

Dietmar Schenk

Wer **JÜNGER**
bleibt, kann
ÄLTER werden

Synergaging – so macht
der Kopf den Körper fit!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-649-4

1. Auflage 2020

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © New Afrika; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort von Stephan Petrowitsch	9
Vorwort in eigener Sache	12
Einleitung	18
Kapitel 1: Synergaging – der Start	21
Kapitel 2: Der 4pol	29
• Information, Energie und Gefühl	32
• Gebrechlichkeit ist eine Scheinwelt	35
• Die Achsen des 4pols	37
Kapitel 3: Das Bewusstsein	43
• Grundlegendes zum Thema “Altern”	47
Die vier Alterungsarten	47
Die klaren Vorstellungen der Gesellschaft zum Alter	52
Die Disengagement-Theorie	54
Nicht alles und jeder altert in der gleichen Weise	57
Biomarker für das Altern	58
Erkenntnisse zum Altern	66

- Die geistige Einstellung unserer Gesellschaft 69
 - Wie entsteht Realität? 69
 - Das kollektive Bewusstsein 70
 - Prognosen zum Pflegebedarf 73
 - Ausklinken aus der ungewollten Realität 81
- Gral-Geheimnisse zum Thema Altern 83

Kapitel 4: Der Körper 85

- Die Augen – Quell der Beweglichkeit 88
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für Synergaging? 89
- Ein kleines Übungskapitel für dich 93
- Noch mehr Fitness für Augen, Geist und Körper 97
- Sieben überaus wichtige Punkte für dein Synergaging, sofort und einfach umsetzbar 99
- Gut ausgebaute Wege zur perfekten Körperhaltung 107
- Ein paar Gedanken zur Ernährung 109
- Ohne Wasser kein Leben 139
- Gral-Geheimnisse zum Thema Ernährung 146

Kapitel 5: Der Geist 149

- Grundlegendes 150
- Warum gehören Drüsen und Nerven in diesem Buch zum Geist? 151
 - Die Drüsen 151
 - Gral-Geheimnisse zum Thema Drüsen 179
 - Die Nerven 180
 - Gral-Geheimnisse zum Thema Nerven 194

Kapitel 6: Die Seele	197
• Gebrechlichkeit ist fehlende Lebensenergie	199
• Den Lebensweg gehen	202
• Noch einmal: Die Disengagement-Theorie	203
• Die erste Seite der Medaille: Gewollter Rückzug	204
• Die zweite Seite der Medaille: Ungewollter Rückzug	205
• Hast du ein Ziel, ist die Seele zufrieden	207
Kapitel 7: Das Perfektum	215
• Das Bewusstsein	219
• Was auf dich zukommt	225
• Dein Umdenken	227
• Wenn du wenig Zeit hast – der Quickie für dich	228
• Wenn du mehr Zeit hast	231
Synergaging Online Camp	233
Über den Autor	234

Vorwort

von Stephan Petrowitsch

Liebe Leserinnen und Leser!

Vor Jahren war ich auf der Suche nach der einen Energie, die unser aller Leben konstruktiv zu verändern vermag. Und doch war ich eigentlich nicht auf der Suche, denn kann man etwas finden, von dem man gar nicht weiß, dass es existiert? Ein Schlüssel, der das ganze Leben positiv verändert - wer hat jemals davon gehört?!

Auslöser für meine Suche war, dass ich lange Zeit mit viel zu geringer Lebenskraft unterwegs war. Nicht als Einziger, denn viele Menschen leiden darunter, und Burn-out und Depressionen verbreiten sich unaufhaltsam. Damals stellte ich mir die Frage, ob es möglich ist, diese Entwicklung aufzuhalten. Auf der Suche nach Antworten bin ich weit gereist.

