



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Der menschliche Organismus, so Kurt Tepperwein, besitzt das Potenzial, 120 Jahre alt zu werden. Vom »Konto« unserer idealen Lebenserwartung buchen wir allerdings tagtäglich Zeit ab: durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und destruktive Gedanken. Dabei liegt es an uns, diese schädlichen Verhaltensweisen zu ändern, denn Altern ist ein Prozess – und wir entscheiden selbst, ob wir dabei erfahrener, reifer und weiser werden oder nur faltig, krank und bedrückt.

Kurt Tepperwein hat über 30 Jahre Erfahrungen gesammelt. Hier fasst er zusammen, was nach seinen Erkenntnissen gesundheitliche Relevanz besitzt: Ernährung, Vitamine, Säure-Basen-Verhältnis, die Rolle der Gedanken, die Heilkraft der Bewegung. Wenn wir diese Erkenntnisse in unserer Lebensführung berücksichtigen, beeinflussen wir nicht nur unser *gefühltes*, sondern auch unser *biologisches* Alter, das sich am Grad der Gesundheit und Vitalität unseres Körpers bemisst. So gesehen ist das numerische Alter lediglich eine Zahl auf unserer Geburtsurkunde.

Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932, früher erfolgreicher Unternehmer, zog sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurück, um die wahren Ursachen von Krankheit und Leid zu erforschen. Ausbildung als Heilpraktiker, heute einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas. Dozent an verschiedenen internationalen Institutionen, Gründer und Schirmherr der internationalen Stiftung Lebensschule, Autor von mehr als 50 Büchern, zahlreichen Videos, Audiotapes und CDs. Die von ihm entwickelte Technik des Mental- und Intuitionstrainings ist heute für viele Menschen unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

Von Kurt Tepperwein sind bei Arkana außerdem erschienen:

- Die Geistigen Gesetze (21610) · Geistheilung durch sich selbst (11738)
- Kraftquelle Mentaltraining (12141) · Jungbrunnen Entsäuerung (14207)
- Der Weg zum Millionär (21551) · Bewusstseinstaining (21549)
- Wunder vollbringen durch schöpferische Imagination (21642)
- Gesund für immer (21703) · Von Angst zur Lebensfreude (21734)
- Verwirklichen (21735) · Gelassenheit (21738) · Erfinde dich neu (21752)
- Die hohe Schule des Lebens (21762) · Selbstheilungskräfte aktivieren (21769)
- Das Buch der Erfolgsgesetze (21789) · Die Kraft der positiven Psychologie (21793)
- Glücks-Gesetze (21814) · Erwachen zum wahren Sein (21834)
- Der große Tepperwein (33827) · Die Praxis der geistigen Gesetze (21867)

Kurt Tepperwein

Mein persönliches Verjüngungsbuch

Bewährte Rezepte
und Mentaltechniken
zum Jungbleiben



GOLDMANN
ARKANA

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche und naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Originalausgabe erschien 2008 bei Arkana, München.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr.: SGS-COC-001940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2010

© 2010 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty-Images, Karin Smeds

Lektorat: Mareike Fallwickl

SB · Herstellung: CB

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21921-6

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Gesund alt werden und dabei jung bleiben	9
Vorwort	9
Wie Sie mindestens 100 Jahre alt werden	14
Die Macht der Gedanken	24
Die Gesundheitsfaktoren	28
New-Aging: Jung bleiben beim Älterwerden	29
Was eine Krankheit bedeutet	33
Bio-Tuning	36
Sie sind so jung, wie Sie sich fühlen	37
Jungbrunnen Nahrung – Mit der richtigen Ernährung jung, fit und gesund bleiben	53
Gesundheit kann man essen	53
Jungbrunnen Obst und Gemüse	63
Das Körperpendel	70
Kalorien lassen früh altern	71

