

# 1 Der beste Sport an der frischen Luft: Laufen – laufen – laufen

Bewegung an frischer Luft, am besten anstrengende Bewegung, wirkt stark durchblutungsfördernd, die Lymphe wird durchgewalkt. Überschüsse von Tiereweiß werden abgebaut, die Harnsäure und die Blutfettwerte werden gesenkt. Folglich wird das Gewebe besser mit Sauerstoff versorgt. Durch Muskelarbeit in frischer Luft wird eine Entgiftung über die Ausscheidungsorgane erzielt, das aktive Schwitzen ist ein wesentlicher Aspekt hierbei. Durch die Ausscheidung der Schlackenstoffe über die Haut entsäuert der Körper, der Blutstrom und die Lymphe kommen besser in Fluss. Wo die Körpersäfte fließen, gibt es keinen Stau, keine Entzündung, keine Eindickung von Blut bzw. Lymphe und somit keine Gefäßverstopfung. Die meisten Krankheiten gehen mit einer Übersäuerung einher, dieser wirkt das aktive Schwitzen entgegen, welches bei anstrengender Bewegung in frischer Luft stets entsteht. Die Ausscheidung von Stoffwechselsäuren lässt unseren Urin dann wieder basisch werden, was unbedingt erstrebenswert ist. Der Dyskrasie, der fehlerhaften Zusammensetzung der Körpersäfte, wirkt der Sport an frischer Luft entgegen, somit hilft dieser, viele chronische Krankheiten zu verhüten. Die körperliche Betätigung an frischer Luft wirkt der Stase – der Stagnation des Bewegungsapparates – entgegen, sogar die Tätigkeit des Darmes wird angeregt, Blut und Lymphe fließen besser, der Nährstofftransport im Körper wird ebenso angekurbelt. Somit wirkt der Sport an frischer Luft dem Herzinfarktisiko, dem Schlaganfall und anderen Gefäßkrankungen entgegen. Migräne und Tinnitus verschwinden meist ganz. Die Blutzuckerwerte bei Diabetikern sinken.



Studien in USA beweisen, dass das Krebsrisiko sinkt.

Wandern, ebenso wie Bergwandern, Schwimmen in offenen Seen, auch Radfahren und Skilanglauf, habe ich meinen Patienten immer dringend empfohlen. Nach Christiaan Barnard sind Walken, Langlaufen, Schwimmen, Radfahren und Wandern die sogenannten Herzsportarten. Probieren Sie es aus, beginnen Sie gleich, ihre Erledigungen zu Fuß zu machen. Planen Sie am Wochenende eine Wanderung oder freuen Sie sich auf Ihren nächsten Urlaub in den Bergen.

Laufen, laufen, laufen sowie Nordic Walking oder Bergwandern sind die nebenwirkungsfreie Medizin unserer Zeit.

## Aus der Praxis für die Praxis

„Ich will mit dem **Wandern** anfangen. Raten Sie mir zu Nordic Walking, zum einfachen Wandern oder zum Joggen? Meine Schwester macht Nordic Walking und ist jede Woche mit einer Gruppe bei uns im Wald auf Tour.“

Ich rate zum Wandern, kein Spaziergehen, sondern etwa 5 km/h zurückzulegen. Das kann man gut trainieren. Eventuell können Sie zusätzlich 1x in der Woche Joggen.

### Schwitzen

„Warum ist **Schwitzen** so gesund?“

Beim Schwitzen werden Schadstoffe ausgeschieden. Schwitzen hilft bei Infekten. Wenn wir bei Erkältungen schwitzen, wird der Heilungsprozess angekurbelt und wir werden sehr schnell gesund.

## Diabetes mellitus Typ 2

„Mein Bruder leidet an **Diabetes mellitus Typ 2**. Er misst die Blutzuckerwerte stets vor und nach dem Laufen – er läuft stramm, 5km/h. Er belohnt sich mit einem Stück Schwarzwälder Kirschtorte oder Ähnlichem nach dem Laufen und nicht umgekehrt. Ist das in Ordnung?“

Ja, wenn keine Unterzuckerung vorkommt, ist das ganz ausgezeichnet. Auf diese Weise, wenn das regelmäßig geübt wird, werden so manche Organschäden vermieden.

## Joggen

„Mein Bruder **joggt** 3x pro Woche, damit seine Organe gut mit Sauerstoff versorgt sind. Er ist insulinpflichtig. Ich glaube, manchmal übertreibt er es. Ich habe Bedenken, dass er in eine Unterzuckerung gerät und er somit mal einen Unfall erleidet. Gibt es vorsorglich etwas, eine Arznei, um einer Hypoglykämie entgegen zu wirken?“

Ja, selbstverständlich. Er sollte vor dem Joggen 5 Tropfen Veratrum album D4 auf die Zunge geben. Das reicht. Wenn wirklich eine Unterzuckerung auftritt, dann empfehle ich, zu seiner üblichen Arznei Veratrum album D3, 2x je 3 Globuli im Abstand von 10 Minuten zu lutschen. Er erholt sich sehr, sehr schnell.

## Laufen als Vorbeugung

„Mein Vater, 50 Jahre alt, ist nie krank. Wenn wir alle im Winter einmal Grippe bekommen, die ganze Familie nacheinander, dann geht er bei den ersten Anzeichen **laufen**. Er läuft dann schnell, etwa 5km/h, und kommt anschließend strahlend nach Hause. „So, jetzt geht es mir gut! Ich habe geschwitzt, mein