

Die 5 Säulen der Gesundheit

Die besten Infos rund um das Thema Wellness und Gesundheit.



Schlaf
Wasser
Luft
Ernährung
Denken

www.wellness-wave.de



Die 5 Säulen der Gesundheit

Ein Praxisbuch – Corona-spezial - AUSZUG



3. Auflage vom 27.02.20

Impressum

Texte: © 2019 Copyright by Dr. Reinhard Goy

Umschlag: © 2019 Copyright by Dr. Reinhard Goy

Herausgeber: DocGoy UG (haftungsbeschränkt)

Am Durlei 19

29476 Gusborn

docgoy@docgoy.com

ISBN ***_*.****_***_*

Überarbeitet und erweitert am 13.03.20

Printed in Germany

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis.....	<u>3</u>
2. Vorwort.....	<u>5</u>
2.1. Über den Autor DocGoy.....	<u>5</u>
2.2. Corona Spezial.....	<u>6</u>
2.2.1. Informationen zu „Corona“.....	<u>7</u>
2.2.2. Links - seriöse Informationsquellen:.....	<u>11</u>
2.2.3. Allgemeine Maßnahmen.....	<u>12</u>
2.2.4. Zusätzliche spezielle Maßnahmen.....	<u>13</u>
2.2.4.1. Empfehlung 1: Wasser.....	<u>13</u>
2.2.4.2. Empfehlung 2: "TOXAPREVENT® Antiviren-Set - 1".....	<u>13</u>
2.2.4.3. Empfehlung 3: Vitamine.....	<u>16</u>
2.2.4.4. Empfehlung 4: zusätzliche Informationen.....	<u>17</u>
2.2.5. Bin ich krank? Grippe? – Schnupfen? – Corona?.....	<u>18</u>
3. „Ganzheitliche“ Gesundheit.....	<u>19</u>
3.1. Wie gesund sind wir?.....	<u>19</u>
3.1.1. Lebenserwartung.....	<u>19</u>
3.1.2. Zivilisationskrankheiten.....	<u>20</u>
3.1.3. Todesursachen.....	<u>22</u>
3.1.4. Depressionen / Burnout / Selbstmord.....	<u>25</u>
3.1.5. Sucht.....	<u>26</u>
3.1.6. Medikamente.....	<u>27</u>
3.1.7. Zusammenfassung.....	<u>29</u>
3.2. Gesundheit bedeutet nicht nur Abnehmen.....	<u>30</u>
3.3. Gewohnheiten.....	<u>33</u>
3.4. Was und wie Sie doch etwas ändern.....	<u>35</u>
3.4.1. Szenario 1.....	<u>35</u>
3.4.2. Szenario 2.....	<u>36</u>

3.4.3. Szenario 3.....	<u>36</u>
3.4.4. Real Life.....	<u>37</u>
3.5. Die 5 Säulen der Gesundheit.....	<u>40</u>
4. Schlaf.....	<u>41</u>
5. Wasser.....	<u>42</u>
6. Frische Luft / Bewegung.....	<u>43</u>
7. Gesunde Ernährung.....	<u>44</u>
8. Gesundes Denken.....	<u>46</u>
9. Zusammenfassung.....	<u>47</u>
9.1. Die ersten 5 Schritte.....	<u>47</u>
9.2. Zu einfach?.....	<u>48</u>
9.3. Was wollen Sie ändern?.....	<u>49</u>
10.6. Säule – Geld.....	<u>50</u>
11. TUN.....	<u>51</u>
12. weitere interessante Quellen.....	<u>52</u>
13. Empfehlung.....	<u>53</u>
13.1.1. Die Männer-Abnehm-Gruppe.....	<u>53</u>
13.1.2. Dieses eBook als PLR.....	<u>55</u>
13.1.3. Mehr vom Leben.....	<u>56</u>
14. Anhang.....	<u>57</u>
14.1.1. Copyright.....	<u>57</u>
14.1.2. HAFTUNGSAUSSCHLUSS.....	<u>57</u>
14.1.3. Warennamen.....	<u>58</u>
14.1.4. Verdienstmöglichkeiten.....	<u>59</u>
14.1.5. Links.....	<u>59</u>
14.1.6. Zahlungsanbieter und Partnerprogramm.....	<u>59</u>
14.1.7. Lizenzrechte.....	<u>60</u>

2. Vorwort

2.1. Über den Autor DocGoy

Dr. Reinhard Goy - DocGoy – Tierarzt & Internetmarketing

Dr. Reinhard Goy ist Jahrgang 1965 und lebt zusammen mit seinen fünf Katzen, drei Kindern und seiner Frau in Groß Gusborn auf dem platten Land im schönen, ruhigen Landkreis Lüchow-Dannenberg an der Elbe, wo er auch aufgewachsen und bis zum Abitur zur Schule gegangen ist.