Das Dinner-Cancelling	73
Kauen Sie sich gesund, schlank und fit	76
Den Körper entsäuern	80
Lebensverlängernde Nahrungsergänzungen.	82
Den Blutdruck senken	112
Eiweiß	113
Ein langes Leben durch Grünen Tee	116
Den Hormonspiegel optimieren	118
Das Wunder Wasser	127
Erhöhte Cholesterinwerte	136
Hoher Blutdruck	137
Jungbrunnen Schlankheit – die besten Tipps	139

Jungbrunnen Bewusstsein –

Denken Sie sich jung	142
Das eigene Erleben von Alter	144
Mentales Entsäuern	147
Die energetische Signatur	157
Das Geheimnis unserer DNA	158
Die Botschaft des Körpers verstehen und befolgen	163
Das Leben bewusst führen	171
Wie Medikamente heilen	174

Das Unterbewusstsein	176
Denken Sie sich jung	181
Wohlstand als Weg zu einem gesunden und langen Leben	197
Wie Sie alles bekommen, was Sie wollen	201

**Jungbrunnen Bewegung –
Durch körperliche Betätigung**

alterslos leben	205
Bewegung ist die halbe Jugend	208
Die richtige Sportart	210
Lebenselixier Sauerstoff	217

**Rundum gesund, jung und
vital bleiben – die besten Tipps**

Die Haut vor dem Altern schützen	223
Das Vital-Ionen-Verjüngungsbad	225
Hilfe bei Prostatavergrößerung	226
Das Altern des Knochensystems	227
Das Herz-Kreislauf-System gesund halten	228
Das Immunsystem stärken	230
Die Heilkraft des Lachens und des Lächelns	232
Warum es so oft bei guten Vorsätzen bleibt	233

8 Inhalt

Jung bleiben durch Meditation	236
Meine tägliche Meditation	242
Die persönliche Situationsanalyse	246
Biologisch jünger werden	248
Weise Worte zum Schluss	251
Bezugsquellen	253

Gesund alt werden und dabei jung bleiben

Vorwort

Als ich meine Ausbildung zum Heilpraktiker begann, legte ich zwei Ordner an: einen mit der Aufschrift »Schritte zur optimalen Gesundheit« und einen zweiten mit der Aufschrift »Wie man länger jung bleibt«. 40 Jahre lang sammelte ich alles, was zu diesen Themenkreisen gehörte. Dabei probierte ich jede Methode, die ich entdeckte, zuerst an mir selbst aus und behielt nur die wirkungsvollsten. Vieles verwarf ich wieder, wenn es keine überzeugende Wirkung zeigte. Alles, was übrig blieb, hat sich auf Dauer bei mir bewährt, und ich erzielte Ergebnisse, die ich selbst nicht erwartet hätte. Die bewährten Methoden praktiziere ich seither täglich.

Aus diesen beiden Ordnern sowie meiner jahrzehntelangen Erfahrung auf den Gebieten der körperlichen Gesundheit und des Mentaltrainings ist mein persönliches »Verjüngungsbuch« entstanden. Wann immer ich meine Sammlung jemandem zeigte, war die Reaktion dieselbe: »Das muss ich unbedingt haben«, hieß es, und: »Wann gibt es das zu kaufen?« Eigentlich hatte ich nur mir selbst bewusst machen wollen, was zu tun ist, um bis ins hohe

Alter gesund und vital zu bleiben und sich dabei stets jung zu fühlen. Doch dann erkannte ich, dass es sogar möglich ist, den Altersprozess innerlich umzukehren und mit der Zeit jünger zu werden – indem man die Zeit als Freund und Helfer dazu nutzt, das Richtige regelmäßig und mit Freude zu tun. Und ich beschloss, mein Wissen mit möglichst vielen Menschen zu teilen – um ihnen dabei zu helfen, gesund zu bleiben und gesund alt zu werden.

