kein Berater kann stellvertretend heilen. Er kann Dir nur einen Weg zeigen, wie Du Dich selber heilen kannst. Aufgrund der Dynamik im Internet können Seiten/Links, die im Buch erwähnt werden und die zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Buches noch aktuell waren, inzwischen bereits verändert oder nicht mehr vorhanden sein. Alle Fallgeschichten in diesem Buch entstammen der Praxis des Autors. Sämtliche Namen und Daten von Patienten wurden zur Wahrung ihrer Privatsphäre geändert.

## Widmung

Dieses Buch widme ich im Geiste der Liebe und der Dankbarkeit meiner Familie, meinen Meistern und Lehrern, besonders meinem Vater Erwin Blank, der auch mein Weg-Meister und Mentor ist. Ohne ihn hätte ich diesen Weg niemals finden und gehen können. Er hat mich massgeblich bei meinen Studien und Arbeiten zu diesem Buch unterstützt und unterstützt mich immer noch – zu jeder Zeit!

Dieses Buch ist dem Traum der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Menschheit gewidmet, jenem Traum von Gesundheit, Glück und Frieden.

Dieses Buch ist auch all jenen bekannten oder unbekanntem Menschen gewidmet, die in der Vergangenheit überall auf der Welt während ihres ganzen Lebens und für immer mit ihrem Wirken die Familie der Menschheit inspiriert haben. Dafür danke ich allen Menschen dieser Welt, die sich jahrelang dafür eingesetzt haben, die deshalb schwere Zeiten auf sich genommen haben, die den Mut nie verloren haben und nicht unterzukriegen waren.

Dieses Buch ist genauso unseren Vorfahren, allen bereits geborenen Kindern und Eltern sowie allen noch nicht inkarnierten Generationen gewidmet. Dieses Buch ist für all diejenigen, die ein „waches“ Bewusstsein besitzen, geschrieben.

Für all diejenigen, die ihre freie Wahl treffen können, wann immer sie wollen, sich bisher aber noch nicht dazu entschieden haben.

Es ist mein Wunsch, dass dieses Buch allen Menschen Glück, Gesundheit und Freiheit bringen möge.

„Viele Menschen, besonders die arroganten unter ihnen,  
wollen dich dafür bestrafen, dass du die Wahrheit sagst,  
korrekt handelst oder einfach du selbst bist. Entschuldige dich  
niemals dafür, dass du korrekt handelst oder deiner Zeit um Jahre voraus bist.

Wenn du recht hast und das auch weisst,  
dann gib deine Haltung offen kund. Auch wenn du eine Minderheit  
von einer Person darstellst. Die Wahrheit bleibt immer die Wahrheit.“

*Mahatma Gandhi*

„Es zeugt nicht gerade von Gesundheit,  
hervorragend an eine zutiefst kranke Gesellschaft angepasst zu sein.“

*Jiddu Krishnamurti*

„Zwei Wahrheiten können sich nicht widersprechen.“

*George Ohsawa*

„Jede Vorderseite hat eine gleich grosse Rückseite.“

*Naturgesetz*

„Der Mensch ist das Ergebnis seiner Umwelt.“

*Prof. Dr. med. Kikuo Chishima*

# Inhalt

<b>1 Mea Culpa.....</b>	<b>13</b>
<b>2 Gesundheit und Krankheit .....</b>	<b>15</b>
2.1 Die sieben Hauptbedingungen der Gesundheit .....	19
2.2 Was ist Krankheit.....	25
2.3 Die Ursache von Krankheit(en) .....	28
2.4 Die Entwicklung der Krankheit(en).....	33
2.5 Die progressive Entwicklung von physischen Symptomen .....	35
2.6 Die progressive Entwicklung von psychischen Symptomen .....	39
2.7 Krankheit tiefer verstehen .....	41
2.8 Zwei Gruppen von Krankheitsursachen .....	48
2.9 Nocebo- versus Placebo-Effekt.....	49
2.10 Erwartungshaltung .....	59
2.11 Pathogenese versus Salutogenese .....	63
2.12 Homöostase .....	67
2.13 Immunsystem.....	75
2.14 Geschwächte Organe tragen zur Immunschwäche bei .....	81
2.15 Checkliste Immunsystem schwächen oder stärken.....	83
<b>3 Einheit von Körper, Seele und Geist .....</b>	<b>85</b>
3.1 Körper, Seele, Geist tiefer verstehen.....	91
<b>4 Was ist Nahrung .....</b>	<b>101</b>
4.1 Primär-Nahrung und Sekundär-Nahrung .....	113
4.2 Minderwertige Nahrung macht ess-süchtig .....	115
4.3 Der Mensch ist umgewandelte Nahrung .....	118
4.4 Ernährungsformen .....	123
<b>5 Das Geheimnis der Blutbildung .....</b>	<b>133</b>
5.1 Mitochondrien.....	143

## **6 Ernährungsphysiologie ..... 151**

6.1 Stoffwechsel ..... 153

## **7 Nährstoffe ..... 157**

7.1 Makronährstoffe ..... 158

7.2 Blutzucker-Regulation..... 161

7.3 Glykämischer Index ..... 165

7.4 Vorsicht mit dem Glykämischen Index..... 166

7.5 Fette ..... 168

7.6 Eiweiss (Proteine) ..... 176

7.7 Mikronährstoffe..... 179

7.8 Vitamine ..... 179

7.9 Mineralstoffe..... 191

7.10 Spurenelemente ..... 196

7.11 Ballaststoffe..... 202

7.12 Fermente oder Enzyme..... 203

7.13 Sekundäre Pflanzenstoffe..... 208

7.14 Wasser..... 210

7.15 Salz..... 214

## **8 Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles..... 225**

8.1 Ist Fieber schädlich?..... 233

8.2 Was passiert bei der Impfung ..... 236

8.3 David gegen Goliath ..... 236

## **9 Säuren und Basen..... 241**

9.1 Was sind Säuren und Basen..... 242

9.2 Wie Säuren und Basen in Nahrungsmitteln bestimmt werden ..... 245

9.3 Säuren und Basen im Yin–Yang-Modell..... 246

9.4 Säuren und Basen im Vier-Räder-Gleichgewicht ..... 251

9.5 Müdigkeit und Azidität ..... 254

9.6 Säure, Base und die Mentalität..... 255

9.7 Haut – Säureschutzmantel..... 257

<b>10 Gesundheitlicher Verfall des Individuums .....</b>	<b>259</b>
10.1 Veränderung beim Pro-Kopf-Verbrauch .....	266
10.2 Food waste .....	267
10.3 Veränderungen im Lebensstil .....	269
10.4 Weltweiter Zerfall .....	271
<b>11 Fasten .....</b>	<b>275</b>
11.1 Wirkungen des Fastens .....	276
11.2 Indikationen und Kontraindikationen .....	277
11.3 Fastenkrisen (Rückvergiften) .....	278
11.4 Ernährungstypen .....	279
<b>12 Gewichtsveränderung .....</b>	<b>283</b>
12.1 Zunehmen .....	283
12.2 Abnehmen .....	284
12.3 Motive zur Lebensmittelwahl .....	286
<b>13 Ungesunde Nahrungsmittel und Füllstoff .....</b>	<b>287</b>
13.1 Tote Nahrung und totes Essen .....	288
13.2 Zucker .....	302
13.3 Süsstoffe .....	320
13.4 Weismehlprodukte .....	321
13.5 Milch und Milchprodukte .....	324
13.6 Fleisch und Fleischerzeugnisse .....	350
13.7 Nachtschattengewächse .....	352
13.8 Koffein .....	355
13.9 Salz .....	358
13.10 Alkohol .....	359
13.11 Tabak .....	361
13.12 E-Stoffe und Zusatzstoffe .....	369
13.13 Eine Möglichkeit zum Nachdenken .....	372

## **14 Pharmaka ..... 375**

- 14.1 Impfstoffe ..... 375
- 14.2 Antibiotika..... 378
- 14.3 Psychopharmaka..... 379

## **15 Umweltgifte und Toxine..... 381**

- 15.1 Schwermetalle ..... 382
- 15.2 Fluoride ..... 388
- 15.3 Pestizide ..... 393
- 15.4 Radionuklide..... 394
- 15.5 Uranmunition..... 396
- 15.6 Gentechnik ..... 397

## **16 Die optimale Ernährung..... 401**

- 16.1 Die sieben Stufen des Essens ..... 411
- 16.2 Gesunde Zucker..... 414
- 16.3 Ernährung für die Lebensphasen..... 416
- 16.4 Schwangerschaft..... 416
- 16.5 Stillzeit ..... 418
- 16.6 Ernährung der Mutter während der Stillzeit ..... 419
- 16.7 Säuglinge und Babys..... 420
- 16.8 Kleinkinder ..... 424
- 16.9 Die Ernährung des Erwachsenen..... 424
- 16.10 Senioren..... 426
- 16.11 Sportler..... 426
- 16.12 Checkliste – ungesunde Produkte..... 427
- 16.13 Checkliste – Ungesundes durch Gesundes ersetzen..... 429