Viele Menschen versuchen heute, anderen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Selbstbestimmung zu helfen. Nur wenige haben begriffen, dass es dabei nicht um bestimmte Methoden und Produkte geht, sondern darum, die Lebenskraft zu steigern. Als Regisseur des Films "Wunder der Lebenskraft" bin ich genau dafür zum Experten geworden: die Lebenskraft auf direktem Weg, also ohne Hilfsmittel,

innerhalb kürzester Zeit deutlich anzuheben. Meine Expertise bezieht sich jedoch nicht auf alle möglichen Ansätze und Versuche, die es dazu gibt – ich kann also über die vielen einzelnen Methoden keine Einschätzung abgeben.

Mehr Lebenskraft – wer das als Schlüssel für die konstruktive Veränderung seines ganzen Lebens erkannt hat, ist schon einen Schritt weiter als viele andere. Dietmar hat das erkannt und ist völlig unabhängig von mir und meinem Filmteam auf Parallelen zu meinen Erkenntnissen gestoßen. Da meine eigenen Recherchen Erfahrungen gezeitigt haben, die mein Leben für immer veränderten, dürften auch die Leser dieses Buches – wenn sie es schaffen, mit Hilfe der vorgestellten Themen zu einer sprunghaften Steigerung ihrer Lebenskraft zu gelangen – ähnliche Veränderungen erwarten.

Um verlorene Lebenskraft wiederzufinden, bedarf es unkonventioneller Lösungsansätze. Es geht darum, die Balance und die Dynamik wiederaufzubauen. Und genau da möchte auch dieses Buch ansetzen.

Dietmar hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen zum Quell der Lebenskraft und damit zu kerniger Gesundheit bis ins hohe Alter zu führen. Leider finden sich zu viele damit ab, gebrechlich zu werden. Es scheint heutzutage normal zu sein, seine Lebenskraft zu verlieren und ab einem gewissen Alter mit dem Rollator unterwegs zu sein. Hier bedarf es gezielter Aufklärung, denn Gebrechlichkeit ist keinesfalls normal oder gar von der Natur vorgesehen.

Ich wünsche all diesen Menschen, die sich mit ihrem scheinbar durch die Natur vorgezeichneten Schicksal beinahe abgefunden haben, ihren Weg zu finden, um wieder gesund, frei und selbstbestimmt leben zu können. Ich weiß auch, dass es DIE Universalmethode für jedermann nicht gibt. Ob dieses Buch Ihre Methode sein wird, lieber Leser, wird sich bald zeigen. Falls nicht, so haben Sie zumindest viel grundlegendes Wissen erhalten, um an der richtigen Stelle weiterzusuchen ... nach dem Wunder der Lebenskraft.

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinen Worten,

Ihr Stephan Petrowitsch

Produzent des Films "Das Wunder der Lebenskraft"

4. Kapitel

Der Körper



Der Körper

Der Heilige Gral auf der Tafel fordert die Ritter/innen dazu auf, seine Geheimnisse zu ergründen. Auch du bekommst nun die Gelegenheit, tiefe Einblicke ins Leben zu nehmen. Das heißt, du tauchst auf aus dem trüben Sumpf der Gesellschaftsenergie. Als erwachter Mensch wirst du dir deines Körpers bewusst. Du bekommst Hunger und gibst dem Körper, was er braucht und haben möchte. Vielleicht hast du das bisher sogar vermisst, und damit hast du das erste Rätsel gelöst. Dein Körper – dein Freund!

In diesem Kapitel geht es um den zweiten Pol des 4pols, den Körper. Und wer wollte verneinen, dass beim Begriff Fitness zum großen Teil körperliche Leistungsfähigkeit gemeint ist? Vitalität und Fitness sind jedoch wesentlich mehr als nur eine funktionstüchtige Physik, denn glaubt man der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), dann bedingt unser fleischlicher Zustand auch unsere Gefühle und Emotionen, und diese wiederum nehmen Einfluss auf den Körper. Wir können die beiden Pole also nicht trennen. Im

nächsten Kapitel werde ich eingehender auf diese Schnittstelle eingehen.

