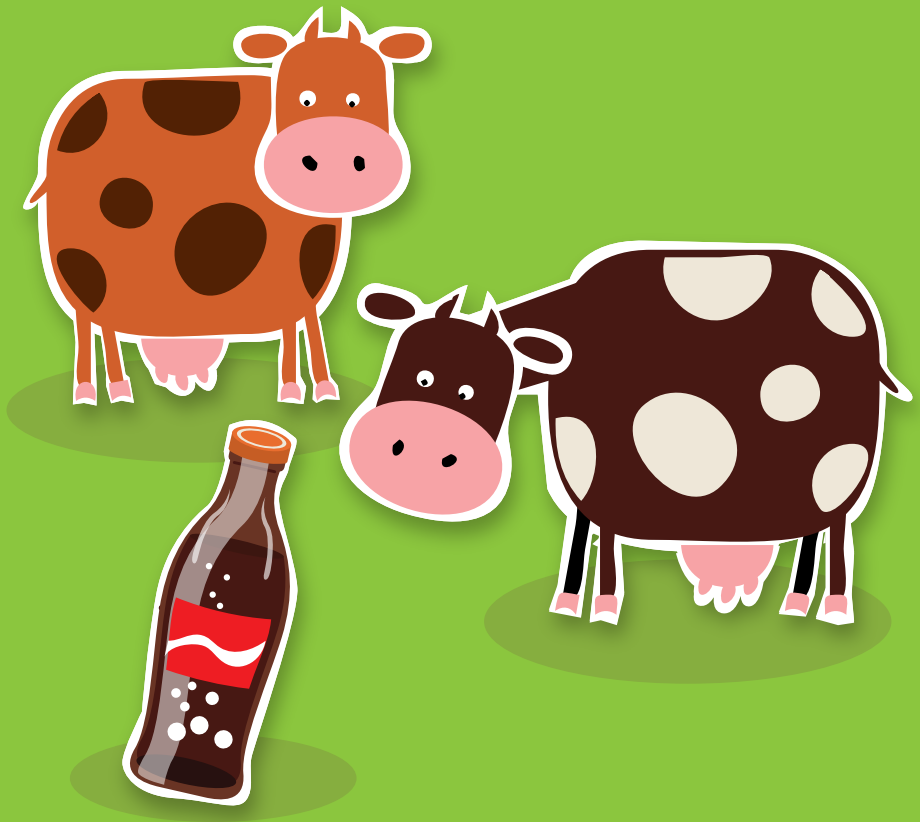


Johannes Heppenheimer

Warum die Kuh kein Cola trinkt



**Fünf Fakten zu Ernährung und Lebensweise,
die Sie unbedingt kennen sollten**

Warum die Kuh kein Cola trinkt

Die 5 wichtigsten Profitipps mit denen Sie und Ihre Familie wirklich gesund bleiben.

2. Auflage 2015

© Johannes Heppenheimer

Salux Netzwerk GmbH, Güterstr. 7, 64807 Dieburg

Inhaltsverzeichnis

1. So leben Sie richtig!	4
Was heißt das für Ihr Leben?	4
2. Antiaging – Fiktion und Wirklichkeit	5
Wasserstoffreiches Wasser	8
3. Vom Essen zum Trinken.....	9
4. Sport	11
5. Lebenspläne	13
Fazit	15
Literaturliste	15

Liebe Leserin,
lieber Leser,

kennen Sie das? Hin und wieder geht Ihnen Ihre Gesundheit und das Altern durch den Kopf. Und Sie sorgen sich um die Gesundheit Ihrer Lieben.

Haben Sie schon den einen oder anderen gut gemeinten Rat erhalten, der dann aber nicht so recht funktionierte? Hat der eine oder andere „Experte“ die Topdiät, das besondere Elixier oder den ultimativen Saft einer exotischen Pflanze empfohlen?



J. Heppenheimer

Die Profitipps, die Ihnen jetzt vorliegen, sind anders. Erstens sind sie für Sie absolut kostenlos. Zweitens stammen sie aus vielen Jahren Erfahrung im Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Dazu sind sie praxiserprobt und folgen aus Fakten.

