# VORWORT

**Gesundheit ist das höchste Gut.**

**Ohne Gesundheit ist alles nichts.**

**Was sind die Ursachen von Krankheit?**

**Welche Wege führen zu anhaltender Gesundheit?**

**Wie geschieht Heilung?**

**Was kann ich selbst dafür tun?**

**Was ist an unserem hochspezialisierten Gesundheitssystem nicht in Ordnung, dass wir so viele chronisch kranke Menschen haben?**

Dieses Buch deckt viele Hintergründe und Zusammenhänge auf, die vielfach nicht gesehen wurden und werden oder sogar unterdrückt werden, um uns abhängig zu halten. Wichtiges Wissen über Zusammenhänge ist nur wenigen Menschen bekannt und wurde uns lange Zeit vorenthalten. Dies hält uns in einer Abhängigkeit und Hilflosigkeit, die nicht notwendig ist. Hier werden wahre Ursachen und effektive Lösungen gezeigt. Ich möchte mit diesem Buch dazu beitragen, dass sich grundlegendes Wissen über Heilung unter der Menschheit verbreitet.

Für den ein oder anderen ist es vielleicht zu viel Information, nehmen Sie sich bitte das raus, was für Sie passt und stimmt. Menschen haben bezüglich Gesundheit, Krankheit und Heilung sehr unterschiedliche Wissens- und Bewusstseinszustände und es ist nicht leicht, allen gerecht zu werden.

Grundsätzlich ist Krankheit kein Schicksal, auch wenn es manchmal danach aussieht. Krankheiten, ob physisch oder psychisch, haben immer ihre Ur-

sachen. Nur ein Symptom zu unterdrücken bringt vielleicht kurzfristige Erleichterung, führt aber in der Regel nicht zu dauerhafter Gesundheit. Es ist ähnlich wie bei einem Auto: Wenn ich die Ursache einer Fehlfunktion nicht erkenne, kann ich es nicht reparieren. Krankheitssymptome sind wie Kontrollleuchten im Auto. Wenn ich sie nur mit einem Pflaster zuklebe oder gar heraus „operiere", habe ich im Moment vielleicht Ruhe, aber ich löse damit nicht das dahinterstehende Problem. Infolgedessen wird es sich später umso massiver zeigen – an anderer Stelle (Symptomverschiebung).

In diesem Buch werde ich viele mögliche Krankheitsursachen beleuchten und Zusammenhänge darstellen. Auf diese Weise werden Sie eine Struktur, eine Ordnung erkennen, was wieso wann krank macht. Habe ich die Ursache, findet sich die Lösung und das oftmals leicht und einfach.

Dieses Buch ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten, bringt Ihnen aber einen guten Überblick und versetzt Sie in die Lage, Ihre Gesundheit ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen oder gezielter einen passenden Arzt oder Therapeuten zu finden. Durch Wissen werden sie unabhängiger und können besser entscheiden, was zu tun ist. Denn Wissen ist Macht, Nichtwissen ist OhnMacht. Wer mehr weiß, muss weniger glauben und ist weniger hilflos ausgeliefert. Dieses Buch ist für Menschen, die mehr wollen, als nur das zu tun, was sie gesagt bekommen.

---

***Aude sapere! – Wage zu wissen.***
– Hahnemann –

---

Dieses Buch ist eine Sammlung und Strukturierung von schon vorhandenem Wissen und eigenen Erfahrungen.

Noch eine Anmerkung zu den Firmen, die ich in diesem Buch angebe. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass ich mit keiner dieser Firmen geschäftlich verbunden bin, noch irgendwelche „Spenden" wegen diesen Angaben erhalte. Ich mache diese Angaben einzig aus dem Grund, Ihnen das Auffinden mancher empfehlenswerter Produkte zu erleichtern.