

# Gesundheitstage mit Peter Steffen

Allen Gesundheitsinteressierten und allen Lesern des SteiermarkPanoramas „LebensArt“ gewidmet

Ich habe in den letzten Monaten mit vielen Menschen, die auf mich zugekommen sind, über gesundheitliche Probleme gesprochen, wobei es vor allem um deren Fragen im Bezug auf Ernährung gegangen ist. Leider herrscht ein totales Chaos und Informationsdefizit über das, was gesund oder ungesund ist, über Übersäuerung und deren Ursachen, über das Essen, die Kombination der Speisen, ums Kauen und Verdauen. Wo man gesunde Lebensmittel bekommt, welche Zeiten man zwischen den Mahlzeiten einhalten sollte und darum, was man zu sich nehmen muss, um das Qualitätsdefizit in unseren Lebensmitteln wettzumachen, damit unser Organismus nicht im wahrsten Sinne des Wortes „verhungert“.

Es sind ganz einfache Geschichten, aber leider war oft nur einige Minuten Zeit, mit Euch darüber zu plaudern. Jahrzehntlang wurden uns bewusst diese Informationen vorenthalten, den Interessen der Industrie wird unsere Gesundheit gedankenlos und leichtsinnig geopfert. Man hat gesunde Lebensmittel so lange widernatürlich behandelt, dass sie für unseren Organismus nicht mehr verträglich sind, man hat „gesunde“ Lebensmittel, wie zum Beispiel ein natürliches Fett „verteufelt“ um ungesunde Ersatzprodukte (z.B. Margarine, Lightprodukte etc.) auf den Markt zu bringen. Man hat die Milch im wahrsten Sinne des Wortes ruiniert, den Kaffee „angeschwärzt“, dafür aber FastFood und Billigfleisch angepriesen, auf das man besser verzichten sollte.

Diesem Wirrwarr an Fehlinformationen verdanken wir auch zum Großteil unseren heutigen, allgemein schlechten Gesundheitszustand und die allergischen Reaktionen auf viele Lebensmittel, die heute keine „Mittel zum Leben“ mehr sind, sondern lediglich bauchfüllender Nahrungsmittelmüll. Ich habe mich seit sechs Jahren intensiv mit diesen Themen befasst, das Bild das sich daraus ergibt ist ein völlig klares und für jedermann verständlich.

Die letzten Gesundheitstage mit meinen Lesern gestalteten sich zu einem Beisammensein des Verständnisses und dem Erfahrungsaustausch zwischen Menschen, denen an ihrer Gesundheit mehr liegt, als „Pulverl“ zu schlucken und die gesamte Verantwortung an andere zu delegieren. Die Frage, woher man heute überhaupt noch gesunde Lebensmittel bekommt und was man zu sich nehmen muss, um das Qualitätsdefizit in unseren Lebensmitteln wettzumachen, damit unser Organismus nicht im wahrsten Sinne des Wortes „verhungert“, ist zum Mittelpunkt gesunder Ernährung geworden. Bei den meisten Menschen „hungern“ Billionen von Zellen wie „Kinder in der Sahelzone“, sie schwimmen statt in einem Lymphfluss, der sie ernährt, in einer versulzten „sauren Brühe“, die ein vorprogrammiertes Gesundheitsdesaster in sich birgt.

Was alles an Grotesken über Gesundheit, zum Teil auch von der öffentlichen Hand verbreitet wird, mutet an, wie das Geplapper Unwissender, die Wasser predigen und Wein trinken. Fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen (die bundesweite Empfehlung, die überall zu lesen ist) ist genauso unrealistisch wie sie ungesund wäre. Zum Glück ist sie ohnehin undurchführbar, wer das verlauten lässt, hat weder

eine Ahnung von Gesundheit noch von den Möglichkeiten, denen Lohnempfänger und Normalbürger heute noch in ihrer Arbeitszeit zur Verfügung stehen.

Die Empfehlung, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, haben die meisten, die so etwas verbreiten, noch nie an sich selbst ausprobiert. Abgesehen davon, dass man die Nieren nicht von heute auf morgen sozusagen aus dem Stand heraus total überlasten sollte und dieses viele Trinken einer behutsamen Anlaufphase bedürfte, kann sich eine Supermarktangestellte, ein Postler, eine Friseurin, ein Lkw-Fahrer oder eine Kassierein wahrscheinlich keine 15 bis 18 „Toilettengänge“ (so viele würden das in etwa bei o.a. Trinkmenge sein) während der Arbeitszeit leisten, ohne nicht um ihren Job bangen zu müssen.