Gibt es einfache und probate Möglichkeiten, die dafür sorgen, dass Antiaging keine leere Formel bleibt und die seriös für den Erhalt der Gesundheit einstehen? Ich meine ja. Oft sind es Kleinigkeiten, manchmal ist ein wenig Zeit aufzuwenden. Hin und wieder sind es größere Schritte, die den notwendigen Erfolg mit sich bringen.

Lesen Sie nun, was das mit der Kuh und Cola zu tun hat, wie Sie am besten vorgehen und wie Sie schnell gute Ergebnisse erzielen.

Guten Erfolg wünscht

Ihr

Johannes Heppenheimer

Johannes Heppenheimer, Jahrgang 1957, Geschäftsführer der Salux Netzwerk GmbH, hat Mitte der 1980er Jahre als Leiter eines interdisziplinären Teams Gesundheitsförderungskonzepte entwickelt und realisiert. Zusammen mit dem Sportwissenschaftler Ralf-Rainer Klatt war er Autor von „Vollwertsport“, einer viel beachteten Dokumentation eines komplexen Gesundheitsförderungsprojektes. Dieses Konzept wurde weiterentwickelt und ist noch heute die Basis vieler Gesundheitsförderungsprogramme, die über Landessportbünde realisiert werden.

1. So leben Sie richtig!

Was ist denn wirklich wichtig in Ihrem Leben? Für wen tragen Sie die meiste Verantwortung? Keine Frage, es geht um Sie.

Viele so genannte „Lebensweisheiten“ klingen vielversprechend. Sie sind aber lebensfern – so lebensfern, wie den Kindern McDonalds oder Cola zu verbieten.

Was gibt es Entscheidendes im Umgang mit sich selbst? Kulturübergreifend finden wir ein kleines Wort in den „Regeln des Zusammenlebens“. Eigenliebe.

Sie hat völlig zu Unrecht bei vielen Menschen einen schlechten Klang, so etwa wie Egoismus. Dabei hat es damit nichts zu tun. In der Bibel kann man lesen: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – und nicht etwa „mehr als dich selbst“.

Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere Menschen nicht lieben. Alles, was man anderen gönnt, muss man auch sich selbst gönnen können.

Gesunde Eigenliebe bedeutet, dass man nicht nur den Wert des anderen erkennt, sondern auch seinen eigenen. Selbstlosigkeit darf also nicht heißen, dass man sein eigenes Wohl völlig vergisst, um sich für andere Menschen aufzuopfern.

Was heißt das für Ihr Leben?

Ich habe keine Zeit, um in den Yogakurs zu gehen. Der Tanzkurs liegt so ungünstig, da kann ich nicht. Ich komme nicht mit ins Kino, ich habe da eine familiäre Verpflichtung.

Kennen Sie das? Um was geht es hier wirklich? Die Antwort liegt auf der Hand. Es geht um das, was uns *wirklich* wichtig ist. Zu oft haben wir gelernt, Rücksichten auf die Belange anderer zu nehmen. Plötzlich wird es Selbstverständlichkeit. Und das, was Ihnen wichtig ist, was *für Sie* wichtig ist, steht hinten an.

Hier beginnt Ihr erster Schritt: Indem Sie damit anfangen, Rücksicht auf sich selbst zu nehmen.

Tipp Nr. 1:

Setzen Sie Prioritäten für eigene Bedürfnisse. Schaffen Sie Freiräume für sich selbst: Mit Zeit und erforderlichen Mitteln.

2. Antiaging – Fiktion und Wirklichkeit

Die Medien werden nicht müde, den Begriff Antiaging zu kommunizieren. Und eine mächtige Industrie hat sich darauf eingeschossen. Oder war es umgekehrt?

Was halten Sie von Antiaging?

Wir können es drehen und wenden wie wir wollen. Mit jedem Tag, den wir leben, werden wir älter. Was uns als Antiaging immer wieder vorgestellt wird, ist meist Fassadendekoration.

Die Faltencreme hilft (sicher?) gegen Falten. Aber hält sie auch Ihre Körperzellen faltenfrei? Die sind es nämlich, die vom Alterungsprozess am meisten betroffen sind.

