

E-Book:
Das Schnellstart-Kapitel

Mehr Gesundheit ohne Stress

Jacob Niebler

Der ganzheitliche Weg
für einen **menschengerechten Lebensstil**
in einer modernen Welt

Lieber Leser, liebe Leserin,

was Sie hier in den Händen halten, ist keine gewöhnliche Lese-
probe. Es ist der erste, mutige Schritt auf einem Weg zurück zu Ih-
rer natürlichen Vitalität, Ihrer Energie und einem Leben ohne
ständige gesundheitliche Sorgen und Ängste. Ich habe mich be-
wusst dazu entschieden, Ihnen nicht nur ein paar magere Seiten,
sondern **stolze 60 Seiten meines 450-seitigen Lebenswerks** völlig
kostenfrei und ohne jegliche Anmeldung zur Verfügung zu stellen.

Warum tue ich das? Weil wahre Gesundheit nicht bei Verboten
oder teuren Pillen anfängt, sondern beim **Verstehen**. Ich möchte
Ihnen den echten Beweis liefern, dass Ihr Körper kein defekter
Feind ist, den Sie bekämpfen müssen, sondern ein biologisches
Wunderwerk, das lediglich die falschen Signale und ein unnatürli-
ches Lebensumfeld erhalten hat. Wenn Sie diese ersten 60 Seiten
gelesen haben, werden Sie Ihren Körper und Ihre Gesundheit mit
völlig anderen Augen sehen – das verspreche ich Ihnen.

Mein Buch-System ist so konzipiert, dass es sich nahtlos und ab-
solut stressfrei in Ihren oft hektischen Alltag integrieren lässt:

1. **Lesen & Hören (Ihr interaktiver Begleiter):** In den Kapiteln
finden Sie immer wieder **QR-Codes und klickbare Symbole**.
Wenn Sie diese mit Ihrem Smartphone scannen oder am
PC/Tablet anklicken, öffnet sich direkt ein Audioplayer, und
ich lese Ihnen den entsprechenden Buchabschnitt persön-
lich vor. Ideal für unterwegs, beim Spazieren oder beim Ko-
chen.
2. **Exklusiver Audio-Zugang in dieser Leseprobe:** Damit Sie
dieses einzigartige „Hybrid-Gefühl“ direkt ausprobieren
können, habe ich **die ersten drei Audio-Abschnitte in die-
sem Dokument voll für Sie freigeschaltet!** Nutzen Sie die
QR-Codes auf den kommenden Seiten, um direkt meine
Stimme im Ohr zu haben.

Lassen Sie uns nun gemeinsam den Kampf beiseitelegen und den
Weg zurück zu Ihrem „Platz am Fenster“ antreten.

Herzliche Grüße, Ihr Jacob Niebler



*Gesundheit, Stärke und Zufriedenheit
findet man nicht im Käfig.*

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung:	10
Was soll Ihnen dieses Buch bringen?	12
Wie kann das funktionieren?	19
Meine persönliche Geschichte	23
Meine Meinung zum Thema Gesundheit ist daher.....	27
Unsere Mission muss also sein.....	32
An dieser Stelle nun auch ein wichtiger Disclaimer	33
Nochmal kurz der Ablauf dieses Buches im Überblick.....	33
 Kapitel 1 – Lebensraum und Gewohnheiten: Artgerecht oder lebensfeindlich?	34
Was soll Ihnen das erste Kapitel bringen?	37
Feuer, Luft, Wasser und Erde.....	42
 1.1 Feuer – denn ohne Licht kein Leben und keine Energie	45
Tipp #1: Lass die Sonne deinen Körper aufwecken und die Nacht ihn schlafen legen.....	48
Meine simple Morgenroutine.....	50
Meine simple Abend- und Schlafroutine	54
Fazit zu den Routinen	58
 Damit sind wir am Ende der Lese- und Hörprobe angelangt	59
 Impressum	60

Einleitung:



Info: Dies ist ein interaktives Buch!

Jeden Abschnitt dieses Buches können Sie nicht nur lesen, sondern auch bequem anhören.

Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie den folgenden Link, um direkt zur Audio-Version dieses Abschnitts zu gelangen:

www.jacobniebler.de/teil-1



Einfach HIER KLICKEN, dann kommen Sie ebenfalls zum Audio!

Starten wir...

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einem dunklen Raum und versuchen verzweifelt, eine Tür zu öffnen.

Sie drücken, stemmen sich mit aller Kraft dagegen und rütteln am Schloss. Sie sind erschöpft, verschwitzt und die Verzweiflung steigt immer mehr. Und während Sie dort kämpfen, flüstert Ihnen jemand von draußen zu:

„Du musst dich nur mehr anstrengen! Gib nicht auf!“

Genauso fühlen sich die meisten Menschen, wenn es um das Thema Gesundheit geht, besonders, wenn sie diese verlieren.

Zu viele Meinungen, zu wenig Klarheit.

Man sagt Ihnen, Sie müssten disziplinierter sein. Weniger essen. Mehr Sport treiben. Sie sollen härter kämpfen und weniger genießen, obwohl der Alltag an so manchen Tagen ohnehin schon kaum bewältigbar erscheint. Doch was, wenn ich Ihnen sage, dass Sie die ganze Zeit an einer Tür gedrückt haben, die man eigentlich ziehen muss?

Dieses Buch ist kein weiterer Appell an Ihre Disziplin. Es ist auch keine weitere Sammlung von Verboten, die Sie ohnehin schon auswendig kennen. Nach Jahren der Begleitung von Menschen, die am System und an ihrem eigenen Körper verzweifelt sind, habe ich eine fundamentale Wahrheit gelernt: Ihr Körper ist kein Feind, den Sie besiegen müssen. Er ist ein biologisches Hochleistungssystem, das lediglich die falschen Signale und

Umstände für Leistung und Gesundheit erhält. Schuld daran ist letztlich ein zu künstlicher Lebensstil.

In diesem Buch werden wir die Tür nicht länger aufdrücken. Wir werden verstehen, wie das Schloss funktioniert, und die Tür gemeinsam durchschreiten. Schritt für Schritt.

Wir beginnen nicht mit dem Verzicht, sondern mit dem Verstehen.

Lassen Sie sich nicht vom Umfang dieses Werkes beeindrucken. Dieses Buch ist dazu da, Sie langfristig zu begleiten und Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Klarheit, Ihr Wohlbefinden und somit Ihr gesamtes Leben schrittweise zu verbessern. „Schrittweise“ ist hierbei das Stichwort, denn wir gehen es langsam in mehreren Phasen an. Jedes Kapitel entspricht einer Phase und ich werde Sie an die Hand nehmen. Ich zeige Ihnen den Weg, Sie müssen nur noch mit mir mitgehen.

Jedes Kapitel birgt hierbei enormes Potential für Sie und diese Reise wird Sie verwandeln.

Mehr Gesundheit und Glück, ohne Stress. Ich werde Ihnen dabei helfen, nicht nur Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, sondern auch Ihr Leben einfacher und angstfreier zu gestalten. Denn nur wer gesund und mutig ist, kann sich im Leben entfalten und sein individuelles Potenzial ausschöpfen. Dafür brauchen wir das richtige Wissen und gute Strategien für den oft stressigen Alltag.

Unser Motto auf dieser Reise lautet...

In der Ruhe liegt die Kraft.

So ist es. Nur wer ruhig und überlegt agiert, trifft gute Entscheidungen – und gute Entscheidungen liefern uns gute Ergebnisse. Gute Ergebnisse bringen uns schlussendlich weiter im Leben und das macht uns zufrieden. Wir beenden Stillstand und Depression durch Wachstum und ergründen zusammen die Wahrheit. Wir schaffen Klarheit und somit auch endlich Ruhe für Sie.

Legen Sie den Kampf für einen Moment beiseite. Schließen Sie die Augen und atmen Sie durch. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie dann wieder ganz langsam durch den Mund aus. Die Bedienungsanleitung für Ihren Körper liegt vor Ihnen, lassen Sie uns starten.

Was soll Ihnen dieses Buch bringen?

Die Mission dieses Buches ist simpel, aber anspruchsvoll. Sie lautet:

Gesünder, stressfreier und glücklicher in einer schnelllebigen, künstlichen Welt.

Mithilfe dieses Buches werde ich Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz an die Hand geben, um Ihr Verständnis von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auf ein völlig neues Level zu heben. Viele Menschen sind zu recht verwirrt, überfordert und fühlen sich schlecht beraten, wenn es um die Themen Gesundheit und Psyche geht. Es gibt zu viele Meinungen, aber zu wenig Kompetenz. Zu viel Verwirrung, zu wenig Klarheit. Zu viele Probleme, zu wenige praktikable Lösungen. Woher ich das weiß?

Ich habe in den letzten zehn Jahren Tausende Menschen zu genau diesen Themen beraten, darunter viele mit schweren chronischen Erkrankungen. Und auch ich habe es am eigenen Leib erfahren, wie es ist, wenn plötzlich die eigene Zukunft auf dem Spiel steht, weil die Gesundheit streikt. Dieses Buch ist die Essenz meiner Arbeit und auch mein Lebenswerk, das ich für Sie verfasst habe. Mit Schweiß, Fokus und Hingabe.

Daher weiß ich – viele Menschen heutzutage, und höchstwahrscheinlich auch Sie, quälen Fragen, wie die folgenden:

„Wieso werden immer mehr Menschen chronisch krank oder sind auf Medikamente angewiesen, um funktionieren zu können?“

Wie wichtig ist eine gute Ernährung und was soll das überhaupt sein?

Sind komplizierte und einschränkende Dinge wie Low-Carb-Diäten, Veganismus, Detoxprodukte oder Fastenkuren wirklich notwendig, um gesund und schlank zu sein?

Wenn ja, warum werden meine Beschwerden und Probleme nicht besser, obwohl ich doch alles Mögliche ausprobiere?

Was ist eigentlich mit Sport, Schlaf und unserem Lebensraum im Ganzen? Spielt das nicht auch eine Rolle? Und wie sieht es mit dem Thema Stress und Depressionen aus?

Was hat wirklich großen Einfluss auf uns und was ist nur Geld- oder Zeitverschwendung?

Wie soll ich mich denn Entspannen und gesund leben, wenn ich dauernd eh nur Stress habe und nichts funktioniert scheinbar so wie es soll?

Unsere Umwelt und unsere Lebensmittel sind doch eh voller Gifte, was soll das alles bringen?

Wieso muss Gesundheit so nervig und verwirrend sein?

Jeder sagt was anderes. Ich blicke da einfach nicht durch und habe auch langsam keine Lust mehr!

Und ich habe auch Angst, wenn ich mir anschaue, was um mich herum passiert. Ich bin einfach überfordert und müde und sehne mich nach logischen Antworten in einer Welt voller Fragezeichen.“

Dieses Buch wird Schritt für Schritt all diese wie auch mögliche weitere Ihrer Fragen endgültig beantworten und somit Klarheit für Sie schaffen. Es wird Ihnen komplexe Zusammenhänge auf einfache Weise erklären und konkrete Lösungen für das Bestehen im oft stressigen Alltag liefern.

Ich werde Sie mitnehmen, auf eine extrem spannende Reise, die Ihr Denken und Ihr Leben sehr verändern kann – wenn Sie dazu bereit sind, ein Abenteuer mit mir zu wagen und alte Muster zu durchbrechen. Das geht ohne Stress und ohne Verzicht auf Genuss, doch muss eines klar sein: Von nichts kommt nichts! Aber keine Sorge, ich werde Sie dabei maximal unterstützen.

Doch was kann dieses Buch konkret für Sie bewirken?

Schnell angestrebte Effekte sind eine gesteigerte Leistungsfähigkeit, bessere Laune und mehr Wohlbefinden. Hier wollen wir schnelle Veränderungen in wenigen Tagen bewirken. Langfristig angestrebte Ziele sind zudem ein erheblich besserer Schutz vor vielen gravierenden gesundheitlichen Problemen wie Autoimmunerkrankungen, Herzproblemen, Diabetes und Krebs. Aber auch ein attraktiveres Erscheinungsbild, eine ausgeglichene Psyche und ein positives, sorgenfreieres Denken sind Nebeneffekte, beziehungsweise Ziele dieses Ansatzes. Das klingt nach einer sehr ambitionierten Aufgabe – und so ist es. Wie wir das alles konkret angehen werden, erfahren Sie sogleich.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Es ist egal, wie alt oder fit Sie sind oder welche Ausgangslage Sie derzeit haben. Ob Sie nun ein ambitionierter Sportler in den Zwanzigern sind, der seine Leistungsfähigkeit verbessern will, um weiterzukommen. Oder ob

Sie ein 75-jähriger Mensch mit diversen Leiden sind, der einfach nur wieder schmerzfreier, energievoller und besser gelaunt den Alltag bestreiten will. Vielleicht sind Sie auch eine Mutter von zwei Kindern, die sich und ihre Familie bestmöglich unterstützen und vor den Übeln des Lebens schützen möchte.

Ja, ich habe dieses Buch für Sie geschrieben! Dieses Buch ist Ihre Lösung und Abkürzung, und ich habe es so geschrieben, als würde es um mich oder meine eigene Familie gehen. Also mit 100-prozentiger Motivation, um das bestmögliche Ergebnis zu liefern. Sie erhalten maximale Klarheit durch Verständnis, aber minimalen Aufwand für die Umsetzung im Alltag.

Vielleicht haben Sie schon das ein oder andere Leiden, fühlen sich überwältigt, ausgebrannt, sind verwirrt, oder haben Angst, weil die Menschen um Sie herum immer kränker werden. Die Flut an Eindrücken, Meinungen und Falschinformationen macht es uns heutzutage zudem immer schwerer, einen klaren Kopf zu bewahren und richtige von irreführenden Ratschlägen unterscheiden zu können.

Dieses Buch soll Ihr Weg in eine neue Zukunft sein. Es liefert Ihnen Wissen statt Verwirrung, Energie statt Lethargie, Hoffnung und Tatendrang statt Depressionen und schließlich Gesundheit statt Krankheit.

Fakt ist nämlich Folgendes, und das sage ich aus Erfahrung:

Viele Menschen fühlen sich heute müde, extrem gestresst und einfach ausgelaugt. Es fehlt ihnen an Energie und Vitalität für die Aufgaben des oft hektischen modernen Lebens. Wenn dann noch der Körper anfängt zu streiken, kommen vermehrt Ängste und Zweifel auf. Man probiert dies oder jenes, doch scheinbar hilft nichts. Auch die Schulmedizin in vielen Fällen nicht, denn Medikamente sind nun mal nicht immer die Lösung. Ärzte wissen das, sind aber an Richtlinien gebunden. Sie sind zudem aber auch keine Gesundheits-, Ernährungs- oder Lebensstilberater. Das ist nicht ihre Aufgabe, auch wenn viele sich das vielleicht gerne wünschen. Wir machen diese Erfahrungen dann, wenn wir uns damit auseinandersetzen müssen, also ein gravierendes Problem haben, welches Medikamente oder die Zeit nicht lösen können.

Als Menschen gehen wir unsern Weg in der Regel doch so, wie es diejenigen machen, von denen wir gelernt haben und mit denen wir leben. Unsere Eltern, Freunde, Lehrer, Kollegen, also unser Umfeld als Ganzes. Das ist Prägung und Gewohnheit. Kinder lernen von den Eltern und anderen Autoritäten und übernehmen deren Gewohnheiten und Glaubenssätze.

