

# SCORPIO

MICHAEL HANDEL

Da es  
**FÖRDERLICH**  
*für die*  
**GESUNDHEIT**  
*ist, habe ich*  
**BESCHLOSSEN,**  
**GLÜCKLICH**  
zu sein

Die Wunderelixiere für GLÜCK,  
GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN

**SCORPIO**

#### WICHTIGER HINWEIS

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Leserinnen und Leser sind daher aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors und des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Unser Körper und unser Geist  
besitzen wunderbare Kräfte,  
die wir auf eine ganz einfache Art aktivieren können:  
durch bewusste Ernährung  
und die richtige Lebenseinstellung.  
Das sind die wahren Wunderelixiere.  
Mehr braucht es nicht für  
Glück, Gesundheit, Wohlbefinden.*



© 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München  
Layout und Satz: Danai Afrati und Robert Gigler, München  
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck  
Illustrationen: Danai Afrati  
ISBN 978-3-95803-114-2  
Alle Rechte vorbehalten.  
Mehr über unsere Bücher  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# Inhalt

**Vorwort** 11

**Mit Vergnügen eine neue Lebensqualität entdecken** 15

**Einleitung: Glück, Gesundheit, Wohlbefinden** 19

1. Ein kleines Buch kann Wunder wirken 19
2. Wunderelixiere – es gibt sie wirklich 25
3. Jetzt beginnt ein wunderbarer Genuss 27

**Kapitel I: Glück** 31

1. Glückliche Menschen leben länger 31
2. Glückliche Menschen sind gesünder 34
3. Was uns wirklich glücklich macht 35

- 4. Glück kann man essen 50
  - Lebensweisheiten zum Glück 52
  - Wunderelixiere für das Glück 54

## **Kapitel II: Gesundheit 59**

- 1. Gesundheit ist das höchste Gut 59
- 2. Das ideale Körpergewicht 63
  - Lebensweisheiten zum Idealgewicht 75
  - Wunderelixiere für das Idealgewicht 77
- 3. Guter Schlaf 87
  - Lebensweisheiten für guten Schlaf 89
  - Wunderelixiere für guten Schlaf 93
- 4. Kopfschmerzen 98
  - Lebensweisheiten bei Kopfschmerzen 100
  - Wunderelixiere gegen Kopfschmerzen 103
- 5. Rückenschmerzen 107
  - Lebensweisheiten bei Rückenschmerzen 109
  - Wunderelixiere gegen Rückenschmerzen 115
- 6. Magen- und Darmbeschwerden 119
  - Lebensweisheiten für Magen und Darm 121
  - Wunderelixiere für Magen und Darm 125
- 7. Allergien 130
  - Lebensweisheiten bei Allergien 134
  - Wunderelixiere gegen Allergien 136
- 8. Depression 140
  - Lebensweisheiten bei einer Depression 142
  - Wunderelixiere gegen Depression 149

- 9. Herz-Kreislauf-Erkrankungen 152
  - Lebensweisheiten bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 155
  - Wunderelixiere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 159

- 10. Krebs 168
  - Lebensweisheiten bei Krebs 171
  - Wunderelixiere gegen Krebs 175

## **Kapitel III: Wohlbefinden 185**

- 1. Das Leben könnte so schön sein 185
- 2. Mehr Optimismus und weniger Stress 190
  - Lebensweisheiten für mehr Optimismus und weniger Stress 193
  - Wunderelixiere für mehr Optimismus und weniger Stress 200
- 3. Ein Leben ohne Angst und Sorgen 205
  - Lebensweisheiten zur Überwindung von Angst 208
  - Wunderelixiere gegen die Angst 213
- 4. Fit im Kopf und aktiv im Leben 216
  - Lebensweisheiten für Geist und Körper 217
  - Wunderelixiere für unser Gehirn 223
- 5. Älter werden und jung bleiben 228
  - Lebensweisheiten, die uns jung halten 231
  - Wunderelixiere für echtes Anti-Aging 237

