



REICHL VERLAG - D-56329 ST. GOAR - RUF 06741/ 1720

REICHL VERLAG  
DER LEUCHTER ST. GOAR

*An die Freunde des Verlages!*

Im Dezember 2007

Wir möchten Sie bitten, wenn Sie folgende Frage sehen, zuerst einen Moment innezuhalten, und sich selbst eine eigene Antwort zu überlegen. Die Frage, die wir Ihnen heute stellen möchten, lautet: Was ist unser höchstes Gut?

Und – ? Bitte aber nicht schummeln – erst überlegen, dann weiterlesen . . .

Wir sind der Auffassung, das höchste Gut des Menschen ist

- Die Gesundheit unserer Seele
- Die körperliche Gesundheit

Die Erfahrung hat gezeigt, und das Leben zahlreicher Persönlichkeiten bestätigt es, daß die Gesundheit der Seele oft die beste Grundlage für einen gesunden Körper ist. Für dieses weite Feld, unsere Seele gesund zu erhalten und unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln, bietet das Programm des Reichl Verlages wertvolle Schriften, u. a. von dem erfahrenen Lebenslehrer K. O. Schmidt, die in ihrer Qualität schon seit Jahrzehnten erprobt sind. Der Königsweg in der spirituellen Entwicklung ist ohnehin der Weg des gelebten Glaubens, da wir in diesem Bewußtsein fast immer offen sind für die Führung über den Geist von „oben“.

Wie aber sieht es mit unserer körperlichen Gesundheit aus, was können wir hierfür tun? Für dieses Feld möchte ich Ihnen einige probate Ratschläge zur Lebensführung auf den Weg geben und würde mich freuen, wenn es für Sie, für Ihr Leben, sich als Vorteil erweist:

#### Ernährung:

In der Regel machen Sie alles richtig, wenn Gemüse in jeder Form und gelegentlich auch Obst die Hauptgrundlage Ihrer Ernährung bilden. Getreideprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sollten nur der Ergänzung dienen. Salate in jeder Form, auch als Hauptmahlzeit, sind mit das beste! Gemüse bitte nicht in Wasser kochen, sondern nur dämpfen, damit die basischen Mineralien erhalten bleiben. Zumindest die Kartoffeln sollten stets aus dem Naturkostladen stammen.

Bei evtl. gesundheitlichen Störungen sollte der Appetit gezügelt oder ggf. auch einmal das Fasten probiert werden.

#### Wohnen:

Achten Sie darauf, daß Sie zu Hause einen Ort der Ruhe haben, an dem Sie sich wirklich von den Anstrengungen des Tages entspannen können; insbesondere Ihr Schlafzimmer sollte des nachts ruhig und ungestört sein.

/2

TELEFON 06741/ 1720 - TELEFAX 06741/ 1749 - E-MAIL: post@reichl-verlag.de

Reichl Verlag „Der Leuchter“, Handelsregister Koblenz HRA 4525 Geschäftsführer: Matthias Dräger

### Sport und Bewegung:

Leben ist Bewegung! Und unser Körper reagiert in aller Regel wesentlich flexibler auf Lebensreize, als uns dies meist bewußt ist – weil wir ihm diese Lebensreize aus Unwissenheit oder Unachtsamkeit oft vorenthalten!

Viele körperliche Beschwerden reagieren unmittelbar auf vermehrte Bewegung, bessern sich oder verschwinden ganz. Hierbei ist es erst einmal unerheblich, ob wir noch Laufen, Wandern oder Spaziergehen können – fast von jeder Stufe aus ist mit gutem Willen eine erstaunliche Verbesserung unserer Kondition durch regelmäßiges Training möglich.

Die Bandbreite eines solchen Trainings kann reichen von einem täglichen Spaziergang bis hin zu mehrmaligem Lauf in der Woche z. B. á je 30 bis 40 Minuten, am besten mit Stoppuhr. Bei festgelegter Strecke können wir lernen, mit der so gestoppten Laufzeit in unserem Körper zu lesen wie in einem Buch . . .

### Schlaf:

Guter, erholsamer Schlaf ist sehr wichtig, um unsere Gesundheit und Kondition zu erhalten. Die meisten schlafen allerdings zu lang und gehen oft zu spät ins Bett!

Der klassische Naturschlaf gemäß Stöckmann (siehe beiliegendes Faltblatt), der auch zur Wiedherstellung einer ramponierten Gesundheit von größtem Nutzen sein kann, beginnt während der Winterzeit je nach geographischer Lage in Deutschland gegen 19.00 Uhr und endet kurz vor Mitternacht. Wer das nicht befolgen kann, sollte wenigstens gegen 21.00, spätestens 22.00 Uhr im Bett sein und möglichst früh, nach dem ersten Erwachen, aufstehen, denn das sog. „Überschlafen“ schwächt den Organismus.

### Vermeidung von Zerstreuung, Abschätzung der eigenen Ziele:

Gehen Sie sorgsam mit Ihrer kostbaren Zeit um. Sie können sicher sein, daß es noch viele Bereiche gibt, in denen Sie Interessantes entdecken, Neues dazulernen können, daß Dinge auf Sie warten, die Ihr Leben ungemein bereichern können. Vermeiden Sie daher alles, was Sie hiervon abhalten könnte, Ihnen die Zeit stiehlt, oder Sie einfach nur in einen unproduktiven und un kreativen Zustand versetzt. Der Mensch ist kein Konsument – der Mensch ist eigentlich nur da wirklich Mensch, wo er aktiv und mit wachen Sinnen am Leben teilnimmt! Was Sie in aller Regel kaum brauchen werden sind langweilige oder überflüssige TV-Sendungen und den Besuch so manch „lieber Freunde und Bekannte“, die Ihnen aber eigentlich doch nur die Zeit stehlen.

Versuchen Sie, mehr Ordnung in Ihr Leben zu bringen: klären sie alte Verpflichtungen, damit Sie frei für neue Ziele und neue Aufgaben werden. Betrachten Sie sich und Ihr Leben ab und zu auch einmal aus der Vogelperspektive. Überlegen Sie, welche Lebensziele Sie in der Zukunft noch erreichen wollen.

In der Hoffnung, daß Ihnen diese Zeilen interessante Anregungen zur Neugestaltung Ihres Lebens geben konnten

mit freundlichen Grüßen!

*Ihr Reichl Verlag*



Matthias Dräger