Auf meinem Weg zu lebenslanger Gesundheit und Vitalität beschäftigte ich mich nicht nur mit gesunder Ernährung und körperlicher Betätigung, sondern auch mit der Macht der Gedanken. Der Einfluss des Denkens wird meist unterschätzt oder gar nicht erkannt. Unsere Erbanlagen entscheiden, welches »Lebenskapital« wir mit auf den Weg bekommen, aber unsere Lebensweise bestimmt, wie alt wir tatsächlich werden – und diese Lebensweise wird auch maßgeblich von unserem Denken beeinflusst. Vor allem die Wirkung des eigenen Bewusstseins ist überragend. Im Lauf der Jahre erkannte ich, dass jeder einzelne Schritt in seiner Wirkung davon abhing, in welchem Bewusstsein ich ihn machte und womit ich mich identifizierte, während ich ihn tat. Als ich jede Identifikation beendet hatte und zu meiner wahren Identität erwacht war, war das Ergebnis überwältigend. Ganz gleich, ob es sich um die richtige Ernährung handelte oder die optimale Bewegung, das volle Potenzial konnte sich erst entfalten, als ich bei mir selbst angekommen war.

Ich entdeckte das Bewusstsein als den »inneren Jungbrunnen«, als das Geheimnis vollkommener Gesundheit.

Denn das Bewusstsein kann nicht krank werden, es ist immer vollkommen gesund. Sobald ich als dieses vollkommene Bewusstsein meinen Körper erfüllte, spürte ich das »Heil-Sein« als ständiges Wohlgefühl und völlige Gesundheit. Mir wurde bewusst, dass der dritte entscheidende Faktor, der unser Alter und unsere Lebenserwartung ebenso stark beeinflusst wie unsere Gene und unser Verhalten, das Bewusstsein ist, das den Menschen ausmacht. »Zu Bewusstsein« zu kommen und als ich selbst zu leben war der entscheidende Schritt zu Gesundheit und Lebensfreude.

Altern geschieht auf verschiedenen Ebenen, in der Zelle, den Gefäßen, im Stoffwechsel, im Hormonhaushalt und im Immunsystem. Auch das Bewusstsein wirkt auf allen Ebenen. Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Jung ist, wer in jedem Augenblick das Besondere erwartet und aus einem ganz normalen Alltag etwas ganz Besonderes machen kann. Sie sind so jung wie Ihre Begeisterung und so alt wie Ihre Zweifel. Und Sie werden so lange jung bleiben, solange Sie offen sind für das Abenteuer Leben, für das Wunder, das Sie SIND.

Früher oder später müssen wir uns alle mit unserer Gesundheit befassen. Je früher wir damit beginnen, desto erstaunlicher und großartiger ist das, was wir erreichen können. Wir müssten eigentlich in der Schule lernen, wie man bis ins hohe Alter gesund und vital bleibt.

Nun ist es zwar wichtig, damit so früh wie möglich zu beginnen, aber auch ein Achtzigjähriger kann innerhalb weniger Tage seine Gesundheit entscheidend verbessern.

Es ist ein uralter Menschheitstraum, einfach in einen Jungbrunnen einzutauchen oder ein geheimnisvolles Lebenselixier einzunehmen, um so Jugend, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude zurückzubekommen. Das ist zwar nicht möglich, aber wir können mit einigen Änderungen unserer Lebensgewohnheiten mindestens zehn bis 15 Lebensjahre dazugewinnen und bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben. Sie werden sehen, dass es ganz einfach ist!

Bestimmt haben Sie auch schon bemerkt, dass manche Menschen gesünder und glücklicher sind als andere. Da muss man sich doch fragen: Was machen diese anders? Und warum gehöre ich nicht zu ihnen? Sobald Sie sich diese Frage stellen, finden Sie auch einen Weg, selbst gesund und glücklich zu werden. Denn dann werden auch Sie etwas dafür *tun*.