Das funktioniert so lange gut, bis sich die Umstände innerhalb weniger Generationen so stark ändern, dass wir uns neu orientieren müssen. Und noch nie hat sich unser Umfeld so schnell verändert, wie in den letzten 50 Jahren. Alles wirkt hektischer, komplexer und ist künstlicher denn je. Unser Alltag, unsere Lebensmittel, unser Berufsleben, unsere Gedankenwelt. Dazu kommen noch unzählige technische Helfer, die sich aber bei genauerem Hinsehen oft mehr und mehr als „Zeitfresser“ für uns entpuppen.

Äußerer Stress produziert innere Unruhe, und das merken viele Menschen heutzutage, doch die Ursachen für diesen Stress betreffen viele Bereiche unseres Lebens, sodass man die Zusammenhänge oft nicht sieht. Viele sagen: „Das wird mir langsam alles zu viel“, und so ist es. Zu viele Eindrücke, zu viele Meinungen, zu wenig Klarheit und Einfachheit im Alltag.

Zudem – ein unnatürlicher Lebensstil fördert gesundheitliche Probleme aller Art.

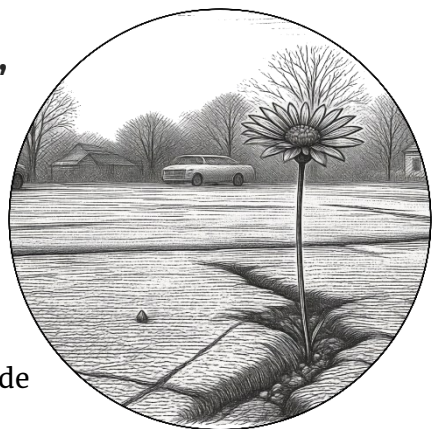
Die Folgen davon – immer mehr Menschen sind auf Medikamente angewiesen und erkranken bereits in jungen Jahren an chronischen Krankheiten, sogenannten Lebensstil-Erkrankungen, wie ich Sie nenne. Medikamente können diese zwar behandeln, aber zum Großteil nicht lösen. Auch Schleichende Depressionen, Angstgefühle, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme und Burnout-Symptome nehmen immer mehr Überhand. Zwar werden wir immer älter, aber auch immer früher krank und depressiv. Vitalität und Positivität sind selten anzutreffen.

Aber erst wenn sich unsere individuelle gesundheitliche Situation erheblich verschlechtert, oder niemand mehr fundierte, logische Antworten auf unsere Fragen hat, erkennen wir, dass es so nicht weitergehen kann. Erst dann sind wir bereit, eine Richtungsänderung zu machen.

In der Natur gilt jedoch immer nur eine Regel:

Wenn sich die Umstände ändern, müssen wir uns anpassen!

Tut man dies nicht, so stirbt man aus. Unser Problem als Geschöpfe der Natur ist jedoch, dass wir uns nicht zu 100% an eine künstliche Welt anpassen können, genauso wie alle Tiere und Pflanzen auch. So wie alle Tiere und Pflanzen auch. Hierzu habe ich eine sehr spannende



Aufgabe für Sie, die unsere Lage als natürliche Wesen in einer vorwiegend künstlichen Umwelt sehr gut veranschaulicht.

Gehen Sie raus in die Natur und graben Sie eine Pflanze aus. Zum Beispiel eine kleine Brennnessel oder einen Löwenzahn, völlig egal. Setzen Sie sie anschließend in einen Topf mit Erde, damit die Wurzeln geschützt sind und Nährstoffe sowie Wasser aufnehmen können.

Nun zu Ihrer Aufgabe: Stellen Sie diese Pflanze in einen relativ dunklen und stickigen Raum. Vielleicht den Keller, das Bad, die Abstellkammer oder den Dachboden. Weit weg von allen Fenstern. Gießen Sie sie aber regelmäßig und geben Sie ihr Dünger, so oft und so viel Sie wollen. Ihre Aufgabe ist es, diese Pflanze am Leben zu erhalten.

Was denken Sie, wird passieren? Schaffen Sie es die Pflanze gesund zu halten im dunklen Keller?

Wohl nicht. Sie wird schnell aufhören zu wachsen, schwächer werden und relativ zügig sterben. Doch warum ist das so? Sie hat doch eigentlich fast alles, was sie braucht. Wasser, etwas Erde, sogar Dünger, also Nahrung. Wieso geht sie dann kaputt? Sie wissen die Antwort bereits.

Vor allem fehlt ihr die Sonne, also ein Tag-Nacht-Rhythmus, um Photosynthese betreiben zu können. Auch die Luftqualität, also Temperatur und Luftfeuchtigkeit, sind hierfür entscheidend. Durch die fehlende Sonne kann die Pflanze kaum neue, gesunde Zellen bilden und nur mangelhaft Kohlendioxid in Sauerstoff umwandeln. Dieser Vorgang ist mit unserer Atmung vergleichbar. **Wir brauchen den Sauerstoff, den die Pflanzen produzieren, und die Pflanzen brauchen das Kohlendioxid, welches wir atmen.** Wird uns der Sauerstoff genommen, dann ist es ebenfalls schnell aus mit uns. Und auch wir sind von der Sonne abhängig, um gesunde neue Zellen bilden zu können. Dies tun wir unter anderem mithilfe von Vitamin D, auch als das „Sonnenhormon“ bezeichnet.

Uns ergeht es also genauso wie dieser Pflanze, wenn uns ein naturnahes Lebensumfeld fehlt. Sie kann sich nicht an die Umstände im Keller anpassen, denn ihr fehlt die Basis für ihr Überleben – egal, wie viel Wasser und Nährstoffe sie bekommt. Wir können Mittel zur Stärkung kaufen oder im Notfall bei Schädlingsbefall mit Insektiziden arbeiten, aber das wird das Problem auch nicht lösen!

Stellen wir diese Pflanze jedoch an ein sonniges Fenster oder besser noch aufs Fensterbrett, dann hat sie eine Chance zu überleben. Sie wird sich nicht so gut entwickeln und so stark sein, wie die anderen Brennnesseln

draußen am Waldrand, denn ihre Wurzeln sind eingeschränkt durch den Topf. Aber sie kann es schaffen, denn sie hat nun die Basis zum Überleben.

SIE sind diese Pflanze. Genauso wie ich, Ihre Familie, sowie jeder andere Mensch da draußen!

Wir müssen unseren Lebensstil so gestalten, dass zumindest die Grundlage vorhanden ist, dass wir in dieser künstlichen Welt gesund, leistungsfähig und auch glücklich leben können.

Wir sind wie Pflanzen, die gerade mal das bekommen, was sie zum Überleben brauchen, und wundern uns dann, wenn es uns schlecht geht. Das war nun ein einfaches Beispiel für eine komplexe Wahrheit. Wir müssen die Helikopterperspektive benutzen, wenn wir solche Dinge erkennen und für uns lösen wollen. Niemand wird uns das abnehmen, uns also ans Fenster stellen, gießen, hegen und pflegen, bis wir wieder fit sind. Wir müssen uns schon selbst darum kümmern.

Gerne schieben wir die Schuld auf andere, oder glauben an Verschwörungstheorien, aber was bringt uns das schlussendlich? Nichts. Wenn wir nicht selbst aktiv werden und logische Entscheidungen treffen, werden andere sie eines Tages für uns treffen. Und mit den Resultaten werden wir dann leben müssen.

Die hohen Zahlen an schweren chronischen Erkrankungen zeigen, dass uns anscheinend vieles krank und müde macht. Irgendetwas scheint uns fast schon die Lebensenergie auszusaugen, denn auch immer mehr junge Menschen sind betroffen von psychischen und körperlichen Problemen, wie Depressionen und Burn-out, Bluthochdruck, Diabetes, Autoimmun- oder selbst Krebserkrankungen. Längst sprechen wir hier nicht mehr von klassischen Erkrankungen der älteren Generation.

Unsere Großeltern wussten nicht mal, was ein Burn-Out-Syndrom ist. Sie lebten ihren Rhythmus, ihre Gewohnheiten und hatten viel weniger Einflussnahme von außen. Heute ist das anders, strömen doch schier endlos viele Eindrücke, Meinungen und Verlockungen auf uns ein. Alles erscheint extrem komplex und künstlich.

Ständige Unruhe in den Gedanken, Energieverschwendung, Trägheit durch Komfort sowie ständige Dopaminspikes machen uns anfällig für die beschriebenen Krankheitsbilder. Soll das so sein? Nur weil es alle anderen machen? Wenn ja, wieso haben diese Menschen dann alle solche Probleme?

Die Wahrheit ist - uns fehlt die Energie eines natürlichen Lebensstils.



Unser Platz am Fenster!

Was müssen wir also tun?

Die beschriebenen „Phänomene“ haben nicht eine, sondern viele Ursachen, und dennoch ist ein Entkommen möglich. Es liegt in unseren eigenen Händen - wir wissen es nur nicht bzw. unterschätzen uns und unser individuelles Potenzial. Sie können viel mehr, als Sie vielleicht denken. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, Ihr volles Potenzial zu entfalten und die richtigen Lebensbedingungen für Leistung, Gesundheit und Ihr Glück zu schaffen.

Ich zeige Ihnen Strategien, mit denen chronische Erschöpfung und das Gefühl von Lethargie und Kraftlosigkeit in kurzer Zeit verschwinden. Auch lernen Sie dabei einfache Schritte kennen, die die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, erheblich senken können, und das Risiko für Autoimmunerkrankungen und Diabetes stark reduzieren. Ihr Immunsystem wird zu einer Festung ausgebaut. Sollten Sie bereits unter gesundheitlichen Problemen leiden, ist es umso wertvoller und wichtiger für Sie, was Sie in diesem Buch lernen werden.

Auch auf die Psyche werden wir eingehen, denn sie ist ein ebenso wichtiger, aber oft stark vernachlässigter Faktor, wenn es um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geht.

Wie kann das funktionieren?

Das klingt nach einer Herkulesaufgabe – und ja, unsere Ziele sind hochgesteckt. Aber keine Sorge. Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie Schritt für Schritt ans Ziel gelangen. Wir wollen Klarheit erlangen und dann mit minimalem Aufwand maximale Ergebnisse erzielen. Ich führe Sie durch den gesamten Prozess, Sie müssen lediglich dem Ablauf folgen. Eins nach dem anderen, ganz ohne Stress. In der Ruhe liegt die Kraft.

Hier eine kleine Übersicht darüber, was in diesem Buch alles auf Sie wartet.

Kapitel 1:

Verstehen Sie die grundlegende Bedeutung von Licht, Wasser, Elektrolyten, frischer Luft, Erdung und Bewegung. Auch die Rolle von Giftstoffen und Hormonen werden wir in Kapitel 1 besprechen. Wir analysieren in der Helikopterperspektive zusammen Ihr Lebensumfeld und bestimmte Gewohnheiten, um Verbesserungspotenziale zu identifizieren. Diese Punkte optimieren wir dann mit möglichst einfachen, aber maximal effektiven Maßnahmen und Strategien.

Das Lebensumfeld ist die Basis allen Lebens auf der Erde. Ob Pflanze, Tier oder Mensch. Ohne saubere Luft, Wasser, Licht, Ladungsaustausch und Bewegung können wir nicht funktionieren und leider wird dies oft völlig unterschätzt und missachtet.

Wir können nicht erwarten, dass es uns gut geht und wir voller Tatendrang und Energie sind, wenn schon die grundlegenden Bedingungen unseres Lebens auf der Erde nicht erfüllt sind. Und niemand steht über diesen Elementen. Kein Tier, keine Pflanze und auch kein Mensch, auch wenn WIR das womöglich denken.

Viele glauben, dass nur eine optimale und militante Ernährungsweise, sowie anstrengende Workouts, kostspielige „Zaubermittel“ und stundenlange Gesundheitsroutinen der Weg sind, um dauerhaft gesund, möglichst attraktiv und energiegeladen sein zu können. Glücklicherweise ist das ein Irrglaube – auch wenn alle uns das immer einreden wollen.

Die gute Nachricht ist zudem – die wichtigen Schritte kosten zumeist nichts, beziehungsweise sparen sogar Geld, Zeit und Nerven. Man muss es nur verstehen und an den richtigen Schrauben drehen, und das werden Sie hier lernen. Wir alle haben Angst vor Dingen, die wir nicht verstehen, das ist normal. Und was bewirkt Angst? Keine Handlung, also keine

Veränderung. Durch Klarheit hingegen entsteht Selbstbewusstsein und nur durch Handlung entsteht Selbstvertrauen. Das ist unser Weg in diesem Buch. Ein sehr wichtiger Punkt ist zudem Folgender...

Unser Lebensumfeld ist für unsere Gesundheit, unser Energieniveau und unser Wohlbefinden mindestens genauso entscheidend wie eine gesunde Ernährung und ein stabiles psychisches Gleichgewicht.

Die Schritte im ersten Kapitel sind die einfachsten und zeigen die schnellsten Erfolge. Sie werden erstaunt sein, was schon kleine Optimierungen in wenigen Tagen und Wochen bewirken können, wenn man weiß was zu tun ist und die wichtigsten Hebel nutzt. Mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden, bessere Laune und ein erheblich besseres Immunsystem – sind hier zu gewinnen und das ohne viel Aufwand. Dieses Kapitel bildet die Basis eines gesunden Lebens für jeden Menschen, egal ob jung oder alt.

In **Kapitel 2** gehen wir dann auf unsere Ernährungsgewohnheiten ein.

Und keine Angst. Zwar handelt es sich hierbei um ein umfangreiches Thema, jedoch ist es viel einfacher, als Sie vielleicht zunächst denken mögen. Sicher aber ist es einfacher, als uns oft gesagt wird. Zumeist gibt es viele Fragezeichen, wenn es um Ernährung geht. Nahrung ist letztlich der Baustoff, aus dem unser Körper besteht und entsteht.

Wenn wir uns vorwiegend von natürlichen Lebensmitteln ernähren, hat das einen positiven Einfluss auf unseren Körper als Ganzes. Essen wir hingegen überwiegend unnatürliche Nahrung, so haben wir auch unnatürliche Probleme.

Eigentlich leicht zu verstehen, aber im Detail doch nicht ganz so einfach. Viele fühlen sich unsicher und verloren, wenn es um das Thema Ernährung geht, sodass sie schließlich aufgeben. Dazu tragen jede Menge falscher Informationen, Meinungen, Trends und Marketingaktivitäten bei. Zu viele Interessen, zu wenig Sachverstand, könnte man auch sagen. Ich werde das für Sie ändern, sodass Sie endlich wissen, worauf es wirklich ankommt und wieso.

Leider ist zu beobachten, dass viele Menschen Genuss und gesundes Essen nicht in Einklang bringen können, weil sie es nie gelernt haben. Ich werde Ihnen zeigen, wie beides zusammenkommt. Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme für uns, auch das sollten wir nie vergessen. Es geht um Kultur, Familie, soziale Interaktionen und Zufriedenheit.

Fehlernährung entsteht hauptsächlich durch Fehlinformationen. Wir werden im zweiten Kapitel daher alle Mythen und Trends durchleuchten, und ich werde Ihnen konkret zeigen, worauf es im Alltagsstress wirklich ankommt. Ernährung sollte nicht unser Leben verkomplizieren, wie es leider doch oft der Fall ist. Gesunde Ernährung muss keineswegs teuer sein, und wir müssen auch auf fast nichts komplett verzichten, solange wir eine gesunde Basis und eine gewisse Balance bewahren. Wie diese Basis und Balance genau aussehen, werde ich Ihnen zeigen.

