

**Ohne Zivilisationskrankheiten
voller Energie bis ins hohe Alter!**



**8 einfache, natürliche Maßnahmen,
die Krankheiten verhindern oder lindern können**



**NATUR
PRAXIS**



für ganzheitliche
Gesundheits- und Ernährungsberatung

**ES GIBT HUNDERTE KRANKHEITEN
ABER NUR EINE GESUNDHEIT!**

www.natur-praxis.net | Tel. 04186 8958 718
Sprechzeiten nur nach vorheriger Terminvereinbarung

Holger Korsten
www.natur-praxis.net & www.holgerkorsten.de

www.natur-praxis.net & www.holgerkorsten.de
Holger Korsten

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer großartigen Entscheidung, diesen Gesundheitsratgeber zu lesen!

Mein Name ist Holger Korsten und ich habe Ihnen hier einmal die 8 wichtigsten, einfachsten und natürlichsten Maßnahmen aufgeführt, die Ihnen helfen können, sämtliche Zivilisationskrankheiten bestmöglich zu vermeiden und wieder so fit und vital wie vor 10, 20, 30 Jahren zu werden.

Jahrzehntelang war ich stark übergewichtig, und meine Gesundheit war im Keller. Die Ärzte gaben mir mit schöner Regelmäßigkeit immer mehr Medikamente, mit denen sich meine Gesundheit immer weiter verschlechterte. Ich beschäftigte mich jahrelang mit dem Thema Gesundheit und schaute, während andere Netflix & Co. schauten, Vorträge, las unzählige wissenschaftliche Studien und erarbeitete mir daraus eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode, mit der meine Frau und ich zusammen weit über 90 Kilo pures Körperfett in 8 Monaten verloren.

Durch diese natürliche Methode der gesunden Ernährung habe ich weit über 50 Kilo in nur 8 Monaten abgenommen und bin wieder so fit und vital, wie in jungen Jahren! Außerdem kann ich seitdem auf 9 von 10 heftigen Medikamenten verzichten!



<https://holgerkorsten.de/abnehmen-mit-der-21-tage-stoffwechsel-kur/>

Übrigens: Mit der 21-Tage-Stoffwechselkur kann man nicht nur abnehmen, sondern man entschlackt, entfettet, entsäuert und entgiftet den Körper! Eine Wohltat für den Körper!

Hier ein Bild meiner Frau und mir beim Tanztraining bei Ekot.



8 Monate später sehen und sehen wir jetzt aus:



Durch unsere einzigartige Methode haben nunmehr auch schon hunderte andere stark übergewichtige Personen Ihr Wunschgewicht erreicht und dauerhaft gehalten!

Die Kunst beim Abnehmen ist nicht das Abnehmen, sondern anschließend das erreichte Gewicht dauerhaft zu halten!

Wenn Sie mehr über mich und meine Missionen erfahren wollen, dann schauen Sie sich doch bitte einmal auf meinen Internetseiten um. Sie gelangen ganz einfach über den QR-Code zu meinen weiteren Informationen (oder Sie klicken auf das Bild - die Verlinkung führt Sie auch dorthin):



The image shows a profile card for Holger Korsten. At the top, it says 'MEINE LINKS' in yellow text on a blue background. Below this is a circular profile picture of a man with glasses. To the right of the picture is a large QR code. Underneath the picture and QR code, the name 'Holger Korsten' is written in bold, followed by the handle '@holgerkorsten'. Below that, his professional interests are listed: 'SEO Webdesign | Network & Online Marketing | Gesundheit | Musik Tierschutz'. At the bottom, his website URL 'www.allmylinks.com/holgerkorsten' is provided.

Jetzt aber erst einmal viel Spaß beim Lesen unseres Gesundheits-Ratgebers.

Wann immer Sie Unterstützung benötigen, melden Sie sich gern bei uns!

Unsere Kontaktdaten und Kontaktmöglichkeiten finden Sie überall auf unseren Webseiten.

www.holgerkorsten.de | www.natur-praxis.net | Telefon: +49 (0)4186 8958 718

Ich weiß, dass sehr viele Menschen meinen, sie lesen einen Ratgeber und schaffen dann anschließend alles alleine. Wenn Sie meinen beschwerlichen Weg über viele Jahre gehen wollen, dann ist das sicher auch möglich.