## **17 Das Kochen der Lebensmittel..... 431**

- 17.1 Auswahl, Zubereitung und Verzehr..... 439
- 17.2 Einkaufsliste: Gesunde Lebensmittel ..... 443



## **18 Was ist Heilung ..... 447**

18.1 Was Heilung fördert.....	448
18.2 Der Wille zur Heilung.....	451
18.3 Jede Heilung ist immer eine Selbstheilung.....	454
18.4 Der Übergang zur natürlichen Ernährung.....	456
18.5 Warum wir nur Bio-Lebensmittel konsumieren sollten.....	463
18.6 Die Überwindung der Degeneration.....	469
18.7 Hito.....	474
18.8 Der Puls des Lebens.....	477
18.9 Die Wichtigkeit des Kauens.....	482
18.10 Schmerzen.....	487
18.11 Warum manche Patienten scheitern.....	490
18.12 Die Heilkraft des Geistes.....	493
18.13 Zuerst die Praxis, dann die Theorie.....	496

## **19 Matrix-Wissen versus Natur-Wissen ..... 499**

19.1 Aus der Matrix befreien.....	510
19.2 Das Gewalten-Monopol.....	514
19.3 Fremdgesteuerte Glaubenssätze.....	516
19.4 Hierarchien.....	520
19.5 Die obligatorische Schulpflicht.....	521
19.6 Kumulatives versus additives Lernen.....	524
19.7 Das Teile-und-Herrsche-Prinzip.....	527
19.8 Die Ursachen der Ungerechtigkeiten in dieser Welt.....	532
19.9 Gutmenschen.....	532
19.10 Evolutions-Theorie versus Schöpfungs-Lehre.....	534
19.11 Demographische Entwicklung.....	542

## **20 Die Macht des Bewusstseins..... 545**

## **23 Über Vivoterra®..... 557**

# Vorwort

Wenn wir die Abläufe in der Natur beobachten, können wir bald feststellen, dass sie einem ständigen Rhythmus unterworfen sind. Die Nacht folgt dem Tag, und dem Tag folgt die Nacht; dem Winter folgt der Sommer und dem Sommer der Winter. Einer kalten und trüben Zeit folgt eine warme und sonnige.

Aus diesen Beobachtungen entwickelte sich in vielen alten Kulturen ein tiefes Verständnis für die natürliche Ordnung. Die Menschen erkannten verschiedene Gesetzmässigkeiten in den Bewegungen der Natur. Die Chinesen zum Beispiel leiteten ein einfaches Prinzip zur Beschreibung entgegengesetzter Energietendenzen ab, welches sie Yin und Yang nannten. Dabei ist Yin die sich ausdehnende und Yang die sich zusammenziehende Energie. Beides ist nicht voneinander zu trennen, denn es sind Antagonismen (gegensätzliche Ergänzungen). Das Eine existiert nicht ohne das Andere.

Im ganzen Universum gibt es nichts, das identisch ist. So hat auch jede Lebensform ihre art-spezifische Nahrung. Wobei der Mensch als einziges Wesen alles essen kann. Alle Lebewesen nehmen sowohl sichtbare (physische) Nahrung wie Luft, Wasser, Mineralien und auch unsichtbare (spirituelle) Nahrung wie Schwingungen, Wellen, verschiedene Strahlen auf. Die physische Nahrung können wir als Nahrung für den Körper bezeichnen und die spirituelle Nahrung für Seele und Geist.

Die physische Nahrung für den Körper nehmen wir durch die Atmung und die Verdauung auf, während wir die spirituelle Nahrung mit dem Gehirn und dem spirituellen Herzen aufnehmen. Im Gehirn ist es vor allem die Zirbeldrüse (Hypothalamus), welche die spirituelle Nahrung aufnimmt. Die physische Nahrung wird durch den Verdauungsprozess in Körperzellen umgewandelt. Wobei die spirituelle Nahrung via Meridiane auch im physischen Körper verteilt wird.

Die physische Nahrung kann nur in einem begrenzten Volumen zugeführt werden, die spirituelle jedoch in unbegrenzter Menge. Wobei die spirituelle Nahrung teilweise erst verdaut (verstanden) werden kann, wenn die Zeit dafür „reif“ ist. Die physische, materielle Nahrung wird über die Nase, den Mund und teilweise über die Haut aufgenommen und gelangt zu den Lungen und dem Darmtrakt, während die spirituelle Nahrung durch das spirituelle Herz und die Zirbeldrüse aufgenommen

wird und via die Meridiane im Körper verteilt wird (das Nervensystem gehört wie das Atmungssystem und das Verdauungssystem nicht zum spirituellen Teil, sondern zum physischen Teil der Menschen. Das Meridiansystem kann als eine Art „Übergangsbereich“ beiden Teilen zugeordnet werden). Beide Formen der Nahrung zusammen ernähren erst den ganzen Körper.

Was die Qualität und die aufgenommene Menge anbelangt, so besteht eine antagonistische und komplementäre Beziehung zwischen der physischen und der spirituellen Nahrung. Oder anders ausgedrückt, zwischen der materiellen und der nicht-materiellen Nahrung

Je mehr materielle Nahrung wir zu uns nehmen, desto weniger Nahrung nicht-materieller Art können wir aufnehmen. Je mehr tierische Nahrung wir essen, desto mehr lange Wellen und umso weniger kurze Wellen nehmen wir auf. Je mehr pflanzliche Nahrungsmittel wir essen, desto mehr kurze Wellen empfangen wir und umso weniger lange Wellen. Pflanzliche Nahrung fördert eine umfassende geistige und spirituelle Sichtweise und hilft uns, weniger anfällig zu werden für die kleinen Sorgen der relativen Welt.

Wir sind das, was wir trinken, essen und denken. Wir sind umgewandelte Nahrung. Wir tragen die ganze Verantwortung für unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Wir sind stets unsere eigenen Herren, und es gibt niemanden, der unser Schicksal zu verändern mag, ausser wir selber. Die physische Ernährung zu ändern erleichtert die notwendige Haltungsänderung. Aber primär ist es die Haltung und das Denken (Urteilsvermögen entschleiern), das wir ändern müssen.

Wir alle müssen uns für eine Welt einsetzen, in der Gesundheit, Frieden und Gerechtigkeit die Regel und nicht die Ausnahme sind.

Gerne möchte ich Dir mit meinem Buch helfen, Deine wahre und natürliche Gesundheit wieder zurückzuerlangen.

Ich sage laut und deutlich: Möge die grösste Wanderung der Menschheit weg von der Chemie und zur Natur beginnen!

Es geht um Dich, um Deine Lebensqualität, um Deine Arbeitskraft und um Dein gesundes Leben.

# 1 Mea Culpa

Meine Interpretation von Mea Culpa. Auf unserem Lebensweg sollten wir unser Bewusstsein, unsere Aufmerksamkeit auf die zwei wichtigsten Bereiche in unserem Leben lenken:

Was schenkt mir die Natur? Was schenke ich durch mein Verhalten und meine Lebensweise der Natur?

Wenn ich also unter einer Krankheit leide, Schmerzen spüre oder Schwierigkeiten jeder Art erlebe oder Freude erlebe, mich einer guten Gesundheit erfreue, sollte ich mich immer fragen:

1. Was schenkte ich bisher durch mein Verhalten und meine Lebensweise der Natur?
2. Was schenkte mir bisher die Natur dafür zurück?

Eines sollte uns klar sein: Wir können nur genau das ernten, was wir vorher gesät haben. Wir sollten also nicht die Ärzte und die Pharma-Industrie fragen, was könnt ihr für mich tun. Wir sollten uns selber fragen, was kann ich für die Natur tun, denn die Natur schenkt mir genau das an Ernte zurück, was ich vorher in der Natur gesät habe. Das ist Mea Culpa.

Wenn wir Schmerzen spüren, sollten wir nicht einfach über diese Schmerzen klagen. Wir sollten besser erkennen lernen, was Schmerzen sind und warum wir Schmerzen bekommen. So verstanden sind Schmerzen ein Geschenk vom Grossen Geist, damit wir erkennen können, was wir in unserer Lebensweise falsch gemacht haben – oder immer noch falsch machen – und dass wir diese Fehler jetzt korrigieren dürfen. Schmerzen enthalten somit auch ein „meditatives“ Element. Wenn wir die Schmerz-Symptome nicht selber deuten können, sollten wir nicht zu stolz sein, einen Weg-Meister oder einen erfahrenen Gesundheits-Berater um Hilfe zu bitten. Wie der Weg-Meister Lao-Tse schon lehrte: Wer fragt, ist ein Narr für eine Minute. Wer nicht fragt, ist ein Narr sein Leben lang.

Wir müssen uns selbst besser verstehen, um wahrhaft glücklich zu werden. Die Idee des Karmas schliesst die Möglichkeit ein, unser Schicksal zu verändern. Der Mensch kann mit seinem Willen in sein Karma eingreifen und es verwandeln. Der Mensch ist kein starr strukturiertes Wesen.

Er ist in ständiger Entwicklung. Eine Vielzahl von Möglichkeiten bietet sich ihm jederzeit an. Von der Halsstarrigkeit und Bestätigung des Egos bis zur anpassungsfähigen Weichheit und Aufgabe des Egos.