Niemand wird alt dadurch, dass er eine bestimmte Anzahl von Jahren gelebt hat. Jugend ist tatsächlich ein Geisteszustand. Das erkennbare Altern eines Menschen an Geist, Seele und Körper ist die Folge einer meist unbewussten mentalen, psychischen und physischen Entscheidung, die *jederzeit* geändert werden kann. Negatives Denken ist eine Krankheit, die *jeder* selbst heilen kann. Unser Körper ist ein Spiegelbild unserer Überzeugungen. Eine der am tiefsten sitzenden Überzeugungen ist die, dass man mit jedem Jahr älter wird. Dass diese Überzeugung jedoch nicht Realität werden muss, möchte ich Ihnen mit diesem Buch zeigen.

Zudem soll Ihnen dieses Buch mehr Verständnis für die

Bedürfnisse Ihres wunderbaren Körpers vermitteln, der ein perfektes »Werkzeug« ist. Ich möchte Ihnen auch bewusst machen, dass *Sie* es in der Hand haben, wie gut Ihr Körper funktioniert, wie gesund er bleibt und wie lange er Ihnen Freude macht. Vielleicht teilen Sie mit mir die Bewunderung für dieses faszinierende Schöpfungsinstrument, das der Körper in seiner Perfektion darstellt. Wenn Sie ihn als Freund und Partner behandeln, wird er Ihnen dienen, bis Sie ihn nach einem langen und erfüllten Leben bewusst verlassen.

Jeder Mensch ist einmalig, und so reagiert auch jeder auf seine ganz besondere und einmalige Art, aber da wir alle nach dem Ebenbild Gottes geschaffen wurden, sind die Grundschritte auch für jeden die Gleichen. Dabei möchte ich Sie bitten, mir kein Wort zu glauben, alles einfach selbst nachzuprüfen und nur das beizubehalten, was Sie weiterbringt – frei nach dem Bibelwort: »Prüfet alles, und das Beste behaltet.«

Ich möchte mit diesem Buch meine jahrzehntelangen Erfahrungen mit Ihnen teilen, damit Sie länger jung bleiben, während Sie mindestens 100 Jahre alt werden. Dabei werde ich besonders auf die drei Grundbausteine lebenslanger Gesundheit eingehen: gesunde Ernährung, gute Gedanken und Bewegung. In jedem Bereich können Sie aus meinen Tipps und Methoden jene auswählen, die für Sie und Ihren Körper am besten geeignet sind. Wichtig ist, dass Sie nicht nur eine der drei Säulen beherzigen – ein gesunder Körper braucht die richtigen Lebensmittel ebenso sehr wie Bewegung und heilsame Gedanken. Nur in der

Kombination sorgen diese drei Grundbausteine für eine harmonische Balance zwischen Körper und Geist, die Sie Ihr Leben lang gesund und vital erhält.

Wie Sie mindestens 100 Jahre alt werden

Unser Körper besteht aus etwa 70 Billionen Zellen, das sind 70000 Milliarden Körperzellen. Jede einzelne ist ein komplettes Kraftwerk. Während Sie diesen Satz gelesen haben, sind davon etwa 100000 gestorben und augenblicklich durch Teilung wieder ersetzt worden. Diese neuen Zellen wurden sofort mit dem Inhalt und der Qualität Ihrer energetischen Signatur programmiert. Wenn Sie glauben, alt zu sein, teilt sich das jeder neuen Zelle mit, aber wenn Sie sich jung fühlen, wird das zum Programm Ihrer neuen Zellen. Nach nur einem Jahr haben sich fast alle Körperzellen erneuert. Wenn Sie wollen, haben Sie dann einen ganz neuen Körper mit einem ganz anderen Zellbewusstsein. Auch Sie bekommen mehrmals täglich Krebs, aber wenn Ihr Immunsystem intakt ist, werden diese entarteten Zellen von Ihrem Körper erkannt, repariert und erneuert, ohne dass Sie das bemerken. Wussten Sie, dass Sie sich ständig erneuern? In einem Jahr haben Sie einen ganz neuen Körper, der Ihnen Freude macht und ein Leben lang dient, bis Sie ihn eines Tages nicht mehr brauchen.