Was macht die Zellen alt? Der Lauf der Zeit hinterlässt seine Spuren. Alles, was wir zu uns nehmen, wird in unserem Stoffwechsel verarbeitet. Egal, ob es gut für uns ist oder nicht. Die Zellen erzeugen aus dem, was der Stoffwechsel zu bieten hat, die für uns lebensnotwendige Energie.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Kaminofen zu befeuern. Was würden Sie wohl nutzen? Trockenenes, abgelagertes Holz oder feuchtes Abfallholz mit Lackresten und Kunststoffmüll?

Keine Frage: Holz mit Lackresten sowie Kunststoffmüll würden sicher irgendwie verbrennen und Wärme erzeugen. Der Ofen aber wäre schnell unbrauchbar, weil verrußt.

So geht es unseren Zellen, wenn nicht der passende Brennstoff geliefert wird. Was schadet den Zellen genau?

Es ist wie beim Kaminofen: Beim Verbrennen bleiben Reste übrig. Gutes Holz: wenig Abgase, kaum Asche. Schlechtes Brennmaterial: Viele und giftige Abgase, viel giftige Asche.

Beim Menschen: Mit schlechtem „Brennmaterial“ bleibt aus dem Zellstoffwechsel mehr übrig als uns gut tut. Die Reste sind meist sauer.

Das ist schlecht. Fragen Sie sich nun warum? Die wichtigsten Körperflüssigkeiten sind basisch, dem Gegenteil von sauer. Z. B. auch das Blut, das für den Abtransport der Reste verantwortlich ist. Sauer ist Gift fürs Blut. Also muss das Saure zuerst neutralisiert werden. Das kostet Energie. Und raubt dem Körper wichtige Mineralstoffe, wie z. B. Kalzium und Magnesium.

Alles kriegen wir nicht geregelt. Die Stoffe, die übrig bleiben, sind zum großen Teil giftig. Sie sind im gesamten Körperraum nachzuweisen. Vergleichbar mit Medikamenten werden sie nur langsam aus dem Körper „ausgewaschen“. Sie hinterlassen aber je nach Giftigkeit anhaltende Schäden. Einige bleiben uns leider erhalten: Sie werden umgangssprachlich als Stoffwechselschlacken bezeichnet.

Damit beschleunigen sie den Alterungsprozess. Und nicht nur das. Was denken Sie sind wohl die Ursachen für die vielen „Zivilisationskrankheiten“?

Es ist, und das haben Sie bereits gelesen, lebensfern, McDonalds und Cola zu verbieten. Lebensnah ist es, Salat, Rohkost, wenig verarbeitete Lebensmittel und Produkte aus biologischer Landwirtschaft ausdrücklich zu erlauben.

Tipp Nr. 2

Bieten Sie sich und Ihren Lieben mehr Chancen für gutes und gesundes Essen. Das ist der mit Abstand wichtigste Faktor, wenn es um echtes Antiaging geht. Lernen Sie aus der Broschüre „Gut Essen und gesund bleiben“ aus dem Zephyr Verlag, wie das funktioniert.

Das war aber noch nicht alles. Wenn in unseren Zellen munter Energie erzeugt wird, kommen dabei ganz üble Burschen ins Spiel. Wer ist damit gemeint?

Die Burschen, das sind eine Vielzahl von Stoffen mit einer besonderen Eigenart. Wenn sie nicht rechtzeitig unschädlich gemacht werden, verbinden sie sich in unglaublicher Geschwindigkeit mit nahezu allen lebensbedeutenden Substanzen des Organismus. Dabei berauben sie diese ihrer ursprünglichen Funktion.

Diese üblen Zeitgenossen haben einen Namen: Freie Radikale. Viele dieser schädigenden Burschen entstehen bei natürlichen Vorgängen in unserem Organismus. Auch äußere Faktoren begünstigen Freie Radikale. Dazu zählen UV-Licht, Röntgen- und Gammastrahlen, Stress sowie Umwelt- und Zellgifte z. B. Herbizide, Chemotherapeutika. Hier stehen die körpereigenen Abwehrmechanismen oft vor echten Herausforderungen.