Auch die allgemein gezeigte „Ernährungspyramide“ entspringt höchstens dem Wunschdenken Realitätsfremder, denn die Wahrheit über das derzeitige, überwiegend zelebrierte Essverhalten sieht so aus, dass die Pyramide am „Kopf steht“. Und letztlich stellt die verbreitete Methode, seinen pH-Wert und damit seine Gesundheit über den Urin zu ermitteln, eine Methode dar, die ein äußerst komplexes Thema behandelt und nicht sehr aussagekräftig ist. In Wahrheit gibt es drei pH-Werte (wer spricht davon?), die für einen gesunden Organismus von höchstem Interesse sind: Den des Urins, den des Blutes (der noch viel wichtiger ist) und den des Bindegewebes, der und vor allem der eine Aussage über den Säure-Basenzustand des Körpers gibt.

Bleibt der Urin beim Messen nämlich trotz Ernährungsumstellung und relativ basischer Ernährung trotzdem sauer, sind wahrscheinlich die „Basenpuffer“ erschöpft und werden Basen (die notwendig gebraucht werden um die Säure zu neutralisieren) nicht vom Körper entlassen. Das ganze nennt sich dann „Säureblockade“. Noch schlimmer steht es um die so genannten „Alterskrankheiten“, die es eigentlich gar nicht gibt. Solche „Krankheiten“ (Osteoporose, Alzheimer, Parkinson, Prostatavergrößerung, Libidoverlust, Hormonprobleme etc.) kommen nicht davon, dass man älter wird, sondern daher, dass man über Jahrzehnte lang Raubbau mit seinem Körper getrieben hat. Ein gesundes Leben kennt keine „altersbedingten“ Krankheiten, dadurch wird lediglich suggeriert, dass man dagegen ohnehin nichts machen könne. Mit der Empfehlung Fette zu meiden und Margarine zu konsumieren hat man Millionen Gallenkranker geschaffen, tunlichst vermeidend zu sagen, dass die Galle gerade Fett\*\*\* benötigt um gesund zu bleiben.

Geradezu gefährlich wird es, wenn man betrachtet, was sich in der „Causa Abnehmen“, Hungerkuren und „Diäten“ abspielt und wie man hier Menschen zur Kasse bittet, die sich zwecks Gewichtsreduktion vertrauensvoll an „Abnehmexperten“ wenden. Abnehmen tut man ohne jede Diät und ohne jemals gehungert zu haben durch vernünftige Ernährung, wie das geht, üben wir am „Gesundheitstag“ mit mir.

Dem ganzen Wirrwarr an Fehlinformationen verdanken wir auch zum Großteil unseren heutigen, allgemein schlechten Gesundheitszustand und die allergischen Reaktionen auf viele Lebensmittel, die heute keine „Mittel zum Leben“ mehr sind, sondern lediglich bauchfüllender Nahrungsmittelmüll. Ich habe mich seit sechs Jahren intensiv mit diesen Themen befasst, das Bild das sich daraus ergibt ist ein völlig klares und für jedermann verständlich.

Ich lade alle, die an einem intensiven Gespräch mit Diskussion und Fragestellung interessiert sind, zu einem „Gesundheitstag“ mit mir, an dem wir den ganzen Tag in Ruhe (und das ist besonders wichtig) Zeit finden, über all das zu sprechen, damit es uns in Zukunft von Körper und Seele her wieder besser geht und jeder von Ihnen seine speziellen Probleme aus einer anderen Sichtweise kennen lernt und dadurch auch wieder in den Griff bekommt. Manchmal tut einem ein längeres Gespräch, bei dem einem jemand auch wirklich zuhört, in der Seele unsagbar gut.

Zum Essen gibt es am „Gesundheitstag“ wahlweise ein Gericht aus biologischem Fleisch oder ein vegetarisches Gericht mit Gemüse, je nach Bedarf. Man muss die Entscheidung für eine Verbesserung seiner Lebensqualität selbst in die Hand nehmen, das ist – wenn man weiß wie es geht – die einfachste Sache der Welt. Sie werden sehen, dass es Ihnen dabei „wie Schuppen von den Augen fällt“. Für den ganzen Tag ist ein Unkostenbeitrag von 28.- Euro zu leisten, mit diesem sind, wie Sie sich jeder leicht ausrechnen kann, lediglich die Unkosten gedeckt, die durch die Raumnutzung, das Essen und die Unterlagen zum Thema entstehen. Ich stelle meine Person den ganzen Tag kostenfrei zur Verfügung. Wenn es Sie interessiert, bitte ich Sie herzlich um Ihre Nachricht.