Nach seinem Tiermedizinstudium und der Doktorarbeit in der Landeshauptstadt Hannover, kehrt er in die väterliche Nutztierpraxis nach Gusborn zurück. Etwa sechs Jahre nach der Übernahme der Großtierpraxis (Kühe & Schweine), musste er diese jedoch wegen einer schweren allergischen Erkrankung wieder aufgeben.

Seitdem befasst er sich mit vielen alternativen Therapien, vor allem der **Bioresonanz für Tiere**: <https://bioresonanz.docgoy.de>. Vieles davon setzt er jetzt in seiner **Kleintierpraxis** (<https://docgoy.de>) in Gusborn bei seinen tierischen Patienten ein.

Seit Jahren beschäftigt er sich aber auch intensiv mit den Möglichkeiten der Vermarktung, des Social-Media-Marketings und ganz allgemein den Möglichkeiten des Internets, um auch darüber zusätzlich Geld zu verdienen.

Mit seinem neuen Unternehmen der „**DocGoy UG (haftungsbeschränkt)**“ (<https://DocGoy.com>) bietet er Hilfen in Form von eBooks, Videoschulungen und Dienstleistungen rund um die Bereiche Social Media Marketing besonders Twitter, Internetmarketing, Web 5.0, Affiliate-Marketing, Automatisierung und Networkmarketing an.

Durch seine neue eBook-Reihe „Die ersten 30 Tage ...“ etabliert er sich jetzt endgültig als Experte für äußerst hilfreiche, kurze und pragmatische Ratgeber und How-to-Do-Anleitungen.

Ein Service vom Traffic-Wave-Portal: <https://Traffic-Wave.de/>

2.2. Corona Spezial

Auch wenn zur Zeit gerade wieder Panik wegen irgend eines neuen Virus herrscht, so gilt gerade bei allen Viruserkrankungen der Grundsatz, dass vor allem Menschen mit Vorerkrankungen und welche mit einem geschwächten Immunsystem wirklich schwer erkranken.

Somit lautet auch hier die „Erste-Hilfe-Maßnahme“:

Stärke Deinen eigenen Körper, Deine Abwehr- und Deine Heilungskräfte.

Was Du gegen die Grippe oder das Corona-Virus machen kannst

lass es	mach es
Alkohol	viel Wasser trinken
Stress	Gelassenheit
Angst / Panik	Lachen
Medikamente / Antibiotika	Homöopathie
Schlafmangel	ausreichend Schlaf
Nikotin	Nahrungsergänzung
UV-Strahlen	Sonnenlicht
Finger im Gesicht	Hände waschen
einseitige Ernährung	ausgewogene Ernährung
negative Gedanken	positive Gedanken
Bewegungsmangel	Spazieren gehen

schwächt Immunsystem stärken

 mehr.docgoy.com

2.2.1. Informationen zu „Corona“

Die **Coronaviridae** sind eine [Virusfamilie](#) innerhalb der Ordnung *Nidovirales*. Ihre Vertreter verursachen bei verschiedenen Wirbeltieren wie Säugetieren, [Vögeln](#) und [Fischen](#) sehr unterschiedliche Erkrankungen. Coronaviren sind genetisch hochvariabel, und einzelne Virusspezies können durch Überwindung der [Artenbarriere](#) auch mehrere Wirtspezies infizieren. Durch solche Artübertritte sind beim Menschen unter anderem Infektionen mit dem [SARS-assoziierten Coronavirus](#) (SARS-CoV) – dem Erreger der [SARS-Pandemie 2002/2003](#) – sowie mit dem 2012 neu aufgetretenen [Middle East respiratory syndrome coronavirus](#) (MERS-CoV) entstanden. Auch die von der chinesischen Stadt [Wuhan](#) ausgegangene [COVID-19-Pandemie](#) wird auf ein bis dahin unbekanntes Coronavirus, das den Namen [SARS-CoV-2](#) erhielt, zurückgeführt. (Quelle Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Coronaviridae>)

