



Autorin Ursula Demarmels ist überzeugt: Wer Visionen hat, kann die Welt verbessern.

BESSER LEBEN MIT WISSENSCHAFTLICHEN DATEN UND SPIRITUELLEN IMPULSEN

Neue Dimension der **GESUNDHEIT**

Ganzheitlich. Wie schütze ich mich vor negativen Umwelteinflüssen? Ein Ratgeber gibt ungewöhnliche Antworten.

Steigende Schadstoffbelastungen, Lebensmittelzusätze, Handy-Strahlen und Umweltgifte prägen unseren Alltag. Viele Menschen stellen sich daher die berechtigte Frage: „Kann man überhaupt noch gesund leben?“

Neues Buch. Ein österreichisches Autorenpaar ist dieser Frage auf den Grund gegangen. Der renommierte Medizinbiologe Gerhard Hacker und seine Frau Ursula Demarmels (siehe Kasten rechts oben), Rückführungsexpertin und Lehrbeauf-

tragte der Uni Salzburg für Entspannungs- und Hypnose-techniken, wollten wissen, ob und wie sehr uns alltägliche Belastungen – von der Mikrowelle bis zu negativen Gedanken – beeinträchtigen. Ihre Erkenntnisse publizierten sie in dem soeben erschienenen Sachbuch *Die neue Dimension der Gesundheit* (Südwest Verlag, 18,50 Euro).

Dabei ging es den beiden jedoch keineswegs um Panikmache: „Wir würden unseres Lebens nicht mehr froh, wenn wir bei allem, was wir tun oder

essen, über den schädlichen Charakter nachdenken würden“, erklärt Autorin Ursula Demarmels. Viel wichtiger ist es den Autoren, die Sachlage vernünftig abzuklären und neben wissenschaftlichen Lösungen auch spirituelle Impulse anzubieten. MADONNA bringt die stärksten Auszüge:

GESUNDE ERNÄHRUNG

Ist die Nahrungsmittelindustrie eine Giftküche? Fest steht: „Die meisten Produkte werden so billig wie möglich erzeugt – meist auf Kosten von Mensch,

Tier und Umwelt“, halten die Autoren fest. Und wer schadstoffbelastetes Obst und Gemüse mit Vitamintabletten ausgleichen wollte, befindet sich erst recht auf einem Irrweg. Medizinbiologe Gerhard Hacker hält Vitaminpillen nämlich für „unnötige Geschäftemacherei. Wer sich ausgewogen und vorwiegend biologisch ernährt, sollte alles haben, was er an Vitaminen braucht“. Multivitaminpräparate können sogar allergische Wirkungen hervorrufen – der Autor habe das selbst erlebt.

Ein Gläschen... Auch dem Thema „Alkohol“ widmen sich die Autoren. Während ein Zuviel natürlich verteufelt wird, stellt Experte Hacker klar: „Bier an sich ist nicht ungesund. Im Gegenteil: Es hat sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften.“ Auch am Rotwein als Anti-Aging-Elixier sei dank der Substanz Resveratrol etwas Wahres dran. „Allerdings ist dieser Stoff nur dann in nennenswerten Mengen im Rotwein enthalten, wenn die Trauben natürlicherweise einen Schutz gegen Pilz- und Parasitenbefall entwickeln.“ Wird der Wein jedoch gespritzt, bilden die Trauben den Schutz nicht so stark aus.

GIFTE AUS DER UMWELT

Immer häufiger fühlen sich Menschen an ihren Wohn- und Arbeitsplätzen unwohl: „Sie klagen über Kopfschmerzen, angegriffene Schleimhäute oder Hautprobleme“, so Forscher Hacker. Schuld daran seien die unterschiedlichsten Schadstoffe. Klimaanlage und Schimmelpilze belasten zusätzlich. Aber auch außerhalb der „vier Wände“ machen uns Umweltgifte wie Feinstaub oder Ozon zu schaffen.

Back to nature. Autorin Ursula Demarmels bedauert,

dass Menschen oft vergessen, dass sie „ein Teil der Natur sind“. Sie empfiehlt eine einfache Übung, die hilft, eine tiefere Verbindung mit der Natur zu erfahren: „Suchen Sie sich einen geeigneten Platz in der Natur, an dem Sie ungestört etwas verweilen können. Atmen Sie einige Male ganz tief ein und aus. Wir alle sind auch durch die Luft miteinander verbunden. Konzentrieren Sie sich auf die Düfte, lauschen Sie den Geräuschen Ihrer Umgebung, erspüren Sie den Wind, das Licht.“ So würde man Natur in ihrer Gänze erfahren und nicht mehr gegen die Umwelt handeln: „Mit der Zeit werden Sie durch diese Übung spüren, dass alles beseelt ist.“

GEFAHR MOBILTELEFON

Einer Frage nahm sich Medizinbiologe Gerhard Hacker besonders an: Wie gefährlich sind Handys wirklich? War der Autor zu Beginn seiner Forschungsarbeit noch der Meinung, dass die Kritiker der Mobilfunkstrahlung übertreiben würden, musste er diese Ansicht bald revidieren.