## **Epilog und Dank 250**

# Vorwort

Eine alte chinesische Lebensweisheit sagt: »Der größte Irrtum, den man im Leben begehen kann, ist, nicht glücklich zu sein.«

Zu keiner Zeit waren die Themen Glück, Gesundheit und Wohlbefinden so aktuell wie heute. Nie zuvor haben sich die Menschen so viele Gedanken gemacht über das Alter, das Gewicht, das Aussehen und den Lebensstil. Viele Zeitschriften, Bücher und Fernsehberichte geben uns eine unüberschaubare Menge an Ratschlägen dazu. Scheinbar gesundheitsfördernde Nahrungsmittel und »Wundergetränke« in kleinen, vielversprechenden Fläschchen finden reißenden Absatz, und trotzdem: Die Zahl der sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Depression, Demenz, Kopfschmerzen, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsprobleme, Übergewicht und viele andere steigt ständig an. Der Medikamentenverbrauch erreicht gigantische Ausmaße.

Dabei haben wir alle die Chance, aus eigener Kraft sehr viel zu Glück, Gesundheit und Zufriedenheit beizutragen. Unser Körper besitzt die erstaunliche Fähigkeit, sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen, wenn die richtige Lebenseinstellung und eine wirklich ge-

sunde Ernährung zueinander finden. Es ist gar nicht so schwer, ein ausgeglichenes und zufriedenes Leben zu führen. Unsere Selbstheilungskräfte sind viel größer, als wir ahnen. Mit einfachsten Mitteln können wir viel erreichen. Also nutzen wir doch die Chance. Wir müssen nur begreifen, dass wir selbst Regie dabei führen.

Dieses Buch beschreibt auf leicht verständliche Weise, wie das geht. Es ist ein genussvoller Ratgeber, der zeigt, wie man aus wenigen Lebensweisheiten, den »geistigen Wunderelixieren«, neue Kraft, Zufriedenheit und Glück schöpfen kann und wie bestimmte Nahrungsmittel, die »Wunderelixiere der Natur«, uns dabei tatkräftig unterstützen. Mit dieser genialen Kombination ist fast alles erreichbar. Ganz egal, wo man gerade steht: ob jung oder alt, gestresst, krank, enttäuscht, depressiv, orientierungslos, unzufrieden, zu dick oder in einer Phase des persönlichen Umbruchs. Anhand der Ergebnisse der modernen Wissenschaft, dem langjährigen Erfahrungsschatz vieler Kulturen und den Erkenntnissen von Menschen, die steinalt werden und trotzdem gesund und vital bleiben, lässt sich das belegen.

Klar und ohne Umwege entdecken wir Dinge, die wir bisher so noch nicht gesehen haben. Zunächst zeigt uns **Kapitel I** die Wunderelixiere für das **Glück**: die Grundvoraussetzung für ein langes und gesundes Leben. Glücksgefühle sind eine echte Geheimwaffe. Glückliche Menschen leben länger, sind gesünder, und Glück kann man sogar essen.

Dann geht es in **Kapitel II** um Lebensweisheiten und Wunderelixiere für unsere **Gesundheit**. Viele Krankheiten und depressive Verstimmungen lassen sich durch einfache Maßnahmen vermeiden, heilen oder erheblich lindern. Für die größten Probleme gibt es oft eine einfache Lösung.

Unser letztes Ziel ist es, in **Kapitel III** ein dauerhaftes Gefühl des **Wohlbefindens** zu erreichen, damit wir nicht nur in unserer Jugend, sondern bis ins hohe Alter aktiv bleiben und Lebensfreu-

de ausstrahlen. Auch dafür gibt es bewährte Lebensweisheiten und Wunderelixiere.

