

---

„Hören Sie auf, von Ihrer Vergangenheit und Ihrem Kummer zu reden. Reden Sie über positive Dinge, über das was Sie vorhaben oder was Ihnen gelungen ist.“

PEDRO DE SOUZA (1936 – 2022)

---

Die meisten von uns haben wahrscheinlich die Erfahrung gemacht, dass die vielen Kosmetika und Schönheitsprodukte nicht im Ansatz das bewirken, was sie versprechen, und resigniert aufgehört etwas für ihre Schönheit zu tun. Zur Entfaltung der natürlichen Schönheit müssen allerdings die richtigen Ursachen in Gang gesetzt werden und die findet man nicht einfach im Regal.

## Natürliche Schönheit dank Naturveda

In jeder Epoche strebten die Menschen nach unvergänglicher Schönheit und diese Suche scheint im Menschsein selbst verankert zu sein. Die belohnende Natur, die dem Erleben von Schönheit zugrunde liegt, bringt uns dazu, solche Erfahrungen immer wieder machen zu wollen.

Schönheit ist ein Merkmal, welches wir seit Menschgedenken suchen und auch biologisch betrachtet hat es einen besonderen Stellenwert. Im Äußeren entdeckt, fördert Schönes die Harmonie im Gehirn und reduziert Stress, als menschliche Eigenschaft verstärkt sie unser Selbstwertgefühl und hilft uns in der Außenwelt in vielen Aspekten des täglichen Lebens.



Doch was ist schön? Zwar gibt es unterschiedliche kulturelle Maßstäbe oder subjektive Bewertungen, doch mindestens die Hälfte der Merkmale, die als schön gelten sind objektiver Natur, also universell. Dazu gehören zum Beispiel reine Gesichtshaut, eine gute Körperhaltung, bestimmte Proportionen oder strahlende Augen – alles

Eigenschaften, die auch gesunde Menschen kennzeichnet. Schönheit ist für jeden möglich, sie ist etwas ganz Natürliches und nicht von Glück oder den Genen abhängig.

## Der erste Schritt zu Deiner Schönheit

Der erste Schritt zur Schönheit besteht darin, anzuerkennen, dass man selbst Teil der Natur ist und ein riesiges Schönheitspotenzial besitzt, das nur darauf wartet zur Entfaltung gebracht zu werden.

Unsere Einstellung zu uns selbst beeinflusst uns mehr als die Welt oder andere Menschen. Wenn wir glauben, dass wir schön sind oder uns vorstellen schön zu sein, werden wir sämtliche Schönheitskräfte in Gang setzen. Nicht dass Ernährung, Schlaf oder Bewegung keinen Einfluss hätten, doch die Art wie wir uns sehen, hat eine wirklich gewaltige Wirkung.

Grundsätzlich verwirklicht Du das, was Du denkst, und wenn Du Dich verändern willst, ist es notwendig Deine Gedanken mit Bildern und Gefühlen zu unterstreichen, um sie im Unterbewusstsein zu verankern. Jeder Abend, bevor Du ins Bett gehst, bietet eine hervorragende Möglichkeit Dir vorzustellen, wie einmalig und attraktiv Du bist, und alle diese Bilder und Gedanken werden sich durch diese einfache Übung wie ein Samenkorn ins Unterbewusstsein legen.

Diese mentale Vorstellung ist eine Grundvoraussetzung, damit auch die stofflichen Kräfte wirken können, die wir mit der richtigen Nahrung, mit Mineralstoffen und Schönheits-fördernden Bewegungsformen erzielen.

## Bezaubernd durch Ernährung?

Viele denken immer noch es sei normal, dass das Äußere mit der Zeit verwelkt und Schönheit und Jugendlichkeit nur durch Botox, Hyaluron oder Silikon erhalten bleiben können, doch das Gegenteil ist der Fall.

Unsere Haut und das Bindegewebe brauchen eine Fülle von Vitalstoffen, damit die Zellerneuerung auf ein besonders attraktives Niveau gebracht wird und die Bildung von Kollagen, Hyaluronsäure oder Melanin effektiv und dauerhaft erfolgt. Zu viele schädliche Einflüsse wie Alkohol, Medienkonsum, unregelmäßiges Essen, dekadente Partys, Schlafdefizite oder Rauchen können die Zellerneuerungsmechanismen blockieren und damit unser Gewebe und die Schönheit ruinieren.