Warum finden Freie Radikale hier eine besondere Erwähnung? Sie wirken oxidierend. Wenn Eisen rostet, dann oxidiert es. Es wird schneller unbrauchbar, altert sozusagen vorzeitig. Das ist, was Freie Radikale machen, ob wir es wollen oder nicht: Sie lassen uns schneller alt werden. Und obendrein haben sie noch einen schlechten Ruf, weil sie bei den Erkrankungen mit den meisten Todesraten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs) eine zentrale Rolle spielen.

Was ist zu tun? Wenn körpereigene Abwehrkräfte den Radikalen nicht mehr Herr werden, müssen Antioxidantien ins Feld geführt werden. Wo kriegen wir die her?

Wer Tipp Nr. 2 beherzigt, ist auf dem richtigen Weg. Gutes Essen hinterlässt weniger Freie Radikale und bringt schon jede Menge nützlicher Antioxidantien mit. Den ersten Platz der Hitparade für Antioxidantien führt ein neues Wasser an.

Experten nennen es wasserstoffreiches Wasser. Was es damit auf sich hat, ist eine aufregende Geschichte. In der im Zephyr Verlag erschienenen Broschüre „Gesundheitsgeheimnis Wasser“ schreibt die Autorin Sigi Nesterenko ausführlich, um was es dabei geht.

Mehr darüber zu erfahren ist auf jeden Fall eine lohnenswerte Sache. Die Sache mit dem Wasserstoff im Wasser bringt der japanische Arzt und Wissenschaftler Hidemitsu Hayashi knackig auf den Punkt. „Wir unterscheiden heute zwei Sorten Wasser, solche, die reich an Wasserstoff sind und solche, die es eben nicht sind. Gut, wer wasserstoffreiches Wasser zum Trinken nutzt.“

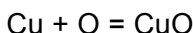
Wasserstoffreiches Wasser

Wieso wasserstoffreiches Wasser? In Wasser – H_2O – steckt ja ohnehin außer Sauerstoff (O) jede Menge Wasserstoff (H). Stimmt. Aber den meint unser Japaner nicht. Er hat etwas anderes im Blick – Wasserstoff, der munter als gelöstes Gas im Wasser umher flitzt. Um was geht es dabei genau?

Einer Reihe von Heil-Quellen werden nahezu „mystische“ Eigenschaften nachgesagt. Von Lourdes in Frankreich bis Tracote in Mexiko oder der Schieferstollenquelle in Nordenau (Sauerland). Vermutlich haben früher viele Menschen an „Übernatürliches“ geglaubt, weil die vielen Heilungen zum Teil schwerster Erkrankungen anders kaum erklärbar waren.

Hayashi hat ein wenig zur Entzauberung beigetragen. Ihm und anderen Forschern war es nicht geheuer, dass hier magische Kräfte im Spiel gewesen sein sollten. Und so tat er, was ein Forscher eben so tut. Er hat untersucht, gemessen und analysiert und fand dabei die freien Wasserstoffteilchen. Als Naturwissenschaftler war ihm sofort klar, welche ungeheure Bedeutung dem Wasserstoff im Stoffwechsel zukommt. Neben Elektronen, den kleinsten bekannten, elektrisch geladenen Teilchen in unserem Universum, ist Wasserstoff der alles entscheidende Grundstoff aller Lebensprozesse.

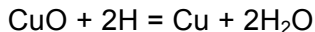
Wird man von Wasserstoff gesund? Die Medizin würde aufatmen und die Pharmaindustrie bekäme einen mächtigen Schreck. So einfach scheint es also nicht zu sein. Hayashi erklärt: „Stellen wir uns eine Zelle vor, eine *Cell-Unit*, kurz *Cu*. Das ist auch das chemische Zeichen von Kupfer. Jetzt kommt Sauerstoff ins Spiel. Was passiert?



Der Sauerstoff tut, was ihm besonders liegt: er *oxidiert* das Kupfer. Macht es zu unbrauchbarem Kupferoxid.

Das passiert auch – vereinfacht gesagt – mit unseren Körperzellen, wenn Freie Radikale ihr Unwesen treiben. Freie Radikale sind nämlich nichts anderes als enge Verwandte des Sauerstoffs. Ihre Heimtücke besteht darin, dass sie, was ihnen in die Quere kommt, außerordentlich schnell und äußerst aggressiv *oxidieren*. Und nun?

