

Ansteckende GESUNDHEIT

Dr. Ruediger Dahlke



IN DIESER MASTERCLASS LERNST DU:

- Was es uns bringen könnte, den Fokus weg von ansteckender Krankheit und hin zu ansteckender Gesundheit zu legen
- Warum der Ansatz der Schulmedizin uns häufig nicht weiterbringt
- Wie du mehr Eigenverantwortung für deine Gesundheit übernehmen kannst
- Warum die Vision der ansteckenden Gesundheit für unsere moderne Gesellschaft so wichtig ist



MASTERCLASS
DR. RUEDIGER DAHLKE



WO SCHATTEN IST, MUSS AUCH LICHT SEIN – WARUM WIR DEN SCHALTER SELBST UMLEGEN MÜSSEN

Unsere heutige Welt ist erfüllt vom Gedanken an ansteckende Krankheit. Wir leiden kollektiv unter der großen Angst vor Ansteckung oder der Ausbreitung von Krankheit und sind fixiert auf Leid. Dabei könnten wir uns die Frage stellen: Warum spricht eigentlich niemand von ansteckender Gesundheit? Schließlich hat nach dem Gesetz der Polarität alles einen Gegenpol.

Wo Schatten ist, muss auch Licht sein und wir könnten den Ansatz der ansteckenden Gesundheit stärker ins Auge fassen.

Was könnte uns ein solcher Ansatz bringen?

Ein Feld von ansteckender Gesundheit aufzubauen und Menschen dazu zu motivieren, ihr Leben, aber vor allem auch ihre Gesundheit nicht von der Schulmedizin abhängig zu machen, sondern in die Eigenverantwortung zu gehen und zu lernen,

wie wahrhaftige Vorsorge aussehen kann, war für Ruediger schon immer ein großes Anliegen.

Wenn wir den Fokus weg von Krankheit und hin auf eine ganzheitliche Lebensweise legen und eine Medizin anstreben, die den ganzen Menschen miteinbezieht, sind wunderbare Veränderungen auf einfache Weise möglich. Wir würden dann die Bedeutung der Krankheitsbilder durchschauen und könnten uns auf die seelischen Themen und Aufgaben, die darin deutlich werden, fokussieren. Dadurch



würden wir ein Ausbrechen so vieler Krankheiten direkt im Ansatz verhindern.

WAS BEINHALTET DER ANSATZ VON ANSTECKENDER GESUNDHEIT?

Den ersten Schritt hin zu einem Feld der ansteckenden Gesundheit können wir vollziehen, indem wir uns klar machen, dass Vorbeugung im Sinne der Schulmedizin nicht dem wahren Sinn des Wortes entspricht, da sie sich auf die Vergangenheit ausrichtet, im Sinne einer Früherkennung von Krankheiten, die bereits in unserem Körper entstanden sind. Eine wirkliche Vorbeugung richtet sich in die Zukunft aus und bedeutet, vorrausschauend zu leben und sich so zu verhalten, dass eine Krankheit überhaupt nicht entsteht. Das verlangt eigenverantwortliches Handeln und ein erwachtes Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Signale.

Die Salutogenese, also die Lehre vom Heilwerden, beschreibt drei Schritte, die nötig sind, wenn wir uns dem Feld der ansteckenden Gesundheit widmen wollen:

1. durchschauen und erkennen was in deinem Körper nicht in Ordnung ist,
2. diese Dinge wandeln,
3. die Lehren daraus in den Gesamtzusammenhang deines Lebens einordnen

In der Krankheitsbilderdeutung, die Ruediger im Rahmen der Ausbildung zum ganzheitlichen Gesundheitsberater ausführlich beschreibt, finden genau diese Schritte statt.

Es geht darum, das Wesen einer Krankheit zu erfassen, herauszufinden, was fehlt und im nächsten Schritt das Fehlende zu integrieren.

Dabei können uns die Säulen der Gesundheit helfen, die bereits Hippokrates bekannt waren.

Dieses Modell zur Einordnung zeigt, auf welche Bereiche unseres Lebens wir achten müssen, wenn wir unsere Gesundheit verbessern wollen. Dazu zählen neben unserer Ernährung auch die Säule der Bewegung, der Entspannung und des Atems.

In der Ausbildung zum Gesundheitsberater geht Ruediger auf jede einzelne Säule tiefgreifend ein und zeigt dir, wie simpel es sein kann, mit kleinen Schritten erstaunliche Verbesserungen in Bezug auf deine Gesundheit herbeizuführen. So lernst du zum Beispiel, wie viel du allein mit der Umstellung deiner Ernährung, auf eine vollwertige, pflanzliche Kost erreichen kannst. Nicht nur senkst du dadurch das Risiko einer Darmkrebserkrankung um ganze 90%, sondern steigertest



deine Abwehrkräfte, indem du die Entzündungswerte deines Körpers reduzierst, sorgst dafür, dass dein Körper wenige Toxine aufnimmt, die sich überwiegend in tierischen Proteinen finden und senkst ganz deutlich das Risiko für Herzerkrankungen. Die Umstellung deiner Ernährung kann ein wahres Wundermittel sein und wirkt nicht nur vorbeugend, sondern auch heilend.