Diese Anpassungsfähigkeit ist genau das, was wir mit der Befolgung der universellen Ordnung verstehen sollten. Anpassung in die Harmonie der universellen Ordnung. Das Handeln gegen den Strom der universellen Ordnung bringt entsprechendes Karma hervor. Das heisst, egoistisches Karma, Handeln oder Merkmale. Geschwüren vergleichbar, die, wenn sie nicht rechtzeitig geheilt werden, den Zerfall des ganzen Organismus, der ganzen Person bewirken. Es ist der Sog der teuflischen Verkettung. Daher muss man schlechtes Karma „abschneiden“. Das Leben zur Vollendung bringen heisst, zur reinen und vollkommenen Freiheit zu gelangen. Nur wer sich in Harmonie mit der universellen Ordnung befindet, ist wirklich frei.

## 2 Gesundheit und Krankheit

Jeder Mensch erschafft sich seine Welt mit seinen Gedanken. Das Unsichtbare erschafft das Sichtbare. Und das Sichtbare ist immer die Manifestation des Unsichtbaren. Und das Unsichtbare sind nun mal unsere Gedanken und Vorstellungen.

Warum gibt es in der modernen, westlichen Zivilisation so viele Krankenhäuser und Heilstätten, so viele Medikamente, so viel Medizin, eine gigantische Medizintechnik und Drogen, so viele geistige und körperliche Krankheiten? Warum gibt es so viele Gefängnisse, so viel Polizei, Behördenapparate und auch so unglaublich viele Luft-, See- und Landstreitkräfte?

Die Antwort ist sehr einfach. Wir sind physiologisch krank und auch in unseren Gedanken.

Aber warum ist das so in diesen grossartigen, zivilisierten Ländern? Weil wir unwissend sind über die wirklichen Ursachen dieser Krankheit: über ihre philosophische, biologische, moralische und physiologische Wurzel. Warum sind wir das? Weil wir so erzogen wurden. Die moderne Erziehung entwickelt nicht die Fähigkeit zur Freiheit, zum Glück und zur Gerechtigkeit im menschlichen Wesen. Im Gegenteil, sie macht den Menschen „berufsmässig“, d.h. zum irrationalen Sklaven, grausam, einfältig, dem Geld verhaftet.

Glück oder Elend, Krankheit oder Gesundheit, Freiheit oder Versklavung: alles hängt von unserem täglichen Verhalten und von unseren täglichen Handlungen ab. Diese Handlungen werden von unserem Urteil, unserem Bewusstsein, diktiert, das wiederum hervorgerufen wird durch unser Begreifen der Beschaffenheit der Welt und des unendlichen Universums. Aber es gibt keine Schule oder Universität, in der wir lernen können, wie man korrekt und frei urteilt, denkt und versteht. Nirgends auf der Welt werden die wahren Werte verwirklicht. Alle Politiker und Konzernbosse erzählen uns, wie sich die Welt verbessert hätte und wir mehr Fortschritt hätten. Sie haben das Naturgesetz vergessen: Je grösser die Vorderseite, desto grösser die Rückseite.

Das Leben ist unendlich interessant und wunderbar. Alle Wesen (mit nur einer Ausnahme: der Mensch), Vögel, Insekten, Fische, Mikroben, selbst die Parasiten, leben frei und glücklich in der Natur, niemals angestellt, niemals von anderen oder sich selbst zu irgendetwas gezwungen. In der Natur gibt es kein einziges Tier, das zum Arzt geht und seine Medikamente per Rezept abholt, es gibt keine Hirsche, Krokodile, Giraffen, Löwen, Schlangen, Elefanten, die unglücklich oder für andere oder für Geld arbeiten und Lohn beziehen, Steuern und Krankenkassengebühren zahlen. Unter all diesen Lebewesen findest Du keinen Rheumatiker oder Diabetiker, keine asthmatische oder krebsartige Veranlagung, keine Nierenpatienten, die wöchentlich an die Nierendialyse müssen, keines mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck.

Die Wirklichkeit ist noch viel krasser als die Vorstellung. Dicke Wolken der Furcht bedecken die Welt.

Ist dies das Ende einer grossen Zivilisation, ist es der Beginn einer neuen? Ist die Zivilisation ein Alptraum? Auch auf dem Mond oder auf dem Mars bliebe das armselige Schicksal des Menschen gleich, wenn es ihm nicht gelänge, seine Urteilskraft zu entschleiern und er nicht begreift, dass alle diese Antagonismen Synonyme sind. Alle Anstrengungen des Menschen sind nutzlos. Sie enden nur an einem Ziel, das dem Gesuchten diametral entgegengesetzt ist. Immer grösser wird das Unglück des Menschen. Das grösste Unheil ist die Furcht vor dem Untergang durch den Atomkrieg. All das ist die Folge einer niederen Urteilskraft, die unser Verhalten bestimmt.

Wann können wir sagen, dass wir gesund sind? Gesundheit ist Freisein von Krankheit. Gesundsein schliesst eine fortwährende Weiterentwicklung, einen flexiblen Wandel und eine freudige Anpassung an die sich ständig verändernde Welt ein. Sie ist das natürliche Produkt einer Lebensweise in Harmonie mit den Naturgesetzen.

Individuell betrachtet, kann ein Mensch durchaus körperlich voll funktionsfähig sein, aber psychische Probleme haben und sozial isoliert leben. Wie stark diese drei Aspekte der Gesundheit jedoch zusammenwirken, spüren wir an uns oder unseren Mitmenschen sehr schnell. Unser Körper reagiert auf Stress, auf Ängste, auf Konflikte. Unsere geistige Aktivität lässt nach, sobald wir körperlich erkranken. Unsere sozialen Kontakte können ebenfalls darunter leiden.

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr ein positiver und kreativer Zustand physischen, geistigen und spirituellen Lebens. Gesundheit ist nicht etwas, das wir uns erhalten, indem wir uns vor Krankheiten schützen oder diese abwehren. Gesundheit ist ein Zustand, in dem wir aktiv mit unserer Umwelt harmonieren (Homöostase), unser Leben mit vielen anderen Menschen genießen. Ein Zustand, in dem wir endlos schöpferisch tätig sind und uns immer weiterentwickeln.

Wenn „leben“ das Leben ist, dann auch sterben. Ein Leben währt momentan nur etwa 30'000 Tage. Aber auch wenn es 50'000 Tage wären, was ändert das? Wir verbringen die meiste Zeit mit Schlafen. Wir hängen so sehr an diesem Leben, aber wo waren wir vor zwanzig, dreissig, fünfzig oder siebzig Jahren? Vor der Geburt gab es unser Ego nicht, und so wird es auch nach dem Tode sein. Wir können nicht ewig auf dieser Erde leben, auch wenn wir dieses Leben so lieben und an ihm hängen! Es ist unser Schicksal, ganz alleine zu sterben. Mitnehmen können wir nichts und niemanden. Wenn wir sterben, trennen wir uns von unserem Freund wie Feind. Wir sind die Reisenden, die den Schnellzug namens „Das Leben“ genommen haben. Oder man kann auch sagen, dass wir in dem Schnellzug „Die Erde“ quer durch das weite Universum reisen. Und einer nach dem anderen müssen wir an den Bahnhöfen aussteigen, die auf der Fahrkarte angegeben sind. Auf dieser Reise steigen immer mehr Leute zu, die wir nicht kennen. Wir sagen uns früher oder später „auf Wiedersehen“. Es macht nichts, ob wir eine oder zwei Stationen eher aussteigen. Unser Bestimmungsort ist sowieso eine andere Welt. Wenn wir aussteigen, bedanken wir uns bei Freund und Feind für ihren Austausch und den Weg, den sie alle uns begleitet haben.

Da wir wissen, dass der Geist den Körper lenkt, können wir davon ausgehen, dass ein unglückliches Gemüt oder ein gewissenloser Charakter früher oder später auch körperliche Krankheitssymptome mit sich bringen wird. Aus einem Verbrecher kann ein Heiliger werden. Aus einem Kranken kann ein Gesunder werden.

Umgekehrt ist es genauso: Bereits die (langfristige und willentliche) Änderung der Stimmung, der Körperhaltung und der Mimik kann – in Verbindung mit einer bewussten Lebensweise – dabei helfen, körperliche Krankheitssymptome in die Flucht zu schlagen und den ersehnten Zustand von Gesundheit herbeiführen. Gesundheit



durch aufrechte Haltung und bewusst kontrollierte Stimmung. Erst das positive Zusammenspiel aller Faktoren bedeutet Gesundheit. Die Bewertung dieser Faktoren kann jedoch sehr subjektiv sein. Nicht selten ist das eigene Wohlbefinden ein Indikator für die „gefühlte“ Gesundheit.

So leidet circa jeder 20. Patient, der einen Arzt aufsucht, unter hypochondrischen Störungen, was wiederum als Krankheit zu definieren ist. Diese Patienten fühlen sich krank, haben Angst vor Erkrankungen und sind derart auf ihren Körper konzentriert, dass sie körperliche Symptome spüren, die aus schulmedizinischer Sicht nicht diagnostizierbar sind. Andersherum kann sich ein Mensch durchaus pudelwohl und gesund fühlen, bis er eine Diagnose vom Arzt erhält, wie z.B. Krebs. Viele körperliche Erkrankungen werden vom Patienten selbst also gar nicht erfasst, oder werden gar nie erfasst, weil die Selbstheilungskräfte des Körpers wirken und Erkrankungen vom Körper selbst bewältigt werden können, bevor sie für den Betroffenen spürbar werden.