\*\*\* Darunter versteht man ausschließlich gesundes Fett, (schlechtes Fett macht krank), das sind: keine industriell hergestellten Öle, keine Transfette (Margarine), sehr wohl aber Butterschmalz (Ghee) aus Rohmilchbutter, Fett vom artgerecht gehaltenen und gefütterten Schwein (früher eines der hochwertigsten Lebensmittel) und kaltgepresste Öle - die aber nicht zum Braten und Backen erhitzt werden dürfen – sondern für Salate etc. verwendet werden sollten.

Vom 23. bis 25. Juli 2010 gibt es beim Jagawirt ein Dreitagesseminar der besonderen Art, das es in dieser Form noch nirgends gegeben hat. Ich habe in den letzten Monaten fast unglaubliche Erfahrungen im Bereich Zellerneuerung, Kauen, Entsäuern machen können, wobei mir zugute kam, dass ich von Univ. Prof. Warnicke (Wasser/Zellforschung) Unterlagen und ein Buch der russischen Ärztin Galina Schatalova in die Hände bekam. Ich freue mich schon darauf, mit einigen wirklich Interessierten diese drei Tage zum Thema „Anti-Aging“ gemeinsam umsetzen zu können und die fast unglaublichen Erfolge in Bezug auf Zellerneuerung und wirkliche Zellernährung in der Praxis zu verwirklichen. Bereits in diesen drei Tagen empfindet man Unglaubliches.

Auch wenn es nicht glaubhaft klingt. Es gelingt durch gezielte Ernährungsmaßnahmen den Altersprozess (für einen Lebensabschnitt) umzukehren und einen Gesundheitsprozess bis ins höchste Lebensalter einzuleiten. Es wird – ohne Übertreibung - das spannendste Wochenende für uns alle!

**Gestecktes Ziel:** Entsäuerung und Entgiftung, Umkehr des Altersprozesses, Verbesserung bzw. Wiedergewinnung der ursprünglichen Sehkraft, Behebung der Gelenksprobleme, der Rücken- und Wirbelsäulenprobleme, Gewinnen von unglaublicher neuer Lebensfreude, Rückgewinnung des „Körpergefühls“, Wiederaufnahme der Kommunikation mit Körper und Geist, Kauen lernen, Erkennen der Warnsignale und die richtige Reaktion darauf, richtige Lebensmittelkombinationen, Verjüngtes Aussehen, Speisenzubereitung auf einfachste Art (Schaukochen), Kräuterkunde, Abnehmen ohne Hungern, Wiedererlangen des Normalgewichts), Regulierung des Blutdruckes,

Diabetesbeschäftigung, Krebsprävention, Atmen lernen, Gallenblasen- und Lebereinigungsmaßnahmen, Wiedererlangung der Gelenkigkeit, Osteoporose-Vorbeugung und vieles mehr.

**Aktionen:** Gemeinsames Buttermachen mit dem Schneebeesen (Sauerrahmbutter von Bio-Rohmilch), Gemeinsames Kochen einfachster Speisen am Tischherd, Nachweiserbringung, wie man sich nach einer 150-Kalorienmahlzeit satt und wohl fühlt und danach große Leistungen vollbringen kann. Und dann noch täglich: Kauen, kauen, kauen...u.v.m.

### **Info und Anmeldung zum Gesundheitstag mit Peter Steffen:**

#### **Termine Mai, Juni und Juli**

21. Mai: Spezial-Thema: Wirbelsäule, Ort: Jagawirt, Werner und Maria Goach, Reinischkogel

28. Mai: Spezial-Thema: Wirbelsäule, Ort: Jagawirt, Werner und Maria Goach, Reinischkogel

23. bis 25.07.: „Gesundheit ohne Altersgrenze“, Ort: Jagawirt, Werner und Maria Goach, Reinischkogel

Kontakt: Peter Steffen, Tel. 0699 110 161 94

e-mail: office@lebensart.at, www.lebensart.or.at

Peter Steffen

Journalismus, der der Wahrheit und nichts als der Wahrheit verpflichtet ist

#### **Weitere Professionen:**

Berufsfotograf/Fotografenmeister

Autor von 14 Büchern

Chefredakteur des Magazins „Steiermark-Panorama LebensArt“

Projektleiter von Permakulturanlagen nach Sepp Holzer

Berater von Michael Aufhauser auf Gut Aiderbichl

Projektleiter „Zur Rettung des Aralsees“

Ausbildung in Radiästhesie