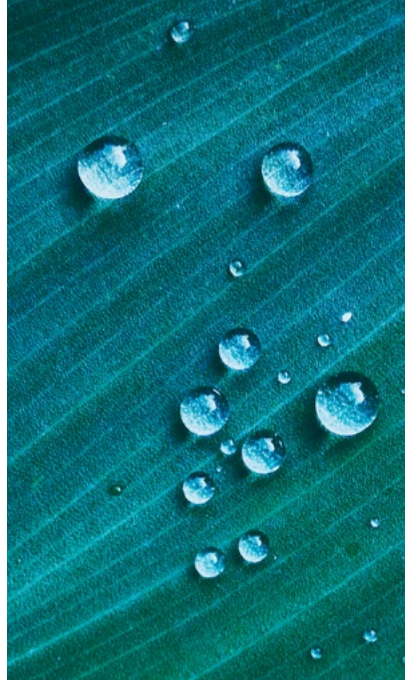
Wenn es um die Bewegungssäule geht lernst du, warum es so wichtig ist, Sportarten auszuwählen, die dein Herz-Kreislauf-System in Gang halten und für Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht sorgen und warum

Sportarten wie Golf in Hinblick auf die Verbesserung deiner Gesundheit etwa so effektiv wie Nasebohren sind.

Durch die Hektik unserer modernen Welt ist die Säule der Entspannung für uns in der heutigen Zeit sicherlich eine der wichtigsten Säulen. Selten war es von so großer Bedeutung zu verstehen, wie wir unseren Schlaf verbessern können und welche Methoden uns dabei helfen, in eine tiefe Entspannung zu finden. Hier steht besonders die Methode der Meditation im Vordergrund, die uns, wie der Name es bereits vermuten lässt, dabei unterstützt, wieder in unsere Mitte zu finden.

Unser Atem ist ebenfalls ein unglaublich wichtiger Aspekt. Er ist unser natürlichstes Werkzeug, das wir immer nutzen können und in dem eine unglaublich große Heilkraft verborgen liegt. So kann uns die Technik des verbundenen Atems zu Einheitserfahrungen führen, die so viel lösen können und uns ermöglichen, fehlendes Urvertrauen nachträglich zu integrieren.

Anhand der Säulen der Gesundheit kannst du bereits erkennen, wie viel du selbst in der Hand hast. Es beginnt ganz allein mit dir. Wenn du dazu bereit bist, dir Zeit zu nehmen und auch Zeit in die Heilung von Krankheiten und in eine Verbesserung deiner gesamten Gesundheit zu investieren, wirst du schnell die ersten Erfolge spüren. Allein dadurch, dass du in deinem Leben mehr Energie zur Verfügung hast, dich frischer und leistungsfähiger fühlst, wirst du zu einem Wegweiser für andere und kannst auf diese Weise das Feld ansteckender Gesundheit weiter ausbauen. In einer Welt, in der wir auf Krankheit, Leid und Schmerz trainiert sind, wirst du allein durch



deine Gesundheit auffallen und du wirst die Erfahrung machen, dass andere Menschen dich um Rat fragen, weil sie dorthin gelangen möchten, wo du bist.

Vielleicht wecken diese Erfahrungen dann auch in dir den Ruf, diese Vision der ansteckenden Gesundheit weiter zu verbreiten und Menschen auf deiner Reise mitzunehmen, indem du ihnen als ausgebildeter Berater zur Seite stehst. Wenn du in Resonanz gehst mit den Erkenntnissen der ansteckenden Gesundheit und in dir den Ruf deiner

Seele wahrnimmst, die sich danach sehnt, deine Begabungen mit Hingabe an andere Menschen weiterzugeben, fühle dich herzlich eingeladen, die Ausbildung zum zertifizierten Gesundheitsberater nach Dr. Ruediger Dahlke zu absolvieren.

Im ersten Schritt für dich selbst, denn du wirst in dieser Ausbildung viele Antworten auf deine eigenen Fragen finden und erfährst, wie du selbst gesünder, erfüllter und freudvoller wirst.

Im zweiten Schritt für andere, die diesen Schritt ebenfalls gehen wollen, aber dazu deinen Rat und deine Unterstützung brauchen.

Unsere moderne Welt hat es so notwendig, eine heilsame, freudvolle Vision aufzubauen, in der wir uns in Zeiten von großer Angst vor Krankheit und Ansteckung festhalten können. Die Schulmedizin bleibt uns heute in Bezug auf unsere Gesundheit viele Antworten schuldig – in der Ausbildung zum ganzheitlichen Gesundheitsberater werden wir diese Antworten finden.

ÜBUNGEN

1. Gibt es Krankheiten oder Symptome, die dich gerade belasten?

2. Wie lange leidest du bereits unter diesen Symptomen?

3. Kannst du dich an den Moment erinnern, in dem du die Symptome zum ersten Mal bemerkt hast?

4. In welchen Lebensumständen hast du dich zu diesem Zeitpunkt befunden? Gab es etwas, das gerade schwierig war oder dich belastet hat?

5. Wie gut achtest du in deinem Leben auf die Säulen der Gesundheit?

6. In welchem Bereich könntest du Verbesserungen vornehmen? Könntest du zum Beispiel stärker auf eine gesunde Ernährung oder einen erholsamen Schlaf achten?

ÜBUNGEN

7. Welche Begabungen hast du?

8. Kannst du diesen in ausreichendem Maße nachgehen?

9. Was möchtest du in deinem Leben gern verändern?