Dennoch ist es nicht möglich, uns hier und jetzt allein auf unseren Body zu konzentrieren. Zwar könnte ich ausgiebig über die Ernährung schreiben (was aus dem dir vorliegenden Werk ein richtig dickes Buch machen würde) und würde damit dem Thema Körper dennoch nicht genug Rechnung tragen. Außerdem dürfte ich dann auch den Aspekt Bewegung nicht vernachlässigen, was das Buch noch dicker machen würde. Über beide Themen gibt es genügend Literatur, und wer sich darin vertiefen möchte, den verweise ich auf andernorts abgedrucktes Wissen. Gerne kannst du dich auch an mich wenden. Ich kenne entsprechende Experten, und das Synergaging-Camp steht dir außerdem zur Verfügung.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, der Leserschaft die Augen zu öffnen und Dinge anzusprechen, die es in der Weise nicht in jedem Bücherregal gibt. Es ist mir wichtig, dir auf vier Ebenen zu andauernder Vitalität und Fitness zu verhelfen, damit du deinen Weg findest, vitfit zu bleiben (und auch zu werden, falls du es gerade nicht bist). Du hast den Willen, etwas für dich zu tun, sonst würdest du dieses Buch nicht lesen. Danke im Namen des Universums.

Die Augen – Quell der Beweglichkeit

Unsere Augen sind entspannt und schauen locker, wenn wir unseren Blick in die Ferne richten. Nahsicht – aufs Handy, die Spielekonsole, den PC, den Fernseher, die gegenüberliegende Wand im kleinen Zimmer – ist mit Anstrengung verbunden, denn dazu müssen Augäpfel und Linsen verformt werden, damit das Bild scharf ist. Es ist gut, wenn du sooft wie möglich BEWUSST in die Ferne schaust und spürst, wie deine Augen sich entspannen. Bei ständigem Nahblick kannst du deine Augenmuskeln mit dauernd unter Spannung stehenden Gummibändern vergleichen und dir denken, welchen Einfluss das auf deine Sehkraft hat. Entspanntes Sehen geht anders.

Aber sind es nur die Augen, die bei uns modernen Menschen verspannt sind? Wenn wir uns vornehmlich auf Bilder vor der Nase konzentrieren, dann kann von Bewegung der Augen keine Rede sein. Wir starren, was beim entspannten Aufenthalt in der Natur nicht der Fall ist. Hier gibt es viel zu sehen – das Interesse an der Natur vorausgesetzt – und der Blick wandert neugierig umher. Wir sehen scharf, weil der Fokus durch immer Neues erhalten bleibt. Das Handy oder die Spielekonsole zu betrachten ist kein Fokus. Dem Gehirn wird es dadurch, dass es wenig gefordert wird, langweilig, und es schaltet automatisch auf unscharf. Immer öfter, und so verschlechtern sich die Augen. Ein wesentlicher Grund für die zunehmende Sehschwäche (auch bei Kindern) sind Nahsicht und Unterforderung. So wird das Starren antrainiert, und die Brille ist nicht fern.

Auch der Körper ist von der Starre nicht ausgenommen, denn oft sitzt er ja, wenn gestarrt wird. So schließt sich der Kreis zwischen einem mangelhaft bewegten Körper, einem desinteressierten, gelangweilten oder zumindest defokussierten Geist und starrenden bis starren Augen. Voilà, der Biomarker fürs Altwerden – schlechte Sicht – zeigt sich immer öfter bereits in der Kindheit. Die Zahl der Kinder, die bereits mit Brille eingeschult werden, nimmt stetig zu, und die Zahl der jungen Brillenträger (im Alter zwischen 20 und 29 Jahren) hat sich in den letzten 60 Jahren mehr als verdoppelt.³ Der Grund für die gestiegene Zahl der Brillenträger ist aber nicht nur, dass die Augen schlechter geworden sind, sondern auch, dass Normalsicht den heutigen Anforderungen vom Sehen nicht mehr genügt. Dieser “Mangel” wird schnell mit einer Brille verschlechtsert.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für Synergaging?

