

**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 Deiner großartigen Entscheidung, diesen Gesundheitsratgeber zu lesen!

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

IN NUR 21 TAGEN
8-12% Körpergewicht reduzieren!
Der kürzeste Weg zu Deinem Zielgewicht - Tausendfach erprobt!

<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 Ekat.



8 Monate später sahen 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 Du mehr über mich und meine Missionen erfahren willst, dann schau Dich doch bitte einmal auf meinen Internetseiten um. Du gelangst ganz einfach über den QR-Code zu meinen weiteren Informationen (oder Du klickst auf das Bild - die Verlinkung führt Dich 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 Holger Korsten, a man with glasses wearing a white shirt. To the right of the profile picture is a large QR code. Below the profile picture, the name 'Holger Korsten' is written in bold black text, followed by the handle '@holgerkorsten' in a smaller, grey font. Below the name and handle, the text 'SEO Webdesign | Network & Online Marketing | Gesundheit | Musik Tierschutz' is displayed in a grey font. At the bottom of the card, the website address 'www.allmylinks.com/holgerkorsten' is written in a bold black font.

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

Wann immer Du Unterstützung benötigst, melde Dich gern jederzeit bei uns!

Unsere Kontaktdaten und Kontaktmöglichkeiten findest Du 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 Du meinen beschwerlichen Weg über viele Jahre gehen willst, dann ist das sicher auch möglich.

Bitte überlege Dir 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.

Willst Du es wirklich allein versuchen, oder nimmst Du unsere professionelle Hilfe an? 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 Dir **acht einfache, natürliche Maßnahmen**, die Du ergreifen kannst, 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! Mache doch einfach den Geschmackstest und schneide einmal Kapseln auf. Riecht es nach Fisch, oder musst Du 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: Nutze die natürliche Sonnenexposition, um Vitamin D zu erhalten, oder nehmen ein hochwertiges Vitamin-D-Präparat ein, insbesondere in den Wintermonaten. Für weniger als 5 Cent am Tag erhältst Du 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 erhältst Du 10% auf dieses Produkt. Gebe 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: Esse täglich eine Vielzahl von Obst und Gemüse, um Deinen 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: Achte 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.

Du findest dieses Spitzen-Produkt hier:

<https://holgerkorsten.de/shop>

Gebe dort in das Suchfeld einfach „**Basische Mineralien**“ ein, dann wird Dir 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: Befolge 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 beinhalten. Reduziere den Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln, Alkohol und Salz.

Du liebst Pizza? Aber Du weißt, 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: Integriere mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche in Deinen Alltag. Das kann in Form von Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga oder anderen Sportarten geschehen. Achte darauf, auch Kraft- und Flexibilitätsübungen einzubeziehen, um ein ausgewogenes Trainingsprogramm zu gewährleisten.

TIPP: Besorge Dir einen [guten Schrittzähler](#)°, der zuverlässig Deine Schritte zählt (auch auf weichem Untergrund) und versuche 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: Achte darauf, jede Nacht etwa 7 bis 9 Stunden qualitativ hochwertigen Schlaf zu bekommen. Schaff eine angenehme Schlafumgebung, indem Du die Raumtemperatur, Beleuchtung und Geräuschpegel kontrollierst. Vermeide koffeinhaltige Getränke und elektronische Geräte kurz vor dem Schlafengehen.

Kennst Du das? Du wachst nachts zwischen 1 und 3 Uhr auf, weil Du denkst, Du müsstest zur Toilette? Tatsächlich steckt da aber ein ganz anderer Grund dahinter!!! Und wenn Du den abstellst, dann kannst Du nachts wieder ganz normal durchschlafen und Dich deutlich besser erholen!

Diese und andere Tipps erhältst Du in meinem Gesundheitscoaching und dem kostenlosen Erstgespräch, welches Du hier gleich online buchen kannst:

<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: Integriere Techniken zur Stressbewältigung in Deinen Alltag, wie zum Beispiel tiefe Atmung, Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung oder achtsame Spaziergänge. Suche bei Bedarf professionelle Unterstützung, um Dir 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 Deine Lebensqualität zu verbessern. Achte darauf, ausreichend Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und andere Vitamine und Mineralstoffe zu Dir 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 Deinen Alltag zu integrieren, ausreichend zu schlafen und Techniken zur Stressbewältigung zu praktizieren. So kannst Du 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 lese 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 die Gesundheit!

Angenommen, Du würdest statt 50 Euro „nur“ 45 Euro für Deine Gesundheit im Monat ausgeben. Weil Du aber auf billige Präparate z.B. aus dem Discounter zurückgreifst und stolz wie Bolle bist, dass Du 5 oder 10 Euro gespart hast, rächt sich das im Laufe der Jahre garantiert bei Deiner 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 Du qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, ist es wichtig, Produkte von seriösen Herstellern zu wählen, die Transparenz in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe, Herstellungsverfahren und Qualitätskontrollen bieten. Lese unabhängige Bewertungen und achte auf Zertifizierungen oder Prüfsiegel, um die Qualität und Sicherheit des Produkts zu gewährleisten.

Stelle Dir jetzt bitte einmal vor, Du erkennst, wie wichtig zusätzliche Nahrungsergänzungen sind, aber Du suchst Dir die billigsten Lösungen heraus und „sparst“ dabei jetzt vielleicht 5 oder 10 Euro im Monat.

Wenn Du jetzt doch eine der zahlreichen schweren Zivilisationskrankheiten bekommst, dann vielleicht genau deswegen, weil Du leider am falschen Ende gespart hast und zahlst es dann mit Deiner 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.

Mache bitte NIEMALS Kompromisse bei der Wahl von hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln! Deine Gesundheit ist Dein wichtigstes Gut und dieses sollst Du bestmöglich schützen!

Du würdest ja auch nicht bei einem 1 Mio. Ferrari das billigste Motoröl von Aldi kaufen und verwenden. Und Dein Körper und Deine Gesundheit ist sehr viel mehr Wert, als ein Ferrari!

Als Leser*in unseres Gesundheitsratgebers möchten wir Dich 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 Dir alles erdenklich Gute und eine hervorragende Gesundheit.

Nochmals ein wirklich gutgemeinter Tipp:

Nimm unsere Hilfe an und melde Dich bei uns!

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

Werde oder bleibe gesund - aber tu auch was dafür!