Jeder Themenbereich schließt mit zwei praktischen Zusammenfassungen ab: Unter den Stichworten »Gut zu wissen« und »Zum Ausprobieren« bekommen wir jeweils einen kurzen Leitfaden, der dabei hilft, unsere Gedanken und unsere Ernährung auf eine glückliche Zukunft einzustellen.

Damit wird jeder zum Lebenskünstler. Es ist wie der Start in ein neues Leben. Plötzlich geschehen Wunder, die nur darauf gewartet haben, dass sie endlich stattfinden dürfen, und von denen man früher noch geglaubt hätte, sie seien unmöglich. Wahrscheinlich bleibt uns nach der Lektüre der ein oder andere Arztbesuch erspart. Auch von falschen Versprechungen lassen wir uns nicht mehr verführen. Das ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Wir sollten uns nicht wundern, wenn das schneller geht, als wir glauben, denn Glück, Gesundheit und Wohlbefinden liegen zum Greifen nah. Das Rezept dafür halten wir bereits in der Hand.

# Mit Vergnügen eine neue Lebensqualität entdecken

*Wenn es Wunder wirklich gibt, dann wäre jetzt der richtige Moment.*

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, die ein glückliches, zufriedenes und gesundes Leben führen wollen. An alle, die gerne jeden Morgen mit dem Gedanken aufwachen möchten: »Das Leben ist wunderschön, und ich stehe mittendrin« und die besser schlafen mit der Überzeugung, einen wertvollen Tag erlebt zu haben.

Zwar geht es vielen von uns heutzutage nicht schlecht, aber irgendwie hat man manchmal das Gefühl, das Leben läuft an einem vorbei. Hin und wieder sind es auch der Alltagsfrust, ein paar Kilo zu viel, eine Krankheit, Versäumnisse in der Vergangenheit oder die Angst vor der Zukunft, die uns die gute Laune verderben.

Schließen Sie einmal ganz kurz die Augen und denken Sie darüber nach: Was würde ich jetzt am liebsten tun? Was fehlt mir gerade, um wirklich glücklich zu sein? Wie geht es mir gesundheitlich? Fühle ich mich wohl? Lebe ich so, dass ich später einmal nichts bereuen werde, oder verschiebe ich vieles auf die Zukunft? Bin ich der Mensch, der ich gerne sein will?

Wenn Sie jetzt spüren, dass sich irgendetwas ändern sollte, wenn Sie neue Impulse, Anregungen, Orientierung suchen oder

wenn Sie Krankheiten, Lebenskrisen, Übergewicht, Stress und schlechte Laune nicht mehr einfach nur so akzeptieren wollen, dann werden Sie jedes Kapitel dieses Buches genießen. Es tut so gut zu wissen, dass es für fast jedes Problem eine Lösung gibt, dass man endlich auf dem richtigen Weg ist und dabei Dinge entdeckt, die wirklich funktionieren. Es ist so unbeschreiblich schön, sich wieder rundum wohl- und zufrieden zu fühlen. Schon kleine Veränderungen in unserer Lebenseinstellung und unserer Ernährung können Großes bewirken.

Wenn man sich einmal zu dieser neuen Lebensweise entschlossen hat und auch noch die Erfolgsformel dazu kennt, dann verändert sich alles zum Positiven. Plötzlich macht das Leben wieder Spaß. Alles läuft besser. Mit jedem kleinen Erfolg fühlt man sich stärker und gewinnt Selbstbewusstsein. Die Glücksspirale beginnt sich zu drehen, und davon profitieren auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Glück ist auch der Wegbereiter für mehr Erfolg. Berufliche Beziehungen und jedes geschäftliche Ergebnis verbessern sich, wenn unser Gehirn positiv eingestellt ist. Glücksgefühle bringen uns voran und halten uns jung. Unser Gehirn ist in einem glücklichen Zustand 30 Prozent produktiver als in negativem Zustand. Mitarbeiter werden bis zu 25 Prozent schneller, wenn sie positiv gestimmt sind. Mit anderen Worten: Sogar der Erfolg ist das Ergebnis von Glück, und nicht umgekehrt. Glücklich zu sein ist also viel zu wichtig, um es auf die Zukunft zu verschieben, und Glück ist ein Zeichen, dass wir auf der richtigen Spur sind. Also stellen wir uns doch am besten gleich die Frage: Was ist wirklich wichtig, jetzt und heute? Und dann legen wir los, mit den Wunderelixieren im Gepäck.