Jetzt kommt unser Freund, der Wasserstoff, zu Hilfe. Also, wieder auf zur Chemie:



Das Cu oder unsere Zelle ist wieder in Ordnung und der Sauerstoff ist zu harmlosem, ja sogar nützlichem Wasser geworden. Wasserstoff hat das CuO *reduziert*, vom Sauerstoff befreit.

Ja, Sie haben recht: Die Darstellung ist stark vereinfacht. In Wirklichkeit ist es viel komplizierter und ohne freie negativ geladene Teilchen, den Elektronen, würde das Reduzieren gar nicht funktionieren. Sie wollen es ganz genau wissen? Dann lesen Sie einfach nach. Wertvolle Literaturhinweise u.a. zu diesem Thema habe ich für Sie am Ende des Textes zusammengestellt.

3. Vom Essen zum Trinken

In Tipp 2 haben Sie es gelesen: Gutes (gesundes!) Essen ist das A und O für Ihre Gesundheit. Und für Ihr Wohlbefinden. Der Volksmund lehrt uns, „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Stimmt. Und wenn's um das Trinken geht, fallen zwei Dinge auf. Manche Menschen verstehen unter trinken Kaffee, Cola, Limo, Bier, Wein, Maracuja-Nektar, Multi-Vitaminsaft und so weiter.

Mich würde interessieren, was geschieht, wenn man Kühen zukünftig Kaffee und Limonade zum Trinken gäbe. Was würde wohl aus der Milch? Ich habe einen Bauern gefragt, von dessen Hof wir Verschiedenes einkaufen. Er wollte mich mit meinem Vorschlag, seine Kühe an Cola zu gewöhnen, zum Teufel jagen. Ob

ich seine Kühe vergiften wolle. Und ob ich überhaupt eine Ahnung habe, was aus der Milch würde. Die käme ja dann wohl direkt sauer aus dem Euter. Weil Cola extrem sauer sei, wegen der Konservierung. Außerdem: auch kein Schwein trinkt Cola...

Ich habe bisher noch niemanden getroffen, der seine Blumen mit Limonade oder Bier gießt. Wie die Kühe meines Bauern bevorzugen auch Pflanzen Wasser.

Und damit sind wir beim ersten Punkt unserer Betrachtung angelangt. Was Kühe, Pflanzen und Menschen verbindet, ist die Tatsache, dass sie aus Zellen zusammengesetzt sind. Zweifelsohne sehr unterschiedlichen und naturgemäß auch mit sehr verschiedenen Stoffwechselvorgängen. Das verbindende an den Stoffwechselvorgängen ist Wasser. Ohne Wasser können Stoffwechselprozesse bei Mensch, Tier und Pflanze nicht ordnungsgemäß ablaufen.

Keine Frage: Ein Bier oder ein Glas Wein genießen, mal eine Cola trinken, dagegen ist nichts zu sagen (es sei denn man ist Wassermisionar und dogmatischer Verfechter der reinen Lehre). Nur, unser Organismus ist auf reichlich Wasser angewiesen, damit er fehlerfrei arbeiten kann.

Kommen wir zum zweiten Punkt. „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig.“ Das hat der persische Arzt und Forscher Farin Batmanghelidj als Ergebnis seiner Erkenntnisse knapp und deutlich zusammengefasst. Will heißen, wer zu wenig trinkt, wird krank.

Wollen Sie wissen, wie viel man trinken sollte? Ernährungsmediziner, Sportmediziner und Ernährungswissenschaftler können das auf den zehntel Liter genau für Sie ausrechnen. Haben Sie einen solchen gerade nicht zur Hand, dann gilt eine einfache und zuverlässige Empfehlung. Zwei Liter Wasser am Tag sind auf jeden Fall genug, um Ihren Stoffwechsel in Schwung zu halten. Wenn Sie Sport treiben (und dabei richtig schwitzen) brauchen Sie entsprechend mehr – das kann schon mal ein Liter zusätzlich sein. Und da kommen wir auch schon zum nächsten Profi-Tipp.

