

# Gesundheitsfaktor Lebenskraft

## Teil 1 – Einführung in die Blog-Serie

von Henning Müller-Burzler  
Blogartikel auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de)

Unsere **Lebenskraft** ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit und dafür genauso wichtig wie eine gute Nährstoffversorgung des Körpers und eine gesunde Darmflora.

Wenn sich unsere Lebenskraft verringert, verschlechtern sich dadurch nicht nur alle Zell- und Körperfunktionen, sondern wir können dadurch bei zu starker Abschwächung auch krank werden.

So stehen alle Erkrankungen des Körpers immer mit gestörten oder verringerten Lebensenergien in den erkrankten Körperorganen und -bereichen in Verbindung.

Aus diesem Grund sind alle Möglichkeiten, mit denen wir unsere Lebensenergie harmonisieren und erhöhen können, ausgesprochen wichtig für ein gesundes Leben.

*(Lebenskraft = Gesamtlebensenergie, siehe Teil 2 der Blog-Serie „Was versteht man unter Lebensenergie?“ auf [www.methusalem-ernaehrung.de](http://www.methusalem-ernaehrung.de)).*

**Positive Wirkungen einer lebensenergiereichen Ernährung:** Unsere Lebenskraft wird durch viele innere und äußere Faktoren beeinflusst. Einer der wichtigsten Faktoren ist unsere Ernährungsweise. So können mit einer gesunden, lebensenergiereichen Ernährung grundlegende, dauerhafte Verbesserungen unserer Lebensenergie bewirkt werden, die mit kaum einer anderen Methode möglich sind.

Wenn wir die Lebensenergie unseres Körpers mit Hilfe einer lebensenergiereichen Ernährungsweise harmonisieren und erhöhen, verbessert sich dadurch der gesamte Stoffwechsel, inklusive der Nährstoffversorgung der Körperzellen, dem Leberstoffwechsel und den Entgiftungsfunktionen des Körpers. Dies ist von großer Bedeutung für ein gesundes Leben und die Besserung und Heilung von Krankheiten, insbesondere dann, wenn die Lebensenergieerhöhung in Verbindung mit einer heilkräftigen Gesamternährung erfolgt.

**In dieser Blog-Serie geht es um die Lebenskraft unseres Körpers** und alle wichtigen Faktoren, die unsere Lebensenergien erhöhen oder verringern. Hierbei spielen nicht nur die Wahl der Lebensmittel und die Ernährungsweise eine große Rolle, sondern auch die Lebensweise, die psychische Verfassung und viele äußere Faktoren.

Beenden möchte ich meine Einleitung in dieses Thema mit einer wichtigen Erkenntnis: Der Mensch ist keine Maschine, sondern ein Lebewesen mit Lebensenergie. Für ein gesundes Leben hat diese Tatsache eine große Bedeutung und sollte nicht vergessen und missachtet werden, was in unserer heutigen Zeit jedoch immer stärker der Fall ist.