

# Regeln für Gesundheit und langes Leben

1973 starb der Kaukasier Sirali Mislimow im Alter von 169 bis 171 Jahren.

Da er keine Geburtsurkunde hatte, steht sein Alter in keinem Guinness-Buch. Jedoch heiratete er mit ca. 86 zum 2. Mal nach dem er mit der 1. Frau schon Ururenkel hatte und seine 2. Mitte 20 war und er seit dieser Heirat nachweisbar noch 84 Jahre lebte und viele Kinder zeugte.

Q.: u.a. Johannes v. Buttler "Der Menschheitstraum"; 1970 sah ich selbst im DDF einen Beitrag, wo er, immer noch im Pferdesattel, mit Nachfahren bis zur 9. Generation zu sehen war und in Aserbaidschan kennt fast jeder diese Geschichte.

## 1. Leben in allen Lebensbereichen genießen

- bei Essen, Arbeit, Familie, Hobby, ...
- Strecken, Räkeln, Entspannen,
- positives in die Zukunft gerichtetes Denken, erfülltes zielorientiertes Leben  
→ Glückshormone, positiver Stress (Ziel) → geg. Alterung

## 2. Energetisches Gleichgewicht

- Energiedefizite (frühen, Schwindelgefühl u.a.) → Krankheitsempfänglichkeit → Alterung
- Energieüberschuss → Fettablagerungen im Körper, Organträchtigkeit, Verstopfungserscheinungen u.a. → Alterung → Bildung von Telomeren in den Körperzellen als primäre Altersursache

## 3. Mineralstoffe zur Aufrechterhaltung aller Organfunktionen in

- optimaler Dosierung, am besten
- direkt aus pflanzl. evtl. auch tierischen Stoffen, da so Überschüsse kaum entstehen (v.a. Magnesium - Grünsalate, Eisen - rote Beete, Calcium - Milch, Fisch, Kalium, Se,...),
- Vermeidung bzw. alternat. Ersatz von Stoffen, die im biolog. Kreislauf stören (Chlorverbindungen, NaCl-Überschuss, Schwermetalle - einige Meerestiere aus den verseuchten Ozeanen, Alugeschirr (-folie) als Störfrequenz für Lebensmittel, Dosen bestehen neuerdings aus Eisenblech - Magnetkontrolle!)

## 4. körpernahe Stoffe und allseitige Ernährung

- Vermeidung von Kohlensäure (CO<sub>2</sub>), besser Sauerstoff → Zellalterung, Krebs;
- biolog. Anbau, Ballaststoffe, Gewürze, wenig tier. Fette (außer Milch/Cooper),
- organ. Stoffe haben durch ihren Wasseranteil harmon. Clusterstrukturen, die mit dem Alter und niedriger Lebensform (Tiere) abnehmen,
- Wasser als Dipol spielt für die Zellaufnahmefähigkeit eine entscheidende Rolle und sollte Quellwasser ohne Kohlensäure und nur mit best. Mineralien sein (vgl. Forelle, Verkeimung, Löslichkeit, Oberflächenspannung, Härte u.a.m.; Text "Toxine...")

## 5. Antioxidantien zur Balance freier Radikale (Dr. Kenneth, H. Cooper "Antioxidantien")

- freie Radikale sind instabile Moleküle mit ungepaarten Elektronen v.a. Sauerstoffmoleküle, die gegen Infektionen vorgehen und den Tonus der glatten Muskulatur d. Blutgefäße u. inneren Organe regulieren; jedoch bei Überzahl Krebs, Herzkrankheit, ... Alterung bewirken
- Vitamin A (Milch, Eier, Leber), -C (Kiwi, Erdbeeren, Brokkoli) -E (Pflanzenöle, Nüsse, Eigelb), Beta-Carotin (Möhren, grünes u. gelb-oranges Gemüse/Obst), Coenzym Q10 (Fisch, Nüsse, Magerfleisch), Selen (Meerestiere, Innereien), Probuco (-), v.a. aber Moringa wirken regulierend
- Ozon, Tabakrauch, Abgase, Strahlungen (s.7.) erzeugen im Körper verstärkt freie Radikale

## 6. biol.-sex. Entspannung ist notwendig (n. Wilhelm Reich) - aber:

- keine sexuelle und sportl. Überbelastung → freie Radikale (s.5.),
- freudbetontes Arbeiten, sonst → freie Radikale