Das Leben wird nicht zum Genuss, indem man nichts unternimmt und auf vieles verzichtet oder das tut, was man schon immer getan hat – vor allem dann, wenn es einem nicht gefällt. Denn

»Wer rastet, der rostet« und »Wer nicht genießen kann, wird unglücklich«. Also suchen wir unser Glück doch auf die angenehmste Art, werden wir aktiv, aber ohne Stress und Zwang, sondern mit Spaß und guter Laune, weil wir wissen, was wir wollen, und weil wir sicher sind, dass wir unsere Ziele erreichen, genau wie bei einer schönen Reise.

Und dann können wir auch voller Überzeugung sagen: »Das Leben ist schön und ich stehe mittendrin.«

So persönlich und individuell die eigenen Wünsche auch sind, dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, dass sie in Erfüllung gehen. Mit Lebensweisheiten und faszinierenden Ernährungsratschlägen für Glück, Gesundheit und Wohlbefinden. Bewährt, erprobt und rezeptfrei. Suchen Sie die richtigen für sich aus, und werden Sie damit glücklich.

# Einleitung: Glück, Gesundheit, Wohlbefinden

*Wer Wunder sucht, braucht oft gar nicht weit zu gehen.*

## 1. Ein kleines Buch kann Wunder wirken

Warum lesen Sie dieses Buch? Eigentlich kann es dafür nur zwei Gründe geben: Sie haben es aus Neugier gekauft und jetzt, da Sie es schon einmal haben, lesen Sie es auch, oder Sie warten auf ein Wunder. In beiden Fällen eine gute Entscheidung, denn schließlich geht es ja um Glück, Gesundheit und Wohlbefinden, und wer wünscht sich das nicht für sein Leben?

Vielleicht hat Sie das Schicksal besonders hart getroffen, und jetzt suchen Sie einen Weg, Ihr Leben zu meistern und wieder glücklich zu werden. Möglicherweise haben Sie bisher auch schon viele Dinge versucht, die nicht funktionierten. Jetzt möchten Sie logischerweise etwas Bewährtes ausprobieren. Oder es ist nur dieses latente Gefühl, dass sich irgendetwas ändern soll. Es kann nicht so weitergehen wie bisher. Irgendetwas fehlt zum echten Glück, irgendetwas macht Sie unzufrieden.

Auch dann haben Sie die richtige Entscheidung getroffen. Denn dieses Buch hat nur ein Ziel: Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern und Ihnen Wunderelixiere vorzustellen, mit denen

Sie das Leben bis ins hohe Alter gesund, glücklich und zufrieden genießen können. Wunderelixiere, die Ihrem Körper Kraft und Lebensfreude schenken.

Im traditionellen Buddhismus sagt man: »Pflege deinen Körper und halte ihn gesund, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.« Damit ist sicherlich nicht nur die tägliche Dusche gemeint. Aus den Ergebnissen der modernen Wissenschaft, dem langjährigen Erfahrungsschatz vieler Völker und den Erkenntnissen von Menschen, die steinalt werden und trotzdem gesund und vital bleiben, wissen wir, dass man vieles auf eine ganz einfache Art und Weise erreichen kann: durch die richtige Lebenseinstellung und eine gesunde Ernährung. Und das geht öfter, als wir denken, sogar ohne Arzt, ohne Chemie und ohne Stress.