Extreme Werte. Er kam zum Schluss, dass viele wissenschaftliche Erkenntnisse über Mobiltelefone „besorgniserregend“ waren. Die negativen Folgen reichen von Veränderungen der Erbsubstanz bis zu einer Schwächung des Immunsystems. Hacker empfiehlt daher folgende Maßnahmen zum

sicheren Umgang: Gespräche möglichst kurz halten und selten telefonieren. „Eine Freisprechanlage kann einiges abmildern. Man muss sich aber bewusst sein, was dabei dennoch im eigenen Körper ankommt.“ Entscheidend sei auch, wo man zum Handy greift: „Wer im Keller telefoniert, provoziert damit eine bis zu tausendfach stärkere Sendestrahlung des Handys als bei einem Telefonat im Erdgeschoss. Auch beim Telefonieren in Autos, Bussen oder Zügen erhöht sich die Strahlenbelastung für alle Anwesenden auf oftmals extreme Werte.“ Weitere Tipps, wenn Sie nicht ganz auf Handys verzichten wollen oder können: Halten Sie Ihr Gerät gerade beim Verbindungsaufbau nicht direkt an den Kopf, sondern vom Körper weg. Tragen Sie das Handy nicht am Körper, sondern stecken Sie es in eine Tasche: „Jeder Zentimeter mehr Abstand verringert die Strahlung“, so Hacker. Auch am Arbeitsplatz sollten Sie das Gerät möglichst

weit weg von sich legen: „Noch besser ist es, das Handy ausgeschaltet zu halten und die Gespräche auf das Festnetz umzuleiten“, so der Experte.

Am stärksten gefährdet seien Kinder und kranke Menschen. „Bei einem kleinen Kind, das mit dem Handy telefoniert, ist die Strahlungsaufnahme im Kopf viel höher als bei einem Erwachsenen, weil es einen deutlich kleineren Kopf hat und die Strahlen daher weiter ins Gehirn vordringen können.“

EINE BESSERE WELT

„Solange wir unsere Seele nicht gefunden haben, sind wir im spirituellen Sinne nicht gesund“, erklärt Rückführungsexpertin Demarmels. Wichtig sei es, mit den tieferen Schichten des Unterbewusstseins in Kontakt zu kommen: „Dadurch spüren wir, wo es in unserem Leben wirklich hingehen soll.“ Demarmels empfiehlt dazu folgende Übung: Nehmen Sie sich bei Ihrer Lieblingsmusik Zeit zum Tagträumen und kreieren Sie in Gedanken eine perfekte Welt – von den Arbeitsbedingungen bis zur Regierung. „Werden Sie immer kühner in Ihren Vorstellungen und fühlen Sie, wie zufrieden und glücklich es Sie macht!“, rät die Autorin. Wichtig: Bevor Sie die Übung beenden, überlegen Sie einen ersten kleinen, realistischen Schritt, der Sie in diese wunderbare Zukunft führen könnte.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

WENN WISSENSCHAFT AUF SPIRITUALITÄT TRIFFT

Ein ungewöhnliches Paar

Ursula Demarmels. Die Schweizerin studierte in Basel und Köln und arbeitet seit vielen Jahren als Rückführungsexpertin und Seminarleiterin. Sie ist Lehrbeauftragte der Universität Salzburg u.a. für Entspannungstechniken und Stressmanagement. 2007 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Wer war ich im Vorleben?“ – es erreichte den ersten Platz der Esoterik-Bestsellerliste.

Gerhard W. Hacker. Der Salzburger Medizinbiologe Univ.-Prof. Dr. Gerhard W. Hacker leitete fast 20 Jahre lang ein Labor für biochemische Krebsdiagnostik und baute parallel dazu ein Forschungsinstitut für Grundlagen der Medizin und Biotechnologie auf. Im Jahr 2007 wurde er mit dem Großen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich ausgezeichnet.



Die neue Dimension der Gesundheit, Südwest Verlag um 18,50 Euro.