In dem Moment, in dem wir geboren werden, beginnen wir zu altern. Dieser lebenslange Prozess wird zunächst sehr positiv erlebt, weil wir geistige und körperliche Fähig-

Gründe für das Altern sind:

- Unser genetisches Erbe
- Die Verkürzung der Telomere (Telomere sind die Endstücke des Chromosomenstranges)
- Freie Radikale
- Der Rückgang der Hormonproduktion
- Mangelndes Gesundheitsbewusstsein
- Falsche Ernährung
- Übersäuerung und Entmineralisierung
- Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel des Körpers)
- Hyperglykämie (innerliches Überzuckern)
- Arteriosklerose
- Rauchen
- Ein nachlassendes Immunsystem
- Bewegungsmangel
- Mangelnde Psychohygiene
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Hoher Blutdruck
- Eine unbewältigte Vergangenheit
- Disharmonische Beziehungen
- Einsamkeit
- Langeweile
- Eine negative Lebenseinstellung

keiten dazugewinnen. Erst etwa in der Lebensmitte erleben wir das Altern als etwas Negatives, da unsere Fähigkeiten langsam wieder verloren gehen. Dieser Prozess des individuellen Alterns kann durch Unwissenheit oder Nachlässigkeit beschleunigt oder durch eine geeignete Lebensweise verlangsamt und sogar umgekehrt werden. Wir müssen uns also zunächst einmal die Gründe für das Altern bewusst machen, um gezielt eingreifen zu können.

Wenn Sie bis ins hohe Alter gesund und lebensfroh bleiben wollen, müssen Sie nur eines tun: nicht altern. Gegen alle diese hier aufgezählten Gründe können Sie selbst etwas unternehmen, sei es durch die richtige Ernährung, durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, durch Sport oder durch ein innerliches Umdenken. Sie sind selbst dafür verantwortlich, wie viel Lebenszeit Sie zur Verfügung haben. Deshalb sollten Sie alle Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die Ihre Lebenserwartung verkürzen, sofort stoppen: Hören Sie auf zu rauchen, bewegen Sie sich mehr, stellen Sie Ihre Ernährung um und vor allem – denken Sie positiv!

Denn Materie an sich ist so, wie wir sie uns bisher vorgestellt haben, gar nicht existent. Sie besteht im Wesentlichen aus Information. Ihre persönliche energetische Signatur ist Ihr »Dauerauftrag« an Ihr Zellbewusstsein. Sie können Ihre energetische Signatur frei bestimmen. Das geschieht durch Ihre Gedanken und Gefühle, durch Ihre Überzeugungen und Verhaltensweisen. Das, wovon Sie überzeugt sind, bestimmt Ihr Verhalten, Ihre Gedanken und Gefühle, und es prägt das Bewusstsein Ihrer Zellen,

macht sie älter oder jünger. Wie Sie Ihre Überzeugungen zum Positiven umpolen, zeige ich Ihnen im Abschnitt »Jungbrunnen Bewusstsein«. Wichtig ist, dass Ihnen klar wird, dass Sie Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand selbst bestimmen – nicht Ihre Gene, Ihr Personal Trainer oder Ihr Arzt, sondern nur *Sie*.

Das Energiefeld Mensch

Jeder Mensch ist ein Energiefeld mit einer ganz individuellen Schwingung. Diese Schwingung unseres Energiefeldes kann harmonisch sein, dann sind wir gesund, oder disharmonisch, dann sind wir krank. Jeder unserer Gedanken, jedes unserer Gefühle hat eine energieverändernde Wirkung. Wir können jederzeit ganz bewusst die Schwingung unseres Energiefeldes positiv verändern, und im gleichen Augenblick beginnt unser Körper zu heilen. Wir können so Heilung ständig »geschehen lassen«. Damit liegt es in unserer Hand, ob wir gesund oder krank sind.