Jeder von uns kennt den Fachjargon der Ernährungsgurus, aber ob nun:

Low-Carb, Vegan, High-Protein, Paleo, Detoxkuren, Kohlsuppendiäten ...
- muss das alles sein?

Ich sage aus Erfahrung, nein. All diese Ideen, Meinungen und Trends tragen zur Verwirrung bei und führen uns immer weiter weg von Einsicht, Einfachheit und schlussendlich einer natürlichen Lebensweise. Auch hier werden wir für Klarheit sorgen. Sie werden erstaunt darüber sein, wie simpel und genussvoll eine wirklich gesunde und ausbalancierte Ernährung sein kann - und in meinen Augen auch sein sollte. Ich versichere Ihnen, wir begeben uns zusammen auf eine sehr spannende und aufschlussreiche Reise.

Wir gehen auf Nährstoffe ein, gute sowie schlechte Ernährungsgewohnheiten, erstellen zusammen einen Lebensmittelkompass, sprechen über Nahrungsergänzungsmittel, chronische Erkrankungen und decken, wie gesagt, viele Ernährungsmythen der heutigen Zeit auf. Unser Ziel ist Einfachheit durch Wissen und schlussendlich ein simpler Plan für den Alltag, immer gemäß dem Motto „mit minimalem Aufwand maximale Ergebnisse erreichen“.

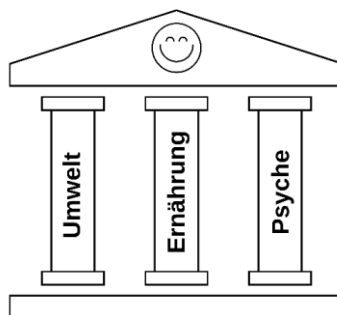
Im 3. und letzten Kapitel dieses Buches geht es um unsere Gedankenwelt:

Letztendlich ist unsere Psyche der Schlüssel, um unser Potenzial auf allen Ebenen möglichst effektiv auszuschöpfen. Zufriedenheit, Freiheit und Glück – alles startet im Kopf. Gedanken und Glaubenssätze schaffen Handlungen und Handlungen erzeugen Ergebnisse, die dann kurz- und langfristig Emotionen erzeugen. Gute wie schlechte, je nach Blickwinkel und Ergebnis. Oft fehlen uns einfach die richtigen Strategien und wir denken zu kompliziert und negativ, auch wegen der vielen Eindrücke um uns herum. In all dem Stress und den ganzen Bildern findet der Kopf kaum mehr einen klaren Gedanken.

Depressionen, Burnouts, das Gefühl, auf der Stelle zu laufen, Motivationslosigkeit, Ziellosigkeit und der Sinn unseres Seins. All diese Punkte werden wir mit teils alten Prinzipien, Selbstmanipulationstechniken und einfachen Alltagsstrategien verbessern.

Im dritten Kapitel lernen Sie, wie Sie Ihren Kopf durchlüften und Platz für Neues schaffen können. Wachstum statt Depressionen, Mut statt Angst, Tatendrang statt Planlosigkeit. Kurz - vom negativen ins positive Denken.

Diese drei Kapitel und Themenaspekte bilden letztlich die drei Säulen unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens.



Es geht erstens um unseren Lebensraum und unsere Gewohnheiten dahingehend, zweitens um unsere Ernährungsweise und drittens um unsere Psyche. Versagt eine Säule, kann der Körper das eine Zeit lang kompensieren, aber letztendlich sind alle drei dieser Hauptfaktoren für unser Überleben, unsere Gesundheit, unser Energielevel und unser Wohlbefinden von enormer Bedeutung. **Sie tragen uns.**

Meist ist es eine Kombination aus mehreren instabilen Säulen, wenn unsere Gesundheit aus der Balance gerät. Sei es nun körperlich oder psychisch. Die stabilste Psyche nützt beispielsweise nichts, wenn die Ernährung ungesund ist und man sich kaum bewegt. Ein oder wenige Laster kann ein gesunder Mensch meist ertragen, aber oft entstehen Probleme, wenn es zu viel des Guten wird. Meine Erfahrung zeigt klar:

Die Dosis macht das Gift, und es kommt immer auf die richtige, individuelle Balance an. Auf Komfort und Genuss zu verzichten, ist nicht nötig, wenn die Basis stimmt. Wie das genau funktioniert, werden Sie hier nun Schritt für Schritt erfahren. Doch wie komme ich, Jacob Niebler, dazu, Sie in diesen Bereichen anleiten und belehren zu wollen?

Lassen Sie mich dazu kurz etwas über mich und meinen Weg erzählen...

Meine persönliche Geschichte

Weil ein allgemein möglichst „menschengerechter“ Lebensstil die stärkste Waffe gegen Krankheit, Depression und den Verfall unserer Umwelt ist!



Was soll dieser Satz eigentlich genau bedeuten und warum starte ich damit meine persönliche Geschichte?

Seit über einer Dekade beschäftige ich mich intensiv und mit voller Leidenschaft mit dem Thema Gesundheit in all seinen Facetten. Dieser Weg war steinig, verwirrend und auch teilweise sehr desillusionierend. Die Meinungen vieler Experten und Gurus sind oft widersprüchlich und auch mir ging es damals so, wie es Ihnen

wahrscheinlich heute geht. Denn schnell ist die Verwirrung und somit auch die Ängste noch größer als vorher, wenn man sich Fragen stellt wie ...

„Wie entsteht wahre Gesundheit und Vitalität eigentlich wirklich und was ist nur gutes Marketing?“

Wieso wirken die meisten Menschen generell immer müder, kraftloser, kränker und unglücklicher, obwohl wir so viele technische Helfer, scheinbar unendliche Möglichkeiten, hohen Komfort, Lebensmittel im Überfluss und die moderne Medizin haben?

Wieso kann ich nicht fit, lebensfroh und unbeschwert sein, auf einfachem Wege?

Muss Gesundheitsbewusstsein immer zu einer Religion erhoben werden? Bringt das was oder schadet es womöglich eher?

Wo bleiben dabei Genuss und Lebensfreude?

Ist das nicht alles sinnlos?“

Auch ich hatte genau diese Fragen und Zweifel. Je mehr man sich mit diesen Themen beschäftigt, desto verwirrter ist man oft im Anschluss. So geht es den meisten. Eines vorab, was Sie vielleicht beruhigen wird:

Ich habe Antworten gefunden und mittlerweile bereits mit zigtausenden Menschen gearbeitet. Meine Erfahrung zeigt klar, dass es weder schwarz noch weiß gibt, sondern die Wahrheit immer in der Mitte liegt.

Vieles wird aus Unverständnis oder auch finanziellem Interesse verkompliziert, oder einseitig dargestellt. Die Lösung für all diese Fragen ist viel einfacher, als die meisten denken. Ich habe gelernt von hunderten Experten, Ärzten, Professoren, Wissenschaftlern, aber auch Heilern und Gelehrten aus längst vergangenen Tagen. Und selbst hier gibt es immer wieder Widersprüche, aber auch viele Parallelen. Ich las unzählige Stunden, schaute Vorträge, durchforstete Studien und setze das Gelernte um. Heute bin ich unabhängiger Gesundheitsberater und Autor. Folgendes habe ich auf diesem Weg gelernt...

Es gibt viele Krankheiten, aber nur einen Weg zurück zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Zurück zu unserer Natur, also zu unserem Platz am Fenster.

Denn Sie wissen ja: Unsere Gesundheit ist wie eine Pflanze, die wir artgerecht pflegen und versorgen müssen. Da Sie nicht mehr am Waldrand steht, sondern in unserer Wohnung, müssen wir smarte Strategien nutzen, um Ihr Wachstum und Ihr Überleben zu sichern. Dieses Beispiel wird uns noch länger in diesem Buch begleiten, denn es veranschaulicht viele Zusammenhänge sehr gut.

Allerdings möchte ich auch anmerken, dass ich nicht aus freien Stücken in den Gesundheitsbereich eingestiegen bin, sondern weil ich musste und keinen anderen Ausweg mehr sah.

Meine Geschichte begann mit 25 Jahren...

Ich habe es am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, wenn man sich hilflos und wirklich verängstigt fühlt. Ich war 25 Jahre alt und kannte diese Gefühle vorher nicht. Innerhalb von wenigen Monaten hatte sich mein Leben um 180° gedreht und ich fühlte mich wie von einem LKW überfahren, als ein Arzt mir damals mitteilte: „Herr Niebler, ich vermute Sie haben Akne Inversa.“

„Was für eine Akne? Ok. Und was kann man da machen? Wieso bekomme ich nun seit Monaten immer wieder diese extrem schmerzhaften Abszesse

unter den Armen aus dem scheinbaren Nichts? Ich kann nicht mehr arbeiten ohne Schmerzmittel und mich an manchen Tagen kaum selbst anziehen am Morgen“, erwiderte ich damals ratlos.

Mit einem bedauernswerten Blick sagte man mir:

„Akne Inversa ist eine chronische Hauterkrankung und außer Antibiotika und Operationen gibt's da leider nicht viel.“

Fazit war: *„Sie müssen wohl lernen damit zu leben.“*

Kurz zum Verständnis: Akne inversa ist keine normale Akne. Dabei bilden sich keine Pickel, sondern sehr schmerzhaft Abszesse und Fisteln unter der Haut. Diese entstehen hauptsächlich im Bereich der Lymphknoten, also unter den Armen und im Intimbereich und das hat seine Gründe. Großflächige Operationen sind oft nötig, wenn diese Abszesse ausufern, aber damit ist das Spiel nicht vorbei. Die Abszesse kommen oft auch danach zurück, denn die Haut ist hierbei nicht die Ursache.

Der Darm und eine Überlastung der körpereigenen Entgiftung sind das Problem, wie bei fast allen sogenannten Autoimmunerkrankungen, wozu auch Akne Inversa zählt. Medikamente helfen hierbei kaum, denn es geht um eine funktionale Störung des Körpers.

Ich war bei vielen Ärzten und bis zu dieser Diagnose war es schon ein weiter Weg. Manche sagten vor dieser Diagnose, dass diese knotenartigen Entzündungen unter der Haut vom Rasieren kommen, beziehungsweise auch mangelnde Hygiene der Grund sein könne. Auch wenn ich mich nicht rasierte und pingelige Hygiene betrieb, kamen neue Entzündungen zum Vorschein. Das kann es also auch nicht sein und ich war bereits vorher keineswegs ein ungepflegter Mensch. Das Rauchen wurde immer wieder erwähnt, aber von Ernährung und Lebensstil hatte niemand gesprochen. Man verschrieb mir Waschlotionen, Antibiotika, Schmerzmittel, aber nichts davon half. Auch ein Rauchstopp brachte bei mir keinerlei Besserung. Kurz zu meiner damaligen Situation im Allgemeinen...

Ich hatte nach einem abgebrochenen Ingenieursstudium eine Ausbildung gemacht und als Schreiner hauptsächlich Möbel und Ladeneinrichtungen gefertigt. Ich mochte meine Arbeit sehr und fühlte mich auch angekommen. Ein normaler junger Mann, der sein Leben genießt, seine Arbeit mit Leidenschaft erledigt und Zukunftspläne, viele Freunde, eine Freundin, sowie eine großartige Familie hatte. Aber ich spürte zu der Zeit auch eine gewisse Leere in mir. Heute weiß ich warum. Ich war nie bestimmt dafür dieses Leben so zu leben und habe mich auch gehen lassen.

Verstehen Sie mich nicht falsch – ich war von außen betrachtet grundsätzlich gesund und stark, ein Sportler. Meine Gewohnheiten waren jedoch eine Katastrophe, weil ich es nicht besser wusste und mich auch nicht dafür interessierte. So oder so ähnlich geht es den meisten Menschen da draußen. Wir steuern „blind“ durchs Leben, solange scheinbar alles in Ordnung ist und orientieren uns an anderen und deren Ergebnissen. Das ist ein Fehler, den wir alle eines Tages bezahlen werden. Früher oder später, wenn auch aus Unwissenheit heraus, denn wie gesagt, unsere Lebensumstände haben sich in den letzten 50 Jahren massiv verändert.

Doch keine Angst, jetzt haben Sie dieses Buch hier und können sich neu anpassen, also gegensteuern. Dafür habe ich es verfasst. Zurück zu meiner Geschichte...

Ich kann sagen – ich liebte mein Leben sehr, wie auch die Menschen um mich. Und das tue ich heute immer noch, bzw. noch viel mehr, denn ich habe die andere Seite gesehen. Vieles davon stand plötzlich auf dem Spiel und ich wusste das, als es nach ca. 6 Monaten schlimmer war als je zuvor. Akne Inversa verläuft, wie viele Autoimmunerkrankungen in Schüben und ich konnte mich vor Schmerzen an manchen Tagen kaum mehr bewegen. Antibiotika halfen kaum, mir ging es in Wellen schlechter und ich bekam mehr und mehr Abszesse mit jeder Woche und mit jedem Schub. Nur Schmerzmittel waren eine Erleichterung.

Recherchen ließen mich damals geschockt zurück, denn in der Tat gab es aus medizinischer Sicht kaum Hoffnung und ein schwerer Fall war gleichzusetzen mit einer pflegebedürftigen Person. Es war in meiner dunkelsten Stunde, als ich einen Entschluss fasste...

Ich lag in meinem Bett, aus Verzweiflung wurde langsam immer mehr Wut, und ich sagte zu mir:

„Die können oder wollen mir nicht helfen. Aber nicht mit mir. Ich werde wieder aufstehen und wenn es das Letzte ist, das ich mache. Ich werde mit 25 Jahren sicherlich nicht hier warten und auf ein Wunder hoffen, bis ich irgendwann nur noch, wie ein pflegebedürftiger alter Mensch leben kann.“

Meine persönliche Reise zur Wahrheit begann schmerzhaft und mit Opfern. Ich verlor „Freunde“, eine Partnerin, wechselte den Job und selbst meine leichtlebige, humorvolle Natur verlor ich damals ein Stück weit, beziehungsweise eine Zeit lang. Ich vergrub mich tagelang und studierte alles, was in meinen Augen hilfreich für mich sein könnte, teils bis tief in die Nacht hinein, wie ein Besessener. Mein Bruder nennt mich seither gerne mal „den verrückten Professor“, und das passt auch zu mir. Was ich mache, mache ich mit 100%, das liegt in meiner Natur.

Und so sollte sich das Blatt wenden...

Nach circa einem Jahr, mit vielen Umstellungen, Fehlschlägen, aber eben auch schrittweisen Erfolgen ging es mir gefühlt besser als je zuvor. Ich probierte verschiedene Ernährungsansätze, Ergänzungsmittel, optimierte schlichtweg meine Gewohnheiten und somit auch Denkweisen. Schritt für Schritt lernte ich, worauf es ankommt und auch durch so manchen Fehler und Rückschlag. Und ich hatte Erfolg.

Es war schlussendlich die Auswertung aller Informationen, welche ich gesammelt hatte, und aller Praktiken, die ich umgesetzt hatte, wenn sie mir logisch erschienen. Ich wollte immer verstehen, nicht einfach etwas blind nachmachen.

Damals dachte ich, ich hätte den Schlüssel gefunden. Heute weiß ich, dass es nur ein Teilaspekt war. Seitdem habe ich viel gelernt.

