



1



10



13

Glücklich und gesund leben

 Aufgabe, BERUFung	 In Bewegung bleiben	 Ernährung
 Dankbarkeit, Freude	 Ruhe und Erholung	 Lebensbaum
 Weise entscheiden	 Schönheit der Natur	 Ein Zuhause haben
 Unbeschwert leben	 Verantwortung leben	 Ewige Liebe

14

Und Gott der HERR
nahm den Menschen
und setzte ihn in den
Garten Eden, dass er ihn
bebaute und bewahrte.

1. Mose 1.28 und 2.15

15

Menschen brauchen Aufgaben, einen Sinn

*Wo die Bedürfnisse der Welt
mit deinen Talenten
zusammentreffen, dort liegt
deine Berufung.* Aristoteles

*Berufung ist das Schöpfer-
ische, das in jedem Menschen
liegt.* Gizella Hartmann

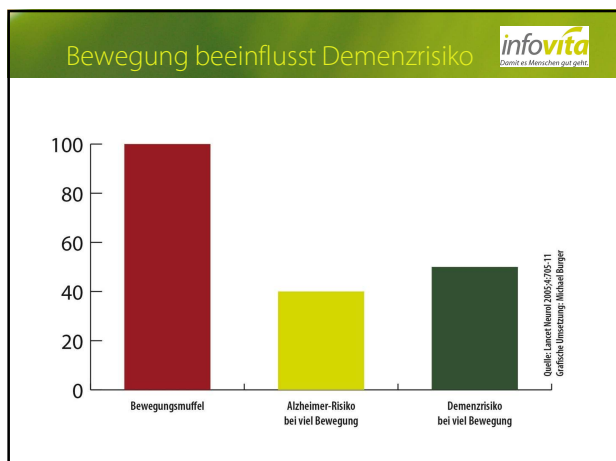
17



21



22



24

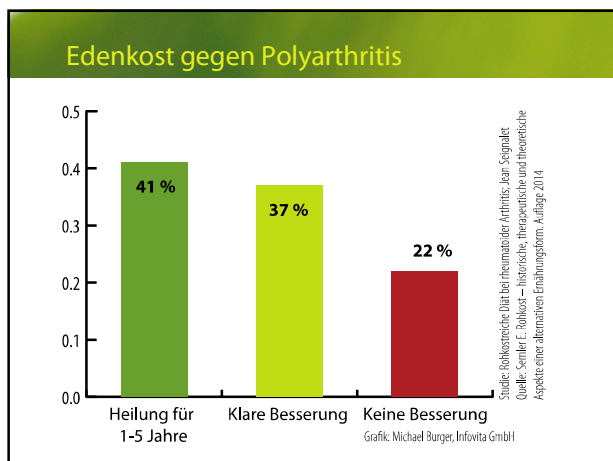
Medizin aus Gottes Garten 

Zur Nahrung gebe ich euch alle samentragenden Pflanzen und Früchte – überall auf der Erde.

1. Mose 1.29
Neue evang. Übersetzung



25



27

Edenkost wirkt: Erfahrungen von Ärzten

Rohkost –
Medizin auf dem Teller

	Besser oder geheilt	Schlechter oder gleich
Diabetes	95%	5%
Polyarthrit	78%	22%
Neurodermit	> 80%	18,3%
MS, Frühfälle	95%	5%
Hauttuberkulose	99%	1%



Dr. oec. Troph. Edmund Semler in seiner Dissertation über Rohkost

30



31



32



34

Zufriedenheit mehrt die Tage

infovita
Damit es Menschen gut geht

« Gluckliche Menschen
leben sieben bis zehn
Jahre langer als
Ungluckliche. »