Sobald wir, bewusst oder unbewusst, eine disharmonische Schwingung in unserem Energiefeld schaffen, bekommen wir von unserem Körper eine Botschaft in Form von Krankheit oder Leid. Und wenn wir die Botschaft nicht beachten, schickt uns der Körper den Schmerz und zwingt uns so, uns mit der Botschaft zu befassen und die natürliche Harmonie wiederherzustellen, die sich in Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude zeigt.

Aus der Quantenphysik hat sich eine neue Wissenschaft

vom Lebendigen entwickelt. Sie beschreibt den lebenden Organismus als einen Energiekörper, der alle biochemischen und bioelektrischen Vorgänge steuert. Dieser Körper ist in ständigem Kontakt mit dem Bewusstsein, dem ICH BIN. Er ist resonanzfähig für jede Veränderung im Bewusstsein.

Jedes Organ, jeder Körperteil hat im Gehirn einen Bereich, der ihn repräsentiert. Wenn die heilende Information oder Erkenntnis diesen Teil erreicht und dort durch festen Glauben verankert wird, wird die gespeicherte disharmonische Information verändert. Die ebenfalls dort verzeichnete Blaupause der Gesundheit wird aktiviert und gibt dem Körper die entsprechenden Befehle.

Hoffnung ermöglicht Heilung, Gewissheit verursacht Heilung! Wenn wir etwas haben wollen, ist entscheidend, was wir bereit sind zu geben.

Den Körper lieben

Der erste Schritt zu mehr Lebensfreude lautet: Lieben Sie Ihren Körper! Da wir unseren Körper nicht umtauschen oder gebraucht verkaufen können, ist es wichtig, in ihm einen Freund und lebenslangen Verbündeten zu sehen, denn die Beziehung zu unserem Körper ist die entscheidende Grundlage für lebenslange Gesundheit und Vitalität. Wenn Sie mit Ihrem Körper nicht zufrieden sind und sich in ihm nicht wohl fühlen, wird er Ihnen Grund dazu geben, sich nicht wohl zu fühlen.

Hören Sie auf, schlanker, stärker, gesünder und gelenkiger sein zu wollen, sondern schaffen Sie die Voraussetzungen dafür und geben Sie Ihrem Körper so eine Chance, Ihnen Freude zu bereiten. Schließen Sie Frieden mit Ihrem Körper, besser noch: Fangen Sie an, ihn zu lieben. Machen Sie sich einmal bewusst, was Sie an Ihrem Körper schätzen, und gehen Sie fürsorglich mit ihm um, denn Sie haben nur den einen.

Sie bekommen nicht Ihren Wunschkörper, *damit* Sie ihn annehmen, sondern Sie bekommen Ihren Wunschkörper, *indem* Sie ihn annehmen.

Der Müll im Körper

Bei meinen Forschungen war ich darauf gefasst, eine geheimnisvolle, lebensverlängernde Substanz oder eine bisher unbekannt vitalisierende Übung als Schlüssel für ein gesundes Leben zu entdecken. Stattdessen stieß ich auf ein Müllproblem auf allen Ebenen des Seins.

Die menschliche Zelle erstickt an ihren eigenen Stoffwechselprodukten, weil die interzelluläre Müllabfuhr nicht funktioniert. Und sie funktioniert meist deshalb nicht, weil wir ungeeignetes Wasser trinken, dessen lange Molekülketten die Zellwand nicht passieren können. Um nicht zusammenzubrechen, teilt sich die Zelle, und auch der Müll wird geteilt, so dass jede neue Zelle schon mit einem Müllproblem anfängt. Ist die Teilungskapazität erschöpft, sterben die Zellen und damit der Organismus.

