

Aufgeben ist keine Alternative!

Egal, was Sie gerade denken, egal, in welcher Situation Sie sich gerade befinden, machen Sie sich bitte bewusst, Sie sind in der unglaublichsten „Maschine“ dieses Planeten zuhause. Ihrem Körper. Meiner Erfahrung nach ist er zu vielem in der Lage, wenn man ihm nur die nötigen Bausteine und ausreichend Zeit gibt.

Da Sie sich aktiv für dieses Buch entschieden haben, haben Sie schon einen großen Entschluss gefasst: Sie wollen nicht aufgeben. Und das ist auch gut so, denn Aufgeben ist keine Alternative. Es interessiert Sie, was Sie tun können und wie Entspannung, Sport und Ernährung Sie in der nächsten Zeit unterstützen können und werden. Jeder, der zu diesem Buch greift, hat etwas Wesentliches verstanden. Nämlich: Auf der Couch liegen und abwarten ist der falsche Weg. Aktiv werden ist hier die beste Verteidigung, und wenn die Verteidigung allein darin besteht, sich etwas mehr zu bewegen, dann haben wir schon mehr geschafft, als ein Großteil der Gesamtbevölkerung bereit ist, für sich zu tun. Respekt für Ihren Mut und Ihre Entscheidung.



Aktiv werden ist die beste Verteidigung!

Was würde ich tun?

Ich kann Ihnen versichern, dass ich alles, was ich Ihnen hier schreibe und empfehle, schon seit mehreren Jahren selbst tue und das aus voller Überzeugung bei voller Gesundheit. Völlig ohne Nebenwirkung. Wie Sie vielleicht an den Bildern im Buch und den Videos im Online-Bereich sehen, bin ich mit Mitte 40 doch noch recht fit und gesund. Die Menschen, die sich in meiner Betreuung und in meinem näheren Umfeld befinden, erfreuen sich ebenfalls bester Gesundheit und haben eine positive Lebenseinstellung. Die Menschen, die ich online betreue, bestätigen mir meine Empfehlungen mit tausenden E-Mails und Berichten. Aus diesem Grund kann ich Ihnen aus voller Überzeugung und mit wissenschaftlichem Background sagen, dass die Dinge, die ich Ihnen empfehle, funktionieren und wirken.

Hier ein kleiner Ausblick auf das, was Sie erwartet. Die Erklärungen folgen in den weiteren Kapiteln, ich ziehe das Wichtigste hier nur mal kurz vor, damit Sie schon starten können, falls Sie keine Geduld haben und jetzt schon wissen möchten, was Sie aktiv tun können.

An Ihrer Stelle würde ich ...

- mir die kostenlose App „Sport und Krebs“ aus dem Appstore laden, die Infoseminare und Videos anschauen,
- mich im Online-Portal www.give-me-five.tv kostenlos anmelden,
- das Online-Mentaltraining starten und meine Gedanken auf Gesundheit fokussieren,
- das Online-Bewegungsprogramm starten und keine Zeit verlieren,
- die wichtigsten Nährstoffe (aus der Liste hinten im Buch) besorgen und anfangen,
- anfangen, das richtige Wasser in der richtigen Menge zu trinken,
- täglich versuchen, einen (ausgedehnten) Spaziergang an der frischen Luft zu machen,
- mir Zeit vor dem Einschlafen nehmen, um mich mental positiv zu programmieren.

Nutzen Sie das Online-Coaching und -Training, es ist inklusive und die Seminare und Infovideos sind leicht verständlich und einzigartig. Wenn Sie Zweifel bezüglich meiner Angaben oder Empfehlungen haben, dann schauen Sie bitte im Beratungsbereich in der Online-Plattform vorbei. Dort finden Sie immer alle öffentlichen, nachhaltigen Studien zu den Themen und auch zu den Einnahmeempfehlungen. Dort wird immer zur Studie direkt verlinkt, sodass Sie auch direkt den Verfasser und den Verlag der Studie sehen, damit erst gar keine Zweifel aufkommen.

Gesunde Zellen für einen gesunden Körper

Um den Körper und seinen Gesundheitsstatus zu verstehen, muss man erkennen, dass es nicht den einen Faktor gibt. Es gibt nicht die eine Gesundheit. Sie können körperlich kerngesund sein, aber todunglücklich und depressiv. Sie können fit wie ein Turnschuh sein, aber gehetzt und gestresst wie ein gehetztes Tier. Sie können geistig völlig entspannt und in sich ruhend und trotzdem krank sein. Sie sehen, es ist nicht so einfach, „gesund“ zu definieren und zu beschreiben. So gleich wie wir sind, so ungleich sind unsere Lebens-, Denk- und Verhaltensweisen. Kein Leben gleicht dem anderen. Weder im Ablauf noch in der Belastung und auch nicht in der Anfälligkeit für Erkrankungen. Machen Sie sich frei davon, dass andere Menschen glücklicher sind, dass es anderen Menschen besser geht, dass andere es leichter haben. Wir alle haben unsere eigenen Baustellen, unsere eigenen Hoffnungen, Ängste und Nöte. Jeder auf seine Art und Weise. Vergleichen Sie sich niemals. Es macht einfach keinen Sinn. Ich sage Ihnen das, damit Sie sich von der Sinnfrage lösen, der Frage, warum diese Erkrankung vielleicht gerade Sie getroffen hat.