Es wird von der Gesellschaft vorausgesetzt, dass die Gesellschaft älter und gebrechlich wird, immer schneller und immer mehr. Die Gebrechlichkeit, sollte sie dich erreichen, setzt aber nicht von heute auf morgen ein. Es ist ein schleichender Prozess und die Summe unserer Entscheidungen, gebrechlich zu werden. Ja, du entscheidest dich dafür:

- Ich fahre mit dem Auto die Brötchen holen anstatt mit dem Fahrrad.

- Ich schau mir einen Film an, anstatt mich zu bewegen (da ich ja heute eh schon acht Stunden auf dem Bürostuhl verbracht habe).
- Ich hole mir schnell ein Paket Schrottfraß (engl: Junkfood), anstatt mich vollwertig zu ernähren.
- Ich trinke lieber eine Flasche Cola anstatt drei Liter Wasser, und wenn ich dann noch Durst haben sollte, gibt es auch noch Kaffee und Bier.
- Ich schließe lieber eine Pflegeversicherung ab, statt mich auf Vitalität und Fitness zu konzentrieren.
- Und vieles mehr ...

Sollte dich das alles nicht tangieren, dann vielleicht das hier:

- Die Thymusdrüse beginnt nach der Pubertät zu schrumpfen. Mit 60 hat sie nur noch ein Fünftel ihrer ursprünglichen funktionellen Größe. Das macht sich bitter beim Immunsystem bemerkbar.
- Die Zirbeldrüse verkalkt mit der Zeit – ein schleichender Prozess, der deinen Schlafrhythmus stört und die Spiritualität eindämmt.
- Die Geschlechtsdrüsen fahren ihre Aktivität ab dem 30. Lebensjahr herunter – und damit versiegt nicht nur die Sexualität langsam, aber sicher, sondern auch die Lebenskraft.
- Die Nerven verhärten ab dem 20. Lebensjahr. Die Informationsübertragung verlangsamt sich daher und beeinflusst dein Denken, Erinnern, Reagieren, Bewegen ...

- Die Muskeln bilden sich zurück, bei Frauen ab dem 20. Lebensjahr, bei Männern ab 25 Jahren.
- Die Haut büßt ab dem 30. Lebensjahr an Spannkraft ein.
- Die Schließmuskeln verlieren an Kraft, was schon zeitig zu Hämorrhoiden und später zu Inkontinenz und Prostatavergrößerung führen kann.
- Und einiges mehr!

Du alterst – und das spätestens ab dem 30. Lebensjahr! Spätestens! Wann möchtest du also anfangen mit Synergaging?

Wie groß doch der Gewinn für uns alle (auch für die Gesellschaft) wäre, wenn uns ein Umdenken gelänge. Allein das Bewusstsein für die Zusammenhänge von einem flexiblen Geist-Körper mit körperlicher Bewegung, flinken Augen und viel Weitblick löst starre Einstellungen, Vorurteile und unbewusste Verkrampfungen auf, zum Wohle aller. Für den Einzelnen bedeutet das:

- Es macht den Körper beweglicher und gesünder.
- Das geistige Gleichgewicht verbessert sich und bringt eine stabilere Körperhaltung und ausgeglichene Bewegungen mit sich.
- Ein Gefühl für die Selbstheilungskräfte des Körpers entsteht. Arzt, Medikamente und andere schulmedizinische Hilfen werden immer weniger notwendig.

- Innere Harmonie entsteht. Sie wirkt sich auf das Verhältnis zu anderen Menschen aus. Man fühlt sich in der Welt zu Hause (auch weil man sie nun besser wahrnimmt/sieht).

Oder möchtest du lieber im alten Fahrwasser treiben?