## 7. Biofrequenzen

- das biol. System Mensch besteht aus zig genau festgelegten Frequenzen für Organe und innere Mechanismen, alle von außen auftreffenden Wellen u. Strahlungen (Radio, TV, Handy, Elektromog, Erd- u.a. Magnetfelder, elektr. Felder gehen in Wechselwirkung mit dem Menschen, sie können Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen, Krebs u.a. Schädigungen bewirken.
- Jede dieser Elemente hat aber auch Frequenzbereiche, die sehr positiv auf den Menschen wirken: Licht, Rotlicht, UV-Licht, harmonische Klänge, geordnete M-Felder (Schlafrichtung N-S), leicht elektr. neg. geladene Raumluft (Flanagan)
- gesunde Eigenfrequenzen haben alle chem. Elemente, die natürl. im Menschen vorkommen, dazu Kristalle, Gold (Gicht- s.Toxine) u. Bioresonanz (mechan., elektr., magn.; Strahlungen)
- Vermeidung von Röntgenstrahlen (alte TV), radioaktive Strahlung (z.T. natürlich und sogar

nützlich: Radiumquellen, Dosierung bei best. Mineralwässern, Waldpilzen und Nüssen (v.a. *Paranüsse*) beachten),

- UVC-Strahlung (Höhenstrahlung) vermeiden (ausfiltern), UVA (Bräunung)- und UVB-Strahlung minimieren (max.30 Min. an der Sonne reichen für körpereigene Vitamin D-Produktion) → freie Radikale (s.5.) → Zellalterung, Krebs

## 8. Ordnungsstrukturen

- Elektronenausrichtung auf Ebenen durch [Pyramid Power](#) (wie bei Magneten),
- harmon. Clusterstruktur in den Zellen,

## 9. allseitige Bewegung

dadurch gleichmäßige Entwicklung der Muskulatur und aller Körperfunktionen (Fitness),

- bes. wichtig ist die Wadenmuskulatur, da bis zu 60% des Kreislaufantriebs von ihr kommt und das Herz entlastet,
- Unterentwicklung: Kreislaufprobleme, Verkalkung, Verfettung, Krampfadern, Wasser, ...

## 10. Abhärtung und Hygiene

- Sauna (Schwitzen: Entkeimung u. Entschlackung),
- Ausdauersport (system. Aufbau, wohldosiert sonst Erzeugung Freier Radikale (5)),
- Training der körpereigenen Abwehr (nicht zu penibel, sonst Allergien), Tabletten und Antibiotika möglichst vermeiden, zumindest nicht unnütz nehmen, damit der Körper selbst die Abwehr aufbaut u. trainiert
- Pinicillinartige Antibiotika tötet auch d. nützlichen *Streptococci lactis* und *Staphylococci epidermidis* der Darmflora, die u.a. für die Bekämpfung der *Salmonellen* und *Shigellen* notwendig sind → neue Gesundheitsprobleme
- mit geöffnetem Fenster schlafen

## 11. Essensgrundsätze:

- Vitamine und Obst zur besseren Verdauung vor dem Essen
- Entkeimtes, frisches Essen (keine: Schimmel (*außer Edelschimmel*), fauliges, ranziges, verkeimtes (*Kartoffeln*), angezogenes, verfärbtes, überlagertes), Meersalz hat oft Schimmelsporen von Vogelkot (bei 200°C sterilisieren)
- Trennkost, d.h. nicht alle Stoffe passen gut zusammen, können Gärungen u. z.T. geringe Giftstoffe im Körper erzeugen
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (> 2l)
- Salzarm, würzig, vitaminreich, cholesterinarm (LDL-Cholesterin; ist bei Milch nur mit anderen tier. Fetten zu beachten)
- Milch und Käse nach dem Essen
- Probiotische Kulturen zur Verbesserung der Magen-Darmflora und des Immunsystems (Jogurt, Buttermilch, Kefir...)
- intermittierendes Fasten (14 Std. +) → Wachstumshormone werden aktiv → Zellerneuerung
- wenn körperlich noch fit, größere Pausen zwischen den Mahlzeiten und v.a. größere Trinkpausen! Dadurch Verbesserung der Speicherfähigkeit, Dehnbarkeit der inneren Organe → man trinkt dann über den Durst, d.h. mehr (>0,3l pro mal; >2,5l pro Tag) und verbessert Blase und Nieren
- kein Mittagsschlaf mit vollem Magen → Energieüberschuss → Telomere → Alterung, besser Verdauungsspaziergang
- nur mit leerem Magen träumt man in den Tiefschlafphasen → Regeneration, bei Kindern einzige Wachstumszeit
- Verringerung phosphathaltiger Nahrung, weniger Fleisch (gleichzeitig Harnsäureüberschuss) besser gesunder Fisch, weniger Weizen, Reis und Meis besser Salate, Bananen ... Folge von Phosphat-Überschuss: Nierenschäd., Verkalkung, Knochenschwund → Alterung; entgegenwirkend: Mg-Zufuhr (siehe 3.)
- nicht mit Al- od. Ag-Besteck, keine Metalle im Mund, Mund vor und nachher ausspülen (Bakterien, Mundgeruch)

## 12. Geordneter, regelmäßiger Tagesablauf

- innere Uhr regelt Körperfunktionen
- regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, der Mensch ist ein tagaktives Lebewesen ...
- 2 Tiefschlafphasen in der Nacht (Vormitternachtsschlaf, leerer Magen, 6 bis 9 Stunden)
- Schlafnotwendigkeit nimmt mit dem Alter ab und kann bei gesunden sportlichen Typen mit 6

