

Vorwort

Liebe Leser,

Was ist eigentlich Gesundheit? Ist man tatsächlich gesund, wenn der Arzt bescheinigt, dass alles “ok” ist? Und was ist, wenn man sich dennoch schlecht fühlt? Sind der übliche Abbau und die zunehmenden Krankheiten mit fortschreitendem Alter wirklich normal? Sind also Vorstellungen von einem langen, vitalen, von Weisheit und Reife gekrönten Leben utopische Hirngespinnste? Sicherlich haben auch Sie sich diese oder ähnliche Fragen schon einmal gestellt – und keine befriedigenden Antworten darauf gefunden.

In diesem Buch werden Sie nun Schritt für Schritt dazu geführt, diese Antworten selbst in sich zu finden. Wir treten nämlich gemeinsam eine Entdeckungsreise in die Geheimnisse unserer Existenz an, die uns weit über das hinausführen wird, was heute unter “Gesundheit” verstanden wird. Dazu sollten Sie allerdings möglichst unvoreingenommen an die Lektüre herangehen, um gerade auch die weiterreichenden Hinweise wahrzunehmen und zu verfolgen. Ausserdem können Sie dieses Buch als einen reinen Reisebericht verstehen oder sich darüber hinaus von ihm zu einer eigenen Expedition inspirieren lassen, indem Sie einige der Empfehlungen und Ratschläge umsetzen und ausprobieren. Auf diese Weise machen Sie möglicherweise selbst Erfahrungen, die über die hier geschilderten weit hinausgehen.

Auf jeden Fall ist es entscheidend zu betonen, dass niemand Sie dazu auffordern wird, den Boden der Realität zu verlassen. Im Gegenteil: Das Buch soll Ihnen helfen, die wirkliche Realität zu erfahren und dann selbst zu beurteilen, inwieweit sie mit der heute üblichen Sichtweise übereinstimmt. Sollten sich dabei irgendwelche Veränderungen ergeben, so können diese nur zum Positiven sein. Denn die Grundlage von allem sind hier einzig und allein die Naturgesetze.

Der Autor