- Sinnlose Beschäftigung für den Geist lässt ihn seine Klarheit und Frische verlieren.
- Anhaltende Störungen (zu lange Nahsicht, starres Denken, Bewegungsmangel und vieles mehr) kosten die Augen ihre Beweglichkeit und Funktionalität.
- Das Ablehnen von Aspekten, die ins Leben treten, Arbeiten gegen die eigene Natur oder das eigene Leben, all das veranlasst die Augen ebenfalls, nicht mehr genau hinzuschauen und – sich zu defokussieren.
- Fehlt dem Leben gerade der rechte Leitfaden oder ist es auf belanglose Ziele ausgerichtet? Dann vielleicht auch deshalb, weil du defokussiert bist.
- Ist die Einstellung zum Leben negativ bis depressiv? Öffne deinen Geist, deine Augen und bewege dich!
- Ist für dich die kosmische Ordnung sinnlos? Dito!
- Die Augen sind ein Verbindungsglied zwischen Körper und Geist, und wenn einem “die klare Sicht” fehlt, macht sich das früher oder später in “schlechten Augen” bemerkbar.
- **Achte unbedingt auf den Zusammenhang von Denken, Augen und Körper. Es ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dein Leben lang vitfit zu bleiben.**

Ein kleines Übungskapitel für dich

Mit einem verspannten Geist, müden Augen und einem kraftlosen Körper verlieren wir immer mehr unsere Leistungsfähigkeit. Das mag im 30. Lebensjahr noch nicht so auffallen, aber der Körper ist ein Langzeitspeicher. Er merkt sich alles und summiert die Erfahrungen. Nicht in der Kraft zu sein, lässt uns leiden, Angst haben, Möglichkeiten verpassen und wir setzen uns immer öfter die Scheuklappen auf. Die Folge: Wir kapseln uns ab, verengen unser Bewusstsein, begrenzen uns, schauen nicht mehr hin und verlieren an Lebensqualität. Dabei realisieren wir nicht, wie sehr wir *unseren Körper* in das Dilemma mit einbeziehen. Die Zellen speichern alles und vergessen nichts. Bald wird der Körper schwerfällig und Zipperlein treten auf. Doch anstatt eine emotionale Beziehung zu ihm aufzubauen, den Körper als Kumpel zu sehen oder als Verbündeten, gehen wir zum Arzt, damit er mit Pillen hilft, wo wir keine Lust haben, an uns zu arbeiten. Dabei würde allein schon die Frage helfen: "Was macht mich glücklich?" Und wenn die Antwort gefunden ist, diese auch umzusetzen.

Kann es so einfach sein?

Aber ja. Und deshalb zeige ich dir jetzt noch etwas Einfaches. Gehe bitte zehn Schritte mit gesenktem Kopf. Achte dabei auf deine Brust und deine Gedanken. Wie fühlt es sich an, was ist los in dir, wenn du dich so bewegst?

Und dann gehe die zehn Schritte mit erhobenem Haupt. Spürst du den befreienden Unterschied? Merkst du, was es

bedeutet, Weitblick ins Freie zu haben, sowohl real als auch von der Einstellung her? Ist das nicht fantastisch?

Du kannst noch einen draufsetzen

Wenn du dieses Erlebnis noch intensivieren möchtest, dann schaue nun auf dein Smartphone. Beobachte deine Augen. Wie fühlt es sich an, auf ein Display zu schauen, das nur 30 Zentimeter vor deinen Augen ist und ein Licht ausstrahlt, das deine Zirbeldrüse schädigt? Wie ist es, die Verkrampfung der Augäpfel und Pupillen bewusst wahrzunehmen?

Und nun stecke dein Handy bewusst und mit Freuden weg. Blicke in die Ferne. Schau dir einen Punkt an, ganz weit weg, und werde dir der Entspannung der Augen bewusst. Erlebe, wie die Augenmuskulatur, die Augäpfel, die Linsen sich entspannen. Erlebe diesen befreienden Augenblick, die ENT-Spannung. Vielleicht kannst du sogar die Freude der Augen wahrnehmen, wie bei einem Hund, der aus dem Zwinger gelassen wird und sich austoben kann.

Praktiziere diese Übung, sooft es geht. Es wird dir viele Pluspunkte bringen.

Deine Augenübung

Wenn du bei dir Falten um die Augen herum feststellst, dann ist vielleicht angestregtes Sehen der Grund, und wenn du den in Abb. 10 gezeigten Punkt A drückst und das schmerzt, dann ist deine Augenenergie blockiert. Höchste Zeit umzudenken. Punkt A kannst du wunderbar leicht lo-

kalisieren, denn hier fühlst du eine kleine Einbuchtung im Knochen. Massiere ihn und alle gezeigten Punkte täglich 3-mal für zehn Sekunden. Und wenn der Schmerz nach einiger Zeit gegangen ist: Mach weiter! Diese Augenmassage löst blockierte Augenenergie und verhilft dir zu entspanntem und besserem Sehen.

Bitte massiere nicht außen auf der Haut, sondern oben auf dem Rand der Augenhöhle. Punkt E findest du auf der Schläfe.

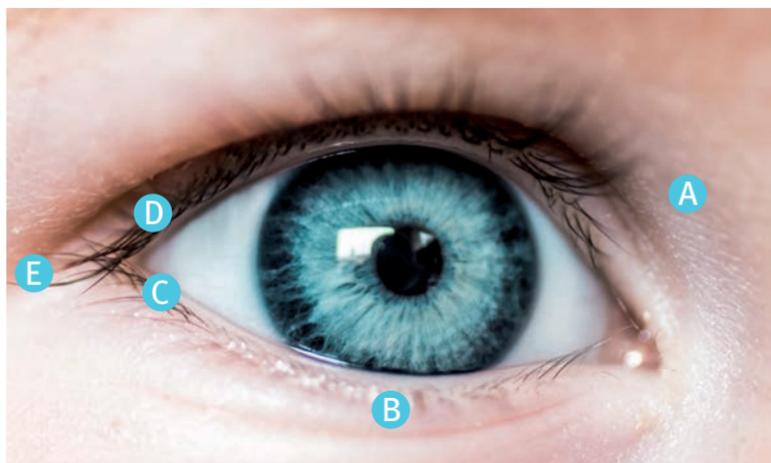


Abb. 10: Augen Massagepunkte

Wenn du die Punkte alle massiert hast, dann reibe deine Hände warm und lege sie für zehn Sekunden auf die Augen. Spüre die wohltuende Wärme, die deine Augäpfel verwöhnt und das Blut in den feinen Äderchen in Wallung bringt. Wiederhole den Vorgang dreimal. Wenn du magst, verlängere

die Zeit des Auflegens nach Belieben und stelle dir dabei bewegte Bilder vor: eine Windmühle, ein Kornfeld im Wind, spielende Kinder ... Stell dir vor, was dir gefällt und dich entspannt. Es kann auch ein Autorennen oder mittelalterliches Kampfgetümmel sein, wenn dich das mehr anmacht.