„Ich will gesund werden“, sagt der Kranke. Stelle Dir bitte eine Frage: Warum willst Du gesund werden? Wozu willst Du gesund werden? Dies ist eine sehr wichtige Frage. Denn ohne diese Frage **richtig** zu beantworten, kannst Du niemals gesund werden.

Unser physischer Körper ist umgewandelte physische Nahrung!

**Unser physischer Körper IST unser Bewusstsein, welches physische Nahrung in unseren physischen Körper umwandelt!**

Unsere Nahrung bildet unser Blut. Unser Blut bildet unsere Zellen. Unsere Zellen bilden unsere Organe.

Wir Erden-Menschen bestehen – in dieser Erden-Welt – aus drei Bereichen:  
Dem Bewusstsein UND der Seele UND dem physischen Körper.

### **Um komplett gesund zu sein, müssen wir alle drei Bereiche gesund halten.**

1. Das Bewusstsein mit Natur-Wissen erweitern.
2. Der Seele maximale Liebe schenken.
3. Dem physischen Körper gesunde Nahrung schenken.

Alle drei Bereiche sind wichtig. Und die richtige Reihenfolge ist genauso wichtig.

Der „Geist“ ist im „Bewusstsein“ – oder auch umgekehrt –, das „Bewusstsein“ ist im „Geist“. Geist und Bewusstsein sind nur unterschiedliche Bezeichnungen für dasselbe „Wesen“. Und dann gibt es noch „Unwissende“ – oder Matrix-Gefangene, die mit Irr-Lehre gesegnet sind –, welche die Seele als Geist bezeichnen. Für diese Unwissenden sind „Geister“ auch gleich „Gespenster“ und fürchten sich vor ihnen. Namen sind Schall und Rauch. Das „Wesen“ ist wichtiger als der „Name“ dafür.

## **2.1 Die sieben Hauptbedingungen der Gesundheit**

Während unseres Aufenthaltes auf diesem Planeten ist der grundlegende, natürliche Zustand des Daseins derjenige von Gesundheit und Wohlergehen. Da wir selbst ein Teil der Umwelt sind und uns in Übereinstimmung mit der Umwelt verändern, können wir uns von Natur aus allen Bedingungen anpassen und unser Leben ohne Schwierigkeiten leben. Fast jeder von uns hat jedoch im Laufe des Lebens mit Schwierigkeiten zu kämpfen, einschliesslich des Kampfes ums Überleben und der Fortführung des Lebens selbst. Die Menschheit musste sich nicht nur mit Schwierigkeiten auseinandersetzen, die als Folge von Naturkatastrophen oder geologischen Veränderungen aufgetreten sind, sondern auch mit Schwierigkeiten, die durch das Verhalten der Menschen entstanden. Körperliche, geistige und spirituelle Krankheiten sowie gesellschaftliche und ideologische Verwirrungen herrschen auf der ganzen Welt vor. Die moderne Zivilisation befindet sich in einem Zustand der chronischen biologischen Degeneration, die ihr Fortbestehen infrage stellt.

Warum leiden die Menschen an so vielen Krankheiten? Warum haben wir dauernd mit verschiedenen Schwierigkeiten zu kämpfen? Was können wir tun, um sie zu überwinden?

Alle Schwierigkeiten, mit denen wir konfrontiert sind, beruhen auf unserer Unkenntnis hinsichtlich unserer wahren Identität, der wahren Natur des Lebens und unserer Beziehung zur Umwelt und zur Ordnung des Universums. Wir haben Wissenschaften entwickelt, Technologien und Doktrinen hervorgebracht. Seit Jahrhunderten gibt es kein Ende der Theorien, Annahmen, Hypothesen und Entdeckungen. Doch wissen diese Wissenschaftler nicht, was das Leben ist. Wir mögen die Früchte vom Baum der Wissenschaft gepflückt haben, doch nicht die Früchte vom Baum des Lebens. Was die Probleme des Lebens anbelangt, ist die Unwissenheit der Wissenschaftler gross.

Haben uns die Wissenschaftler bei unserem Streben nach Glück in die falsche Richtung geführt?

Sind wir mit den modernen Methoden zur Lösung der Probleme des Lebens in eine Sackgasse geraten?

Wir sind stolz auf das erreichte Bildungsniveau, welches – wie uns die Wissenschaftler lehren – höher liegt als in allen vorangegangenen Zivilisationen. Aber diese Bildung lehrt nicht das Natur-Wissen. Wir sind stolz auf unseren materiellen Reichtum, der den Reichtum der alten Völker – wie uns die Wissenschaftler lehren –, bei weitem übersteigt. Wir sind stolz auf unsere organisierte Gesellschaft, die – wie uns die Wissenschaftler lehren – umfassender ist als alle Gesellschaften zuvor, und wir sind stolz auf den gewaltigen Umfang modernen Wissens.

Und doch sind alle Menschen voller Angst und Unruhe, Sorgen und Depressionen und sehen sich umgeben von Krankheit und Gewalttätigkeit, Gier und Hass, Vorurteilen und Unsicherheit. Was ist die Ursache dieses ganzen Leidens? Wo liegt der Ursprung dieser Probleme? Wie können wir mit diesen Schwierigkeiten fertigwerden, und wie sollen wir an diese Verwirrung herangehen?

Zur Bewältigung dieser Probleme haben wir ein umfassendes, modernes Bildungssystem geschaffen. Wir haben einen bemerkenswerten Regierungsapparat aufgebaut, der allen seinen Bürgern in allen Bereichen dienen sollte. Wir haben ein imponierendes medizinisches und soziales System errichtet, das die Bevölkerung praktisch lückenlos versorgen sollte. Es werden mittlerweile Tausende von Milliarden Dollar (noch Weltleitwährung) ausgegeben, und Millionen von Menschen arbeiten innerhalb dieser Systeme, um mit unseren gegenwärtigen Problemen fertig zu werden.

Sind dies die geeigneten und wirksamen Methoden, um unsere körperliche, geistige und spirituelle Gesundheit aufzubauen? Werden unsere Probleme mit Hilfe dieser Systeme gelöst oder schaffen sie nur neue? Gibt es irgendeine andere Methode, die einfach und praktisch genug ist, dass sie von allen Menschen im Alltag ohne Weiteres angewandt werden kann? Wenn es eine solche Methode gibt, worin besteht sie? Wir wollen damit anfangen, indem wir uns ein neues Konzept von Gesundheit und Wohlergehen ansehen.

### **1. Niemals müde sein**

Ein gesunder Mensch kennt keine Müdigkeit im Alltag. Nach getaner Arbeit sollte man sich nicht über Müdigkeit beklagen. Ganz gleich, welchen Schwierigkeiten wir uns stellen müssen, sollten wir uns ihnen anpassen können mit dem energischen Verlangen, sie harmonisch zu bewältigen.

Von Zeit zu Zeit kann es sein, dass wir uns nach der Arbeit erschöpft fühlen, doch sollte dies nach einer kurzen Ruhepause oder einer Nacht Schlaf verflogen sein. Geistige Müdigkeit sollte uns ebenfalls fremd sein. Wenn wir uns die Dinge immer wieder anders überlegen, einschliesslich unserer Ideen und Pläne, unseres Berufs und unseres Wohnorts, unseres Partners und unserer Freunde, dann befinden wir uns in einem ungesunden Zustand. Wir sollten uns zu allen Zeiten und unter allen Bedingungen in einem starken Zustand körperlichen und geistigen Gleichgewichts befinden, welcher jedoch flexibel genug ist, um sofort auf wechselnde Bedingungen reagieren und der neuen Umgebung mit Abenteuergeist begegnen zu können.

### **2. Ein guter Appetit**

Wir sollten in unserem täglichen Leben – das ganze Leben hindurch – einen guten Appetit, ein gesundes Verlangen haben für alles, was uns begegnet: Verlangen nach Nahrung, Erotik, Aktivität, Wissen, Arbeit, Erholung, Erfahrung, Gesundheit, Freiheit und Glück. Endloses Verlangen ist eine Manifestation von Gesundheit, während ein eingeschränktes Verlangen eine Manifestation von Krankheit ist. Ohne Appetit, ohne Verlangen gibt es keinen Fortschritt, keine Entwicklung und keine Freude und keinen Genuss. Um einen grossen Appetit zu bewahren, müssen wir uns vor Übersättigung hüten. Wenn wir Hunger verspüren, sollten wir diesen nur zu 80 % stillen, sodass der Magen nicht ganz voll ist. Übersättigung vermindert unseren Appetit und verlangsamt allmählich unseren Stoffwechsel, unsere Gedankentätigkeit,

Aktivität und unseren Durst nach Leben. Daher sollten wir immer ein wenig Hunger verspüren. Für Spitzensportler und Athleten vor einem Wettkampf gelten andere Regeln, da Spitzensport-Praktizieren ein Extremverhalten ist. Die Bewahrung der Leere in uns ist das Geheimnis zur Entwicklung einer endlosen Wertschätzung des Lebens.