Mittlerweile kenne ich den Grund für meine damalige Erkrankung sehr genau. Ich hatte zu viele Gifte in meinem Körper, unter anderem aufgrund einer Störung meines Darms, des sogenannten Leaky-Gut-Syndroms, das heutzutage ein großes Problem vieler Menschen darstellt und leider fast immer unbemerkt bleibt. Ich war übersäuert und stark belastet durch eine schlechte Nahrungsmittelauswahl, einen schlechten Lebensstil im Ganzen und Gifte aus meiner Umwelt. Mein Körper konnte diese Gifte nicht mehr auf normalem Wege, also über Urin, Stuhl, Schweiß oder die Atmung ausscheiden und reagierte in der Folge mit den beschriebenen starken Hautreaktionen, um sich auf diese Weise davon zu befreien. Schmerz ist die Sprache des Körpers, das habe ich auch gelernt. Er ist letztlich nur ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt.

Meine Meinung zum Thema Gesundheit ist daher...

Wir finden die Wahrheit nicht in Reagenzgläsern, sondern immer in der Natur.

Ja, Studien und Untersuchungen sind wichtig und immer ein Wegweiser, müssen aber auch korrekt interpretiert werden. Und das ist oft das Problem bei so manchen öffentlichen Aussagen. Ich habe in den letzten 10 Jahren mit Tausenden, teils schwerkranken Menschen gearbeitet und gebe die essentiellen Erfahrungen daraus mithilfe dieses Buches nun an Sie weiter. Es sind Erfahrungen aus der Praxis, beruhend auf Erkenntnissen der Wissenschaft und den Gesetzmäßigkeiten der Natur. Wie gesagt, die

Wahrheit finden wir stets in der Natur. Das ist mittlerweile einer meiner Leitsprüche. Werfen wir beispielsweise einen Blick in die Tierwelt, so fällt uns schnell etwas auf....

Es gibt keine wilden Tiere mit einer Depression, Antriebslosigkeit, oder einem chronischen Leiden wie einer Autoimmunerkrankung oder Krebs, außer in verseuchten Gebieten. Sie haben nur akute Verletzungen oder Infektionen durch Bakterien, Viren oder Parasiten. Oder haben Sie schon mal irgendwo ein wirklich artgerecht lebendes Wildtier – ohne Belastung durch menschliche Giftstoffe wie radioaktives Material oder Dünger – mit beispielsweise rheumatoider Arthritis oder einem sichtbaren Tumor gesehen?

Haustiere hingegen leiden durchaus an so manchen chronischen Erkrankungen und das sollte uns zu denken geben. Auch in anderen, meist ärmeren Gegenden der Welt existieren viele unserer chronischen, scheinbar unheilbaren Erkrankungen beinahe überhaupt nicht. Fakt ist...

Wer einfach lebt, nahe an der Natur, ist stets gesünder als ein Stadtmensch, der in Hektik, Abgasen und zwischen Fastfoodketten lebt.

Müssen wir also wieder im Wald leben und nur einfachste Nahrung essen?

Nein, denn die Dosis macht das Gift! Unser Körper ist eine perfekte Maschine, die sich über Jahrmillionen entwickelt hat und eine Menge tolerieren kann. Beispielsweise entwickeln sich chronische Erschöpfung, Diabetes, rheumatische Beschwerden, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Herzleiden, Darmprobleme, hormonelle Dysbalancen und sogar Krebs meist über Jahrzehnte hinweg. Teils völlig unbemerkt.

Nur weil wir plötzlich Probleme, also spürbare Symptome haben, heißt das nicht, dass ausschließlich unsere Gene oder ein einmaliges Ereignis die Ursache sind. Meine Meinung ist mittlerweile: Wenn man nicht damit geboren wurde, hat man auch Einfluss darauf und kann vieles umkehren bzw. zumindest positiv beeinflussen. Selbst bei manchen angeborenen Krankheiten ist das der Fall, wie eben auch bei Diabetes Typ 1.

Eine chronische Antriebslosigkeit und Energiemangel sind oft ein erstes Warnsignal des Körpers und das betrifft viele Menschen heutzutage.

Es ist also grundsätzlich egal, ob Sie sich dauernd schlapp fühlen und mehr Energie wünschen, abnehmen wollen, ohne den Jojo-Effekt zu erleben, als Sportler mehr Leistung erzielen wollen oder bereits unter massiven, schlecht therapierbaren, chronischen gesundheitlichen Problemen leiden – der Schlüssel ist immer unsere Lebensweise als Ganzes. Hierauf haben wir Einfluss, und glücklicherweise ist das auch unser längster Hebel.

Doch müssen wir nun unserem kompletten Lebensstil umkrempeln? Das klingt zwar alles sehr gut, aber auch anstrengend!

Nein, es sind in der Tat oft nur kleine Kniffe und ein paar wirklich wichtige, aber simple Gewohnheiten, damit wir dies auch in der heutigen Zeit, zwischen Technik, Stress und unzähligen Kunststoffen umsetzen können.

Verstehen Sie mich nicht falsch, es kommt immer auf die Ausgangssituation an. Ein an sich gesunder Mensch muss weniger Aufwand betreiben, um gesund zu bleiben als ein chronisch Kranker, der seine Problematik loswerden will. Auch dahingehend wird selten differenziert, was ich für einen Fehler halte. Und deshalb möchte ich Ihnen mit diesem Buch das Optimum zeigen, damit Sie selbst entscheiden können, was Sie mitnehmen und umsetzen möchten.

Menschen wie Hippokrates, Paracelsus, Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp, Barbara O'Neil und viele andere großartige Heiler und Philosophen haben vieles davon seit tausenden Jahren gepredigt. Aber wir hören nicht zu oder setzen es auch nicht um. Die Angst vor Veränderung und Verlust hält uns oftmals davon ab, etwas Großartiges zu gewinnen – leider ist auch das menschlich.

Wir sind Gewohnheitstiere und ja, das kann ein Fluch sein, wenn wir unseren inneren Schweinehund überwinden wollen oder müssen. Jedoch auch ein Segen, wenn wir diese „Superkraft“ namens Gewohnheit für uns nutzen und dem Plan der Natur folgen. Auch in jeder Weltreligion gibt es feste Regeln zu Ernährung, Verhaltensweisen und unserem Lebensstil. Auch diesen Regeln wird wenig aufmerksam zu Teil, besonders in der westlichen, modernen Welt. Die Wissenschaft zeigt ebenfalls klar, wohin die Richtung gehen muss, wenn man sich nur lang genug damit beschäftigt. **Zurück zur Natur, ohne Stress!**

Natürliche Nahrung, Bewegung, Sonnenlicht, Stressmanagement, Wasserqualität, Luftqualität, gesunder Schlaf, soziale Kontakte und generell Spaß am Leben. Die Realität der meisten Menschen sieht heute leider zu meist anders aus...

Unser Alltag ist geprägt von künstlichen Lebensmitteln, Giftstoffen, geschlossenen Räumen in künstlichem Licht, Strahlungsbelastung, Luftverschmutzung, chronischem Stress, Bewegungsmangel, sozialer Isolation, Abhängigkeiten und falschen Glaubenssätzen, die uns unglücklich und neidvoll machen.

Fakt ist: Unser modernes Leben hat sich so schnell entwickelt, dass unser Körper sich nicht hat anpassen können.

Für all diesen Luxus und auch diese Hektik wurden wir nicht erschaffen, und unser Instinkt ist das Problem. Unser Körper will faul sein. Möglichst wenig Aufwand für möglichst viel Dopamin. Das hat in der Natur unser Überleben gesichert. Wir mussten maximal effizient agieren, um keine unnötige Energie zu verschwenden.

Künstliche und geschmacksoptimierte Lebensmittel, Dauer-Entertainment, Alkohol, Drogen, ein weiches Bett, eine warme Wohnung und all das, was das Leben so schön und gemütlich macht, gab es damals jedoch nicht oder kaum. Grundsätzlich ist es ja nicht falsch, das Leben zu genießen, aber es ist nun mal so, dass wir für diese Lebensweise nicht gemacht wurden. Und genau das erfahren wir heute. Denken Sie an die Pflanze. Sie kann im Keller, ohne Licht und ihr natürliches Umfeld nicht überleben, egal was wir ihr ansonsten Gutes tun.

Auch geben wir gerne die Verantwortung ab. „Die Ärzte sind schuld!“ „Die Lebensmittelindustrie ist schuld!“ „Die Pharmaindustrie ist schuld...!“ Das ist ja so einfach und angenehm.

Schlussendlich jedoch sitzen wir alle im selben Boot, haben dieses System zwar selbst nicht geschaffen, aber zumindest akzeptiert, sogar gefördert, und auch gerne von Luxus und Gemütlichkeit profitiert. Überlegen Sie sich Folgendes...

Heutzutage lebt jeder Mensch mit dem Mindestlohn zehnmal luxuriöser als ein König vor nur 200 Jahren. Das ist verrückt, aber wahr. Eine warme Dusche, ein Kühlschrank, eine Zentralheizung, moderne, schnelle Fortbewegungsmittel, Medikamente im Notfall, Krankenhäuser, ... all das gab es nie, nicht einmal für einen König. Dennoch fühlt sich fast jeder ungerecht behandelt, verarscht und nicht ernst genommen. Dies ist eine Frage der Sichtweise und auch unserer Psyche. Alles hat sein Schlechtes und sein Gutes. Es gibt nicht nur Schwarz oder Weiß, Licht oder Schatten.

Ich möchte klar betonen – Sie sind nicht der Schuldige, ich auch nicht. Wir alle zusammen haben Fehler gemacht, und jetzt ist es Zeit, individuell wieder Verantwortung zu übernehmen. Die kann uns nun auch keiner mehr abnehmen. Auch nicht die Medizin, denn das ist nicht ihre Aufgabe. Mit einem akut gebrochenen Bein oder einer infizierten Wunde geht man ins Krankenhaus, und das ist gut so. Im Notfall können uns Medikamente und Operationen das Leben retten.

Die meisten chronischen Erkrankungen sind nachweislich jedoch die Folge eines unnatürlichen Lebensstils, wie auch von Blockaden und Stress. Aber Ärzte sind in der Regel keine Gesundheitsberater, und in der Schulmedizin – das muss man wissen – wird bei diesen Krankheitsbildern primär symptomatisch behandelt.

Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass der Ansatz, sich bei schweren chronischen Erkrankungen allein auf Medikamente zu verlassen, hinsichtlich der Ursachenbehebung meist nicht erfolgreich ist. Einfach ausgedrückt, die Ursache der meisten chronischen Erkrankungen – ich nenne diese lieber Lebensstil-Erkrankungen – kann mit Medikamenten nicht gelöst werden. Sie sind multifaktoriell, das heißt, sie haben mehr als nur eine Ursache und betreffen den gesamten Körper, also das gesamte System.

Stellen Sie sich einen Computer vor, der plötzlich nicht mehr korrekt funktioniert. Er spielt keine Videos mehr ab, wird immer langsamer, hakt und manche Dateien lassen sich plötzlich nicht mehr öffnen. Sie können nun auf Viren prüfen, den Computer neu starten, den Lüfter säubern, den Bildschirm abwischen und jede Art von Tastenkombination eingeben, das wird nichts bringen. Der Computer braucht ein Update, da sein System den Anforderungen nicht mehr genügt. Und dieses Update kann nicht ein Medikament leisten, sondern nur wir selbst.

Ich erinnere mich genau, wie wütend ich damals war, weil mir niemand helfen konnte mit meiner Erkrankung, aber ich habe das große Ganze nicht verstanden. Wir müssen uns darüber klar sein, und ich wiederhole mich hier, dass am Ende nur wir für unseren Lebensstil im Ganzen individuelle Verantwortung tragen. Auch, obwohl uns niemand gezeigt hat, wie das zwischen Karriere, Familie, Nachrichten aus aller Welt und den ganzen anderen Aufgaben und Einflüssen da draußen, bzw. überhaupt gehen soll.

Wir brauchen Einsicht und Wissen, um nicht gegebenenfalls weiterhin unbewusst das Falsche, sondern bewusst das Richtige zu tun. Das mag etwas hart klingen, aber so ist es. Die gute Nachricht lautet jedoch:

Wir können das nun für uns und unsere Familien ändern, wenn wir nur wollen. Ich helfe Ihnen dabei, dieses Update korrekt auszuführen. Wir wollen nicht jammern, sondern Lösungen für Sie finden, die Ihr Leben gesünder, vitaler, aktiver und stressfreier gestalten und akut sowie auch vorbeugend funktionieren.

Unsere Mission muss also sein...

Zurück zu unserer wahren Natur, mit möglichst wenig Aufwand und ohne Selbstaufgabe. Die simple Wahrheit ist doch – wir wollen ein gutes und angenehmes Leben, so wie jeder Mensch, aber dafür müssen wir gesund sein. Ohne gute Gesundheit sind unsere Pläne, Ziele, der Job, unser ganzes Leben gefährdet. Bedenken Sie immer folgendes:

„Ein gesunder Mensch hat viele Wünsche, ein Kranker nur einen.“

Was müssen wir dafür tun?

Wir müssen einen möglichst natürlichen Lebensstil praktizieren, auf smarte Art und Weise. Wir müssen uns neu anpassen, um uns selbst zu heilen oder zu schützen. Körperlich, wie auch psychisch. Wir müssen Verantwortung übernehmen für uns, unsere Kinder, die Familie und ein Stück weit auch für andere. So kann es gehen und dieses Buch soll Ihnen den Weg dorthin zeigen.

Sie müssen schlussendlich selbst entscheiden, wie weit Sie hier gehen möchten, aber ich möchte Ihnen alles zeigen, damit Sie das große Ganze verstehen. Man braucht ein starkes „Warum“, sonst passiert nichts und wir ruhen uns weiterhin lieber aus oder ignorieren Gelerntes. Und auch dieses „Warum“ werde ich Ihnen geben, falls es Ihnen fehlt. Ich möchte, dass Sie nicht nur glücklicher, vitaler, beruhigter und klarer sind, sondern auch, dass Sie in Zukunft immer nachjustieren und optimieren können, sobald Sie bereit dafür sind, bzw. wenn es denn notwendig ist. Starten Sie mit kleinen Schritten und arbeiten Sie ein Leben lang mit diesem Buch weiter, um Ihr Energielevel, Ihre Gesundheit und Ihre Zufriedenheit stetig zu verbessern.

Starten Sie mit kleinen Schritten und arbeiten Sie ein Leben lang mit diesem Buch weiter an sich, um Ihr Energieniveau, Ihre Gesundheit und Ihre Zufriedenheit stetig zu verbessern. Versuchen Sie, heute besser zu sein als gestern, übermorgen besser als morgen und so weiter. So, wie es die uralte japanische Lehre Kaizen besagt. Der Sinn dahinter ist, große Veränderungen durch kleine alltägliche Anpassungen zu erreichen. Ich bin generell ein Freund von langsamen, aber stetigen Anpassungen anstelle von radikalen Ansätzen. Wenn ein Mensch jedoch ein erhebliches gesundheitliches Problem hat, sollte er disziplinierter und zielstrebig an sich arbeiten und auch schneller Veränderungen vornehmen. Generell gilt jedoch: „Jeden Tag ein bisschen besser“ ist der Weg zu Ihrer besten Version. Es geht nicht um Tempo, sondern um die richtige Richtung im Leben. Und dabei startet

jeder von einem anderen Punkt aus, nämlich seinem persönlichen. Innerhalb weniger Wochen können Sie so Erstaunliches erreichen. Sie werden relativ schnell Erfolgserlebnisse haben, die Sie hochmotiviert bleiben lassen. Seien Sie also gespannt. Es geht uns nicht um Perfektion, sondern darum, die wirklich entscheidenden Dinge zu kennen und umzusetzen. Effizienz soll unser Wegbegleiter sein, ohne viel Schnickschnack oder teure Anschaffungen. Wählen Sie zunächst immer die Schritte aus, die Ihnen einfach und sofort umsetzbar erscheinen. Und dann legen Sie einfach los. Wie weit Sie gehen möchten, ist ganz alleine Ihre Entscheidung. Dieses Buch ist dementsprechend aufgebaut, und kann damit eben allen dienlich sein.

An dieser Stelle nun auch ein wichtiger Disclaimer

Ich bin kein ausgebildeter Arzt oder Heilpraktiker. Die Schritte in diesem Buch, setze ich aus besagten Gründen und aufgrund meiner persönlichen Erfahrung um. Ich sage niemandem, dass er das tun soll, was ich tue, denn das darf ich nicht. Jeder handelt eigenverantwortlich. Ich muss das sagen und jeder trägt die Verantwortung für sein eigenes Handeln. Wie schlussendlich immer im Leben.

Nochmal kurz der Ablauf dieses Buches im Überblick

Starten Sie mit dem ersten Kapitel, denn es bildet die Grundlage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Das zweite Kapitel ist dann sozusagen die Komplettlösung zum Thema Ernährung. Ernährung ist für viele ein leidiges Thema, aber zu Unrecht, denn sie kann gesund und genussvoll sein. Ich zeige Ihnen, wie das geht, und es ist einfacher, als Sie wahrscheinlich denken. Anschließend gehen wir auf das Thema Psyche ein, um unser Denken und somit unser gesamtes Leben zu vereinfachen. Jeder dieser Punkte hat viele Unterpunkte, die wir Schritt für Schritt zerlegen und verständlich aufschlüsseln werden.

Nach jedem Kapitel gibt es eine Zusammenfassung und einen konkreten Plan zur Umsetzung mit Listen, Videos und weiteren Alltagshelfern.

Aber genug jetzt mit einleitenden Worten. Los geht's...

Kapitel 1 – Lebensraum und Gewohnheiten: **Artgerecht oder lebensfeindlich?**

In diesem ersten Kapitel gehen wir auf unseren Lebensraum und einfache, aber entscheidende Alltagsgewohnheiten ein.

Also die Luft, die wir atmen, den elementaren Einfluss von Sonne, Wasser, Bewegungsmangel und Giften in unserer Umwelt – denn all diese Punkte haben direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit, unser Immunsystem und somit unser gesamtes Leben. Ob dieser Einfluss nun gut oder schlecht ist, bzw. natürlich oder unnatürlich, ist schlussendlich entscheidend für uns!

Viele Menschen heutzutage fühlen sich ständig müde, überlastet, und manchmal wie erschlagen von all den energiefressenden Aufgaben, die wir erfüllen müssen.

Doch so war es doch immer!

Ein Kampf gegen einen Säbelzahn tiger mit Stöcken und Steinen, die Suche nach Nahrung im Winter, lebensgefährliche Witterungen, Infektionen der übelsten Sorte, zwölf Stunden Feldarbeit und dennoch Hunger – es war nie einfach für uns Menschen und viele würden daran zerbrechen, wenn sie das Leben Ihrer Vorfahren leben müssten. Wahrscheinlich fast jeder, ich inklusive. Wenn wir ehrlich sind, war das Leben noch nie so entspannt und sicher wie heute. Das ist also nicht das Problem. Ja, die Aufgaben sind oft nervig, aber meist bewältigbar.

Vielmehr sind wir aufgrund von zu vielen, oft falschen Informationen und Eindrücken oft extrem verwirrt und überladen. Erschwerend kommt hinzu, dass der Luxus und seine Annehmlichkeiten uns träge und gemütlich machen, sodass wir nicht mehr unserer eigentlichen Natur und Bestimmung folgen, bzw. auch folgen müssen, wenn wir das nicht wollen.

Durch einen zu künstlichen Lebensraum fehlt uns daher oft die Basis für Energie, Vitalität und Gesundheit, wovon schlussendlich aber unser Wohlbefinden und unser Glück am meisten abhängt.



Zu Teil 2 – [hier klicken!](http://www.jacobniebler.de/teil-2)

Wir sind in einer Abwärtsspirale gefangen, was uns zuerst unsere Lebensenergie und schließlich unsere Gesundheit raubt.

Es sind also nicht unsere Aufgaben und Ziele das Problem, sondern dass uns die Kraft fehlt, sie anzugehen und zu bewältigen. Natürlich ist nicht jeder Tag ein Zuckerschlecken, aber mit Energie und Vitalität geht vieles leichter von der Hand. Diese Erfahrung kennen viele nur im Urlaub, wenn sie Sonne, sowie frische Luft bekommen, viel und gut schlafen, sich ein wenig bewegen und den Tag genießen, anstatt ständig in einem geschlossenen Raum zu sitzen. Klar, wir müssen unserer Arbeit nachgehen, aber uns zugleich auch ein wenig mehr Urlaubsfeeling in unseren Alltag holen. Es ist nicht normal, morgens aufzustehen und sich eine Stunde später am liebsten wieder schlafen zu legen. Wir können und sollten das ändern, und wie zeige ich Ihnen in diesem Kapitel.

Eigentlich können wir nichts dafür, denn es wird alles dafür getan, dass es uns so ergeht. Die Verantwortung und den Schmerz daraus müssen wir dennoch selbst tragen.

Stellen Sie sich einmal einen Affen vor, der wie folgt lebt, bzw. denkt, dass er so leben „muss“, weil es die Norm ist:

Er wacht morgens durch einen grellen Alarmton in einem dunklen, isolierten und stickigen Raum auf. Dann wird er mit chemischen Mitteln gereinigt und in einen Kunststoffanzug gehüllt. Tagsüber verbringt er die Zeit in einem etwas weniger dunklen, aber dennoch isolierten und stickigen Raum, in dem sich eventuell ein paar Artgenossen befinden. Dort muss er unter Zeitdruck knifflige Aufgaben lösen, während er auf einem Stuhl sitzt. Für Bewegung bleibt ihm zwischen den Aufgaben kaum Zeit, obwohl überall Spielzeug und Äste zum Klettern liegen.

Abends entspannt er sich ein wenig, indem er durch ein sehr helles, beinahe blendendes Fenster in einen Raum schaut und beobachtet, was scheinbar wildlebende Affen so machen. Irgendwann schläft er dann ein und wacht nach nur fünf bis sechs Stunden durch einen schrillen Alarmton wieder auf. Zudem ...

Er isst hauptsächlich Fertigbrei, der ihm zwar sehr lecker schmeckt, der aber wenig gute Nährstoffe enthält. Wenn er mal eine Banane bekommt, zieht er den Brei meist sogar vor, weil er ihm mittlerweile einfach viel besser schmeckt, auch wenn er weiß, dass die Banane besser für ihn wäre. Es ist, als hätte er vergessen, was er eigentlich wirklich tun sollte: im Wald zwischen den Bäumen schwingen, Früchte essen und mit anderen Affen spielen. Sie wissen, worauf ich hinaus will...

Kein Affe, kein Vogel, kein Tier und auch kein Mensch kann dauerhaft funktionieren, gesund und vital sein, wenn 90 % seiner Lebenszeit so gestaltet sind.

Erfüllung, Glück und Erfolg (in welcher Form auch immer) können so nicht entstehen. Wir brauchen dringend mehr Kraft, um unsere Aufgaben und Ziele langfristig zu verfolgen – Kraft, die uns nur die Natur als gesunder Lebensraum geben kann.

Ein altes Sprichwort besagt.

„Die 7 besten Ärzte – die Sonne, die frische Luft, die körperliche Betätigung, das Wasser, die Liebe, die Erholung, das Lachen.“



Durch den Verlust des natürlichen Lebensraums verlieren wir auch die daraus kommende Kraft. Da es sich dabei jedoch um einen schleichenden Prozess handelt, merken wir die damit einhergehenden negativen Folgen nicht direkt. Wir besprechen und analysieren daher nun alles mal aus der Helikopterperspektive, ganz unvoreingenommen. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Außerirdischer, der die optimale Lebensweise der Menschen verstehen möchte, um sie dann in einer künstlichen Welt zu kopieren. Das klingt vielleicht nach Science-Fiction, aber nur so können wir unsere eigene Betriebsblindheit durchbrechen.

Sie kennen das vielleicht – wenn ein Freund ein Problem hat, erkennt man die Lösung oft schnell und fragt sich: *Wieso ist er da nicht schon selbst draufgekommen?*

Mit etwas Abstand fallen Dinge oft leichter. Deshalb sind eine regelmäßige Reflexion und Analyse sehr wichtig, besonders bei akuten gesundheitlichen Problemen, aber auch zur Vorbeugung, also zur Sicherung unserer Gesundheit für die Zukunft. Vorsorge ist immer besser als Nachsorge, aber

wir Menschen lernen häufig nur durch Schmerzen. Man beschäftigt sich mit seiner Gesundheit oft erst dann, wenn sie einem genommen wurde. Wie auch ich damals. Etwas Sinnvolles kann man aber nur dann tun, wenn man auch weiß, worauf es wirklich ankommt und wieso. Und daran scheitert es eben meist. Aber das machen wir nun zusammen, in jedem Kapitel dieses Buches.

In diesem ersten Kapitel möchte ich Ihnen im Besonderen zeigen, was man in kurzer Zeit erreichen kann, wenn man dem Körper das gibt, was er am dringendsten braucht. Allein die Schritte im ersten Kapitel können Ihr Leben in wenigen Tagen bereits sehr zum Positiven hin verändern, und das ist auch unser Ziel. Wir werden an den Dingen arbeiten, die den direktesten Einfluss auf unseren Körper haben, und das ist unser Lebensumfeld. Doch was soll das konkret bringen und wie gehen wir vor?

Was soll Ihnen das erste Kapitel bringen?

Kurzfristig angestrebte Vorteile:

1. Sofort mehr Energie, um den Alltag besser bestreiten zu können
2. Gesteigertes Wohlbefinden
3. Besserer Schlaf
4. Stärkeres Immunsystem
5. Optimierte Zellbildung
6. Weniger Stressempfinden und mehr Ausgeglichenheit

Was bringt uns das langfristig:

1. Geringere Gefahr an Autoimmun-, Stoffwechselerkrankungen oder Krebs zu erkranken
2. Deutlich stärkeres Immunsystem
3. Schlanker ohne viel Aufwand
4. Gesteigerte Attraktivität (je gesünder der Körper, desto attraktiver ist er)
5. Mehr Lebensfreude und Positivität

Wie geht das? Gibt es vielleicht einen Zaubertrank?

Nein, einen Zaubertrank gibt es leider nicht.

Aber wir machen das in 4 Schritten, hin zu einem natürlicheren Lebensumfeld. Diese Schritte sind die wichtigsten aus diesem Buch. Natürlich spielen Ernährung und Psyche eine Rolle, aber erst einmal geht es darum die Basis zu schaffen, damit ein Mensch überhaupt gesund, möglichst leistungsfähig und lebensfroh sein kann. Besonders ältere und kranke Menschen haben oft ein erhebliches Defizit und Probleme, weil besonders die Basis für Gesundheit nicht mehr gegeben ist. Aber auch immer mehr junge Menschen kämpfen mit Energielosigkeit, einem anfälligen Immunsystem und fühlen sich unter „Dauerstrom“. Das wollen wir ändern, und zwar schnell.

Stellen Sie sich ein Aquarium mit Fischen vor, das sie hegen und pflegen. Doch eines Tages bemerken Sie, dass es den Fischen schlecht geht, sie also krank wirken. Das kann nun viele Ursachen haben. Wenn keine eindeutige Krankheit erkennbar ist, werden zuerst die Wasserqualität, der Filter und die Wassertemperatur überprüft. Zusätzlich wird geschaut, ob das Futter geeignet ist. Das Futter ist zwar wichtig, aber wenn beispielsweise zu wenig Sauerstoff im Wasser ist, weil die Pumpe verstopft ist, hilft auch das beste Futter nicht. Die Fische werden sich erst erholen, wenn das Problem mit der Pumpe behoben ist.

So ist es bei uns doch auch. Oft vernachlässigen wir unseren Lebensraum und unterschätzen die gravierenden Auswirkungen. Wir vernachlässigen die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken, die Wichtigkeit von Sonne für das Immunsystem und den Hormonhaushalt, den Kontakt zur Natur, die Gifte in unserem Umfeld und die Art und Weise, wie wir uns betätigen. Unser Umfeld und entscheidende Gewohnheiten diesbezüglich zu optimieren, ist einer der einfachsten und schnellsten Wege, um gesünder und glücklicher zu werden. Und es macht auch Spaß, denn die Effekte zeigen sich schnell.

Im diesem Kapitel erörtern wir einfache Lösungen für gravierende Probleme, die man auch im stressigen Alltag umsetzen kann. Wie in jedem Kapitel dieses Buches, kommt am Ende jeweils ein konkreter Plan, wo zur leichteren Umsetzung alle Schritte nochmals zusammengefasst werden.

Für viele Menschen ist Folgendes Normalität...

Die meisten von uns fühlen sich ausgebrannt, überlastet und möchten nach dem Aufstehen direkt wieder schlafen gehen. Das ist keineswegs

normal, aber wir gewöhnen uns an diesen Zustand der Energielosigkeit und das ist das Problem. Es ist ein schleichender Prozess.

Denken Sie wieder an das Aquarium. Bevor wir die Zusammensetzung des Futters optimieren, sollten wir den Filter richtig reinigen und das Wasser wechseln. Das ist logisch, schnell erledigt und wie gesagt, man sieht schon nach wenigen Tagen einen Unterschied. Ich möchte Ihnen mit dem ersten Kapitel ein schnelles Erfolgserlebnis verschaffen, denn was motiviert mehr als ein schneller, spürbarer Effekt? Nichts.

Was beinhaltet das erste Kapitel dieses Buches konkret?

1. **Wir brauchen die Sonne, bzw. UVB-Strahlung aus der Sonne, um gesunde Zellen bilden zu können und den Hormonhaushalt in Gang zu setzen.** Sonst entstehen Mutationen, fehlerhafte Zellen und hormonelle Störungen. Die Zahlen an autoimmunologischen Erkrankungen, Krebserkrankungen und hormonellen Dysbalancen steigen an, wenn der Mensch weniger Zeit draußen und stattdessen in geschlossenen Räumen verbringt. Das lässt sich ändern, auch im stressigen Alltag und macht einen erheblichen Unterschied für unser Energielevel und unser Wohlbefinden, kurz- wie auch langfristig.
2. Wir brauchen Sauerstoff aus der Atemluft, sonst ersticken wir. Das ist klar, aber auch generell: **Zu wenig Sauerstoff macht uns schlapp – und zwar sofort.**

Und Fakt ist – viele Menschen atmen falsch (was mehrere Ursachen hat), bewegen sich generell zu wenig, haben Nährstoffmängel und sind zu selten in der Natur. All diese Punkte sind Gründe dafür, dass die Sauerstoffversorgung im Körper sich massiv verschlechtert, teils schon im jungen Alter. Hinzu kommt – wir atmen täglich teils Unmengen an Formaldehyden, Feinstaub, Mikroplastik, Desinfektionsmitteln, Sprays und anderen Giften in geschlossenen Räumen oder im Auto ein. Das lässt sich nicht immer vermeiden, aber man muss einen Ausgleich schaffen, um mehr Sauerstoff zu bekommen, um sofort mehr Power und Antrieb, aber auch einen enorm verbesserten Schutz vor diversen Erkrankungen zu erhalten.

3. Wir brauchen ausreichend sauberes Trinkwasser, denn wir bestehen bis zu 60 % aus Wasser, je nach Alter. Wassermangel

(Dehydratisierung) ist ein massiv unterschätztes Problem, und hemmt den Körper, wie auch unseren Geist enorm. **Zu wenig Wasser macht uns müde und antriebslos, denn unser Blut ist zu dick, zu zähflüssig. Folglich werden unsere Zellen schlecht mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.** Auch die Reizweiterleitung der Nerven ist dann gehemmt. Viele sind es gewohnt dehydratisiert zu sein und auf die Gründe, warum viele zu wenig trinken, und natürlich auch die Lösung werden wir eingehen. Es gibt dabei einen einfachen Trick, den fast keiner kennt.

4. Viele reden über Vitaminmängel, Proteinmangel, Kohlenhydratreduzierung, usw., aber das sind nur kleine Probleme, im Vergleich zu Folgendem: Unser Körper ist wie ein eigenständiges Kraftwerk und Strom treibt uns an. Mithilfe von Strom denken wir und bewegen unsere Muskeln ausgehend von Impulsen aus dem zentralen Nervensystem. Für die Kommunikation (Reiz- bzw. Stromweiterleitung) zwischen den Zellen benötigen wir zwingend bestimmte Mineralien, sonst kann der Strom nicht ausreichend schnell fließen.

Genauso wie in Wasser – Wasser ohne Mineralien, also destilliertes Wasser leitet keinen Strom, bzw. sehr schlecht und genau das ist der Punkt. Dafür braucht es die sogenannten Elektrolyte. Dabei geht es in erster Linie um Magnesium, Kalium, Natrium und Calcium, die in Wasser gelöst sind. Süßwasser, also Trinkwasser, wird durch den Boden nicht nur gefiltert, sondern auch mit Mineralien, also Salzen, angereichert. Ohne Salze können wir nicht überleben, weil unsere Zellen nicht kommunizieren können. Wenn wir zu wenige Mineralien aufnehmen, können wir nicht klar denken und uns irgendwann nicht einmal mehr richtig bewegen, denn die Nerven können die Impulse nicht mehr korrekt weitergeben. Ein Mangel an Elektrolyten zeigt sich beispielsweise durch Energielosigkeit, Lethargie, später auch Muskelschwäche, Krämpfe und Muskelzuckungen. Wird der Mangel nicht behoben, also Wasser und Elektrolyte zugeführt, so kann ein Kollaps folgen. Mineralien sind daher die wichtigsten Nährstoffe überhaupt, denn sie steuern die meisten Prozesse.

Interessant zu wissen: **Viel mehr Menschen leiden heutzutage eher an einem gravierenden Mineralstoff- und Spurenelementmangel als an einem Vitaminmangel, was jedoch kaum diskutiert**

und kontrolliert wird. Ursächlich sind ausgelaugte Ackerböden, zu wenig oder minderwertiges Trinkwasser und Übersäuerung des Körpers durch falsche Ernährung. Ein Mangel an Mineralien macht uns sauer, und sauer sind wir durch den Verzehr zu vieler säurebildender Nahrungsmittel und Stress ohnehin schon genug. Ja, auch durch Stress bilden sich vermehrt Säuren im Körper.

Deshalb sagt man auch, dass man sauer ist, wenn einem etwas gegen den Strich geht. Mineralien und Spurenelemente sind die wahren Schätze dieser Erde, denn sie puffern diese Säuren und sind essenziell wichtig für die Energieweiterleitung im Körper, im Boden und in den Pflanzen – und somit für den gesamten Globus und sein Energiefeld. Ohne Mineralien kein Leben. Ein Beispiel: Der wichtigste Mineralstoff für unseren Körper ist Magnesium. Allein dieser Stoff ist an über 300 Stoffwechselvorgängen beteiligt bzw. wird dafür benötigt.

Folgerichtig werden wir hier dann auch auf das Energiefeld der Erde eingehen, denn wir sind abhängig von dieser Energie, besonders wenn wir gesund und leistungsfähig sein wollen. Das mag nun ein wenig sehr esoterisch, bzw. befremdlich klingen, doch hat es einen wissenschaftlichen Hintergrund, der Sie faszinieren wird.

Der direkte Kontakt zur Erde, ist elementar wichtig zum Ladungsausgleich und hat viel mehr Vorteile, als wir denken. Lassen Sie sich überraschen, es wird Ihnen regelrecht die Schuhe ausziehen. Auch die Wissenschaft bezeugt, was ich Ihnen zeigen werde, und ich freue mich darauf diese Schritte mit Ihnen zu teilen, denn Sie werden Ihr Leben verändern, da bin ich mir sicher.

Nun eine kurze Frage an Sie...

Was fällt Ihnen zu den vorgenannten vier Punkten ein?

Überlegen Sie kurz, bevor Sie weiterlesen. Versuchen Sie, jeden der vier Punkte mit nur einem Wort zu beschreiben. Ich helfe Ihnen nochmal kurz:

Wir brauchen die Sonne, saubere Luft, sauberes Wasser und Mineralien.

Wofür stehen diese vier Punkte?

Feuer, Luft, Wasser und Erde

Das sind die vier Elemente der Natur, von denen alles Leben, sei es menschlich, tierisch oder pflanzlich, abhängig ist, noch vor Nahrung und Psyche. Sie definieren unseren Lebensraum.

Ein Zitat von Hildegard von Bingen besagt:

***„Im Menschen sind Feuer, Luft, Wasser und Erde, und aus Ihnen besteht er.
Vom Feuer hat er die Wärme, von der Luft den Atem, vom Wasser das Blut
und von der Erde den Körper“.***

Dieses Zitat bringt es auf den Punkt, was das erste Kapitel in diesem Buch angeht.

Kommen wir zurück zu unserem Gleichnis mit der Pflanze. Sie erinnern sich – sie spiegelt unsere Gesundheit wider und es ist unsere Aufgabe Sie fit zu halten, seit wir für uns selbst sorgen können.

Wissen Sie was das schlimmste, bzw. traurige daran ist?

Wenn wir eine teure Zimmerpflanze kaufen, achten wir auf den richtigen Standort, die Wasserzufuhr und den optimalen Dünger. Würden wir alle unsere eigenen Lebensbedingungen ebenso akribisch gestalten, gäbe es viele gesundheitliche Probleme nicht. Doch wir missachten dies einfach. Es ist normal, weil es jeder so macht. Ich sehe das anders, weil ich den Unterschied kenne und Sie bald auch.

Machen wir ein kleines Denkspiel...

Stellt man eine Pflanze in einen dunklen Raum, gibt ihr das nötige Wasser und einen großen Topf mit viel guter Erde – was wird passieren?

Richtig, sie wird eingehen, trotz Wasser und Nährstoffen, denn ohne Licht kann sie keine Photosynthese betreiben und somit keine neuen Zellen bilden. Stellt man sie hingegen in die Sonne und gibt ihr das nötige Wasser, aber nur einen winzigen Topf mit karger Erde – was wird in diesem Fall passieren?

Auch dann wird sie schnell eingehen, denn ihr fehlen die Nährstoffe (vor allem Mineralien/Elektrolyte), um die Zellen versorgen und die Leitfähigkeit erhalten zu können. Und ja, auch Pflanzen sind von der Luft abhängig, denn sie wandeln Kohlendioxid (CO₂) in Sauerstoff um. Die Menschen und sauerstoffatmenden Tiere hingegen brauchen den Sauerstoff, den die

Pflanzen produzieren und geben hingegen Kohlendioxid ab, welchen wiederum die Pflanzen brauchen.

Sie sehen - alles ist perfekt in der Natur und alles lebt miteinander und füreinander. Pflanzen, Tiere und Menschen. So kommen alle vier Elemente stets zusammen, um ein gesundes Leben überhaupt zu ermöglichen. Die Sonne, das Wasser, die Luft und die Erde sind die Basis von allem - und hier haben wir Menschen die größten Probleme, durch reines Unverständnis, teils maßloser Überheblichkeit, Komfort und Gier. Darüber wird leider kaum geredet, sondern nur über Ernährung und Psyche. Doch dann fehlt immer noch die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Dies soll Ihnen nicht passieren. Und dafür sorgen wir nun.

Wie Sie sehen, haben Pflanzen vieles mit uns gemein. Besonders wenn es um das erste Kapitel geht, also unseren Lebensraum. Die vier Elemente.

Wie gesagt - stellen Sie sich Ihre Gesundheit wie eine Pflanze in Ihrem Zuhause vor, die sie hegen und pflegen müssen, so gut es Ihnen individuell möglich ist. Ich zeige Ihnen wie Sie das optimal mit einfachen Methoden und vielen Kniffen auch im stressigen Alltag schaffen.

Geben Sie Ihrer Pflanze nun einen Namen und schreiben Sie diesen unter das Bild, wenn Sie möchten. Es hilft bei der Veranschaulichung und schafft eine Beziehung zu diesem Gleichnis:



NAME IHRER PFLANZE: _____

Gut, Ihre Pflanze hat nun einen Namen und ist das Spiegelbild Ihrer Gesundheit. Es ist seit jeher unsere Aufgabe, darauf Rücksicht zu nehmen. Doch leider tun wir das nicht – oft aus reiner Unwissenheit – und die Folgen sind verheerend:

Viele Pflanzen gehen mit der Zeit ein, was wiederum ein Sinnbild für die hohen Zahlen an gesundheitlichen und auch psychischen Problemen aller Art ist. Wir schaffen nun eine neue Basis der Kraft und der Sicherheit für Sie. Sie werden sehen – wie viel Lebensenergie Ihnen dieses erste Kapitel schon in kurzer Zeit zurückgeben wird.

Darum kommen wir gleich direkt zum ersten Element, ohne weitere Zeit zu verlieren...

1.1 Feuer – denn ohne Licht kein Leben und keine Energie

Eine Pflanze kann ohne Licht nicht wachsen und genauso ergeht es uns Menschen, wenn wir im Dunklen leben. Leider ist das heute oft kaum mehr anders möglich, wenn man einen festen Job und viele andere Verpflichtungen hat.

„Ich kann nicht den ganzen Tag in der Sonne liegen, ich habe Dinge zu tun!“

Ja, das ist die Realität, und dennoch zahlen wir dafür einen hohen Preis, denn die Sonne beeinflusst viele Vorgänge in uns, mehr, als wir denken. Sie hat großen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt, unser Immunsystem, unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und unsere Psyche, also unseren Gemütszustand. Die Sonne wird daher auch als „*Universalarzt aus der Himmelsapotheke*“ bezeichnet. Ein sehr Treffendes Zitat von August von Kotzebue.



Zu Teil 3 – [hier klicken!](http://www.jacobniebler.de/teil-3)

Doch wozu brauchen wir die Kraft der Sonne eigentlich genau?

1. Mithilfe der Sonne und Cholesterin bilden wir das überlebenswichtige Sonnenhormon Vitamin D. Und das ist der wichtigste Stoff, wenn es um die Zellgesundheit – also unseren gesamten Körperaufbau – ein funktionierendes Immunsystem und einen ausbalancierten Hormonhaushalt geht. **61,6 % aller Deutschen haben einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel und somit nicht nur wenig Lebensenergie, sondern auch ein massiv erhöhtes Risiko für verschiedene, teils schwerwiegende Autoimmunerkrankungen und Krebs.**

Laut einer Analyse des Robert Koch-Instituts (RKI) von 2016 weisen rund 30,2 % der Menschen einen gravierenden Mangel und 31,4 % einen leichten Mangel auf. Dies ist ein enorm wichtiges Thema, welches dennoch oft unterschätzt und belächelt, oder auch falsch

angegangen wird, wenn es denn überhaupt erkannt wird. Auch Ergänzungsmittel werden oft falsch angewendet, obwohl die Idee dahinter richtig ist. Was das bedeutet, und ob Sie in der Gefahrenzone liegen, werden wir ganz genau besprechen, denn hier herrscht viel Falschinformation. Die Lösung ist in der Regel auch hier simpel, aber man muss zuerst die Tragweite verstehen, so meine Meinung. Nur aus Verständnis entsteht freiwillige Handlung.

2. Die wohltuende Infrarotstrahlung der Sonne und des Feuers dringt tief ins Gewebe ein. Sie tut nicht nur gut, sondern löst auch Verspannungen und regt die Durchblutung an. Dadurch wird die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen optimiert. Zudem fördert Infrarotstrahlung die Entgiftung, indem sie die entgiftenden Organe wie Lunge, Haut, Nieren und Leber anregt. Schlussendlich sind wir Warmblüter und sollten es die meiste Zeit warm haben. Sonne und Feuer bieten die besten Wärmequellen. Wir wollen hierbei nicht unnötig ins Detail gehen, aber Infrarotstrahlung hat viele Vorteile und ist evolutionär bedingt wie ein Magnet für uns Menschen. Das hat seine Gründe. Ein Kamin- oder Lagerfeuer, Sonne im Gesicht nach einer langen Regenperiode, selbst eine einfache Kerze beim Essen – Feuer und Sonnenlicht ziehen uns aus rein evolutionärer Sicht magisch an, denn wir waren und sind abhängig davon.
3. Auch die Tatsache, dass die Sonne unseren gesamten Hormonhaushalt, insbesondere das Zusammenspiel von Cortisol und Melatonin und somit unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, wird häufig unterschätzt. Cortisol wird als Stresshormon bezeichnet, ich sehe es jedoch eher als Energielieferant am Tag. Melatonin ist bekanntermaßen das Schlafhormon und sollte am Abend ausgeschüttet werden. Bei vielen Menschen ist dieser Rhythmus gestört und das hat verheerende Folgen auf unser Energielevel am Tag und unsere Regeneration bei Nacht. Die Lösungen sind einfach, aber kaum jemand macht diese Dinge.

Auch das Zusammenspiel der Sexualhormone wie Testosteron, Östrogen und Progesteron ist bei vielen Menschen gestört. Männer werden durch einen Testosteronmangel immer weiblicher und Frauen durch einen chronischen Progesteronmangel regelrecht männlicher. Die Liste möglicher Probleme bei hormonellen

Dysbalancen ist sehr lang: psychische Probleme, Hautleiden, Haarausfall, extreme Regelschmerzen, Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS), Endometriose, Stoffwechselprobleme, Hautprobleme, unnormales Gewebewachstum, Gewichtszunahme, Depressionen und so weiter. Aber auch andere Faktoren tragen dazu bei, dass diese Probleme sich immer mehr häufen. Dazu gehören beispielsweise Weichmacher, Silikone, Mikroplastik und Kunststoffe im Allgemeinen sowie Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress.

Es folgen gleich 3 einfache Tipps, inklusive Vitamin-D-Anleitung, die all dies schnell und einfach beheben können. Aber zunächst:

Welche Vorteile hat das für uns?

- Mehr Energie und mehr Tatendrang über den Tag und besserer Schlaf bei Nacht, denn die Sonne steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus (optimierte Cortisol und Melatoninbildung).
- Deutlich verbesserte Sauerstoffaufnahme des Körpers und besserer Blutdruck.
- Gesteigerte Stressresistenz durch mehr Glückshormone (Serotonin, Dopamin, ...) und bessere Laune, also weniger negative Gedanken.
- Ein verbessertes Immunsystem, denn Vitamin D ist einer der wichtigen Immunmodulatoren.
- Weniger Entzündungen und degenerative Prozesse im Körper, sowie schnellere Regeneration nach Sport oder Verletzungen durch verbesserte Heilung.
- Sofort verbesserte Zellbildung, also gesündere Zellen!

Auf Studien diesbezüglich werden wir noch näher eingehen, denn die gewonnenen Ergebnisse sind erstaunlich.

Eine gute Versorgung mit Vitamin D erhöht also nicht nur umgehend unser Energielevel, sondern ist Teil einer langfristigen Schutzstrategie vor Erkrankungen, besonders in Bezug auf Autoimmunerkrankungen und Krebs, aber auch Viren, Bakterien und Pilze – durch eine verbesserte Zellbildung, Zellgesundheit und ein stärkeres Immunsystem. Alleine durch die Kraft der Sonne. Dies ist besonders für Menschen mit chronischen Leiden ein enorm wichtiger Punkt, der vieles ändern kann, wenn man es richtig macht. Aber auch ein an sich gesunder Mensch sollte diesen Punkt

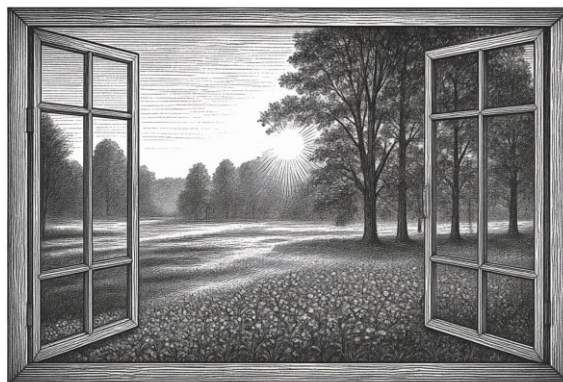
aufgrund der genannten Vorteile unbedingt beachten und die folgenden Tipps für sich nutzen, so meine Meinung.

Generell sage ich stets – der Körper belohnt uns für jede lebensförderliche Sache mit Glückshormonen und erzieht uns regelrecht durch Schmerzen, wenn wir unseren Lebensstil schleifen lassen. Früher oder später. **Die Natur belohnt nämlich stets diejenigen, die ihre Regeln respektieren und achten.**

Starten wir also mit dem ersten praktischen Schritt, um belohnt zu werden.

Tipp #1: Lass die Sonne deinen Körper aufwecken und die Nacht ihn schlafen legen

Viele Menschen haben heutzutage wenig Energie, auch weil sie schlecht in den Tag starten und abends dem Körper verwirrende Signale senden, die ihn wachhalten. Wir müssen unseren Körper als erstes morgens aktivieren, um in die Gänge zu kommen – und nein, Kaffee und eine heiße Dusche reichen nicht aus, auch ich dachte das lange. Wie man sieht, denn ansonsten wäre ja jeder fit und bereit für den Tag. Wenn das eine gute Routine wäre, dann wäre ja jeder fit und bereit für den Tag. Da dem nicht so ist, ist das wohl auch nicht die richtige Strategie. Das wollen wir ändern, und zwar möglichst schnell.



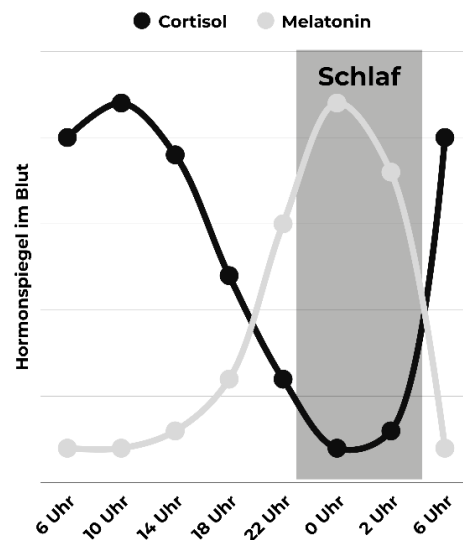
Wir sollten direkt nach dem Aufwachen in die Sonne schauen, denn das kurbelt die Cortisolausschüttung an. Zwischen 7 und 9 Uhr sollte sie ihren höchsten Punkt erreichen, was sehr wichtig ist. Niemand sagt es uns

wirklich, aber das ist unser eingebauter Aufwachmechanismus, den wir durch Kaffee zu ersetzen versuchen. Auch ich mag Kaffee, aber er hat viele Nachteile – dazu später noch mehr. Koffein ist letztlich nur ein schäbiger Ersatz für fehlendes Cortisol am Morgen.

Denken wir an unsere Pflanze...

Die Natur wacht mit der Sonne auf und geht mit ihr „schlafen“. Wie die Blüten einer Blume, welche sich am Morgen öffnet und abends schließt. Genauso sollte es uns gehen, denn Cortisol aktiviert uns und Melatonin schaltet uns ab. Doch in einem geschlossenen Raum bekommen wir morgens meist keine direkte Sonne in die Augen, was ein enormes Problem ist. Wir wachen schon müde auf, weil unser Schlaf nicht erholsam ist (dazu später mehr) und kommen morgens nicht in die Gänge. Auch mir ging es lange so. Mit den Tricks aus diesem Buch, vor allem aus dem ersten Kapitel, wollen wir das schnell ändern. Das ist keinesfalls schwer, aber äußerst effektiv. Das ist das Gute daran. Wenn Sie jeden Tipp nutzen, werden Sie sich in einer Woche nicht wiedererkennen.

Morgens sollte also Cortisol hoch und Melatonin niedrig sein. Abends ist es genau umgekehrt, denn das fördert einen guten Schlaf und einen aktiven Tag. Zu viel von einem ist nie gut, wir wollen eine gute Balance schaffen. Hier ist eine kurze Morgenroutine, welche die Cortisolausschüttung am Morgen verbessert, sowie Dehydration entgegenwirkt und somit für einen guten, energiegeladenen Start in den Tag sorgt...



Meine simple Morgenroutine

1. **Lassen Sie die Sonne herein.** Öffnen Sie direkt nach dem Aufwachen ein oder besser alle Fenster und schauen Sie kurz in den Himmel. Man muss nicht direkt in die grelle Sonne starren, aber es sollte Sonnenlicht ins Auge fallen. Es reichen 30 bis 60 Sekunden, also **ein paar tiefe Atemzüge an frischer Luft und ein schweifender Blick in den Himmel.** (Dabei kann man praktischerweise auch direkt die Wohnung kurz Stoßlüften). Selbst bei Wolken aktiviert uns das Tageslicht, wie auch die frische Luft. Beides fördert umgehend die Cortisolproduktion.
2. **Die Augen sanft für zehn Sekunden mit dem Handrücken reiben und anschließend das Gesicht mit kaltem Wasser waschen.** Beides regt das Nervensystem und die Cortisolausschüttung an, was ja am Morgen erwünscht ist. Die Augen sanft mit dem Handrücken zu reiben, ist zudem gut, um verklebte Tränenkanäle zu öffnen. Man sieht das Kleinkinder dies oft instinktiv tun, wenn sie nicht schlafen wollen. Das kalte Wasser im Gesicht hilft auch gegen Augenringe und geschwollene Augenlider am Morgen. Vor allem wenn geschwollene Augen ein häufiges Problem sind, wie bei vielen Menschen der Fall, können diese beiden Praktiken zudem schnell helfen.
3. **0,5 l Wasser mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone (oder Bio-Zitronensaft ohne Zusätze) langsam in der ersten halben Stunde des Tages trinken.** Das hat nichts mit der Sonne zu tun, ist aber ein wichtiger Teil der Routine, die uns wach und bereit für den Tag machen soll. Morgens sind wir stets dehydriert durch den Wasserverlust in der Nacht, Zitronenwasser hilft uns hier und zudem werden sofort noch Elektrolyte zugeführt. Dazu gleich noch mehr. Wir alle schwitzen im Schlaf, und das ist auch gut so. Das hat jedoch nicht nur mit der Regelung der Körpertemperatur zu tun, wie viele denken, sondern auch mit der Entgiftung, die eben auch vermehrt im Schlaf stattfindet. Morgendlicher Mundgeruch und Schweißgeruch sind Zeichen für Entgiftungsprozesse. Je mehr Gifte sich in unserem Körper befinden, desto ausgeprägter sind diese Zeichen.
4. **Leichte Übungen oder etwas Stretching wecken unsere Muskeln auf und machen sie geschmeidiger.** Die Durchblutung wird ange-regt, was uns sofort Energie gibt, da den Zellen Sauerstoff zur

Verfügung gestellt wird. Es muss keinesfalls ein komplettes Workout am Morgen sein, auch wenn das gut wäre. Ein paar lockere Hampelmänner und das Strecken der Gliedmaßen haben einen größeren Effekt, als wir denken. Es geht um kurze Bewegung und Auflockerung der Muskeln. Beobachten wir beispielsweise Hunde und Katzen – was fällt uns auf, wenn sie nach einem Nickerchen wieder aufstehen? Sie strecken sich! Das sollten wir instinktiv eigentlich auch tun – Kleinkinder machen das automatisch. Wer also morgens wenig Zeit hat, sollte sich zumindest ausgiebig strecken.

5. **Eine schnelle, optimalerweise kühle oder zumindest wechselwarme Dusche (warm, kalt, warm, ...) ist dann noch der letzte Kick, den wir brauchen, um energiegeladen in den Tag zu starten.** Wer dies tut, braucht auch nicht zwangsläufig das Gesicht kalt waschen (wie vorher erwähnt), aber ich mache meist beides. Es kostet etwas Überwindung, eine warme Dusche auf kalt zu drehen – besonders im Winter – aber es gibt einem so viel mehr Kraft am Morgen. Dieser kleine Schock macht unser Nervensystem hellwach, aktiviert uns auf vielen Ebenen und verbessert die Durchblutung des Gewebes erheblich, sowohl kurzfristig als auch langfristig. Verbesserte Durchblutung wiederum bedeutet auch immer mehr Sauerstoff- und Nährstofftransport, somit mehr Energie und Heilungskraft. Ich mache das möglichst jeden Morgen. Erst kurz lauwarm, dann eiskalt. Zuerst die Füße und Beine, dann die Arme und schließlich den Oberkörper und die Haare – von der Peripherie hin zum Zentrum also. Bei mir dauert das zwischen drei und vier Minuten. Man gewohnt sich schnell daran, und ich liebe das frische Gefühl danach.

Wer sich vor diesem Kälteschock etwas bewegt, hat es leichter, das Wasser kurz auf kalt zu drehen. **Und wem das am Morgen zu heftig ist, der sollte sich zumindest das Gesicht kalt waschen**, wie gesagt. Testen Sie die gesamte Routine zumindest mal für eine Woche. Starten Sie klein und steigern Sie sich langsam, was das kalte Duschen angeht. Aber fordern Sie sich heraus, dann werden Sie merken, dass es erstens gar nicht so schlimm ist und zweitens, dass es Sie beleben wird wie kaum etwas anderes. Besonders, wenn Sie diese kurze, aber sehr effektive Routine im Ganzen möglichst täglich durchziehen. Bereits ab dem ersten Tag werden Sie einen erheblichen Unterschied spüren. Sie werden tagsüber wacher, leistungsfähiger und klarer sein und abends auch besser abschalten

können. Zu einer simplen, aber sehr durchdachten Abendroutine kommen wir gleich.

Diese 5-Schritte-Morgen-Routine kostet insgesamt 10 bis 15 Minuten und diese Zeit sollte sich jeder morgens nehmen, bevor er sich beispielsweise einen Kaffee gönnt, oder sich von den Nachrichten auf dem Smartphone stressen lässt.

Die Regel: Cortisol vor Koffein am morgen

Kaffee ist für viele nicht wegzudenken – mich eingeschlossen. Ein wenig guter Kaffee am Morgen hilft kurzzeitig gegen Müdigkeit, sei es durch das Koffein oder die Gewohnheit ihn zu trinken. Aber Kaffee übersäuert unseren Körper auch und entzieht ihm dadurch Mineralien, vor allem Magnesium. Nach einem kurzen Kick sind wir auch schnell wieder auf dem Tiefpunkt, also müde – jeder Kaffeetrinker kennt das. Dann braucht man schnell den nächsten und das ist das Problem. Der Ansatz sollte sein: Cortisol statt Koffein, oder zumindest Cortisol vor Koffein.

Denn Sonne, frische Luft, kurze Kälte und das Trinken von Wasser mit Zitrone sind weitaus effektiver und haben keine unerwünschten Nebeneffekte, wie es bei Koffein der Fall ist. Natürlich darf man Kaffee trinken, auch ich tue das, aber man sollte dann dabei ein paar Dinge beachten, wie wir in Kapitel 2 noch sehen werden.

Wenn unser Körper morgens richtig aktiviert wurde, sollte Cortisol zwischen 6 und 10 Uhr den höchsten Spiegel haben und bis zum Nachmittag weiterhin vermehrt ausgeschüttet werden. So bleibt unsere Energie hoch. Melatonin ist der Gegenspieler von Cortisol und wird gegen Abend vermehrt gebildet, um uns zu beruhigen. Ist dieser Rhythmus gestört, was bei vielen Menschen der Fall ist, sind wir schlapp am Tag und schlafen dennoch schlecht in der Nacht, was nicht nur sehr energieraubend ist, sondern natürlich langfristig immer auch gesundheitliche Probleme mit sich bringt. Sie könnten jetzt folgende Fragen stellen:

Cortisol ist doch das Stresshormon, oder? Wieso soll das denn nun gut sein?

Cortisol wird oft als Problem dargestellt – und ja, viele Menschen haben zu viel Stress, was jedoch kein Dauerzustand sein sollte. Es hilft enorm, wenn man morgens die Cortisol- und abends die Melatoninproduktion aktiviert. Es geht immer nur um die richtige Balance. Dann herrscht auch auf Dauer weniger Stress im Körper. Stress wird zum Problem, wenn wir

uns nachts nicht ausreichend erholen können. Wir fühlen uns dann am Tag einfach schlapp und unmotiviert. Viele denken, das sei normal, oder die Psyche stelle ein Problem dar bzw. die Einstellung. Das mag zum Teil der Fall sein, aber meist fehlt uns in erster Linie einfach die notwendige Kraft der vier Elemente der Natur. Und zwar jeden Tag ein bisschen mehr, wenn wir nicht mit guten und einfachen Strategien gegensteuern.

Sport ist ein gutes Gleichnis hierfür:

Übertraining macht uns kaputt, genauso wie überhaupt keine Bewegung. Die Balance aus Bewegung, also Training, und anschließender Regeneration ist der Schlüssel zum Erfolg. Je besser ein Sportler regeneriert, desto öfter und intensiver kann er trainieren und besser, schneller oder auch stärker werden.

Wer hingegen täglich 8 Stunden hart trainiert, kaum schläft und nährstoffarme Nahrung isst, wird das nicht lange durchhalten. Dann ist das Training definitiv schädlich und so muss man es auch mit dem Cortisol und dem Melatonin betrachten. Je stabiler diese Balance ist, desto besser geht es uns. Und, das Beste, eine Wiedereinstellung eines gesunden Gleichgewichts dauert nur fünf Tage.

Nun zeige ich Ihnen noch meine kurze Abendroutine und Schlafroutine, welche die Melatoninausschüttung fördert und somit die Regeneration nachts maximal unterstützt.

Guter Schlaf ist sehr wichtig, denn nur im Schlaf kann sich unser Körper von Verletzungen erholen und fehlerhafte Zellen (z. B. Krebszellen) sowie Erreger effektiv bekämpfen.

Das allein sind schon Gründe genug, auf ausreichenden und guten Schlaf zu achten, was leider viel zu wenige Menschen tun, besonders die jüngeren. Auch unsere Energie im Alltag, unser Hormonhaushalt und unsere Stimmung hängen stark davon ab, wie erholsam unsere Nächte sind, und dabei geht es vor allem um die Schlafqualität, aber auch um die Schlafdauer.

Meist gibt es hier erheblichen Optimierungsbedarf, und auch das werden wir mit einfachen Schritten angehen. Probieren Sie folgende Routine einfach aus – schon nach ein paar Tagen werden Sie gravierende Verbesserungen feststellen.

Meine simple Abend- und Schlafroutine



1. **Vermeiden Sie möglichst helles, weißes Licht (Bildschirme, grelles Licht) eine Stunde vor dem Schlafengehen.** Wenn doch, dann sollte zumindest der Bildschirm des Smartphones, PCs oder Fernsehers in den Nachtmodus geschaltet und die Helligkeit heruntergedreht werden.
2. **Trinken Sie möglichst keine großen Mengen mehr zwei Stunden vor dem Schlafengehen,** damit Sie nachts möglichst wenig oder gar nicht zum Wasserlassen aufstehen müssen.
3. **Keinen Kaffee nach dem Abendessen,** aber einen kurzen Spaziergang. 10 Minuten reichen. Ich zeige Ihnen noch, warum sie das auf Dauer schlanker und erheblich gesünder macht. Nach dem Essen ist immer der perfekte Moment für einen Spaziergang. Warum das so ist, klären wir noch.
4. **Vor dem Schlafengehen immer die komplette Wohnung Stoßlüften,** um für frische Luft zu sorgen und Schimmel vorzubeugen. Letzterer ist ein wahrer Vitalitäts- und Gesundheitskiller. Besonders in Zeiten von dicht isolierten, energieeffizienten Gebäuden ist diese Maßnahme wichtiger denn je. Ob im Keller, im Bad, im Kühlschrank oder im Mülleimer, also verfaulte Lebensmittel. Hierbei geht es nicht um Desinfektion, sondern die Sporen in der Luft. Je weniger wir davon einatmen in unserem Leben, desto besser.
5. **Füße hochlegen, denn das ist gut für die Durchblutung im ganzen Körper.** Die Beine sollten dabei wirklich so hochgelagert werden,

dass sie für drei bis fünf Minuten höher als der Kopf sind. Das hilft enorm bei schweren, schmerzenden Beinen, bei Migräne und es verbessert sogar die Herzfunktion.

6. **Eine Massage tut immer gut und hilft besonders vor dem Schlafengehen, sich zu entspannen.** Dafür muss man nicht unbedingt den Lebenspartner oder die Familie ständig bestechen, sondern kann sich auch entsprechende Tools zulegen, wie Massagerollen, Bälle, eine Massagepistole oder Massagestäbe. Ich nutze all diese Tools und rate auch jedem dazu, denn sie sind nicht mehr völlig überteuert, wie früher der Fall, und sie tun einfach gut. Besonders nach Trainingseinheiten nehme ich mir 5 bis 10 Minuten am Abend dafür Zeit – das hilft auch enorm bei der Regeneration, was wiederum für Sportler sehr interessant ist. Und wer wünscht sich nach einem langen Tag denn keine Fuß- und Nackenmassage?
7. **Drei Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen,** denn mit vollem Magen kann sich der Körper nicht auf Heilungsprozesse und Regeneration konzentrieren, da er Nahrung verdauen muss, was mit einer stärkeren Durchblutung des Verdauungstrakts, also Energieverlust einhergeht.
8. **Möglichst keine kniffligen oder anstrengenden Aufgaben oder Trainingseinheiten vor dem Schlafengehen,** denn unser Gehirn und Körper sollen abschalten. Jede Art von Stimulation ist nun nicht mehr förderlich, da dies den Cortisolspiegel erhöht und somit die Melatoninproduktion hemmt. Auch die Lernfähigkeit ist abends immer gehemmt und morgens am höchsten, was ebenfalls mit Cortisol, also dem aktivierenden Hormon, zu tun hat.
9. **Versuchen Sie immer, etwa acht Stunden zu schlafen – egal, ob unter der Woche oder am Wochenende.** Das scheint auch vielen zu gelingen, wie Zahlen des statistischen Bundesamtes zeigen. Im Jahr 2022 haben die Deutschen im Schnitt 8 Stunden und 37 Minuten pro Nacht geschlafen. So weit so gut, möchte man denken. Allerdings ist es aber so, dass viele unter der Woche erheblich weniger schlafen als am Wochenende. Das ist schlecht für den Tag-Nacht-Rhythmus und raubt uns somit Energie, gerade wenn wir sie am dringendsten benötigen, nämlich unter der Woche. Dadurch kann man seine Freizeit viel weniger intensiv genießen und ist häufig einfach kaputt bis Samstag oder Sonntag. Und das geht so

Woche für Woche. Zudem mangelt es auch an individueller Schlafqualität, also wie viel Tiefschlaf man bekommt und wie oft man nachts aufstehen muss.

Die Schlafqualität und der Rhythmus sind daher wichtiger als die Schlafdauer, bzw. sind für viele die größeren Probleme. Diese Faktoren sind wiederum erheblich von den anderen Punkten in den vorgestellten beiden Routinen bzw. dem ersten Kapitel dieses Buches abhängig. Unser Ziel ist es daher, in erster Linie einen stabilen Rhythmus zu schaffen und die Schlafqualität anzuheben. Denn hier herrschen allgemein die größten Defizite.

Wer im Schnitt jedoch nur sechs oder sieben Stunden schläft, sollte sich ebenfalls Gedanken über seine Schlafdauer machen. Interessanterweise kann aber zu langes Schlafen auch negative Auswirkungen haben, beispielsweise auf das Schlaganfallrisiko. Mehr als neun Stunden im Schnitt sind also wiederum nicht besser als acht Stunden. **Nicht umsonst hat der Tag 24 Stunden. 8 Stunden zum Arbeiten, 8 Stunden für die Freizeitgestaltung und 8 Stunden zum Schlafen.** Daran kann man sich gut orientieren, um einen soliden Rhythmus und eine gute Balance im Leben zu schaffen. Das ist nicht immer möglich, aber man sollte so gut es geht versuchen dies umzusetzen. Wem 8 Stunden nicht reichen, der sollte eher an der Schlafqualität, statt der Quantität arbeiten.

10. Viele hassen ihren Wecker, bzw. Alarmton am Morgen, das ist eine natürliche Reaktion. Der Wecker war stets der meistgehasste Gegenstand in meinem gesamten Leben und ich denke es geht vielen so. Dennoch sind wir eigentlich selbst schuld an dieser schlechten Beziehung und sollten uns auch selbst zur Verantwortung ziehen, statt „rumzuheulen“, wie so oft im Leben. Man kann sich einen Wecker stellen, aber wer einen soliden Rhythmus hat, braucht das meist nicht. Sicher, Schichtarbeit ist für viele Menschen ein echtes Problem, weil sich kein Rhythmus entwickeln kann. **Dennoch sollte man hier immer auf eine möglichst hohe Schlafqualität achten, wenn schon kein gesunder Rhythmus möglich ist.**

Wer aber abends einfach nur chronisch zu spät ins Bett geht, weil er denkt, etwas zu verpassen, der verpasst wirklich etwas – nämlich Energie, Klarheit und somit auch Wohlbefinden am nächsten Tag. **Wer clever ist, stellt sich daher am Abend einen Wecker, und**

zwar möglichst stets zur gleichen Uhrzeit. Auch am Wochenende. Auch ich habe das in der Vergangenheit immer falsch gemacht, und allein diese Umstellung hat mir auf vielen Ebenen enorm geholfen. Es geht nicht um minutengenaues Timing, aber es ist keineswegs gut, wenn man unter der Woche stets nur sechs Stunden schläft und um sieben Uhr aufsteht, am Wochenende hingegen neun Stunden schläft und um elf Uhr aufsteht. Auch Schlaf nachzuholen ist nicht möglich, wie Studien zeigen. Ich habe früher immer gedacht, dass es möglich ist, Schlaf nachzuholen, aber die Effekte einer einzigen schlechten Nacht hängen uns noch Tage nach. Und das summiert sich natürlich über die Wochen, Monate und Jahre erheblich, was ein großes Problem werden kann und uns viel Energie und Gesundheit raubt, ohne dass wir einen direkten Zusammenhang sehen.

11. **Im Schlafzimmer sollte es möglichst stockfinster sein** und wie gesagt, grelles Licht ist zu meiden, besonders das von Bildschirmen. Indirekte Beleuchtung ist in Ordnung, aber wenn wir schlafen, sollte es einfach dunkel sein. Schlafmasken aus natürlichen Materialien können hierbei eine große Hilfe sein und wirken nach ein paar Wochen wie eine Einschlafhilfe. **Die Maske signalisiert unserem Körper, dass es nun Zeit ist, zu schlafen. Das geht aber auch mit anderen Dingen. Man kann sich regelrecht programmieren wie einen Hund und man sollte das auch tun.** Ich persönlich spreche ein Gebet und schlafe danach seelenruhig ein. Das ist mein Zeichen. Gut ist zum Beispiel auch, vor dem Schlafengehen ein paar Seiten in einem Buch zu lesen oder eine schnelle Dusche zu nehmen. Generell wirkt Duschen oder Baden am Morgen belebend und am Abend beruhigend.
12. **Ein Magnesiumpräparat am Abend verbessert die Schlafqualität,** die Regenerationsfähigkeit und das Wohlbefinden am nächsten Morgen erheblich. Magnesium ist einer der wichtigsten Stoffe für den menschlichen Körper und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Wir werden darauf im weiteren Verlauf noch genauer eingehen, aber zur Vollständigkeit muss dieser Punkt als Teil der Abendroutine hier schon erwähnt werden. Es braucht keine hohen Dosen, aber dazu gleich noch mehr.

13. **Handy nicht ins Schlafzimmer nehmen, oder auf Flugmodus stellen.** Zudem möglichst das W-Lan abschalten, um störende Strahlungen zu minimieren.

Fazit zu den Routinen

Diese Dinge sind simpel und enorm effektiv, aber dennoch macht sie kaum jemand. Auch mir ging es nicht anders: Ich hätte noch vor zehn Jahren vieles davon belächelt, bis ich den Unterschied erlebt habe. Man gewöhnt sich einfach an alles mit der Zeit, auch an das Gefühl, oft keine oder nicht genug Energie zu haben. Wir verstehen diese teils einfachen Zusammenhänge nicht, weil es uns niemand sagt oder wir es aus Ignoranz einfach belächeln. Viele Menschen nehmen Medikamente als Einschlafhilfe oder haben seit Jahren nicht mehr richtig gut geschlafen – so zumindest ihr Gefühl.

Diese Dinge, die wir falsch oder nicht machen, sind oft schuld daran, auch wenn wir das nie vermuten würden. Erleben Sie es selbst, und Sie werden schnell Ergebnisse sehen. Schon innerhalb weniger Tage wird sich einiges zum Positiven für Sie verändern. Auch viele der kommenden Tipps können Ihnen helfen, Ihre Schlafqualität erheblich zu verbessern. Das zahlt sich wiederum kurz-, wie langfristig in Form eines enormen Gewinns an Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Als kleine Hilfe für Sie im Alltag, habe ich etwas vorbereitet. Sie können sowohl meine Morgen- als auch meine Abendroutine downloaden, ausdrucken und aufhängen. Dies hilft extrem bei der Umsetzung. Diese Listen finden Sie auf der Streamingseite dieses Audiobuchs, neben dem jeweiligen Kapitel, bzw. diesem Abschnitt hier.

Nicht jeder Tag kann und muss perfekt sein, aber diese Listen sind als stetige Erinnerung im Alltag und als Orientierung sehr hilfreich, Sie werden sehen. Über folgenden Link kommen Sie zu den beiden Listen:

www.jacobniebler.de/teil-3

Zum Abschluss dieses Punktes ein passendes Zitat von Laozi, welches besagt.

„Wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich eines Tages Zeit für die Krankheit nehmen müssen.“

Wahre Worte mit viel Gewicht und in diesem Sinne kommen wir zum nächsten Schritt in Kapitel 1.

Damit sind wir am Ende der Lese- und Hörprobe angelangt

Mit dieser Leseprobe haben Sie nicht nur die biologischen Zusammenhänge verstanden, sondern halten bereits die ersten beiden mächtigen Werkzeuge in Ihren Händen: **Ihre neue Morgenroutine sowie die Abend- und Schlafroutine.** Sie haben damit das Fundament gelegt, um Ihre „Pflanze“ aus dem Keller zu holen. Doch um das gesamte biologische System zu aktivieren und dauerhaft Ihren „**Platz am Fenster**“ zu sichern, warten im vollständigen, 450-seitigen Buch die restlichen Puzzleteile auf Sie:

Das komplette restliche 1. Kapitel & die weiteren Alltags-Routinen: Schalten Sie die essenzielle Trinkroutine, das hochwirksame Vitamin-D-Protokoll, meine simplen Sportroutinen mit Videoanleitung, sowie die giftfreie Haushalts- und Körperpflegeroutine frei.

Säule 2: Die Ernährung (Ihr Baustoff): Erhalten Sie die „6 goldenen Ernährungs-Regeln“, den „70-20-10 Lebensmittelkompass“, sowie mein persönliches Ergänzungsmittel-Protokoll. Wir räumen radikal mit den gängigen Ernährungsmythen auf und lösen das leidige Abnehmthema ohne Diätzwinge oder Jojo-Effekt ein für alle Mal. Ich mache Sie Schritt für Schritt zu Ihrem eigenen Ernährungsberater, damit Sie im Dschungel der Trends endlich dauerhafte Klarheit gewinnen.

Säule 3: Die Psyche (Ihr Schlüssel): Entdecken Sie meine „9 Prinzipien für ein einfacheres und glücklicheres Leben“, um mentalen Ballast abzuwerfen und dauerhaft in die Kraft zu kommen. Weg von depressiven Gefühlen, hin zu mehr Klarheit, Einfachheit und Zufriedenheit.

Der exklusive Praxisbereich: Nutzen Sie alle Begleitvideos (z. B. zur 30/60 HIIT-Methode, Atemübungen und Körpergewichtsübungen) für eine kinderleichte Umsetzung im Alltag.

 **Das komplette Hörbuch:** Über 13 Stunden Audiobegleitung zu allen 48 Abschnitten, von mir persönlich für Sie eingelesen!

 Jetzt das gedruckte Buch sichern & sofort digital weiterlesen, bzw. hören!

(Hier klicken)

Impressum

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlegers und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Jacob Niebler

Marktplatz 20

93133 Burglengenfeld

E-Mail: mehrgesundheit@posteo.de