Ruut Veenhoven, Glucksforscher



36

Von der Frucht seines Mundes wird ein Mensch satt.
König Salomo, Sprüche 18.20



37

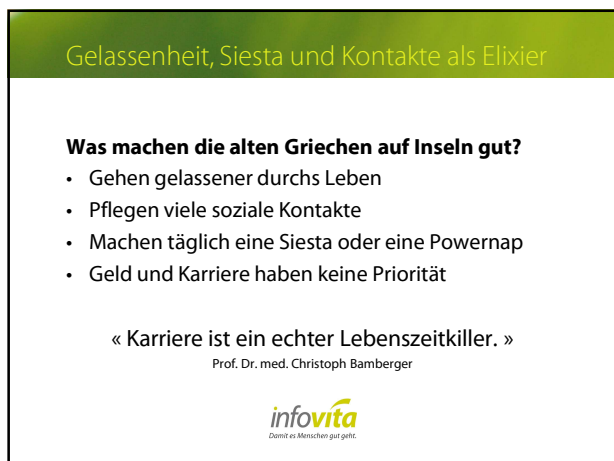
Es gibt ein grosses **JA** über jeden Menschen!



38



40



42



43



44



46



48

Heilmittel des Schöpfers

Der Herr hat aus Erde
Heilmittel erschaffen,
ein kluger Mann wird
sie nicht ablehnen.

Ist nicht Wasser durch
Holz süß geworden,
um seine Kraft
erfahrbar zu machen?

Jesus Sirach, 38.4



49

Blätter der Heilung



Moringablätter	Diabetes, Müdigkeit, Eisenmangel
Maulbeerblätter	Diabetes, Blutzucker, Arteriosklerose
Knoblauch	Blutdruck, Herz-Kreislauf, Zellschutz
Hagebutte	Arthritis, Arthrose, Darmgesundheit
Kurkuma	Entzündungen, Darmgesundheit, Diabetes
Grüntee	Zellschutz, verstärkt Antibiotika
OPC	Vorzeitiges Altern, Müdigkeit, Augen, ...
Kokosöl	Demenz, Alzheimer, Parasiten, ...
Omega-3	Herz, Hirn, Nerven, Schleimhäute
Safran	Psyche, Depressionen, Konzentration ADS

50

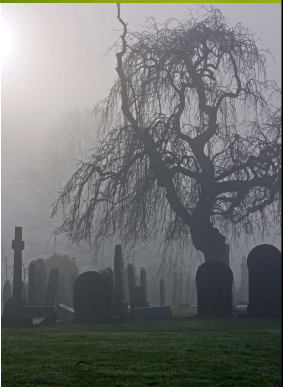


51

Die häufigste Todesursache? 

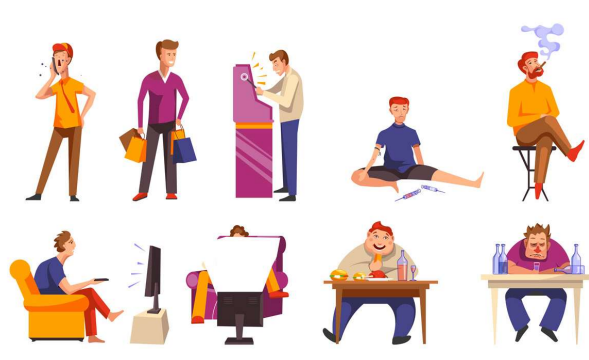
In den meisten Fällen ist die Todesursache eines Menschen sein Leben.

Voltaire, französischer Schriftsteller



54

Schlechte Gewohnheiten verkürzen das Leben



55

Mässigkeit verlängert das Leben 

An übermässigem Essen sind viele gestorben; wer aber mässig isst, lebt länger.

Wo steht dieses Zitat?



56



57

Haustiere verringern Krankheitsrisiko

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Fakten, warum Haustiere gut für uns sind

- Stresshormon Cortisol sinkt.
- Tieferes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Mehr soziale Kontakte, weniger Einsamkeit.
- Tiere streicheln lindert Angstzustände.
- Weniger Depressionen.
- Mehr Bewegung.
- Längeres Leben.