Bitte überlegen Sie doch einmal, warum ein ehemaliger Tennisprofi Boris Becker einen Trainer hatte. Tennis konnte der wohl schon so spielen, wie kaum ein anderer.

Warum haben alle Spitzen-Fußballvereine einen Trainer, einen Co-Trainer und viele weitere Experten für Ihre Top-Spieler? Kann ein Ronaldo Fußball spielen? Ich glaube ja... und trotzdem hat auch er einen Trainer.

Wollen Sie es wirklich allein versuchen, oder wollen Sie unsere professionelle Hilfe annehmen? Hilfe von 2 völlig normalen Menschen, die eine total einfache und natürliche Methode gefunden haben, gesund, fit, schlank und vital zu werden und dieses Wissen weitergeben?!

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Omega-3-FettsäurenV
3. Vitamin D
4. Übrige Vitamine und Mineralstoffe
5. Basische Mineralien
6. Gesunde Ernährung gemäß der Empfehlung der DGE
7. Regelmäßige Bewegung
8. Ausreichend Schlaf
9. Stressbewältigung
10. Fazit
11. WICHTIGE Anmerkungen

1. Einleitung:

In unserer heutigen Welt sind viele Menschen mit Zivilisationskrankheiten konfrontiert.

Zivilisationskrankheiten sind u.a.:

- Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit),
- Hypertonie (Bluthochdruck),
- Adipositas (Übergewicht),
- Gicht,
- Rheuma,
- degenerative Herz- Kreislauf-Erkrankungen,
- Allergien,
- bestimmte Tumore (z.B. Darmkrebs),
- ADS und ADHS,
- Depressionen,
- Karies,
- Osteoporose,
- Migräne,
- Gelenkbeschwerden,
- Muskelkrämpfe,
- Infekte,
- Immun-Schwäche,
- Intoleranzen,
- Darmprobleme,
- Hautprobleme,
- Haarausfall,
- Ängste,
- Abgeschlagenheit,
- Schlafstörungen,

- Sodbrennen,
- Rückenschmerzen,
- Verspannungen,
- Kopfschmerzen,
- u.v.m.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen **acht einfache, natürliche Maßnahmen**, die Sie ergreifen können, um Krankheiten vorzubeugen oder zu lindern und voller Energie bis ins hohe Alter zu leben. Diese Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

2. Omega-3-Fettsäuren



Omega-3-Fettsäuren sind essentiell für unsere Gesundheit und können helfen, Entzündungen zu reduzieren, die Herzgesundheit zu fördern und kognitive Funktionen zu unterstützen. Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und rheumatoider Arthritis schützen.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357022/>

Empfehlung: Essen Sie **mindestens** zwei Portionen fetten Fisch aus Wildfang pro Woche, wie Lachs, Makrele oder Hering, oder nehmen Sie hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren ein. Hier gibt es Unterschiede wie Tag und Nacht! Bitte unbedingt ein frisches Omega-3-Öl nehmen und keine Kapseln! Machen Sie den Geschmackstest und schneiden Sie einmal Kapseln auf. Riecht es nach Fisch, oder müssen Sie mit einem üblen Fischgeschmack aufstoßen, dann ist das Öl ranzig! Daher immer ein hochwertiges, natürliches Öl aus ökologisch kontrolliertem WILDFANG verwenden!

3. Vitamin D



Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die Knochen- und Immunsystemgesundheit. Es kann auch das Risiko für verschiedene Krankheiten, einschließlich Multiple Sklerose, Typ-1-Diabetes und bestimmte Krebsarten, reduzieren.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3356951/>

Empfehlung: Nutzen Sie die natürliche Sonnenexposition, um Vitamin D zu erhalten, oder nehmen Sie ein hochwertiges Vitamin-D-Präparat ein, insbesondere in den Wintermonaten. Für weniger als 5 Cent am Tag erhalten Sie das hochwertigste und günstigste Vitamin-D Präparat mit unglaublichen 5.000 IE, das wir kennen:

<https://gesundheit24.shop/products/LipoVitamine-Forte-5000-mit-Vitamin-D3-E-K-A-1-Tropfen-a-5-000-IE-Vitamin-D3-2-Jahres-Packung-p438194781>

Als Leser*in unseres Gesundheitsreports erhalten Sie 10% auf dieses Produkt. Geben Sie dazu den Rabattcode „**GesundheitsreportVitaminD10**“ ein.