Da ich hier kein Fachbuch über Krebs schreibe, sondern einen Gesundheitsratgeber, möchte ich Sie nicht mit wissenschaftlichem Fachchinesisch bombardieren, sondern leicht verständliche Analogien und Bilder verwenden, damit Sie ein Grundverständnis für Ihren Körper und dessen Zusammenhänge sowie Ihre Erkrankung erhalten und somit für sich Erklärungen und einen Weg aus einer Krankheit finden.

Krebs ist eine Zellkrankheit

Krebs ist eine Zellkrankheit. Unser Körper besteht aus Billionen von Zellen. In jeder Zelle, mit Ausnahme der roten Blutkörperchen, befindet sich der exakte Bauplan des jeweiligen Menschen.



Es gibt nicht die eine Gesundheit.

Man nennt diesen Bauplan das Erbgut, seine Bausteine sind die Chromosomen und Gene.

Zellen teilen sich immer wieder, neue Zellen wachsen nach und alte sterben ab. Normalerweise teilt sich eine gesunde Zelle nur so oft, wie es nötig ist, und wenn Schäden entstehen, werden sie repariert oder die defekte Zelle geht zugrunde. Das System ist perfekt, jedoch versagt es manchmal. Dann verändert sich die Erbinformation in der Zelle, die exakt gesteuerte Teilung der Zelle und auch das System, das defekte Zellen erkennt und vernichtet oder repariert, gerät aus den Fugen. Fehlgesteuerte Zellen können sich ungehindert vermehren, es entstehen immer mehr davon, sie häufen sich an und bilden mit der Zeit einen Knoten, Tumor genannt.

Die Ursache für einen Tumor ist leider nicht immer bekannt. Wir wissen aber, dass bei der Entstehung von Krebs unter anderem Faktoren wie das natürliche Altern, Ernährung, Viren, Schadstoffe, Umwelt, Lebensstil sowie angeborene, also genetische Faktoren eine Rolle spielen. Wir können uns nicht mit hundertprozentiger Sicherheit vor Krebs schützen. Dennoch sind Sie ihm nicht hilflos ausgeliefert, wie ich Ihnen am Beispiel der freien Radikale mal aufzeige:

Zellen sind kleine Energieerzeuger, die durch das Verbrennen von Nahrung in Form von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten „Abfallstoffe“ produzieren – das sind die Makronährstoffe. Diese erzeugen auch Makroabfallstoffe, die wir über den Stuhl ausscheiden. Dieser Prozess gleicht dem Verbrennen von Holz bei einem Lagerfeuer. Da bleiben zum Schluss auch grobe Holzrückstände bzw. Asche. Das, was über den Qualm in die Luft geht, nehmen wir gar nicht wahr.

Das, was über den Qualm weggeht, sind Mikroschadstoffe. Diese entstehen ebenfalls in unserem Verbrennungsprozess (man nennt dies Energiebereitstellungsprozess) und werden dann über die Lymphe, das Lympfwasser, die Niere und dann über den



Zellteilungen sind nötig, wenn ein Organismus durch Zellvermehrung wachsen soll oder wenn zugrunde gegangene Zellen ersetzt werden müssen.

Urin ausgeschieden. Es sind kleinste Schwebeteilchen. So wie der Qualm in der Luft, so sind diese Mikroteilchen im Urin.

Durch einen ungesunden Lebensstil, aber auch durch Krankheiten oder einfach nur dadurch, dass wir älter werden, kommt es vermehrt zu einer Einlagerung dieser Schwebeteilchen im Körper. Diese Teilchen sind nicht gerade positiv für uns. Man könnte sagen, die Lage ähnelt einer Rauchvergiftung, wenn wir zu viel Lagerfeuerrauch eingeatmet haben. Atmen wir Qualm nur kurz und wenig davon ein, dann ist er mehr oder weniger unschädlich für uns. Haben wir aber eine Dauerbelastung von diesen Schadstoffen und gelingt es uns nicht, diese auszuspülen, dann richten sie (großen) Schaden an. Falls Sie es noch nicht erraten haben, wir sprechen hier von „freien Radikalen“. Diese sind maßgeblich an der Produktion von Krebszellen beteiligt. Dazu lesen Sie auf Seite 35 noch mehr.



Sie können selbst dazu beitragen, freie Radikale zu neutralisieren!

Freie Radikale „knabbern“ an gesunden Zellen, verändern die Zellstruktur und führen Zellschäden herbei. Je mehr freie Radikale im Blut, im Körper, in und an den Zellen, umso höher wird das Risiko einer Krebserkrankung. Nehmen wir das Rauchen. Hier atmet man freie Radikale in Reinkultur ein. Reine Schadstoffe. Sie würden nie freiwillig den Rauch eines Lagerfeuers einatmen wollen, da wir schon mal gehört haben, dass dieser Qualm krebserregend sein kann. Nichtsdestotrotz gibt es ausreichend Raucher auf dieser Welt.

Eine entartete Zelle kann und wird unkontrolliert wachsen und den Schaden bei jeder Zellteilung immer wieder weitergeben. Aber Sie haben es ja schon gelesen: Sie können selbst viel dazu beitragen, dass Ihre Zellen gesund bleiben oder werden!

Zellen brauchen Nährstoffe

Unser Körper besteht aus rund hundert Billionen Zellen. Unendlich klein, aber unendlich wichtig. Jede Zelle, auch wenn sie noch so klein ist, ist für sich ein lebender Organismus. Ein eige-