58

Was hilft uns, gesund zu bleiben? Sport und ausgewogene Ernährung? Sicher. Doch laut Psychologen ist ein anderer, lange vernachlässigter Faktor noch entscheidender: **die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen.**

59

Soziale Interaktion & Gemeinschaft .



wirken positiv auf die Gesundheit

- Schutz für ❤️ und 🧠
- Verbessert das 🌂 Immunsystem
- Weniger Depressionen 😞
- Mehr Gelassenheit 😊
- Verlängerung des Lebens 🌸 🧬

61

Gemeinschaft als «Medikament»

« Studien
belegen, dass
einsame
Menschen im
Vergleich zu
nicht Einsamen
früher sterben. »

Fabian Müller,
Psychologe



62

Umarmen tut einfach gut



63

Als Mann und Frau schuf er sie

Der Trauschein macht einen Unterschied:
« Wir wissen aus Untersuchungen ... , dass viele Faktoren, die mit der Ehe verbunden sind, einen beruhigenden, positiven Effekt haben können. »

Astrid Wonneberger, Uni Hamburg



infovita
Damit es Menschen gut geht.

64

Sie schämten sich nicht! 1. Mose 2.25



infovita
Damit es Menschen gut geht.

66

Folgen von Angst, Stress, negativen Emotionen

Erhöhtes Risiko für

- Psychische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf
- Magen-Darm
- Diabetes mellitus
- Tinnitus und Hörsturz
- Infektionen, schlechte Abwehrkräfte
- Muskelverspannungen
- Hautkrankheiten
- Evtl. auch Krebs

infovita
Damit es Menschen gut geht.

67



68



70

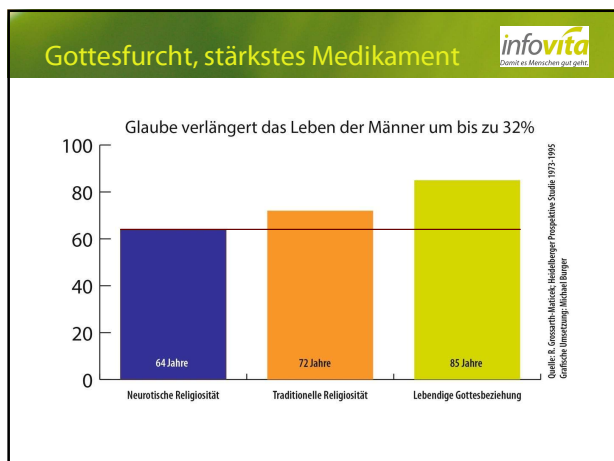
Verantwortung übernehmen

- **Einer von sieben Resilienz-Schlüssel:**
Prof. Dr. Jutta Heller
- **Einer von 10 Schlüsselfaktoren der Heilung von Krebs:**
Dr. Kelly Turner (siehe Buchcover rechts)
- **Einer von 7 Positivfaktoren für Spontanheilung:**
Dr. Andrew Weil

72



74



76



79



80

Glücklich und gesund leben	Plus	Quelle, Hinweis
Entspannte Gottesbeziehung: Sprüche 10,27	4 bis 14	Blue zones, Prof. Maticsek
Glücklich sein	7 bis 10	Nonnenstudie
Gesunder Lebensstil: Ernährung, Gewicht, Nüsse	Bis 10	Studie der Adventisten AHS II
Gute Gemeinschaft	?	Einsamkeit erhöht die Sterblichkeit um 26%
Glücklich verheiratet sein	2 bis 7	Dr. med. Christian Heinrich
Eltern ehren verlängert laut Bibel das Leben	?	
Wer arbeiten darf und daran Freude hat lebt länger	?	Tiefere Sterblichkeit
Mässigkeit, Verzicht, Grenzen respektieren, Gewinn da die Verkürzung durch schlechte Gewohnheiten nicht statt findet	Siehe rechts	10 Zigaretten verkürzen das Rauchen im bis zu 9,4 Jahre
Ehrenamtliche, soziale Tätigkeit; Gutes tun	bis 6	
Bewegung, Sport	3 bis 9,7 Jahre	Senkt Stresshormone, stärkt Herz-Kreislauf = sehr wichtig
Aufenthalt in der Natur: See, Berge, Wald, Garten, Meer	?	Stärkt alles das Immunsystem, hilft beim Entspannen
Erholung, Ruhe, Schlaf	bis 5 Jahre	Havard Studie, 170'000 Menschen von 2013-2018
Haustiere halten	?	
Mögliches PLUS an Lebensjahren / Lebensqualität	22 bis 61 Jahre	Mose wurde 120, laut Wissenschaft heute möglich

81



82