In den sardischen Bergdörfern, wo es eine überdurchschnittlich große Zahl an besonders alten und zufriedenen Menschen gibt, ist man davon überzeugt: »Alle Menschen haben die Anlage, gesund und glücklich zu sein, nur die meisten wissen es nicht.« Eines der größten Probleme auf unserem Weg zu Glück und Gesundheit ist, dass es inzwischen zu viele widersprüchliche Informationen gibt, die uns völlig verwirren. Kein Mensch kann das noch überblicken und für sich das Richtige herausfiltern. Unmengen von Büchern und Zeitungsartikeln, aber auch die neuen Medien und vor allem die Werbung, überrollen uns kontinuierlich mit Glücksratschlägen. Wir sind total überfordert. Dabei wäre eine einfache und glaubhafte »Gebrauchsanleitung«, die wirklich funktioniert, schon mehr als genug. Mit diesem Buch ist sie endlich da.

Vergessen Sie lästige Diäten, schweißtreibende Besuche im Fitnesscenter, teure Anti-Aging-Cremes und bittere Pillen aus den Laboren unserer Pharmakonzerne. Lassen Sie sich nicht mehr verwirren von den Gesundheitsgurus und Geschäftemachern, von selbsternannten Ernährungspäpsten und Glücksphilosophen. Wi-

derstehen Sie schnelllebigen Gesundheitstrends. Das alles werden Sie nur noch belächeln, wenn Sie dieses Buch gelesen haben.

Glück, Gesundheit und Wohlbefinden lassen sich auf eine äußerst entspannte und natürliche Art erreichen, die uns zudem in vielen Fällen den Besuch beim Arzt oder Psychologen ersparen kann und darüber hinaus den Geldbeutel schont.

Ganz egal, was Sie bisher getan haben, um sich möglichst wohlzufühlen, noch geht es Ihnen damit nicht so richtig gut, oder für den Fall, dass Sie schon rundum glücklich sind, wollen Sie einfach dafür sorgen, dass das auch so bleibt. Kennen Sie das Sprichwort: »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott«? Wer außer Ihnen selbst sollte schon Interesse daran haben, dass es Ihnen wirklich gut geht? Die meisten Ärzte und Psychologen ganz bestimmt nicht, denn die leben ja schließlich von den Kranken. Ganz zu schweigen von der Pharmaindustrie. Es gibt viel zu viele Medikamente, die zwar die Symptome von Krankheiten, oft aber nicht deren Ursachen bekämpfen und somit auf Dauergebrauch ausgelegt sind. Auch mit teuren Produkten gegen das Alter oder, besser gesagt, seine Begleiterscheinungen, werden inzwischen Milliarden verdient. Und dann ist da noch der fast unerschöpfliche Markt für Schlankmacher, Energiebringer, Vitaminbomben, Cholesterinkiller, Verdauungsbeschleuniger, light und ultra light und all dem, was uns scheinbar glücklich macht. Auch der Fitness- und Freizeitsektor, der vor allem gestresste Menschen bestens bedient, indem er Ihnen statt einer erholsamen Mittagspause eine Stunde Powertraining und natürlich das passende Outfit verordnet, profitiert nicht schlecht.

Viele der bisherigen Ratschläge und Methoden waren ja wohl noch nicht die richtigen. Immer mehr verdichten sich die Hinweise, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Vitaminpräparate, einseitige Ernährungsmethoden oder zu viel Sport die Gefahr von Krankheiten sogar erhöhen können. Immer mehr