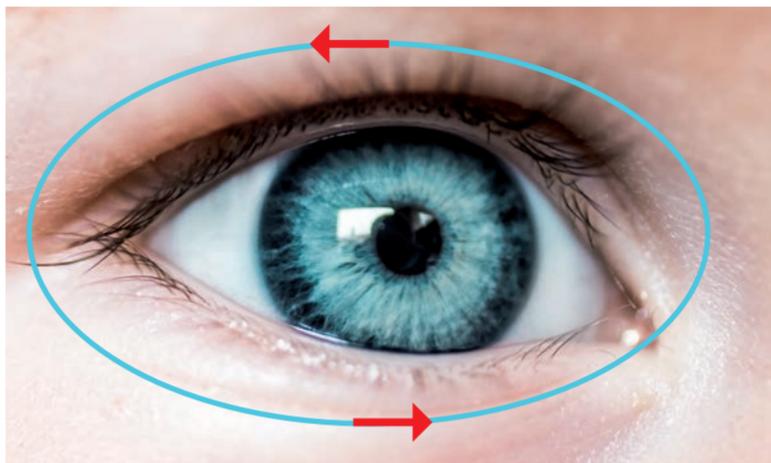


Abb. 11: Augen umkreisen

Zum Schluss nimm einen Tropfen Öl auf die Fingerspitzen und umkreise die Augen auf den Augenbrauen nach außen und unter den Augen nach innen zur Nase hin, wie in Abb. 11 dargestellt. Umfahre sie **dreimal zehn Mal** in dieser Richtung. Machst du es umgekehrt, entstehen Falten, die beschriebene Richtung *mindert* Falten. Möchtest du also Falten haben, dann massiere in die andere Richtung, gegen den Strich der Augenbrauen.

Noch mehr Fitness für Augen, Geist und Körper

Die folgende Übung ist unter den Begriffen “Schwingen” oder “Schwenken” bekannt. Ich bringe sie hier zur Sprache, weil sie bei aller Einfachheit wirklich viel bewirkt:

- Sie stärkt die Augen.
- Sie entspannt die Wirbelsäule auf angenehme Weise.
- Sie stärkt Leber, Galle und Nerven.
- Sie entspannt den Geist.
- Sie unterstützt die Gewichtsabnahme.
- Vor allem aber bringt sie einmal mehr Körper, Geist und Augen in Einklang.

Solltest du eine Sehhilfe benutzen, dann nimm sie bitte ab und lege sie zur Seite. Zum Ausführen der Übung stelle dich bitte mit schulterbreit auseinander gestellten Füßen aufrecht hin und lasse deine Arme locker herabhängen. Entspanne dich, sei dir des Augenblicks bewusst und erlebe, wie dein Geist ebenfalls ruhig wird. Vorzugsweise führst du die Übung am Morgen mit dem Gesicht nach Osten in Richtung Sonne aus, und natürlich gerne auch im Freien. (Weitblick, du weißt!)

Beginne nun, hin und her zu schwingen, indem du nur deinen Oberkörper bewegst. Die Arme schwenken locker mit, wie herabhängende Seile. Wenn du dich nach links

drehst, dann bewegt sich auch dein Kopf mit nach links, bis du am Ende der Bewegung über die Schulter nach hinten schaust, und wenn du dich nach rechts drehst, dann schaust du nach rechts über die Schulter.

Während der Drehbewegung sind auch deine Augen ganz entspannt und versuchen nicht, ein bestimmtes Bild zu erhaschen. Die Umgebung fließt einfach an dir vorüber. Das wird sie im entspannten Fall in der deiner Drehbewegung entgegengesetzten Richtung tun. Drehst du dich nach links, dann scheint die Umgebung sich nach rechts zu drehen und umgekehrt. Wenn du dieses Erlebnis hast, dann freue dich, denn es zeigt, dass dein Geist und deine Augen entspannt sind. Bewegt sich die Umgebung stotternd in die gleiche Richtung wie deine Drehung, dann solltest du üben, bis du entspannt bist. Du wirst merken, wie beruhigend die Übung sich auf deine Augen und dein Nervensystem auswirkt.

Abwandlungen

- Mach die Übung mit geschlossenen Augen und stelle dir die vorbeiziehende Umgebung im Geiste vor.
- Wenn du am Ende der Drehung rechts oder links ankommst, bewege die Augen so weit es geht in den Außenwinkel. Das kräftigt die Augenmuskulatur und verbessert die Augenbeweglichkeit

Sieben überaus wichtige Punkte für dein Synergaging, sofort und einfach umsetzbar

Von der Bewegung aus ist es nicht weit zu einer korrekten Körperhaltung, obwohl man diese natürlich auch aufs Sitzen und Liegen ausweiten kann. Doch wozu auf die Körperhaltung achten? Damit man gut aussieht? Das auch, aber sie hat noch viel mehr im Gepäck. Nachfolgend erfährst du anhand von sieben ausgesuchten Gründen, was dich dazu animieren sollte, sie umzusetzen.