Tipp Nr. 3

Entscheidend für alle Stoffwechselvorgänge ist es, das Richtige und ausreichend zu trinken. Das beste Getränk ist Wasser, wenn möglich wasserstoffreiches AktivWasser (aquionisiertes Wasser). Mehr dazu lesen Sie in „Gesundheitsgeheimnis Wasser“ von Sigi Nesterenko. Und es sollten gut zwei Liter am Tag sein. Wer Sport treibt, braucht mehr. Wertvolle Infos finden Sie im Flyer „Erfolg für Sportler“, ebenfalls aus dem Zephyr-Verlag.

4. Sport

Im letzten Kapitel fand er schon Erwähnung: Der Sport. Sport und Gesundheit? Wo wir allenthalben lesen, wie viele Skifahrer jährlich verunfallen, mit welchen Verletzungen Leistungssportler sich plagen?

Keine Sorge. Ich will Sie nicht zum Profifußballer machen und Sie sollen auch nicht für den nächsten Ironman auf Hawaii trainieren. Das bleibt den Menschen vorbehalten, die darin ihre Erfüllung sehen.

Unsere Vorfahren, also diejenigen, die mit dem aufrechten Gang begannen, die das Sprechen und den Gebrauch von Werkzeug hervorbrachten, waren ständig in Bewegung.

Das war sehr praktisch. Es vereinfachte den Blutgefäßen die Arbeit. Muskeln, die sich zusammenziehen und wieder ausdehnen helfen trefflich, den Blutstrom durch unser Gefäßsystem zu pumpen. Darüber hinaus vereinfacht es den Stoffwechsel: Wo viel Blut transportiert werden muss, sind die Gefäße erweitert und es ist leicht, selbst die letzte Zelle zu erreichen.

Doch Bewegung macht noch mehr. Das Hormonsystem wird angekurbelt, die Sauerstoffversorgung unseres Denkkorgans wird gefördert und es gelingt leichter, all das, was vom Stoffwechsel übrig bleibt aus den Körperzellen wieder abzutransportieren.

Also doch Fußball bis der Arzt kommt? Klar, das können Sie. Und bekämen dann den gleichen Schreck wie Dr. Uellendahl. Er ist Sportmediziner und hat das Blut von Profifußballern untersucht. Ernüchternde Erkenntnis: Die Jungs waren alt. Nicht an Jahren, sondern biologisch betrachtet. Ihr Status, mit Freien Radikalen zurecht zu kommen, war wie der von Menschen, die zwanzig oder dreißig Jahre älter sind.

Gewinnen wir daraus erhellende Erkenntnisse? Wenn wir die Dinge etwas detaillierter betrachten, wird es deutlich. Beginnen wir mit der Frage, was beim sportlichen Training denn so im Stoffwechsel geschieht.

Muskeln, die kräftige Dauerleistungen erbringen müssen, brauchen mehr Energie. Dafür wird mehr Sauerstoff im Zellstoffwechsel benötigt. Der kommt durch Lunge und Blut an den Ort des Geschehens. Kleines Manko: Üblicherweise werden aus etwa 2% des Sauerstoffs Freie Radikale. Beim Leistungstraining werden bis zu 20% der in der Zelle aktiven Sauerstoffteilchen zu Freien Radikalen. Das ist oxidativer Stress. Schnellverrostung sozusagen.

Nach einer Weile des Trainings (je nach Kondition etwas früher oder später) kriegen es die Muskelzellen nicht mehr gebacken, aus Sauerstoff Energie zu produzieren. Die Zelle schaltet nun auf ein Reserveprogramm um und nutzt Gärungsprozesse zur Energiegewinnung. Das ist nicht besonders wirkungsvoll und hinterlässt zu allem Überfluss auch noch Milchsäure als Abfallprodukt. Die macht, wie der Name schon sagt, sauer und muss aufwändig neutralisiert und abgebaut werden. Was wir von ihr merken, ist Muskelkater. Was heißt denn das für uns?

Tipp Nr. 4

Treiben Sie regelmäßig Sport. Zwei bis drei Mal pro Woche, mindestens eine halbe Stunde. Schwimmen Sie, fahren Sie mit dem Rad, nutzen Sie Nordic Walking oder joggen Sie gemächlich. Sobald Sie merken, dass Sie aus der Puste kommen, schalten Sie einen Gang zurück. Lesen Sie in „Sport aber gesund“ aus dem Zephyr Verlag, wie Sie Sport optimal für Ihre Gesunderhaltung nutzen.