werden wir zu Opfern von denen, die damit fabelhafte Geschäfte machen, und merken dabei nicht, wie wir uns in eine überaus gefährliche Abhängigkeit begeben. Wir machen das, was Industrie und Medien uns empfehlen, oder das, was alle tun, ohne groß darüber nachzudenken. Kennen Sie das Sprichwort: »Auch, wenn viele Menschen etwas Dummes machen, bleibt es trotzdem eine Dummheit«? Vielleicht gerade deshalb, weil wir uns zu sehr von Industrie und Modetrends beeinflussen lassen, gibt es viele unzufriedene Menschen; Menschen mit chronischen Krankheiten oder Depressionen, mit Übergewicht oder Essstörungen – Tendenz steigend. Acht von zehn jungen Mädchen im unteren Bereich des Normalgewichts beschäftigen sich heute mit der Frage, ob sie zu dick seien. Über 70 Prozent aller erwachsenen Männer und Frauen machen sich pausenlos Gedanken, dass sie zu viel, zu fettig, zu ungesund essen. Fast jeder Zweite von uns glaubt, dass sein Leben besser sein könnte, dass sich aber daran im Moment nichts ändern lässt. Über 50 Prozent der Bevölkerung findet sich mit Krankheiten, chronischen Beschwerden oder regelmäßigen Schmerzen ab.

Vielleicht ist es an der Zeit, nicht alles einfach hinzunehmen. Denn viele Krankheiten lassen sich verhindern, heilen oder wenigstens lindern. Depressionen müssen nicht sein, und Lebensglück und Erfüllung liegen in unserer Hand. Wir sollten uns einfach von der Vorstellung lösen, es müsste immer so weitergehen wie bisher, und stattdessen versuchen, die wirklichen Ursachen herauszufinden, um sie dann auf eine natürliche Art zu bekämpfen. Es ist gar nicht so schwer, glücklich und zufrieden zu leben, wenn man die Formel dafür kennt. Und genau diese Formel werden Sie jetzt entdecken: die besten Wunderelixiere in Form von Lebensweisheiten und Ernährungsratschlägen für jede Lebenslage. Freuen Sie sich auf einen Neuanfang!

Das ist, als ob Sie eine schöne Reise planen. In diesem Fall

planen Sie die wichtigste Reise, die es gibt: die Reise Ihres Lebens. Fragen Sie sich dabei: Was ist mir ab heute wirklich wichtig, oder wie kann ich meine Ideen, Hoffnungen und Sehnsüchte am besten erfüllen? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, die Antwort zu finden. Wegweisende Erfahrungen vieler Menschen, die die Lösung Ihrer Probleme bereits kennen, und erstaunliche Forschungsergebnisse der Wissenschaft werden zu einem Leitfaden für die Reiseziele Glück, Gesundheit und Wohlbefinden.

Damit diese wunderbare Reise durch nichts gestört wird, enthält unser Reiseführer Lebensweisheiten, die uns auch in schwierigen Situationen weiterhelfen, und Empfehlungen für eine kleine »Reiseapotheke« mit Wunderelixieren. All diese Wunderelixiere lassen sich ganz leicht besorgen, und sie geben uns die Sicherheit, dass wir auf unserer Reise des Lebens nicht in den falschen Apfel beißen, aber auch auf nichts verzichten, was gut, köstlich, hilfreich und gesund für uns wäre. Sie werden mit ihrer vorbeugenden Kraft auch dafür sorgen, dass wir auf dieser einzigartigen Reise möglichst gar nicht krank werden, und falls es uns doch einmal erwischen sollte oder wenn uns der Reiseweg einmal ganz besonders viel Kraft und Überwindung abverlangt, dann schenken sie uns ihre wohltuende und stärkende Wirkung.

Sie kommen nicht aus den Chemielaboren der Pharmakonzerne. Ihre Wirkung basiert auf den Kräften und der Weisheit der Natur und auf dem Wissen von Menschen, die bewiesen haben, dass wir nicht die Opfer unserer Gene sind, sondern selbst viel dazu beitragen können, um bis ins hohe Alter glücklich, gesund und zufrieden zu leben. Wie recht hatten doch schon unsere Großeltern, indem sie sagten: »Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.«