4. Übrige Vitamine und Mineralstoffe



Ein ausgewogener Vitamin- und Mineralstoffhaushalt ist entscheidend für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit. Vitamin C, E und Zink können das Immunsystem stärken und das Risiko für Infektionen reduzieren.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5707683/>

Empfehlung: Essen Sie täglich eine Vielzahl von Obst und Gemüse, um Ihren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt 5 Portionen frisches Obst und Gemüse (650 Gramm am Tag). Da auf diese Menge nahezu niemand kommt, ist es unumgänglich, hier durch hochwertige, hoch bioverfügbare und vor allem **natürliche Vitamine** (keine künstlichen, chemischen in Form von Kapseln oder Tabletten!) nachzuhelfen.

5. Basische Mineralien



Hochwertige basische Mineralien wie Calcium, Magnesium und Kalium können dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu regulieren und die Knochengesundheit zu unterstützen.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195546/>

Empfehlung: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit basischen Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte.

Als Nahrungsergänzung würde ich nur das beste Produkt empfehlen, welches von dem wohl bekanntesten **Sportmediziner und Orthopäden Deutschlands, Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt**, der langjähriger Mannschaftsarzt des FC Bayern München war, mitentwickelt wurde.

Sie finden dieses Spitzen-Produkt hier:

<https://holgerkorsten.de/shop>

Geben Sie dort in das Suchfeld einfach „**Basische Mineralien**“ ein, dann wird Ihnen das Produkt sofort angezeigt.

TIPP: Einmalig für über 100€ einkaufen und sofort LEBENSLANG 20% Rabatt erhalten!

6. Gesunde Ernährung gemäß der Empfehlung der DGE



Die DGE empfiehlt eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen, arm an gesättigten Fettsäuren und Zucker ist, um das Risiko für Zivilisationskrankheiten zu reduzieren. Eine solche Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und bestimmte Krebsarten zu verringern.

Empfehlung: Befolgen Sie die 10 Regeln der DGE für eine gesunde Ernährung, die unter anderem den Verzehr von viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, magerem Fleisch und Fisch sowie Milchprodukten beinhaltet. Reduzieren Sie den Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln, Alkohol und Salz.

Sie lieben Pizza? Aber Sie wissen, dass eine Pizza nicht gerade als gesunde Ernährung zählt?

Wir haben mit Pizza, Pasta, Burger, Eis, Kuchen, Süßigkeiten, Schokoriegeln gesund abgenommen und spielen leicht unser Gewicht gehalten, weil wir auf nichts verzichten müssen. Allerdings nicht mit den „normalen“ Varianten dieser Gesundheits- und Figurkiller, sondern mit gesunden Varianten, die genauso wie die „Originale“ schmecken, aber schlank und gesund machen!



Holger's Rezeptwelt - Rezepte zum Schlemmen und Abnehmen

<https://schlank24.net/holgers-rezeptwelt-rezepte-zum-abnehmen-und-schlemmen/>

7. Regelmäßige Bewegung



Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein entscheidender Faktor für die Vorbeugung und Linderung von Krankheiten. Bewegung verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit, stärkt das Immunsystem, fördert die Knochengesundheit und reduziert das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und bestimmte Krebsarten. Darüber hinaus trägt körperliche Aktivität zur psychischen Gesundheit bei, indem sie Stress abbaut und die Stimmung hebt.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241367/>

Empfehlung: Integrieren Sie mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche in Ihren Alltag. Das kann in Form von Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga oder anderen Sportarten geschehen. Achten Sie darauf, auch Kraft- und Flexibilitätsübungen einzubeziehen, um ein ausgewogenes Trainingsprogramm zu gewährleisten.

TIPP: Besorgen Sie sich einen [guten Schrittzähler](#)^o, der zuverlässig Ihre Schritte zählt (auch auf weichem Untergrund) und versuchen Sie jeden Tag auf 10.000 Schritte zu kommen.