Stunden ausreichen

- Mittagsschlaf ist gut aber nicht gleich nach dem Essen und nur 15-30 Minuten (Prof. Hohagen), sonst Abbau des Schlafdrucks schon am Tage → Nachtschlafstörungen
- geringe Herzfrequenz durch Ausdauertraining (Wandern, Schwimmen, Joggen...) bedeutet, dass der Körper auf Sparmodus laufen kann und auch Sauerstoff mehr und tiefer in die Zellen gelangt, Schwitzen
- Bewegung in gesunder Natur und Wald (Biofrequenzübertragung=Therapie) ist besser als im Fitnessstudio od. auf dem Sportplatz

### 13. Meidung von Schadstoffen:

- Parfüme, Reinigungsmittel und Desinfektionsmittel enthalten Gifte zur Tötung von Pilzen, Bakterien u.ä., diese wirken auf Dauer auch beim Menschen, deshalb nicht ständig dieselbe Sorte nehmen und direkte Kontakte begrenzen
- analoges gilt für viele Stoffe des Alltages (Zahnputzmittel, Waschmittel u. Weichspüler in Sachen, Haarwäsche, Kosmetika, Teppichreiniger u.ä.)
- in Möbeln, Tapeten, Farben, Abgasen, FCKW, Asbest, Glasfasern, Amalgam, Co, As, Hg, Pb, Cr, Cd, Ni
- Gasleitungen: Vanadium
- Radon: das radioaktive Bodengas führt u.a. zu Lungenkrebs (75% des Bundesgebietes!)
- Weitere siehe "Toxine & Lösungsmittel"

### 14. Krankheitsbehandlung durch elektr. Bioresonanz gegen

- Parasiten, Bakterien, Viren, Pilze (alle zwischen 77 und 900 kHz; Mensch 1,5 bis 9,5 MHz nach Dr.H.R. Clark "Heilung ist möglich", siehe Bioresonanztherapie);
- Beseitigung von Steinen, Absonderungen (Warzen, Mitesser...), Zelltrümmer

### 15. Körperreinigung innen:

Moringa, Knoblauch, Chili, Ingwer, Kolostrum (Immunmilch-Extrakt nach dem Kalben), Apfelessig (aflatoxinhaltig!), best. Naturpräparate (Ginseng, Grüntee, Rotwein, Schwarzwalnuß, Wermut, Rettich, ...), Joghurt, Vitamin C (u.a. Antioxidantien(5) - diese aber dosiert), Schwitzen, sex. Entspannung, Aderlass

### 16. Körper und Geist entspannen

- morgens Dehnübungen,
- regelmäßige Erholungsphasen
- Konzentrationsübungen, meditieren,
- Stretching, Yoganastik u.ä.
- Beachtung von Farben, Tönen, Pflanzen u.ä. an Arbeitsplätzen (Feng-Shui)

### 17. Haut als wichtiges Atmungs- u. Umweltkontaktorgan:

- allg. Körperpflege (Reinigung unter Beachtung von 7.,10.,13., Sauna, Schwitzen, Reinigung pH-neutral ohne "Toxine & Lösungsmittel"/Extrablatt)
- Aktivierung der Oberfläche durch Massage, Bürsten, Biocremes, Mineral- u.a. Bäder, best. Gewürze (Chili, Pfeffer, Knoblauch), Rinderknochenmark, Algen
- Haut mehrmals täglich befeuchten ist besser als jede Creme
- Licht, Luft, angenehme Wärme
- geeignete, witterungsbedingte Kleidung
- tier. Fette (Komedonen), schmutzige Haut, Schweiß- u. Cremeablagerungen verschlechtern die Hautatmung
- Körperhaare (auch Kopfhare) sind Antennen mit der Umgebung u. können unter Umständen negative Umwelteinflüsse aufnehmen (Dimde "Die Heilkraft der Pyramiden")

Am 12.3.95 starb der 147-jährige Gong Laifa aus Guizhou/China. Auch er hatte das Pech nicht in den USA geboren zu sein und so in keinem Rekordbuch zu erscheinen, obwohl es sehr viele Belege für seine Geburt im März 1848 - aber kein Taufschein od. eidesstattl. Geburtsurkunde von ihm gibt.

(SZ 4.95); Ein weiteres Bsp. für Langlebigkeit ist rechts aus der "Jungen Welt" von 1980↑

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-07/verjuengung-biologie-trim-studie-gregory-fahy>



Noch immer guter Gesundheit erfreut sich der 142 Jahre alte Wu Yunqing, einer der ältesten lebenden Chinesen. Der nur 1,59 Meter große und 53 Kilogramm schwere Methusalem aus dem Dorf Zenghuabian in der Provinz Shenxi fährt noch Rad. Er schläft täglich nur vier bis fünf Stunden, und zwar im Sitzen. Geboren wurde Wu im 12. Monat des 18. Regierungsjahres des Kaisers Daoguang, nach heute gültigem Kalender im Jahre 1838 Foto: ZB/AP-Tele