Um diese bewährten Helferchen (genau wie eine Reiseapotheke) bei Bedarf immer zur Hand zu haben, empfehle ich dafür ein kleines Schränkchen: Ihr Wunderelixier-Schränkchen und ein

spezielles Fach im Kühlschrank. Natürlich kann es auch ein reservierter Platz im Küchenregal sein. Vielleicht da, wo Sie schöne Kochbücher, Rezepte oder ganz besondere Dinge aufbewahren. Die meisten Wunderelixiere lassen sich recht gut bei Raumtemperatur lagern und brauchen wenig Platz. Schließlich wollen wir uns das Leben ja nicht unnötig kompliziert machen. Mit jedem Abschnitt dieses Buches verwandelt sich Ihr Wunderelixierschränkchen dann in eine echte, kleine Schatzkiste für alle Lebenslagen.

Stellen Sie dieses Buch oder, besser gesagt, Ihren Reiseführer zu Glück, Gesundheit und Wohlbefinden am besten in die Nähe des Schränkchens oder an einen schönen, sichtbaren Platz. Dann lassen sich die Themen leicht nachschlagen, die Ihnen gerade wichtig sind. In jedem Fall haben Sie damit einen treuen Begleiter auf der Reise Ihres Lebens.

So werden Sie selbst zu Ihrem besten Arzt, Berater und Lebensgestalter. Ich verspreche Ihnen schon jetzt, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches viele Dinge mit anderen Augen sehen und viel Neues entdecken werden. Für mich als Autor wäre es die größte Freude, wenn ich dazu beitragen könnte, dass Sie ein wirklich erfülltes, langes und gesundes Leben genießen, Krankheiten vermeiden oder schneller gesund werden und dass Sie dieses Buch aus Überzeugung allen Menschen weiterempfehlen, die Ihnen wichtig sind.

## 2. Wunderelixiere – es gibt sie wirklich

*Oft sind es gar keine Wunder, worüber die Menschen sich wundern.*

Ist es ein Wunder, wenn ein Mensch gerne und oft isst, was ihm schmeckt, und dabei trotzdem nicht dick wird; wenn eine schwere Krankheit plötzlich wie von Geisterhand verschwindet; wenn jemand selbst im hohen Alter noch so aussieht, als hätte er die ewige Jugend gepachtet, und all das fast ohne Arzt, Chemie und Stress?

Ist es ein Wunder, wenn Menschen mit 90 Jahren noch sportlich aktiv sind, Berge erklimmen oder geistige Höchstleistungen erbringen? Ist es Glückssache, wenn man Krankenhäuser nur als Besucher kennt, nicht aber als Patient? Kann jemand tatsächlich fast ständig gut gelaunt sein?

Ist es Schicksal, dass wir so unterschiedlich altern, dass Alltagsbeschwerden oder lästige Krankheiten uns das Leben zur Hölle machen und dass wir keinen Spaß haben bei dem, was wir tun? Ist es normal, dass wir ständig das Gefühl haben, da fehlt doch was in meinem Leben? Ist es Bestimmung, dass wir plötzlich und wie aus heiterem Himmel einen Schlaganfall erleiden oder an Krebs erkranken?

Brauchen wir die ganzen, scheinbar so gesunden Produkte der Nahrungsmittelindustrie wirklich oder ginge es uns vielleicht besser, wenn wir auf einige davon verzichten? Lassen wir uns zu sehr von Ernährungsmythen oder Gerüchten beeinflussen?

Zufriedenheit, Glück und Gesundheit, aber auch kleine und große Erfolge sind meist keine Zufallsprodukte. Sie sind das Resultat unserer Lebenseinstellung und der Ernährung. Selbst spontane Heilungen und die Tatsache, dass es Menschen gibt, bei denen scheinbar gar nichts schiefgeht, sind keine Wunder. Wenn unser Leben vom Zufall bestimmt würde, dann gäbe es keine Be-

völkerungsgruppen, die besonders gesund sind oder überdurchschnittlich alt werden, es gäbe keine Gebiete auf dieser Erde, wo bestimmte Krankheiten so gut wie gar nicht vorkommen, und es gäbe wahrscheinlich auch keine Menschen, die von einem Erfolg zum anderen eilen. Wir haben vieles selbst in der Hand, viel mehr, als wir glauben, und für fast alles gibt es eine simple Erklärung.