### **3. Guter Schlaf**

Guter Schlaf ist nicht gleichbedeutend mit langem Schlaf, sondern bedeutet, für kurze Zeit tief zu schlafen. Guter Schlaf ist das Ergebnis energischer Tätigkeit, körperlicher und geistiger, während des „Wachseins“. Während wir schlafen, träumen wir immer. Aber normalerweise erinnern wir uns im „Wachzustand“ nicht an unsere Träume. Albträume, verschwommene Träume und bruchstückhafte Träume sind alle Zeichen von körperlicher und geistiger Unruhe. Das häufige Auftreten solcher Träume ist ein Zeichen für drohende Geisteskrankheit. Wenn wir häufig Alpträume haben, sind die gleichen Kräfte im Wachzustand im körperlichen und geistigen Bereich ebenfalls wirksam. Wir sind umgeben von grundlosen Verdächtigungen, eingebildeten Feinden und anderen Einbildungen, die unser Leben in ein Schlachtfeld verwandeln. Wenn wir uns makrobiotisch ernähren, werden wir niemals von solchen Träumen geplagt sein. Von Zeit zu Zeit kann es sein, dass wir einen Traum haben, der wahr wird, der sich in der Wirklichkeit erfüllt, zum Beispiel, wenn uns im Traum eine neue Entdeckung gezeigt wird, wenn wir mit den Geistern unserer Vorfahren sprechen oder vor einer Naturkatastrophe gewarnt werden oder einen Wegweiser empfangen, wohin uns unser Weg führt. Wenn wir also keine Träume haben – oder nur Wahrträume –, sehen wir die wahren Umstände. Wir können lernen, wie wir uns an unsere Träume erinnern können. Wir können auch lernen, wie wir unsere Träume richtig deuten können.

### **4. Ein gutes Gedächtnis**

Unser Gedächtnis ist die Mutter unserer Urteilsfähigkeit. Wenn wir das, was wir erlebt haben, nicht im Gedächtnis behalten könnten, hätten wir kein Urteilsvermögen oder nicht die Fähigkeit, die wechselnden Umstände des Lebens zu bewerten. Ein gutes Gedächtnis ist die Grundlage jeder geistigen Tätigkeit. Sie alle gehen aus dem Gedächtnis hervor und kehren zum Gedächtnis zurück.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass unser Gedächtnis nicht in unserem physischen Gehirn gespeichert ist, sondern im Universum selbst. Es gibt verschiedene Bereiche des Gedächtnisses, wie die Erinnerung an Namen und Zahlen, die Erinnerung an Landschaften und Ereignisse, wo wir hergekommen sind und wie wir uns zu dieser Zeit in dieser Welt manifestiert haben. Unter diesen verschiedenen Bereichen von Gedächtnis ist die Erinnerung des spirituellen Schicksals das Wichtigste, denn mit seiner Hilfe können wir die Bedeutung unseres Lebens und der Gegenwart verstehen und eine unendliche Wertschätzung der Vergangenheit und ein grenzenloses Streben in die Zukunft entwickeln. Ein gutes Gedächtnis – die Fähigkeit, dass wir uns mit den Bereichen des Gedächtnisses im Universum synchronisieren können – ist eine wesentliche Voraussetzung für ein sinnvolles Leben. Durch die Veränderung unserer Lebensweise verbessert sich nicht nur unser Gedächtnis für vergangene Ereignisse und die alltäglichen Dinge, sondern auch unser Erinnerungsvermögen für unser spirituelles Schicksal. Menschen, die die gleiche Nahrung teilen, verstehen sich auch besser. Mit fortschreitender Besserung unserer gesundheitlichen Verfassung entdecken wir, dass wir uns mit Menschen, die sich in der gleichen Weise ernähren, ohne Weiteres verstehen können und uns leicht tun, mit ihnen zu arbeiten, trotz unterschiedlichster Herkunft und Erziehung. Der Grund für dieses Verständnis liegt im gemeinsamen, universalen Erinnerungsvermögen an die unendliche Einheit, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

### **5. Niemals zornig sein, und niemals neidisch sein**

Wenn wir uns einer guten gesundheitlichen Verfassung erfreuen, sollten wir im Verlauf unseres ganzen Lebens niemals zornig sein. Da wir im unendlichen Universum und alle im Einklang mit unserer Umwelt leben, gibt es keinen Grund, zornig oder neidisch zu sein. Wir wissen, dass alle Menschen, alle Dinge, alle Phänomene – unsere Schwierigkeiten, Krankheiten und Feinde eingeschlossen – eine komplementäre Funktion erfüllen. Zorn zeigt unsere Begrenzung, unseren Mangel an umfassendem Verständnis, an Geduld und Ausdauer. Im Fernen Osten beschreibt das Ideogramm für Zorn diesen als Geist eines Sklaven. Ein anderes Wort für Zorn bedeutet so viel wie akute Erkrankung der Leber. In der östlichen Medizin wird Zorn mit Leberfunktionsstörungen in Verbindung gebracht in der gleichen Weise, wie andere wichtige geistige und emotionale Reaktionen mit Störungen anderer wichtiger Organe in Verbindung gebracht werden. Menschen, die unfähig sind, mit wechselnden Umständen fertig zu werden, erregen sich oft sehr, während

diejenigen, die sich anzupassen verstehen, nicht zornig oder neidisch werden. Gesundheit bedeutet die Fähigkeit, alle Situationen mit einem Lächeln anzunehmen, in Schwierigkeiten Möglichkeiten zu erkennen und Feinde in Freunde zu verwandeln.

## **6. Voller Freude und wach sein**

Um ein aktives und produktives Leben zu führen, müssen wir in der Lage sein, auf die dauernden Veränderungen in unserer Umwelt sofort zu reagieren. Das Leben besteht aus einer ununterbrochenen Folge solcher Reaktionen. Wir sollten imstande sein, uns genau auszudrücken, rasch zu bewegen, uns geordnet zu verhalten und klar zu denken. Unsere Reaktionen sollten voller Freude und Humor sein. Unser Gesichtsausdruck sollte fröhlich und optimistisch sein und unseren positiven Gedanken Ausdruck verleihen. Wir sollten mit allen Menschen, die uns begegnen, Grüsse austauschen. „Guten Morgen“, „Guten Abend“, „Wie geht es“, „Danke, gut“ sollten wir mit einem Lächeln mitteilen. Wie die Sonne, deren Licht und Wärme alle Menschen empfangen, sollte unsere Gegenwart für alle Menschen Freude und Glück ausstrahlen. Freude ist die natürliche Folge einer guten gesundheitlichen Verfassung und einer guten Ernährungsweise.

## **7. Unendliche Dankbarkeit**

Als Manifestationen der unendlichen Ordnung des Universums sollten wir wissen, dass alle Menschen und alle Wesen Brüder und Schwestern sind, die einander auf der Reise des ewigen Lebens begleiten. Es sollte uns ganz klar sein, dass es in Wirklichkeit nichts gibt, was sich uns entgegenstellt. Wir sollten uns ebenfalls darüber im Klaren sein, dass die Schwierigkeiten, mit denen wir zu kämpfen haben, von einer zugrunde liegenden Disharmonie in unserer Lebensweise ausgehen. Ein Zustand, der auf eine friedliche Art und Weise ohne Konflikte oder Leiden verändert und in sein Gegenteil umgewandelt werden kann. Wenn wir gesund sind, empfinden wir eine unendliche Dankbarkeit für die Ordnung des Universums und alle seine Manifestationen. Gesundheit bedeutet, alles dankbar annehmen zu können und die Bereitschaft selber, ohne zu zögern, geben zu können – unsere Ideen, unseren Besitz, unsere Aktivität, Energie und sogar unser Leben, selbst an all die Menschen, von denen wir empfangen haben. Auch wenn wir krank sind, befinden wir uns in einer gesunden Verfassung, wenn wir uns der Ursache unserer Krankheit bewusst sind, für diese Gelegenheit zu lernen, Dankbarkeit empfinden und mit einer Haltung

endloser Dankbarkeit unser Schicksal in die Hände der Natur legen. In umgekehrter Weise können wir frei von körperlichen oder geistigen Krankheitssymptomen sein. Wenn unser Leben jedoch nicht von einer tiefen Dankbarkeit durchdrungen ist, sind wir keine gesunden und ganzen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes.

## 2.2 Was ist Krankheit

Die Antwort ist nicht schwer. Epiktet sagt: „Es ist des Menschen eigene Schuld, wenn er nicht glücklich ist“. Es gibt viele Menschen, die unglücklich sind oder sich für unglücklich halten. Wenige stimmen mit Epiktet überein. Diejenigen, die ihn bejahen, sind sich im Klaren, dass ihre eigene Schuld die letzte Ursache ihres Unglücks ist. Ich würde sagen: „Wenn der Mensch nicht glücklich ist, so heisst das, dass er bewusst oder unbewusst das Gesetz der Natur, die Ordnung des Universums, verletzt hat, da seine höchste Urteilsfähigkeit getrübt ist“.

### **Was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Die Krankheit ist es, die uns zur Gesundheit führt!**

Wenn man bei der Wahl der Therapie einen Fehler begeht, indem man sich z.B. der symptomatischen Medizin anvertraut, so ist dies der Ausgangspunkt, der Anfang, der stets bei einem entgegengesetzten Punkte endet, dem Endpunkt, dem Prinzip der Gesundheit, die nichts anderes ist, als die wirklichkeitsgemässe Anschauung des Lebens und des Universums.

Die Krankheit ist der Führer, der uns zu dieser Anschauung leitet. Es ist das Unendliche selbst. Darum darf man diesen Führer nicht brutal vernichten. Wir dürfen die Krankheit nicht vernichten. Sie ist unser Führer. Sie ist nicht unser Feind, sie ist unser Freund.

Die Ursache von Krankheit und Gefühl ist nicht im physischen Körper zu suchen. Jede Krankheit und jedes Gefühl hat seine Ursache in der Seele und im Bewusstsein und wird vom Bewusstsein gelenkt und kommuniziert. Jede Krankheit entsteht immer zuerst in der Seele und im Bewusstsein und ist erst danach im physischen Körper bemerkbar und nie umgekehrt.



Warum sollten wir, wenn immer möglich, Krankheits-Namen wie Krebs, Diabetes, Parkinson, Multiple Sklerose vermeiden?

Wir wollen ja bewusst diese WHO-Krankheits-Namen-Gefängnisse verlassen. Dann sollten wir sie nicht noch selber am Leben erhalten.

Es gibt tausende Patente auf Krankheiten. Schauen wir uns nur mal einige wenige an:

- **Patent auf Zika-Virus (ATCC VR-84)**
- **Patent auf SARS-Virus (US-Patent 7897744)**
- **Patent auf BSE-Virus (US-Patent 0070031450 A1)**
- **Patent auf Schweinegrippe (CA-Patent 2741523 A1)**
- **Patent auf H1N1-Virus (US-Patent 8835624)**
- **Patent auf AIDS-Virus (US-Patent 5676977)**

Aber jedes Symptom braucht doch einen Namen? Nein, die Symptome sollen keine Namen erhalten.

Die Symptome sollen so detailliert wie möglich beschrieben werden, ohne sie mit Namen in Schubladen zu stecken. Oder kann der Körper eine Krankheit nur heilen, wenn er den Namen dazu kennt?

**Der Marktplatz der Pharma-Industrie ist der menschliche Körper. Aber nur, solange er krank ist!**

Kopfschmerzen sollen genau beschrieben werden, ohne ihnen den Namen „Migräne“ anzuheften.

Migräne ist eine Schublade mit dazupassenden Medikamenten. Zellwucherung soll genau beschrieben werden, ohne ihr den Namen „Krebs“ anzuheften. Für Kopfschmerzen und Zellwucherungen ohne Namen müssen wir nur noch die Ursache finden. Und die Ursache ist meistens in einer falschen Denkweise, mit daraus folgend falscher Verhaltensweise und ganz sicher falscher Ernährung und Vitalstoffzufuhr zu finden. Um die Haltung und Glaubenssätze zu ändern, benötigen wir keine Migräne-Medikamente. Da genügt auch eine richtige Ernährung und ein Abwenden aus den satanistischen Bereichen.

Menschen haben die Wahl, ob sie ihre Aufmerksamkeit und Energie in Szenarien, wie mächtig die Satanisten sind und wie schrecklich die Zukunft sein wird, investieren ... oder sie können ihre Aufmerksamkeit und Energie in Szenarien, wie viel mächtiger die Engel sind und wie wunderschön die Gegenwart schon ist, investieren.

### **Die Energie folgt immer Deiner Aufmerksamkeit.**

Dieses Wissen ist enorm wichtig für Gesundheitsberater im Patientengespräch beim Erklären der Diagnose.

Dort werden die Weichen gestellt, ob der Patient in die Nocebo-Haltung absinkt und krank bleibt oder ob er in die Placebo-Haltung aufsteigt und sich heilen kann.

Wir sollten unser Bewusstsein darin üben, Wege der Heilung ohne Medikamente zu kennen.

Heilung erfolgt immer über das Bewusstsein, die Macht des Geistes. Wobei für den physischen Körper die natürliche Ernährung der Königsweg bleiben wird. Aber ohne das richtige Bewusstsein kann auch die beste natürliche Ernährung nicht voll wirken. An erster Stelle der Heilung sollte die Placebo-Haltung sein. Und das IST die Aufgabe eines echten „Naturheilers“, Patienten in diese Haltung zu führen. Erst anschliessend sollte er Ernährungsempfehlungen geben.

Wenn ich mich bewusst nicht um meine Gesundheit kümmere und sage, „Gott“ oder die „Natur“ (oder wie auch immer Du es nennen magst) regelt das alles für mich ... Ich bin eingebettet in Rosen, ich bin ja ein Lichtwesen, meine Seele kann alles heilen ..., ja dann bist Du wirklich schon ziemlich schwer krank. Solche Arroganz wird immer mit Krankheit bestraft. Besser ist es zu sagen: Ich übernehme die Verantwortung auch für meinen physischen Körper und trage Sorge dazu. Alles andere ist eine Respektlosigkeit gegenüber dem Grossen Schöpfer. Und wenn ich die Gesundheit wähle, fühle ich mich nicht nur körperlich gesund, ich bin auch geistig-seelisch gesund. Denn ein gesunder Geist und eine gesunde Seele wählt immer den Weg der Gesundheit, des Heils, des Friedens, der Freude und der Dankbarkeit.

Die physische Nahrung ist nur für den physischen Körper. Der Geist benötigt keine physische Nahrung. Der Geist lebt von geistiger Nahrung. Aber der physische Körper kann nicht ohne physische Nahrung leben. Und solange wir in einen physischen

Körper inkarniert sind, ist es unsere Aufgabe und Pflicht, den Körper mit gesunder Nahrung zu ernähren. Und wenn wir das nicht verstehen oder undankbar für dieses Geschenk sind, sendet der Grosse Geist unserem physischen Körper Symptome, um uns zu zeigen, dass wir nachlässig geworden sind und unsere Haltung korrigieren sollten.

Wenn die Schulmedizin diese Symptome einfach unterdrückt, ohne eine Handlungsänderung zu bewirken, kommen diese Symptome immer wieder. Und je länger, desto heftiger. Bis wir Mea Culpa erkennen und unsere Haltung korrigieren.

**Jetzt finden wir wieder zurück auf den Weg der Gesundheit!**

## 2.3 Die Ursache von Krankheit(en)

Der grösste Wandel vollzog sich in unserer Ernährungsweise. Veränderungen in der Ernährung haben in jeder Geschichtsepoche, besonders vom späten neunzehnten Jahrhundert bis zur Gegenwart, zu einem weitreichenden gesellschaftlichen Wandel geführt.

### **Wir sind umgewandelte Nahrung**

Zur Nahrung zählt bei weitem nicht nur, was wir trinken, essen und ausscheiden (physische Nahrung), sondern auch, was wir an Gefühlen empfangen und an Emotionen weiterschicken oder ausscheiden (seelische Nahrung) und auch, was wir an Gedanken und Weisheit in unserem Bewusstsein empfangen und senden oder ausscheiden (geistige Nahrung). Die Änderung unserer Ernährungsweise geht Hand in Hand mit einer Wandlung unseres physischen, psychischen und spirituellen Zustandes. Die Veränderung von Körper, Seele und Geist führt zu veränderten, sozialen und kulturellen Äusserungen sowie zu persönlicher Gesundheit und individueller Entfaltung. Eine Änderung der Ernährungsweise geht einem Wandel in der Menschheitsgeschichte voraus. In der Vergangenheit haben veränderte, natürliche Umweltbedingungen in erster Linie eine geänderte Ernährungsweise bewirkt. Seit dem Ende des neunzehnten Jahrhunderts ist jedoch die Veränderung der Nahrungsqualität weitgehend die Folge der technischen Eingriffe in die Prozesse beim Landbau, in der Küche und bei der natürlichen Nahrungszubereitung.

Die in jüngster Zeit erfolgte Veränderung der Ernährungsweise ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

### **1. Verlust des Hauptnahrungsmittels**

Getreide in ganzer Form, das traditionelle „Brot des Lebens“ aller früheren Zivilisationen, hat als Hauptnahrungsmittel im Verhältnis zu anderen Lebensmittelkategorien rasch an Bedeutung verloren. Diese Phase brachte auch die Verfeinerung der ganzen Körner zu polierten Körnern sowie die Massenproduktion von Auszugsmehlen mit sich.

### **2. Erhöhter Verzehr tierischer Nahrungsmittel**

Der Verzehr von Fleisch, Geflügel, Eiern und Milchprodukten ist erheblich gestiegen, sodass diese in der modernen Ernährung ganze Getreidekörner, Nudeln, Teigwaren, Mehl und andere Getreideprodukte von ihrem zentralen Platz in der Mahlzeit verdrängt haben. Ausserdem hat sich die Qualität der tierischen Nahrungsmittel durch unwürdige Massentierhaltung und dadurch bedingte Verwendung von Kunstfutter und durch die Verarbeitung der tierischen Produkte sowie durch den Einsatz von Chemikalien, Hormonen und anderen künstlichen Mitteln massiv verschlechtert.