Ein großer Teil Deines Schönheitspotenzials steckt also in den Zellen und wenn sie mit Calcium und anderen wichtigen Mineralien ausbalanciert sind, gelangen Sauerstoff und die anderen Nährstoffe leichter ins Zellinnere und Zellabfälle umgekehrt einfacher nach draußen. Dein Körper kann wichtige Nährstoffe nur dann vollständig aufnehmen und verwerten, wenn bestimmte pH-Werte<sup>1</sup> vorliegen, sonst kommt es zur Mangelversorgung, die sich schließlich in matter oder trockener Haut, schwachem Bindegewebe und glanzlosem Haar zeigt.

Im Gegensatz zu früheren Zeiten ist es heute ungleich schwerer ein optimales Säure-Basen Gleichgewicht zu halten, da die ungesunden Formen der Nahrung uns heute so leicht und bequem zugänglich sind und die Nährstoffdichte natürlicher Lebensmittel in den letzten 50 – 100 Jahren auch noch deutlich zurückgegangen ist.

---

<sup>1</sup> Über eine Naturveda Stoffwechselanalyse lässt sich der pH-Wert feststellen und in einer Beratung durch geeignete Lebensmittel und natürliche Nahrungsergänzungen korrigieren.

Die Ernährung vieler Menschen ist nicht nur arm an Mineralien<sup>2</sup>, sondern auch an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die wiederum notwendig sind, um freie Radikale abzufangen, die als Hauptgrund für die Faltenbildung gelten.

Wenn zumindest ein Teil der Mahlzeiten aus Basen-bildenden Gemüse, Kräuter und Salat bestehen und natürliche Mineralien extra zugeführt werden, hilft das dem Körper enorm, die Säure-bildenden Eiweiße oder Getreide zu neutralisieren und den Zellen die so wichtigen Vitalstoffe zu liefern.

## Yoga statt Botox

Falten sind in fast allen Fällen das Ergebnis von angespannter Gesichtsmuskulatur, Mangel durchblutung, Lymphträgheit und Entzündungsprozessen durch freie Radikale - verursacht durch fehlende Antioxidantien und Entzündungs-fördernde Lebensmittel wie raffinierten Zucker, Fast Food oder reaktive Fettsäuren.

Will man deren Ursache beseitigen muss man neben den Ernährungsfehlern den Körper entspannen und den Lymphfluss im Gesicht anregen, am besten mit Hatha Yoga und speziellen Gesichtübungen. Dieser Jungbrunnen für das Gesicht ist mit Cremes, Seren oder Spritzen nicht möglich und vor allem nachhaltig und echt.

Auch die beliebte Hyaluronsäure, die von unseren Zellen produziert wird und für die natürliche Elastizität und Straffheit des Bindegewebes sorgt, kann ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn genügend reines Wasser getrunken wird. Da es sich bei Hyaluronsäure um einen natürlichen Stoff handelt, spricht dann auch nichts dagegen sie äußerlich auf die Haut aufzutragen.

Unsere Haut liebt es von innen genährt wie auch von außen verwöhnt zu werden – mit einer Selbstmassage kannst Du zum Beispiel Deinen Zellen den Impuls geben ausreichend Kollagen zu produzieren, vorausgesetzt Deine Vitamin C Speicher sind prall gefüllt und nicht durch den täglichen Stress verbraucht.

## Die wichtigste Zutat

Damit Deine Schönheit, die über den Körper manifestiert wird, auch für die Außenwelt erkennbar wird, braucht es eine weitere wichtige Zutat: die Belebung durch Deine individuelle Lebensquelle, durch Dein inneres Wesen.

Ohne diese Verbindung wirkt Dein Äußeres, auch wenn es ebenmäßig oder wohlproportioniert ist, weniger anziehend und Deine äußere Schönheit kann sich so nicht zu ihrem vollen Potenzial entfalten.

Es gibt einige Möglichkeiten diese Verbindung zu aktivieren, eine davon ist es liebevolle Gedanken einzuschalten und dankbar zu sein.



Autor: Martin Geiger | Naturveda Institut | Pfinztalstr. 70 | 76227 Karlsruhe | [info@naturveda.de](mailto:info@naturveda.de)

---

<sup>2</sup> Davis, Donald R., Declining Fruit and Vegetable Nutrient Composition: What Is the Evidence? <https://journals.ashs.org/hortsci/view/journals/hortsci/44/1/article-p15.xml>

---

**Infoabend zur Ausbildung  
Ernährungsberater/in**

Fr. 2. Aug. 2024 um 17.30 Uhr

**Schüssler Salze**

Sa. 21. Sept. 2024 von 10.00 –  
17.00 Uhr

**Ernährungsberater/in  
Wochenend Ausbildung 2024**

Start: Sa. 19./ 20. Okt. 2024

---