Das Gleiche findet auch auf der geistigen Ebene statt. Negatives Denken bringt negative Lebensumstände hervor, und diese belasten wiederum das Denken. Das Ergebnis ist ein freudloses Leben oder sogar eine Depression.

Auch auf der emotionalen Ebene sorgen ungeklärte Gefühle für eine gedrückte Stimmung und schaffen eine ständige Schlechtwetterfront im Gemüt. Das lähmt die Aktivität und raubt die Lebensfreude.

Die geheimnisvolle, lebensverlängernde und freude spendende Substanz, die ich gesucht habe, fand ich in einem lichtvollen Bewusstsein, das in der Erkenntnis seiner »ICH-BIN-Kraft« lebt. Ich fand sie im wahren positiven Denken, das nicht den unangenehmen Teil des Lebens ignoriert, sondern erkennt, dass alles gut ist, weil alles mir dienen und helfen will, besonders die unangenehmen Umstände. Und in einem geklärten Gemüt, das in der Wahrheit lebt: »Sein ist Freude.« Alle drei gemeinsam sorgen dafür, dass der Körper als Spiegel der inneren Wirklichkeit gesund und vital ist, weil er physisch, mental und emotional richtig ernährt wird und loslässt, was nicht mehr zu ihm gehört.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, innerhalb weniger Tage spürbare Veränderungen des Wohlbefindens und der Vitalität zu erleben. Und das alles ohne Medikamente, ohne stundenlanges Joggen und ohne Verzicht auf Genuss.

Die Regenerationsfähigkeit und Vitalität des Körpers hängen sehr von der ausgewogenen Zufuhr möglichst natürlicher Nahrung ab. Der Körper ist ein selbst heilender und selbst reinigender Organismus, der sich selbst in Ord-

nung hält, wenn wir nicht den ganzen Tag in sitzender Belastung verbringen, rauchen, uns übermäßig ernähren oder das Falsche essen und zu wenig schlafen. Vor allem die Giftmülldeponie im Körper hat ungeahnte Ausmaße angenommen. Nicht wenige schleppen bis zu 25 Kilo Gift mit sich herum, mehr als das erlaubte Freigepäck im Luftverkehr.

Wir sollten nicht nur *Nahrungsmittel* essen, sondern mehr wirkliche *Lebensmittel*, also mehr Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, denn nur lebendige Nahrung schafft einen lebendigen Körper. Unsere Nahrung sollte möglichst frisch und natürlich sein. Denn wir essen uns systematisch krank. Der Mensch isst zu viel, zu oft, das Falsche und zu hastig.

Wir erhalten und gestalten unseren Körper durch drei Substanzen: die Nahrung, die wir essen, die Luft, die wir atmen, und die Eindrücke, die wir aufnehmen. Aus diesen drei Substanzen produzieren wir unsere Lebensenergie.

Entscheidend ist die Qualität der Substanzen. Der Körper braucht sein »Baumaterial« in der richtigen Form, in der richtigen Menge und zur rechten Zeit! Dabei ist die »Bioverfügbarkeit« besonders wichtig. Dieser Begriff stammt eigentlich aus dem pharmazeutischen Bereich. Die Bioverfügbarkeit zeigt an, wie schnell und in welchem Umfang ein Stoff, zum Beispiel Nahrung oder Medikamente, nach der Zufuhr im Körper zur Verfügung steht. Manche Lebensmittel können vom Körper schneller und besser aufgenommen und verarbeitet werden als andere.

Bei jedem technischen Gerät sollte man vor Inbetrieb-

nahme die Betriebsanleitung sorgfältig lesen. Das gilt natürlich besonders bei etwas so Komplexem wie einem Körper. Nur so kann das »System Mensch« optimal funktionieren. Da wir keine »Gebrauchsanweisung« mit auf den Weg bekommen, müssen wir sie uns im Laufe des Lebens selbst aneignen und befolgen.

