



## Wie Sie Krankheiten verhindern um glücklich zu sein

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 14 September 2020

Die Menschen wollen in der Regel ein sorgenfreies Leben und dieses in vollen Zügen geniessen. Krankheiten vorzubeugen mag so lange nach einer guten Sache klingen, wie man auch weiterhin seinen kleinen und grösseren Lastern nachgehen kann. Aber wirkliche Lebensfreude beginnt mit Gesundheit - das sollte man niemals vergessen.

### Krankheiten - Früherkennung und Heilung

In der westlichen Welt erkrankt beispielsweise jeder 2. Mann und jede 2,8. Frau an Krebs. Es ist offensichtlich, dass eine Früherkennung der Krankheit von grossem Vorteil wäre, so lange daraus eine wirklich effektive Behandlung erfolgt. Typischerweise gelangen die Ärzte aber erst zu einer

positiven Diagnose, wenn der Krebs bereits auf Röntgenbildern zu sehen ist oder beim Abtasten gefühlt werden kann.

Ein Krebstumor bildet sich, wenn Zellen sich derart verändern, dass sie nicht mehr von Sauerstoff sondern von Zucker und Fermentationsprodukten abhängig sind. Dann vermehren sie sich und breiten sich aus – oft unbemerkt über einen längeren Zeitraum. Da die krebsauslösenden Mechanismen den ganzen Körper betreffen, reagiert der Organismus jedoch bereits vor dem Ausbruch von Krebs mit verschiedenen Symptomen.

Um dem Krebs und auch anderen schweren Krankheiten entgegen wirken zu können, ist es daher wichtig, diese sehr früh auftretenden Anzeichen zu erkennen und zu handeln. Doch wie erkenne ich solche Anzeichen und die damit verbunden Risikofaktoren in meinem Leben, die eine Krankheit begünstigen?

## Krankheitsrisiko mindern

Um das Risiko von der Entstehung von Krankheiten zu reduzieren, sollte man die eigene Lebensweise ehrlich und objektiv analysieren und gegebenenfalls ändern. Die folgenden Fragen werden Ihnen mit Sicherheit dabei helfen, Risikofaktoren in Ihrem Leben zu finden und zu ändern. Beantworten Sie die folgenden Fragen spontan und vor allem ehrlich mit "Ja" oder mit "Nein" und merken Sie sich diejenigen, die Sie mit "Ja" beantwortet haben.

- Naschen Sie gerne?
- Haben Sie oft [Heisshunger](#) auf Fleisch, Eier, Milchprodukte und Fisch?
- Essen Sie gerne frittierte und gebratene Lebensmittel?
- Essen Sie Gemüse lieber gekocht als roh?
- Trinken Sie Alkohol, Kaffee und Tee, dafür aber kaum frisches Wasser und Obstsäfte?
- Trinken Sie Leitungswasser oder Wasser aus Plastikflaschen?
- Verwenden Sie Plastikfolie oder andere synthetische Materialien, um Nahrungsmittel zu lagern?
- Sind Sie eine typische "Couchpotato", deren einzige körperliche Betätigung sich auf den Gang zum Kühlschrank beschränkt?
- Sind Sie selten an der frischen Luft und in der Sonne?
- Sind Sie übergewichtig?
- Sind Sie schnell erschöpft?
- Leiden Sie an chronischer Erschöpfung, [Fibromyalgie](#) oder Allergien?
- Leiden Sie öfters unter Erkältungen und Infektionen?
- Leiden Sie unter grossem Stress?
- Haben Sie früher ein Trauma erlebt? Leiden Sie unter Depressionen?
- Gehen Sie oft spät zu Bett? Können Sie nachts manchmal nicht schlafen?
- Wurden Sie mehrmals Strahlung oder Röntgenstrahlung ausgesetzt?
- Haben Sie sich einer Hormonbehandlung unterzogen, vor allem einer Hormonersatztherapie?
- Nehmen Sie oft oder gar regelmässig Antibiotika oder andere Medikamente ein?
- Verwenden Sie herkömmliche Shampoos, Körperpflegeprodukte, Deodorants und Zahnpasta?
- Haben Sie des Öfteren [Verstopfung](#), Durchfall oder andere Darmbeschwerden?
- Haben Sie Blut im Stuhl oder Urin?
- Leiden Sie an chronischem Husten?
- Haben Sie oft angeschwollene Drüsen oder Lymphknoten?
- Haben Sie Hautprobleme?

- Haben Sie Wundstellen, die nicht heilen wollen?
- Verspüren Sie Schmerzen, die nicht abklingen?

Wenn Sie einen Grossteil dieser 27 Fragen mit "Ja" beantwortet haben, sollten Sie auf jeden Fall etwas ändern. Die in den Fragen angedeuteten Risikofaktoren können alle zur Entstehung von schweren Krankheiten wie z.B. Krebs beitragen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und handeln Sie, denn Gesundheit ist das grösste Gut, das wir haben!

## Tipps um das Risiko von Krankheiten mindern

Arbeiten Sie an sich, damit Sie in einiger Zeit viele der oben aufgelisteten Fragen mit "Nein" beantworten können. Die wichtigsten Schritte hin zur Gesundheit sind folgende:

- Entgiften Sie Ihren Körper (physisch und psychisch). Mehr Informationen zum Thema Entgiftung finden Sie z.B. hier: [Entgiftungskur](#)
- Bauen Sie Stress ab und strukturieren Sie Ihr Leben für mehr Ausgeglichen- und Zufriedenheit. Weitere Informationen über das Thema Stressbewältigung finden Sie hier: [Dem Stress entgegenwirken](#)
- Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie Ihren Darm gesund halten, sich gesund ernähren und die richtigen Nährstoffe zu sich nehmen. Mehr Informationen zum Thema Immunsystem stärken finden Sie z.B. hier: [Das Immunsystem stärken](#). Und mehr Informationen zum Thema Darmgesundheit weiter unten nach dem Text: [Darmreinigung](#) - Die kostenlose Anleitung
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und Sonnenlicht zur Vitamin D Produktion. Die Bedeutung von Sonnenlicht für unsere Gesundheit wird in diesem Text erklärt: [Vitamin-D-Mangel](#) vorbeugen

Ob Sie nun präventiv agieren oder bereits bestehende Krankheiten lindern wollen, eines ist immer der richtige Weg: Vertrauen Sie auf [die natürlichen Selbstheilungskräfte Ihres Körpers](#) und unterstützen Sie ihn so gut Sie können, indem Sie Ihre Ernährung wieder selbst kochen.

Wir empfehlen Ihnen unsere Kochbücher:

- [Basenüberschüssig kochen](#)
- [Gesunde Salate](#)
- [Gesunde Kurkuma-Gerichte](#)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker