

## Eine Brücke zu Ihrer Gesundheit

Im Grunde machen wir zivilisierten Menschen ziemlich viel falsch. Das ist die URSACHE. Und um die AusWIRKUNGen dieser Fehler zu korrigieren, machen wir noch mehr falsch und kämpfen mit allen Mitteln gegen diese Wirkung an. Einfacher wäre es, die Ursachen zu beseitigen.

Betrachten Sie sich bitte einmal dieses Foto in Ruhe, verehrte Leser. Die Romantik solcher Momente kennen Sie selbst. Aber ist Ihnen in diesem Moment auch immer wieder bewusst, dass Sie auf einer kleinen Kugel stehen, mitten im Kosmos und durch diesen Kosmos durchschauen zu einer

anderen Kugel, deren Durchmesser 109 mal so groß ist wie der Erddurchmesser? Immerhin knapp 1,4 Millionen Kilometer! Da sind rund 12.000 km Erddurchmesser eher ein Witz. Diese Kugel Sonne ist unvorstellbare 150 Millionen km von uns weg. Und wir können mit unseren kleinen Kulleraugen ohne Fernglas sooo weit gucken und ruhig einmal staunen, wie perfekt das gesamte Universum funktioniert und wie genial wir uns darauf verlassen können, dass immer wieder Frühling, Sommer, Herbst und Winter kommen, so wie nach jeder Nacht mit einem berechenbaren Sternenhimmel pünktlich ein neuer Tag beginnt.

*„Danke, liebe Sonne! Für die Energie, die Du uns schickst. Ohne diese Energie: Deine Wärme und Dein Licht in allen möglichen Nuancen, und ohne Deine Zuverlässigkeit gäbe es uns nicht. Weil es keine Pflanzen gäbe und keine Tiere und nur Dunkelheit und Eis. Danke, liebe Sonne, denn ohne Dich wären wir NICHTS. Dir kann es egal sein ob es uns gibt, oder diese Erde oder alle anderen Sterne und Planeten in dieser perfekten Ordnung. Dir kann es egal sein, wer welche Raketen baut, ob wir zuerst unsere Erde umbringen oder doch erst uns selbst. Liebe Sonne, wir sind zu viele kleine Prinzen hier auf unserem kleinen Planeten. Wir*

*streiten, wir bringen uns gegenseitig um, wir vergeuden unsere kostbare Zeit und unsere knappen Ressourcen mit allem möglichen Unfug. Manche Menschen lieben sich auch. Das Schöne an Dir, liebe Sonne: Du machst keinen Unterschied. Du schickst Deine Strahlen jeden Tag zu jedem Menschen. Egal ob er gut oder böse ist. So könnten wir Menschen auch alles und jeden lieben. Ohne zu urteilen, zu verurteilen und recht zu haben. Wir Menschen haben aber nicht die Größe wie Du, liebe Sonne. Wer aber über den Dingen stehen will, so wie Du, der braucht Größe! Danke dass Du sie hast und für das Leben, das Du uns schenkst!"*

Mit diesen Worten möchte ich Ihnen etwas verdeutlichen.

Nämlich, dass die Sonnenenergie ALLES ist. Sie IST LEBEN! Sie ist im Kristallsalz, weil sie die Urmeere ausgetrocknet hat. Sie ist aber auch in jeder Gurke, in jeder Tomate und in jedem Apfel und mit jedem sonnengereifen Obst, Gemüse... nehmen wir diese Sonnenenergie auf und verstoffwechseln sie, so wie die Pflanze es auf ihre Art schon getan hat. So wie der gesamte Kosmos funktioniert, so funktioniert auch die Natur auf der Erde vollkommen von selbst. Und wir sind ein Teil davon. Wir werden geboren, wachsen durch das Sonnenlicht und die Nahrung und sterben wieder. Viele Bäume leben länger als die Menschen, aber wenn ihre Zeit abgelaufen ist, sterben sie auch. Dann kommen Pilze und

Bakterien und kompostieren sie zu Erde. So lange, wie die Bäume gesund sind, passiert das aber nicht! Wir Menschen sind anders. Wir leben gegen die Natur und essen mit dem unreif geernteten Obst und Gemüse auch jede Menge Pestizide und anderen Dreck, veralbern damit unser Immunsystem, bekommen dafür die Quittung durch RE-Aktionen des Körpers, bekämpfen diese mit der Keule und damit uns selbst. Wir bestehen zu 70% aus Wasser und lassen täglich jede Menge davon raus, wollen aber nicht wahrhaben, dass wir auch wieder welches trinken müssen. Wasser! Nicht Cola, Kaffee, Bier, Limo... Das geben wir doch dem Hund, der Katze, dem Pferd, der Kuh und den Fischen

## Tut Ihrem Darm gut: DER KRÄUTERBEER

10 probiotisch wirkende Milchsäurebakterien und Auszüge aus ausgesuchten Kräutern und Heidelbeeren kommen dort an, wo sie hingehören: im Darm! Das gibt's nur beim KRÄUTERBEER.

Seine wohltuende Wirkung ist vielfach bestätigt – und auch beschrieben.

Lesen Sie die Berichte auf [www.ostseereporter.de](http://www.ostseereporter.de)

Schon 20 bis 50 ml täglich reichen für Ihr Wohlbefinden im Bauch.

Natürlich kommt der Kräuterbeer aus Stralsund. Natürlich gibt es ihn in Stralsund im Hanse Handelskontor und überall in der Apotheke. Fragen Sie Ihren Apotheker danach! Er darf ihn in sein Sortiment aufnehmen und kürzt Ihre Wege ab.



Hanse Handelskontor  
Stralsund (HHK)  
Lindenstraße 142  
Telefon: 03831 / 29 74 60

im Aquarium auch nicht! Können wir zwar trinken – aber zusätzlich zum Wasser! Dann ernähren wir uns noch verkehrt herum und zum Schluss sind wir sauer. Auch deshalb, weil wir uns laufend ärgern und unser zentrales Nervensystem ständig zu einer Übersäuerung des Körpers verleiten. Wir machen das nicht freiwillig. Es wird uns so eingeredet und aufgezwungen – und angewöhnt! Und dann sind wir krank und die in uns veranlagten Pilze und Bakterien wollen uns kompostieren. Dem Kreislauf der Natur zurückführen eben. Dann bekämpfen wir diese Pilze, wollen sie töten. Das schaffen wir aber nicht – wir unterdrücken sie nur, bis sie wieder fit sind nach einem Jahr. Wir bekämpfen auch jede Entzündung, die als letzte Waffe des Körpers versucht, etwas zu retten und produzieren somit eine Krankheit nach der anderen. Es gibt Tausende davon in einem Katalog. Aber nur eine Gesundheit – und die ist meist ganz einfach zu erhalten!

Wussten Sie, dass Karies und Knochenzerfall zuerst von innen kommt? Wenn Ihr Körper übersäuert ist, nimmt er alle Kalkreserven die er finden kann um diese Säuren zu neutralisieren. Und Kalk nimmt sich der

Körper aus den Knochen, den Knorpeln, den Sehnen und den Zähnen. Und dann klappern die Bandscheiben (auch weil dort Wasserreserven entnommen werden, wenn wir nicht genug trinken) und wenn wir innen sauer sind, ist auch der Speichel sauer und treibt die Karies von außen weiter voran. Dass Salz neben dem Wasser ein ganz wichtiger Faktor ist, habe ich schon oft erwähnt. Natürliches Salz braucht unser Körper, kein „Speisegift!“, denn das säuert auch! Salz hat eine basische Wirkung, entsäuert also!

den Ausscheidungsorganen zugeführt werden. Dieses Wasser (Lymphflüssigkeit) ist bei den meisten Menschen sauer. Verdreht wie ein Tümpel. Nicht 70% Basen und 30% Säuren sind in diesem Tümpel, sondern es ist genau umgekehrt! Dieser Tümpel kann die Schlackenstoffe nicht mehr zu den Ausscheidungsorganen transportieren, lagert sie ab und bildet die Brutstätten für Krankheiten. Fußpilz – und überhaupt alle Darm-, Haut-, Vaginal- und Organpilze sind ein Zeichen, dass es fünf vor 12 ist! Und

## ALLE BEITRÄGE JETZT IM INTERNET

Wenn Sie die bisherigen Beiträge nicht lesen konnten – die aber für das Verständnis dieses Artikels die Grundlage bilden –, können Sie diese im Internet unter [www.ostseereporter.de](http://www.ostseereporter.de) in der Rubrik „Tips und Infos“ kostenlos lesen und mit der rechten Maustaste auch kostenlos auf Ihren Rechner herunterladen. Wenn Sie über keinen Internetzugang verfügen, rufen Sie mich an (Tel.-Nr. im Impressum auf der letzten Seite) und wir finden eine Lösung!

Der menschliche Körper besteht aus Wasser. Wie ein kleiner Ozean, eingehüllt in unserer Haut. In diesem Ozean schwimmen die Körperzellen wie die Fische im Teich. Und die fressen dann alle Informationen, Nähr- und Mineralstoffe – natürlich auch den Sauerstoff – und geben die Reste zurück wo sie



Vom Ferienhaus  
über Einfamilienhäuser  
bis zur Villa  
Qualität und absolut  
individuell geplant

WIR ERFÜLLEN ANSPRÜCHE



**HausKontor-Nord GmbH**

HausKontor Nord GmbH  
Carl-Heydemann-Ring 55  
18437 Stralsund  
Tel. 03831-306006  
Funk 0170-8343950  
info@hauskontornord.de

Fußpilz holt man sich nicht im Schwimmbad oder in der Sauna. Denn wer keinen Nährboden mit sich herumträgt, kann auch keine Pilze züchten!

Wussten Sie, dass Achsel-schweiß und Fußgeruch nur auf einen hochgradigen Verschle-ckungsgrad des Körpers schlie-ßen lassen? Wussten Sie, dass der kleine typische Spitzbauch bei Frauen mit keiner Diät zu bekämpfen geht, weil er schlicht und einfach eine hoch-gradige Entzündung des Dünn-darmes anzeigt, die oft von Kindheit an über Jahrzehnte hinweg besteht? Wussten Sie, dass Sie eigentlich kein Toilet-tenpapier brauchen, wenn Ihr Darm zu 100 Prozent richtig arbeitet? (Dann kommt ein Würstchen, das keine Spuren hinterlässt. Nicht in der Toilette, nicht an Ihnen und vor allem nicht IM Darm!) Wussten Sie, dass jede Hautirritation ein ers-ter Hinweis auf einen nicht voll funktionsfähigen Darm ist? Wussten Sie, dass der bei Män-nern typische Bierbauch meist mehr aus einem aufgeblasenen Dickdarm besteht, als aus Fett? Ja, denn es kommt nicht nur darauf an, was wir essen, son-dern auch noch darauf, wann wir es essen. Am Abend rohes Obst und Gemüse ist auch

nicht richtig, weil der Magen am Morgen arbeitet und am Abend alles liegen bleibt – und gärt! Kauen Sie gründlich einen Apfel, spucken Sie ihn in eine Schale und stellen ihn mal von abends bis morgens bei 37 Grad in den Backofen...

Ein Schnitzel mit Pommes – und dann bisschen Gemüse – bringt uns einen sauren Körper. Weil das Schnitzel und die Pommes sauer sind. Das Ver-hältnis zum Gemüse ist genau verkehrt herum. Jede Form von Alkohol verstärkt diesen Pro-zess, und Zucker und..... Sehen wir uns unsere Essgewohnhei-ten an, dazu unsere Trinkge-wohnheiten und letztlich unsere Krankheiten, dann brau-chen wir uns über nichts mehr wundern. Gepaart mit Bewe-gungsmangel und einem Man-gel an Tageslicht (= Sonnen-licht) sind auch viele Depressio-nen begründet. Über viele Jahre hinweg kann sich der Kör-per wehren. Er kann sogar Säu-redepots bilden, in denen er überschüssige Säure deponiert, die er dann gelegentlich in Ver-brennungsprozessen, also Ent-zündungen loswerden will. Das gefällt uns natürlich nicht, das ist ein schmerzhafter Prozess, die müssen wir also bekämpfen. Immer, wenn unser Körper

gesund werden will, „bekommt er eins auf die Nase“. Klar, dass er es sich irgendwann abge-wöhnt.

Über Informationen und Fre- quenzen habe ich schon einiges geschrieben. Wir leben ständig drin – aber die wenigsten wol- len wahrhaben, dass es mehr gibt, als sie sehen, fühlen, rie- chen oder anfassen können. Unsichtbare Informationen (dazu gehören auch Erbinfor-mationen) „gibt es nicht“ – sagte mir mal jemand vor kur- zem. An einem Ort, wo mit 40 Fernsehern, 15 verschiedenen Handys, Dutzenden Radios, Funkgeräten und allem ande- ren möglichen technischem Gerät ein unendlicher Lärm hätte erzeugt werden können. Und alle diese Informationen sind fast überall da. Nur dass wir (zum Glück) keine Antenne haben, die uns das alles auf einmal so sichtbar macht. Dafür gibt es eben zum Beispiel eine Satellitenschüssel, die uns ständig mit Angst einflößenden Nachrichten, mit spannenden Krimis, mit trüben Aussichten, mit schockierenden Thrillern, aufregenden Diskussionen Gru- selfilmen und noch einer letz- ten Negativmeldung versorgt. Unser Körper reagiert ständig mit Säureproduktion. Und wo bleibt die Entspannung? Die



Harmonisch aufeinander abgestimmte Möbel- und Dekorationsstoffe erfüllen den Traum vom behaglichen Wohnen.



Jungfernstieg 7 · 18437 Stralsund  
Fon 03831-703403 · Fax 703404

[www.stoff-und-wohntextor.de](http://www.stoff-und-wohntextor.de)  
[info@stoff-und-wohntextor.de](mailto:info@stoff-und-wohntextor.de)

Ruhe? Die Zeit, in der es keinen „Nervenkitzel“ gibt? Die Momente, wo die Mundwinkel nicht nach unten hängen? Unser vegetatives Nervensystem ist ein sehr ausgeklügeltes System. Bei Stress erhöht sich die Herzkraft, der Puls, die Atmung – aber die Verdauung wird gehemmt. In Erholungsphasen dreht sich dieser Effekt um. Und jeder Ärger, jeder Streit, jeder Nervenkitzel (auch der aus der Glotze) bedeutet Stress – neben der Anspannung im Job und im Alltag. Wann kann denn unser Darm noch richtig verdauen – und er ist nun mal das wichtigste Verdauungsorgan. Kein Wunder, dass Verstopfungen, Blähungen und Durchfall bei vielen Menschen an der Tagesordnung sind. Endstufekrebs – in anderen Bereichen des Körpers ebenso.

Und jetzt die guten Nachrichten: es ist nie zu spät. Ein saurer Körper kann jederzeit entsäuert werden. Viel Wasser trinken (ohne KohlenSÄURE), Salz, Salzbaden, eine Veränderung

der Gewohnheiten (zum Beispiel Ess- und Trinkgewohnheiten) bewirken schon sehr viel und der menschliche Körper kann sich in vielen Bereichen wieder regenerieren. Das Wichtigste allerdings ist die Liebe. Sie wird belächelt in unserer Ellenbogengesellschaft oder in den Schmutz gezogen. Aber wer liebt, der kann nicht hassen. Wer liebt, wird geliebt. Wer geliebt wird, kann lachen. Wer lacht, hat gerade keinen Stress. Schütten Sie Liebe aus – auf alles und auf jeden. Schicken Sie Liebe, so wie die Sonne ihre Strahlen auch gleichmäßig verteilt. Reichlich und überall hin. Das Gegenteil davon verursacht Magengeschwüre.

Gießen Sie Zitronensaft in Milch und sehen Sie, was passiert! So ähnlich können Sie sich eine Übersäuerung Ihres Körpers vorstellen.

**Die Ursachen für eine Übersäuerung zusammengefasst:** Wassermangel, Salzverlust (bei gleichzeitigem Überschuss an

Natriumchlorid), falsche Ernährung, Essen zum falschen Zeitpunkt, Konservierungsstoffe, Insektizide, Medikamente, Antibiotika, Umweltgifte – am Schlimmsten aber sind seelische Belastungen: Zorn, Hass, Wut, Ärger, Aggression, Dauerstress aller Art, Elektrosmog.

## DIE BRÜCKE ZUR GESUNDHEIT

Wenn Sie Zweifel haben, kaufen Sie sich in der Apotheke „Lakmus-Papier“ oder Teststäbchen mit einer 0,3-er Skala. Halten Sie das Teststäbchen oder ein kleines Stück des Papiers einen Augenblick (bitte wirklich nur ganz kurz) unter den Urinstrahl. Tun Sie es an einem Tag etwa zu folgenden Uhrzeiten: 7 Uhr, 10 Uhr, 13 Uhr, 16 Uhr und 19 Uhr. Vergleichen Sie die angegebenen Werte und errechnen Sie den Durchschnitt. 6,7 ist perfekt. Grobe Abweichungen, die sich dann rot bemerkbar machen, sollten Ihnen zu denken geben. Weiterführend empfehle ich Ihnen ausdrücklich



**reha team  
ostseeküste**

REha|FORM  
REHABILITATIONS-  
TECHNIK



**Wir  
bringen  
Hilfen!**

Beratungszentrum Stralsund  
Strelapark  
Telefon 03831-302603



**Warmbad-  
Apotheke**



**Knieper-  
Apotheke**



**Apothekerin  
Birka Zander**

Olof-Palme-Platz 5  
18439 Stralsund  
☎ 03831-703949

Knieperdamm 6  
18435 Stralsund  
☎ 03831-392334

das nachfolgende Buch – und falls Sie heute STRALSUND KOMPAKT zum ersten Mal in der Hand halten auch alle bisher erschienenen Berichte auf [www.ostseereporter.de](http://www.ostseereporter.de) in der Rubrik Tipps + Infos zum Schnüffeln oder kostenlosen Download. Vor allem aber auch zum Weitersagen.

**BUCHTIPP**

Der Heilpraktiker Gunther W. Schneider beschäftigt sich in diesem Klassiker der Naturheilkundeliteratur mit dem von ihm geprägten Begriff „Biotop Mensch“ und zeigt mit den Wechselbeziehungen zwischen der Ökologie des Körpers und seinen symptomatischen Reaktionen auf Störungen ursächliche Begründungen für viele der als Zivilisationskrankheiten hingenommenen körperlichen und psychischen Beschwerden auf. In einfach zu folgender Weise und mit ebenso drastischen wie anschaulichen

**GESUNDHEIT IST HARMONIE ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE. DIE SONNE HAT EINEN GROßEN ANTEIL DARAN.**

**ICH WÜNSCHE IHNEN EINEN NOVEMBER MIT VIEL SONNE!**

Ihr Marius Jaster

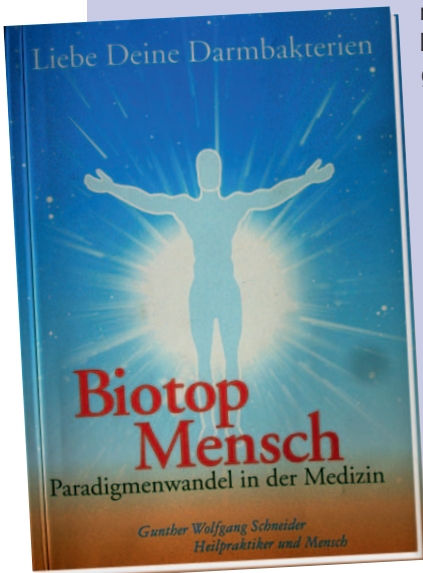
lichen Beispielen vermittelt dieses Buch umfassendes Verständnis über grundlegende Physiologie und die Entstehung von Krankheiten. So wird auch ein „schweres“ Thema zur „leichten“ Lektüre und mit den gewonnenen Erkenntnissen beginnt der erste Schritt zur Gesundung und Gesunderhaltung.

Der Titel „Biotop Mensch“ ist dabei durchaus wörtlich zu nehmen, denn in der Schaffung und Bewahrung eines naturgemäßen inneren Milieus und der ausgewogenen Ökologie unseres Körpers liegt der Schlüssel zu einer gesunden Lebensführung.

Das Buch ist fast ausschließlich über folgende Adresse erhältlich (nicht im Buchhandel!)

„BIOTOP MENSCH“  
Pestalozziggasse 1/3/39  
A 1010 Wien  
Telefon/Fax:  
0043/19 13 60 96  
[biotop-mensch@gmx.net](mailto:biotop-mensch@gmx.net)

Einzelpreis: 17,90 € + Porto



**Deutsches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Stralsund e.V.

**Achtung! Neue Adressen!**

Sarnowstraße 7:  
**Haus der Familie**  
Telefon 70 38 80

Mühlgrabenstraße 10:  
**Obdachlosenunterkunft**  
Telefon 70 36 90

**Kleiderkammer**  
Telefon 44 30 89

**Kindertisch**  
Telefon 44 30 71

*Alles rund ums Bike!*  
**Fahrrad-Handel  
Heiden**



**Knieper West II** (150 m²)  
**Maxim-Gorki-Straße 28**  
**Tel. 03831-307076**  
**Passage am Bahnhof**  
**Tel. 03831-666120**

 **Malteser**

**Malteser Hilfsdienst  
Stralsund**

**Mahlzeitendienst  
Hausnotruf  
Erste-Hilfe-Ausbildung**

18437 Stralsund  
Tribseer Damm 2  
Tel: 03831-26 29 0  
Fax 03831-26 29 16  
[www.malteser-stralsund.de](http://www.malteser-stralsund.de)  
[katrin.hansen@maltanet.de](mailto:katrin.hansen@maltanet.de)