8. Ausreichend Schlaf



Guter Schlaf ist unerlässlich für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Er spielt eine wichtige Rolle bei der körperlichen Regeneration, der kognitiven Funktion und der emotionalen Stabilität. Ein Mangel an Schlaf kann zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtszunahme, Diabetes und einem geschwächten Immunsystem führen.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6281147/>

Empfehlung: Achten Sie darauf, jede Nacht etwa 7 bis 9 Stunden qualitativ hochwertigen Schlaf zu bekommen. Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung, indem Sie die Raumtemperatur, Beleuchtung und Geräuschpegel kontrollieren. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und elektronische Geräte kurz vor dem Schlafengehen.

Kennen Sie das? Sie wachen nachts zwischen 1 und 3 Uhr auf, weil Sie denken, Sie müssten zur Toilette? Tatsächlich steckt da aber ein ganz anderer Grund dahinter!!! Und wenn Sie den abstellen, dann können Sie nachts wieder ganz normal durchschlafen und sich deutlich besser erholen!

Diese und andere Tipps erhalten Sie in meinem Gesundheitscoaching und dem kostenlosen Erstgespräch, welches Sie hier gleich online buchen können:

<https://calendly.com/holger-korsten/gesundheit-mit-der-kraft-der-natur-erstberatung-ratgeber>

9. Stressbewältigung



Chronischer Stress kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben, indem er das Immunsystem schwächt, den Blutdruck erhöht und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angstzustände steigert. Das Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung kann dazu beitragen, die negativen Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit zu reduzieren.

Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5376420/>

Empfehlung: Integrieren Sie Techniken zur Stressbewältigung in Ihren Alltag, wie zum Beispiel tiefe Atmung, Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung oder achtsame Spaziergänge. Suchen Sie bei Bedarf professionelle Unterstützung, um Ihnen bei der Bewältigung von Stress zu helfen.

10. Fazit:

Die Umsetzung dieser acht einfachen, natürlichen Maßnahmen kann dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen oder zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Achten Sie darauf, ausreichend Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und andere Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen, den Säure-Basen-Haushalt im Körper durch basische Lebensmittel zu regulieren, eine gesunde Ernährung gemäß der Empfehlung der DGE einzuhalten, regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, ausreichend zu schlafen und Techniken zur Stressbewältigung zu praktizieren. So können Sie voller Energie bis ins hohe Alter leben und Zivilisationskrankheiten vermeiden.

11. WICHTIGE ANMERKUNGEN:

Vitamine sind nicht gleich Vitamine und Mineralien sind nicht gleich Mineralien!

Bitte lesen Sie diesen letzten Part unbedingt ausführlich und wenn nötig, mehrfach!

Viele Menschen nehmen Zusatzpräparate, oftmals in Form von Brausetabletten. Diese sind nahezu nutzlos und sind häufig sogar kontraproduktiv für Ihre Gesundheit!

Angenommen, Sie würden statt 50 Euro „nur“ 45 Euro für Ihre Gesundheit im Monat ausgeben. Weil Sie aber auf billige Präparate z.B. aus dem Discounter zurückgreifen und stolz wie Bolle sind, dass Sie 5 oder 10 Euro gespart haben, rächt sich das im Laufe der Jahre garantiert bei Ihrer Gesundheit. Denn billig ist bei Nahrungsergänzungsmitteln niemals gut!

Bei Nahrungsergänzungsmitteln gibt es Unterschiede in Qualität, Reinheit, Bioverfügbarkeit und Herstellungsverfahren.

Hochwertige Produkte unterscheiden sich von minderwertigen in mehreren Aspekten:

1. **Reinheit und Qualität der Inhaltsstoffe:** Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel enthalten reine und qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe ohne unnötige Zusatzstoffe, Füllstoffe, Konservierungsmittel oder künstliche Farbstoffe. Minderwertige Produkte können minderwertige oder synthetische Rohstoffe enthalten und verunreinigt sein.
2. **Bioverfügbarkeit:** Die Bioverfügbarkeit eines Nahrungsergänzungsmittels bezieht sich darauf, wie gut der Körper die enthaltenen Nährstoffe aufnehmen und verwerten kann. Hochwertige Produkte verwenden Formen von Vitaminen und Mineralstoffen, die leichter absorbiert und verwertet werden können. Minderwertige Produkte können weniger bioverfügbare Formen enthalten, die vom Körper schlechter aufgenommen werden.
3. **Herstellungsverfahren:** Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel werden unter strengen Qualitätskontrollen und nach den Good Manufacturing Practices (GMP) hergestellt. Dies stellt sicher, dass die Produkte sicher, unverfälscht und in der richtigen Zusammensetzung hergestellt werden. Minderwertige Produkte können in Anlagen hergestellt werden, die nicht den GMP-Standards entsprechen, was die Sicherheit und Qualität beeinträchtigen kann.
4. **Forschung und Entwicklung:** Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel basieren oft auf wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen, die die Wirksamkeit und Sicherheit der verwendeten Inhaltsstoffe bestätigen. Minderwertige Produkte können hingegen auf fragwürdigen Informationen oder unzureichenden Studien basieren.
5. **Zertifizierungen und Prüfsiegel:** Hochwertige Produkte können von unabhängigen Organisationen zertifiziert oder getestet werden, die die Qualität, Reinheit und Wirksamkeit der Nahrungsergänzungsmittel bestätigen. Solche Zertifizierungen können zum Beispiel von Laboren wie NSF International oder USP (United States Pharmacopeia) stammen. Minderwertige Produkte haben möglicherweise keine solchen Zertifizierungen oder Prüfsiegel.

Um sicherzustellen, dass Sie qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, ist es wichtig, Produkte von seriösen Herstellern zu wählen, die Transparenz in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe, Herstellungsverfahren und Qualitätskontrollen bieten. Lesen Sie unabhängige Bewertungen und achten Sie auf Zertifizierungen oder Prüfsiegel, um die Qualität und Sicherheit des Produkts zu gewährleisten.

Stellen Sie sich bitte einmal vor, sie erkennen, wie wichtig zusätzliche Nahrungsergänzungen sind, aber Sie suchen sich die billigsten Lösungen heraus und „sparen“ dabei jetzt vielleicht 5 oder 10 Euro im Monat.

Wenn Sie jetzt doch eine der zahlreichen schweren Zivilisationskrankheiten bekommen, dann vielleicht genau deswegen, weil Sie leider am falschen Ende gespart haben und zahlen es dann mit Ihrer Gesundheit.

Wir kennen leider im persönlichen Bekanntenkreis mehrere Fälle, wo nicht auf unsere Empfehlungen oder überhaupt auf unsere Hilfe zurückgegriffen wurde. Diese Personen haben es jetzt bitter mit Ihrer Gesundheit bezahlt, die mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit unwiederbringlich dahin ist!

Wer jahrelang, ja jahrzehntelang die eigene Gesundheit mit Füßen tritt und nicht auf die deutlichen Warnzeichen des Körpers hört, der kann nicht erwarten, dass man jetzt einfach mal schnell ein paar Vitamine - und dann natürlich die billigsten vom Discounter - einwirft und morgen alles wieder gut ist. DEM IST NICHT SO!!!

Aber wer hochwertige Produkte, einen gesunden Lifestyle und eine gesunde Ernährung wählt, der hat zumindest eine sehr gute Chance, dass nach 1-2 Jahren sich der Gesundheitszustand zunehmend wieder verbessern kann.

Machen Sie bitte NIEMALS Kompromisse bei der Wahl von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln! Ihre Gesundheit ist Ihr wichtigstes Gut und dieses sollten Sie bestmöglich schützen!

Sie würden ja auch nicht bei einem 1 Mio. Ferrari das billigste Motoröl von Aldi kaufen und verwenden. Und Ihr Körper und Ihre Gesundheit ist sehr viel mehr Wert, als ein Ferrari!

Als Leser*in unseres Gesundheitsratgebers möchten wir Sie abschließend noch zu einem sehr wertvollen Video für Ihre Gesundheit „Gesundheit durch die Kraft der Natur“ einladen:

<https://holgerkorsten.de/webinar-aufzeichnung-gesundheit-mit-der-kraft-der-natur/>

Wir wünschen Ihnen alles erdenklich Gute und eine hervorragende Gesundheit.

Nochmals ein wirklich gutgemeinter Tipp:

Nehmen Sie unsere Hilfe an und melden Sie sich bei uns!

www.holgerkorsten.de | www.natur-praxis.net | Telefon: +49 (0)4186 8958 718

Werden oder bleiben Sie gesund - aber tun Sie auch was dafür!