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich sehr intensiv mit wirklich hilfreichen Lebensweisheiten und Wunderelixieren. Dabei habe ich die positiven Wirkungen nicht nur bei meinen Klienten, sondern auch am eigenen Leib erfahren. Denn fast jeder von uns durchläuft irgendwann einmal eine Lebenskrise, eine schwere Krankheit oder wird vom Schicksal unerwartet getroffen. Jeder von uns hat seine persönlichen Probleme. Das heißt aber nicht, dass man daran verzweifeln muss. Es gibt viel öfter, als wir glauben, eine Lösung oder, wie man im Buddhismus zu sagen pflegt: »In jedem Problem steckt eine Möglichkeit.«

Dieses Wissen möchte ich jetzt gerne an Sie weitergeben, damit Sie Dinge erreichen, die Sie sich bisher kaum vorstellen konnten. Egal, welche Wünsche Sie haben, um ein erfülltes Leben zu führen: Ob Sie Energie und Impulse für eine berufliche Veränderung brauchen, ob Sie Krankheiten vorbeugen, lindern oder heilen möchten, ob Sie ein Stimmungstief überwinden wollen, Ihr Wohlfühlgewicht anstreben, ohne dabei Hunger zu leiden, oder ob aktiv bleiben und jung aussehen bis ins hohe Alter Ihre Ziele sind. Sie werden staunen, wie bestimmte Wunderelixiere und eine neue Art des Denkens Ihnen den Spaß am Leben zurückbringen. Probieren Sie es aus. Es wird Ihnen guttun.

### 3. Jetzt beginnt ein wunderbarer Genuss

*Im Leben sind überall wunderschöne Augenblicke versteckt.*

Vielleicht sind Sie jetzt nach dieser Einführung schon positiv gestimmt und freuen sich auf das, was kommt. Ihr Gefühl wird Sie nicht enttäuschen, denn mit diesem Buch werden Sie weder zum Gesundheitsapostel noch zum gequälten Selbstoptimierer. Ganz im Gegenteil – Sie werden sehen, dass man auch gut gelaunt und gesund sein kann, ohne sich einem ständigen Zwang auszusetzen. Wie gesagt, man muss sich nicht unbedingt quälen, um seine Ziele zu erreichen. Das führt letztendlich sowieso nur ins Leere. Denn innerer Zwang, übermäßige Anstrengung und die Vernachlässigung der schönen Dinge lassen uns nicht gesünder, nicht erfolgreicher und auch nicht älter werden, sondern sie schwächen unser Immunsystem, machen uns anfällig für Krankheiten, rauben uns Lebensenergie und Lebenslust. Früher oder später geben wir auf oder unser Körper zwingt uns dazu. Ein Beispiel dafür sind Leistungssportler, die laut Statistik sogar häufig früher sterben als Raucher und häufig unter Herz-Kreislauf-Krankheiten, Infektionen, Sportlerasthma oder einem schwachen Immunsystem leiden. Amerikanische Forscher sprechen diesbezüglich vom Marathon-Paradox. Sportärzte haben festgestellt, dass ein Marathonlauf sogar den Herzmuskel schädigen kann. Jede Art von Übertreibung – und das werden wir später noch erkennen –, egal, ob beim Sport, in der Ernährung oder in unserer Gedankenwelt, wird sich negativ auf unser Leben auswirken.

Glück, Genuss, die reine Lebensfreude, realistische Ziele, gemäßigte Aktivitäten und die richtige Einstellung dagegen fördern unsere Gesundheit, unsere innere Kraft und die persönliche Stärke.