### **3. Erhöhter Verzehr von Zucker**

Weisser Zucker, brauner Zucker, Melassen, Traubenzucker und andere raffinierte Süssmittel werden in Rekordmengen konsumiert und vielen gekochten und konservierten Nahrungsmitteln, zusammen mit künstlich hergestellten Süsstoffen wie Saccharin, Aspartam, die entweder chemisch synthetisiert oder aus ganz anderen Klimazonen importiert werden, beigemischt.

### **4. Veränderung im Gemüseverzehr**

Das moderne Zeitalter ist gekennzeichnet von der Massenproduktion bestimmter – von der „Ernährungs-Industrie“ bewusst gewählter – Gemüsesorten wie Kartoffeln und Tomaten, dem ebenso bewusst falsch benannten „Nacht-Schatten-Gemüse“. In Wahrheit sind das „Nacht-Schaden-Gemüse“, während der tägliche Verbrauch an traditionellen Gemüsesorten zurückgegangen ist.

Der weitverbreitete Einsatz von Chemikalien in der Landwirtschaft sowie das Einmachen, Einfrieren und die Verwendung künstlicher Konservierungsmethoden,

um dadurch eine bequeme Langzeitlagerung und einen langen Transport zu ermöglichen, bewirken eine Qualitätsminderung der meisten Gemüse. Heute finden wir praktisch keine Urinprobe, die nicht mit Glyphosat belastet ist.

### **5. Veränderung im Obstverzehr**

Wildwachsende oder natürlich wachsende Früchte sind von einheitlichen (Monokulturen) Hybridsorten, die mit chemischen Mitteln kultiviert und besprüht werden, verdrängt worden. Der Konsum von mit Zucker, Konservierungsmitteln und anderen Zusätzen behandelten Früchten sowie jener von konservierten und gefrorenen Früchten ist gestiegen, während der Verzehr von frischen und natürlich getrockneten Früchten abgenommen hat. Unterdessen ist die moderne Fruchtsaftindustrie entstanden, die hauptsächlich mit gefrorenen Konzentraten und anderen stark behandelten Produkten sowie mit gezuckerten und künstlich gefärbten Flüssigkeiten, die überhaupt keine Frucht enthalten, arbeitet.

### **6. Veränderung im Verbrauch von Hülsenfrüchten**

Traditionsgemäss deckten die Menschen den grössten Teil ihres Eiweissbedarfs mit pflanzlichem Eiweiss wie Bohnen und Bohnenprodukten, die sie zusammen mit Getreide und Gemüse assen. Heutzutage werden pflanzliche Eiweisse hauptsächlich zur Viehfütterung zweckentfremdet und nicht mehr für den menschlichen Verzehr produziert.

### **7. Auftreten schädlicher Nahrungsmittel**

Die Gier nach materiellem Reichtum (Geld und somit Macht) liessen moderne Supermärkte, Autorestaurants, Verkaufsautomaten und „Junk-Food“-Mahlzeiten entstehen. Schnelle Fertiggerichte, Limonaden, Süssigkeiten, Speiseeis, Kaffee und andere übermässig fette, ölige, zuckerhaltige, salzige oder stark gewürzte Speisen und Getränke, die eine Energieexplosion hervorrufen oder die Sinne stimulieren, aber von geringem Nährwert sind, haben gesunde und bekömmliche Nahrungsmittel wie Vollgetreide, Bohnen und Gemüse vielfach vom täglichen Speisezettel verdrängt.

### **8. Veränderte Methoden in der Landwirtschaft**

Seit der Jungsteinzeit hat der Mensch den Boden mit natürlichen, organischen Landbaumethoden bestellt. Durch die zunehmende Mechanisierung der

Landwirtschaft und dem verstärkten Einsatz von chemischen Düngern wie Pestiziden, Fungiziden, Herbiziden und anderen „Ertrags-Verbesserungsmitteln“ hat sich die Qualität der Feldfrüchte sowie jene von Fleisch und Fleischprodukten im Lauf des letzten Jahrhunderts drastisch verändert. Das ist das Ergebnis, wenn „Landwirtschaft“ an der Universität studiert wird und nicht mehr in der Natur. Diese gebildeten „Theorie-Experten“ massen sich an, die Natur verbessern zu wollen und den praktischen Bauern zu lehren, wie sie die Fehler der Natur verbessern können. Die Rechnung bezahlen die Konsumenten mit ihrer Gesundheit.

### **9. Veränderung der Salzqualität**

In den letzten Jahrzehnten hat raffiniertes Meersalz und Steinsalz, dem fast alle mineralischen Verbindungen ausser Natriumchlorid und den Spurenmineralien entzogen werden, das natürliche, nicht raffinierte Meersalz und Steinsalz verdrängt. Infolge dieser Veränderung und aufgrund des Mangels an anderen natürlichen Nahrungsmitteln wie Vollgetreide und Gemüse, die auch Mineralstoffe liefern, ist heutzutage eine Störung des Mineralstoffgleichgewichts weit verbreitet.

### **10. Veränderung des Vitaminkonsums**

Früher nahmen die Menschen Vitamine und Mineralstoffe als Teil einer ausgewogenen, aus vollwertigen Nahrungsmitteln bestehenden Ernährung auf. Kurz gesagt verhält es sich so, dass das moderne Nahrungsmittelsystem infolge der Kommerzialisierung, die bei der Erzeugung, bei der Verarbeitung und beim Verkauf der Lebensmittel zur treibenden Kraft geworden ist, die Fähigkeit verloren hat, die menschliche Gesundheit zu erhalten und die Zukunft der Menschheit zu sichern.

Ironischerweise erfordern die modernen mechanischen Methoden der Landwirtschaft, die Massenproduktion und die künstliche Erzeugung der Lebensmittel einen weitaus grösseren Energieeinsatz als die traditionellen Methoden und sind daher viel weniger wirtschaftlich. Die Notwendigkeit von Maschinen, Geräten, Brennstoffen, künstlichen Düngemitteln und Pestiziden, Chemikalien, Transport, Konservierung, Tiefkühlung, Verpackung, Etikettierung und Werbung treiben die Preise der modernen Nahrungsmittel in die Höhe. Um eine Einheit Nahrungsenergie zu gewinnen, müssen die moderne Nahrungsmittelindustrie und die Landwirtschaft drei- bis dreissigmal so viel Energie investieren. Dieser übermässige Energieeinsatz zur Gewinnung von weniger Energie ist gänzlich gegen ökologische Prinzipien. Die

Bauern werden abhängig von den Kredit-Instituten, auch Banken genannt (grössere Maschinen, Scheunen, Ställe), und von der Pharma-Industrie (Hormone, Kunstdünger, Seuchen im Stall).

Es braucht nicht erst erwähnt zu werden, dass diese verschwendete Energie grösstenteils aus Naturreichtümern gewonnen wird, nämlich aus verschiedenen Brennstoffarten wie Gas und Erdöl, aus radioaktiven Elementen sowie aus Mineralerzen für die Geräte und Maschinenherstellung. Somit wird in der modernen Wirtschaft die verlustreiche Energiepolitik, die verbunden mit anderen Energieeinsatzbereichen zur Umweltzerstörung beiträgt und schliesslich zur Erschöpfung der natürlichen Ressourcen innerhalb kurzer Zeit – laut Schätzungen möglicherweise vor Mitte des nächsten Jahrhunderts – führen wird, konstant fortgesetzt. Um eine solche Krise zu vermeiden, müssen wir entweder andere, erneuerbare Energiequellen erschliessen oder die gängigen Methoden der Lebensmittelproduktion und Verarbeitung von Grund auf ändern und mit energiesparenden und natürlichen biologischen Mitteln arbeiten. Dies würde auch eine drastische Verringerung des Konsums von Fleisch und anderen tierischen Produkten sowie die Verlagerung des Schwerpunktes in der Ernährung von tierischen auf pflanzliche Eiweiss- und Fettquellen (Bohnen, Bohnenprodukte, Fisch und Meerestiere) erfordern.

**Ernährungswissenschaftlich können die Änderungen in der modernen Ernährungsweise folgendermassen zusammengefasst werden:**

- Eine drastische Zunahme des Konsums von einfachen Kohlenhydraten, die in Zucker, Obst, Milch und Milchprodukten vorkommen, sowie eine Verringerung des Verzehrs von komplexen Kohlenhydraten, die in Vollgetreide, Bohnen und Bohnenprodukten enthalten sind.
- Eine drastische Erhöhung des Konsums von tierischem Eiweiss aus Quellen wie Fleisch, Geflügel, Eier und Milchprodukten sowie ein Rückgang des Verbrauchs an pflanzlichem Eiweiss aus Quellen wie Vollgetreide, Bohnen und Bohnenprodukten.
- Ein drastischer Anstieg des Verbrauchs an gesättigten Fetten, die hauptsächlich in den verschiedenen tierischen Nahrungsmitteln enthalten sind und eine Verringerung des Konsums von ungesättigten Fetten, die vorwiegend in pflanzlichen Ölen vorkommen.