Bessere Lebensqualität

Sie sollten aber nicht nur Wert darauf legen, Ihre Lebensspanne zu verlängern, sondern vielmehr darauf, die Vitalität, das Wohlbefinden und die Qualität des Lebens zu verbessern. Der Vorgang des Alterns kann heute nicht nur verzögert, sondern sogar ins Gegenteil verkehrt werden. Der Weg heißt »Bewusst-Sein«. Es ist wahrscheinlich, dass wir eines Tages keine Krankheiten mehr als natürlich ansehen und mangelnde Vitalität als Folge eines persönlichen Fehlverhaltens erkennen.

Eine Belastung, die nicht durch Änderung der Ernährung kompensiert werden kann, ist Stress. Es gibt keine Situation, die Stress verursacht. Es sind nie die Umstände, die Stress erzeugen, sondern der falsche Umgang damit. Das zu lernen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Vitalität und innerer Harmonie.

Das Altern ist ein Prozess. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie dabei erfahrener, reifer und weiser werden oder nur faltig, krank und bedrückt. Sie haben die Wahl und bestimmen Ihre Lebensqualität selbst.

Leben ist Energie. Weil wir leben, verbrauchen wir Energie. Weil wir Energie verbrauchen, verschleißten wir, und Verschleiß bedeutet altern. Solange wir jung sind, machen wir uns darüber meist keine Gedanken. Wir tun so, als ginge uns das Altern nichts an, als wären wir immun dagegen. Aber letztlich muss sich jeder der Aufgabe des Älterwerdens stellen. Dabei ist es unsere eigene Entscheidung, wie wir diesen Prozess erleben, als langsamen Verfall oder als Weg zur ständig steigenden Erfüllung.

Wichtig ist, das »normale« Lebensvergeudungsprogramm zu stoppen und die Lebenszeit als unser wichtigstes Kapital optimal zu nutzen. Das bedeutet, alles zu tun, was das Leben wirklich bereichert. Und das beginnt damit, nach und nach alles bleiben zu lassen, was das Leben nicht wirklich reicher macht.

Zu einem erfüllten Leben gehören der richtige Partner, eine ideale Tätigkeit, die wirklich eine Berufung ist, und eine Wohnung, die Freude bereitet. Zur Lebensqualität tragen außerdem ein Auto als Genussmittel und die Fähigkeit, aus einem ganz normalen Alltag etwas ganz Besonderes zu machen, bei. Um ein zufriedenes Leben zu führen, können wir uns kostspielige Umwege ersparen, indem wir alternative Möglichkeiten »vorausleben«, so dass gleich das Richtige verursacht wird. Denn wenn Sie stets das bekommen, was Sie sich vorstellen, warum visualisieren Sie dann nicht einfach das Beste?

Stimmen die Lebensumstände nicht, ist das ein wenig beachteter, aber ungemein wirksamer Weg, schneller zu altern oder, noch schlimmer, gar nicht wirklich zu leben. Viele



Kurt Tepperwein

Mein Verjüngungsbuch

Bewährte Rezepte und Mentaltechniken zum Jungbleiben

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21921-6

Arkana

Erscheinungstermin: August 2010

Trendthema für die „Jungen Alten“

Seit über 30 Jahren hat Kurt Tepperwein in persönlichen Notizen alles zusammengetragen, was die Menschen gesund und jung erhält. Sein persönliches Verjüngungsbuch fasst diese Erfahrungen zusammen: Ernährung, Vitamine, Säuren-Basen-Verhältnis, die Rolle der Gedanken, die Heilkraft der Bewegung. Wenn wir diese Erkenntnisse in unserer Lebensführung berücksichtigen, können wir viele lästige Begleiterscheinungen des Alterns stoppen oder gar rückgängig machen. Auf diese Weise beeinflussen wir nicht nur unser gefühltes, sondern auch unser biologisches Alter. So gesehen ist das numerische Alter lediglich eine Zahl auf unserer Geburtsurkunde.



Der Titel im Katalog