5. Lebenspläne

Lassen Sie uns noch einmal die Wissenschaft strapazieren. Was sagt die denn, wenn es um Gesundheit und ein hohes Lebensalter geht?

Wer in sozialer Gemeinschaft integriert ist, erfüllt einen wichtigen Faktor fürs Gesundbleiben und ein langes Leben.

Paare in festen und dauerhaften Beziehungen haben es nochmal leichter mit ihrer Gesundheit. Die gegenseitige Unterstützung in Krisen, das Teilen von Glück, körperliche Nähe und das Gefühl zu lieben und geliebt zu werden, sind wichtige Quellen für Gesundheit und Lebensfreude.

Außerdem bin ich der Überzeugung, dass es in einer Partnerschaft erheblich leichter ist, die vom israelischen Sozialwissenschaftler Aaron Antonowski erforschten Bedingungen für Gesundheit zu erfüllen. Was ist darunter zu verstehen?

Antonowski hat untersucht, was Menschen auszeichnet, die auch schwierigste Krisen meistern. Die Ausgangsfrage seiner Forschungen war nicht, warum der Mensch krank wird, sondern warum er gesund bleibt. Was hat er herausgefunden?

Beste Chancen gesund zu bleiben hat, wer darauf vertraut, dass

- alles, was sich im Verlauf des Lebens ergibt, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar ist;

- stets Mittel zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die damit verbunden sind;
- diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.

Kurz gesagt heißt das, es gibt für alle Probleme eine Lösung und Beharrlichkeit ist die wichtigste Tugend beim Lösen von Problemen. Der vor vielen Jahren sehr erfolgreiche Schweizer Turnierreiter Kurt Blickenstorfer sagte einmal: „Aufgeber gewinnen nie. Gewinner geben nie auf.“

Tipp Nr. 5

Pflegen Sie bewusst eine optimistische Lebenseinstellung. So, wie Sie Ihren Körper durch richtige Bewegung fit halten, halten Sie Ihren Geist durch gute Gedanken fit.

Nutzen Sie die Vorteile einer sozialen Gemeinschaft zum gemeinsamen Problemlösen.

Fazit

Ich glaube, wenn Sie diese Broschüre gelesen haben, wissen Sie schon ein wenig, wohin die Richtung geht, wenn wir über Gesundheit und Altern sprechen.

Schauen Sie sich nach passender Literatur um. Neben den Angeboten aus dem Zephyr Verlag gibt es noch jede Menge Literatur zum Thema.

Sie haben Interesse an weiteren Informationen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@salux-online.de oder rufen Sie uns an (06071 / 929660). Wir versorgen Sie gerne mit nützlichen Materialien, die Ihrer Gesundheit dienlich sind.

Literaturliste

Batmanghelidj, F.: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig.

Gitelman, D., Hoffmann, M.: Die Elektrochemie des Wassers.... CO'MED, 07/06

Hidemitsu Hayashi: What is ionized water? A study

Kropp, T.: Das stärkste Antioxidanz unserer Zeit? CO'MED, 07/06

Nesterenko, S.: Trink Dich jung!, Zephyr Verlag: www.zephyr-online.de

Nesterenko, Sigi: Nordenau und der Schieferstollen

Nesterenko, Sigi: Gesundheitsgeheimnis Wasser, Zephyr Verlag

Warum trinkt die Kuh kein Cola ?



Haben Sie sich diese Frage jemals gestellt? Und falls ja, kennen Sie die Antwort darauf?

Dieses mystische Geheimnis ließ den Autoren Johannes Heppenheimer nicht ruhen. Unermüdlich ging er ihm nach. Seine beharrlichen Recherchen führten ihn bis in den Kuhstall eines deutschen Milchbauern, wo es ihm schließlich gelang, das Geheimnis zu lüften.

Die Ergebnisse von Heppenheimers Forschungen: Fünf Fakten zu gesunder Ernährung und Lebensweise, die Sie unbedingt kennen sollten. Daraus resultierend: fünf praktische Tipps für ein Leben in Energie und Wohlbefinden. Dieses Buch ist ein Muss für Tierfreunde und für gesundheitsbewusste Menschen.



www.aquion.de