A: Eine gute Körperhaltung verschafft Vorteile. Verschiedene Sportarten profitieren von einer korrekten, der Sportart adäquaten Körperhaltung.

1. Beispiel: Beim Golfen. Der Ball kann mit der richtigen Körperhaltung abgeschlagen werden – oder auch nicht. Im zweiten Fall darf man sich nicht wundern, wenn er weit ab von der Stelle landet, wo er hätte aufschlagen sollen, und wenn es einem das Kreuz dabei verreit, ist das auch nicht verwunderlich.

2. Beispiel: Beim Tennis. Auch hier ist die richtige Körperhaltung sehr von Vorteil, denn nur sie gestattet es, am besten auf den Ball vom Gegner zu reagieren. Wer haltungslos den Ball erwartet, braucht definitiv länger, um ihn zu erwischen.



Abb. 12



Abb. 13

3. Beispiel: Motorsport. Wer mit seiner Maschine verwachsen ist und sich perfekt auf sie einlassen kann, hat die richtige Körperhaltung, zum Beispiel um sich am effektivsten in die Kurve legen zu können. Dieses Verhalten nutzt die Fliehkraft bestens aus, und wer es am besten kann, erwirkt einen Zeitvorteil vor seinen Konkurrenten.

Da wir beim Synergaging so eng mit dem 4pol verbunden sind, hier noch ein weiteres Beispiel:

4. Beispiel: Springreiten. Es gilt in etwa das Gleiche wie beim Motorradspport. Die richtige – ausbalancierte – Körperhaltung bringt Vorteile gegenüber den Mitbewerbern, denn sie macht es dem Pferd einfacher, das Gesamtgewicht über das Hindernis zu bringen. Mit einem betrunkenen Schlachtenbummler auf dem Rücken wäre es für das Tier mit Sicherheit schwerer.

Wer die beste Körperhaltung hat, genießt also einen entscheidenden Vorteil vor seinen Gegnern. Das wird beim Kampfsport absolut deutlich, denn hier tut es richtig weh, diesen Vorteil abgeben zu haben.

Nährstoff	Menge	Wirkung
Vitamin D	1000-2000 IE (=25-50 µg)	Knochenschutz und Krebsrisikosenkung
Vitamin B12	1000 µg	Geistige Leistungsfähigkeit, Immunsystem, Blut
Folat	400 µg	Schützt Blutbahnen und Gehirn, wirkt gegen Blutarmut
Vitamin E	100 µg	Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Vitamin C	1000 mg	Schützt Blutbahnen, Gehirn, Augen, Immunsystem
Calcium <i>Brausetablette</i>	1000 mg	Für die Knochen
Magnesium	350 mg	Siehe entsprechenden Abschnitt weiter oben
Selen	70-200 µg	Dient als Schutz vor Krebserkrankungen
Obst und Gemüse	5x täglich	Liefert natürliche Antioxidantien
100% reiner Gemüsesaft	nach Belieben	Für zusätzliche antioxidative Pflanzenstoffe

Tabelle 7: Wichtige tägliche Zusätze für Senioren

Ein Wort zu den Zellen

Wer vitfit bleiben möchte, kann nicht früh genug mit dem Richtigen beginnen – und es ist nie zu spät, die Kurve zu kriegen. Dazu ist auch die Arbeit auf Zellebene wichtig, denn ohne ein ausgeglichenes Zellmilieu nutzen die besten Gedanken nichts. Gerne wird vom Auflösen von Glaubens-