

## AUF DER SUCHE NACH VERÄNDERUNG:

### In der Gegenwart leben und Visionen für die Zukunft anstreben

#### Verstehen lernen

Die Lymphe ist für unsere Gesundheit, ja unser Schicksal, von ganz besonderer Bedeutung: Wir fühlen uns wohl und gesund, wenn der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist, d. h. wenn die Lymphe optimal fließt.



#### Abwehrkräfte stärken – selbst tun:



#### Bewegung

Bewegung ist ein Grundgesetz der Schöpfung. Was lebt und gesund ist, ist unaufhörlich in Bewegung. Wichtig ist dabei, den goldenen Mittelweg zu finden, d. h. Bewegung im Gleichgewicht, individuell, altersgemäß, zur rechten Zeit. Das größte Gift – wie auch in vielerlei anderer Beziehung – ist die Einseitigkeit.

Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ können wir in jungen Jahren ebenso wie im Alter erfahren. Wir erleben immer wieder, dass aktive, vitale Menschen plötzlich abstürzen, wenn sie keine Aufgabe mehr haben. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen den Körper in Bewegung und in einem geregelten Rhythmus zu halten.

Besonders wirkungsvolle Bewegungsformen habe ich durch meine Seminararbeit entwickelt: die Acidose-Lymphgymnastik und die Acidose-Selbstmassage. Sie verbinden unterschiedliche Bewegungselemente miteinander. In jedem Alter und auch bei körperlichen Bewegungseinschränkungen sind sie sanfte, aber effektive Formen, um acidotische Lymphblockaden aufzulösen. Acidose-Lymphgymnastik und Acidose-Selbstmassage führen zu Entspannung und Harmonie. Es fällt mit ihnen leicht, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und die eigene Mitte vom Stress in Beruf oder Familie zu befreien.

## Ernährung

Bewegung und Ernährung hängen eng zusammen, wenn es um Gesundheit und Vitalität geht.

Mit allen Sinnen zubereiten, schmecken, erleben ist die Maxime meiner Naturküche. Farben der Tischdekoration, eine angenehme Raumatmosphäre und Achtsamkeit erhöhen die Freude und den Genuss am Essen. Ebenso wie die äußere ist die innere Harmonie maßgebend für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit.



Wir sprechen heute von gesunder Kost, aber auch gesunde Kost kann krank machen, wenn etwa die Bedürfnisse des Alters, die Veranlagungen, die Lebensweise nicht berücksichtigt werden. Wir essen heute meist ohne zu prüfen und im Übermaß. Und oft fangen wir erst an, uns Gedanken über unsere Nahrung zu machen, wenn der Körper uns Signale gibt, z. B. als Schmerz oder Unwohlsein.

Wir benötigen unseren Körper, um geistig zu reifen. Die Ernährung spielt dabei eine große Rolle. Kranke Tiere, kranke Pflanzen und krankes Wasser können niemals Gesundheit bringen.

## Erhellende Gedanken



Gedanken können das Leben formen oder auch negativ gestalten. Erhellende Gedanken erwärmen nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Umgebung, Mitmenschen, Tiere, Pflanzen, ... Wir gehen in Resonanz mit unseren Mitmenschen und können sie dadurch in aller Sinnlichkeit leben. Sinnlichkeit setzt Ruhe und Zufriedenheit in unserem tiefsten Inneren voraus – wir sind in Harmonie mit uns selbst; Voraussetzung für die Resonanz ist eine fließende Lymphe.

Der Weg zur körperlichen Gesundheit und somit auch zur geistigen Wachheit wird durch das Gleichgewicht in der Natur gefördert. Selbstachtung und Selbstliebe sind die Grundlagen für Nächstenliebe, für die Liebe zur Natur und zu allen Geschöpfen. Jeder kann bei sich im Kleinen anfangen!

Mehr zum Thema lesen Sie in Rosemarie Holzers Buch "[Quelle der Harmonie](#)".