- Eine drastische Erhöhung des Verzehrs von höchst faserstoffarmen, fetten, öligen, sahnigen oder mehligem Produkten sowie ein drastischer Rückgang des Konsums von faserstoffreichen Nahrungsmitteln wie Vollgetreide, Bohnen und frischem Gemüse.
- Eine drastische Erhöhung des Einsatzes von synthetischen Chemikalien in Form von Düngemitteln, Insektiziden, Konservierungs-, Emulsions- und Stabilisierungsmitteln und künstlichen Farbstoffen sowie eine Beeinträchtigung der natürlichen Qualität, der natürlichen Konsistenz, der Farben und Gerüche und des natürlichen Geschmacks.
- Eine drastische Erhöhung der Verwendung künstlicher Zusätze wie z.B. von Vitaminen, Mineralstoffen, Hormonen und anderen Ergänzungsmitteln, die im Aufstieg der Vitaminindustrie zum Ausdruck kommt, und eine Verringerung des Verzehrs von vollwertigen Nahrungsmitteln, die diese Nährstoffe in natürlicher, organischer Form enthalten.

## 2.4 Die Entwicklung der Krankheit(en)

Alle körperlichen, geistigen und spirituellen Krankheiten sind eng miteinander verflochten und einer ähnlichen fortschreitenden Entwicklung unterworfen. So, wie einer einzigen Wurzel viele Äste und Blätter entspringen. Es gibt keine Krankheit, die sich unabhängig von allen anderen Krankheiten oder Störungen des Gleichgewichts, an denen ein Mensch leidet, entwickelt. Ganz gleich, wie zahlreich und unterschiedlich die Symptome erscheinen mögen, sind sie alle miteinander verbunden und stehen in einer Beziehung zueinander, wobei ihre zugrunde liegenden Ursachen praktisch die gleichen sind. Das, was die moderne Medizin als Ursache einer bestimmten Krankheit ansieht, ist oft nur ein Symptom, das sich zu einer Krankheit entwickelt, und nicht die wahre Ursache. Um die Krankheit zu beheben, müssen wir nach dem Ursprung und den Grundursachen forschen und nicht nur die Symptome und andere oberflächliche Manifestationen der Störung unterdrücken.

Sehen wir uns zum Beispiel hohen Blutdruck an. Es ist eine bekannte Tatsache, dass sich die Arterien und kleinen Blutgefäße hierbei verengen, sodass der Herzmuskel



stärker arbeiten muss und sich schliesslich pathologisch vergrössert. Diese Manifestationen sind jedoch nur die körperlichen Symptome des hohen Blutdrucks und nicht die Ursachen.

Hohen Blutdruck kann man innerhalb gewisser Grenzen mit Hilfe von Medikamenten und anderen symptomatischen Massnahmen einschränken, doch ohne eine Veränderung der Lebensweise, einschliesslich der täglichen Ernährung und der Einstellung zum Leben, kann er nicht von Grund auf geheilt werden und wird früher oder später in einer schwerwiegenderen Form wiederkehren.

Wir wollen ein anderes Beispiel betrachten: die körperliche und geistige Erschöpfung bei einer Anämie, die auf einem Mangel an Eisen, Mineralstoffen oder bestimmten Vitaminen beruht. Die symptomatische Behandlung dieser Krankheit besteht darin, den jeweiligen Mangel mit Hilfe von Mineralstoffen, Vitaminen, Ergänzungspräparaten in Form von Kapseln, Tabletten, Injektionen usw. zu beheben. Mit dieser Methode kann man die Symptome der Anämie vorübergehend lindern, ohne eine gleichzeitige Veränderung der täglichen Nahrung und einer Neuorientierung des Bewusstseins ihre Wiederkehr jedoch nicht verhindern. Bei allen Krankheiten – physischen, geistigen und spirituellen – unterscheiden wir **vier Faktoren** bei ihrer Entwicklung:

- **Symptome**

Symptome sind die Manifestationen, die wir meist als Krankheit bezeichnen. Sie äussern sich als unangenehme, abnorme Körperreaktionen wie Schmerzen, Schwindel, Juckreiz, Fieber, Husten, Erbrechen usw.

- **Zustände**

Die unterschiedlichen Symptome werden durch zugrunde liegende Zustände hervorgerufen. Im obengenannten Beispiel wird der hohe Blutdruck durch die Venen, die Entwicklung der Krankheit durch Verengung der Gefässe und der Kapillaren und die Vergrösserung des Herzmuskels hervorgerufen.

- **Ursachen**

Jeder Zustand hat zugrunde liegende Ursachen, die sich in den verschiedenen Aspekten unserer körperlichen und geistigen Tendenzen finden, besonders in der allgemeinen Qualität des Blutes.

## 21 Schlusswort

Es ist unsere göttliche Bestimmung, glücklich zu sein, vollkommen frei und gesund zu leben.

**Wir werden nichts verlieren – ausser der Unwissenheit – und weiter alles Wissen gewinnen. Wir werden wunderbar vorankommen auf unserer spirituellen Reise und sie geniessen können!**

Dankbarkeit ist eine der kraftvollsten Energiequellen und hat eine starke Anziehungskraft, was unser Resonanzfeld betrifft. Wenn wir unsere Dankbarkeit teilen, machen wir uns nicht nur gegenseitig Mut, sondern stärken positive Glaubenssätze sowie das innere Gleichgewicht. Wir können einander inspirieren und gemeinsam die Türen zur Kraftquelle – Dankbarkeit – öffnen.

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen viel Erfolg in Deiner Entwicklung und gute Gesundheit.

## 23 Über Vivoterra®

**Vivoterra®** – the best way to your healthy Life

Zur Vivoterra® Gruppe gehören die Bereiche: **Vivoterra®** Publishing, **Vivoterra®** Academy, **Vivoterra®** Healthcare, **Vivoterra®** Shop, und die eingetragenen Marken InYologie® und InYology®.

### **Vivoterra® Publishing – Die Schatzkammer des Wissens**

Bücher für Menschen, welche sich mit Gesundheit und Bewusstsein befassen.

### **Vivoterra® Academy – E-Learning/E-Campus**

Wir sind eine Schule und wir sind eine Bewegung! Unsere Academy arbeitet daran, die Gesundheit aus der Krise herauszuführen. Wir lehren die Ganzheitlichkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist. Mache auch Du Gesundheit zu einer – „Mission totally possible“.

### **Vivoterra® Healthcare – Gesundheitscenter**

Wir begleiten Dich mit unserer einzigartigen Beratung auf Deinem Weg, die von Dir gewünschte Gesundheit wieder erhalten zu können. Wir sind überzeugt, dass wir alle ein Leben in Vitalität verdienen – und dass wir das Potential haben, es für uns selbst zu realisieren.

### **Vivoterra® Shop – Gesundheitsprodukte**

Vivoterra® Shop bietet Lebensmittel für alle Menschen, die bewusst gesund leben wollen. Naturkost bedeutet Gesundheit. Gesundheit bedeutet Frieden und Gerechtigkeit auf der Welt.

Für weiterführende Informationen zu Thema Gesundheit, Online-Ausbildung, gesunde Produkte und Ernährung besuche bitte unsere Website:

[www.vivoterra.com](http://www.vivoterra.com)

## 24 Über André Blank

André Blank ist mit der InYologie (Lehre von Yin und Yang) aufgewachsen. Er hat also die Naturordnung nicht nur theoretisch kennengelernt, sondern er lebt und studiert sie seit seiner Geburt in Praxis und Theorie.



Schon mit 5 Jahren hat er mit Judo begonnen und später mit Karatedo und Aikido, das er bis heute noch übt.

André widmet seine ganze Energie dem Studium der InYologie (Lehre von Yin und Yang und der Naturordnung) in Praxis und Theorie. Er studiert besonders die Bereiche Bewusstsein, fernöstliche Philosophie, I-Ging (Wandlungsgesetze), I-do (Natur-Medizin), TCM (Trad. Chin. Medizin), Shokuyo-do (Ernährungslehre), Ryori-do (Heilkochen), 5-KI-Transformationen, Do-in (Heil-Massage), NLP, Kampfkunst (Aikido & Karatedo u.v.a.).

André ist Gesundheits-Berater und Autor.  
Er ist der Gründer, Inhaber und CEO der Vivoterra® AG.

Dein Geist (Dein Bewusstsein) lenkt Deinen Körper. Das, was Du glaubst, wie Dein Bewusstsein und Deine Haltung sind, so ist auch Deine Wirklichkeit. Wenn Du zweifelst, glaubst Du Deinen Zweifeln, und dann werden Deine Zweifel Deine Wirklichkeit.

Er ist überzeugt, dass wir alle ein Leben in Freiheit, Glück, Vitalität und Zufriedenheit verdienen – und dass wir das Potential haben, es für uns selbst zu realisieren.

Für weiterführende Informationen zu Thema Gesundheit, Online-Ausbildung, gesunde Produkte, Ernährung und individueller Gesundheitsberatung besuche bitte unsere Website:

[www.vivoterra.com](http://www.vivoterra.com)