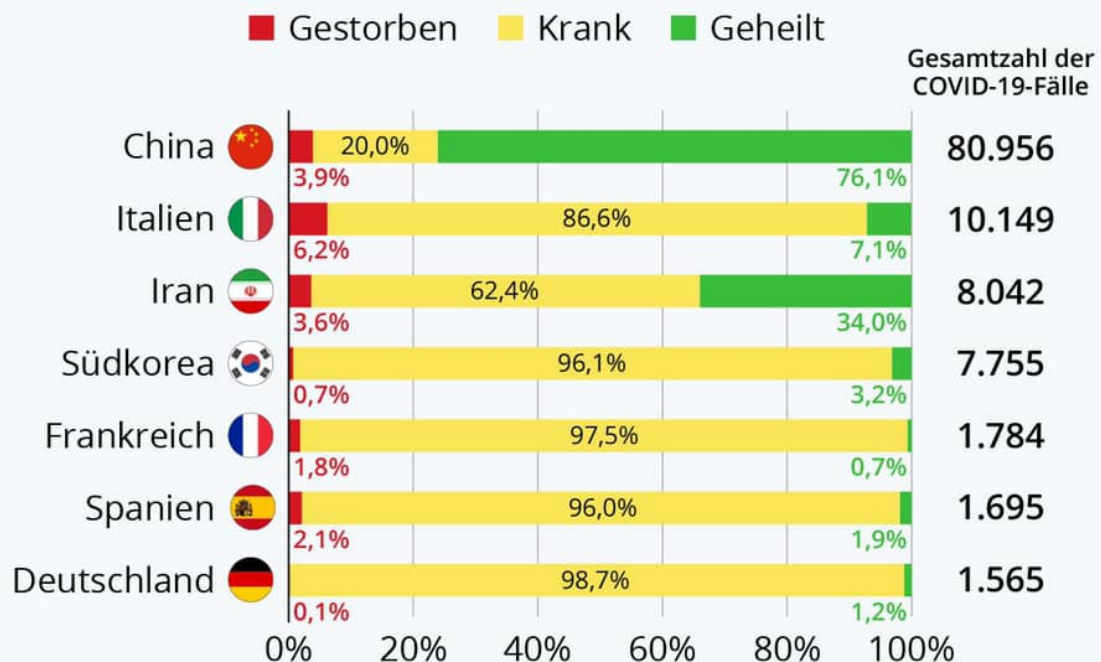
Was weiß man bisher? (13.03.20)

1. Der Virus ist absolut nicht neu, diese spezielle Variante allerdings schon. Coronaviren haben von jeher die Eigenschaft sich zu Verändern, also zu mutieren.
2. Die FIP-Erkrankung der Katze ist z.B. auch ein mutierter Darmvirus. Dieser löst dann jedoch eine übersteigerte Immunantwort des Körpers hervorruft, die dann erst zur Krankheit wird (feuchte FIP oder trockene FIP). Zur Zeit besteht kein Hinweis darauf, dass der neue Virus von Haustieren übertragen werden kann, bzw. diese anstecken kann.
3. Normale „einfache“ Desinfektionsmittel auf denen „begrenzt viruzid“ steht, reichen für die behüllten Corona-Viren aus. Schon seit Jahren steht deswegen auch das Coronavirus bei einigen Herstellern auf den Etiketten der Desinfektionsmittel.
4. Die Ansteckungsgefahr scheint vor allem deswegen hoch zu sein, weil die Inkubationszeit (Zeit vom Kontakt mit dem Virus bis zu den Krankheitssymptomen) sehr lang ist. Man ist also schon für andere ansteckend, obwohl man sich selbst noch gar nicht krank fühlt.
5. Der Verlauf scheint hingegen weniger gravierend zu sein wie bei einer „normalen“ Grippe.

6. Kinder scheinen deutlich besser mit Erkrankungen klar zu kommen als alte und vor allem im Bereich der Lungen vorgeschädigte Personen.
7. Es wird im Laufe der Zeit mit einer „Durchseuchung von 70 – 80% gerechnet, was bei Virusinfektionen durchaus üblich ist.
8. Die restriktiven Maßnahmen gegen das neue Coronavirus lassen sich zum einen durch die „Panik“ und den „Zugzwang“ erklären und zum anderen soll vor allem die Ausbreitungsgeschwindigkeit vermindert werden, damit sich die Gesundheitssysteme darauf vorbereiten können

76% der bekannten Infizierten in China sind wieder gesund

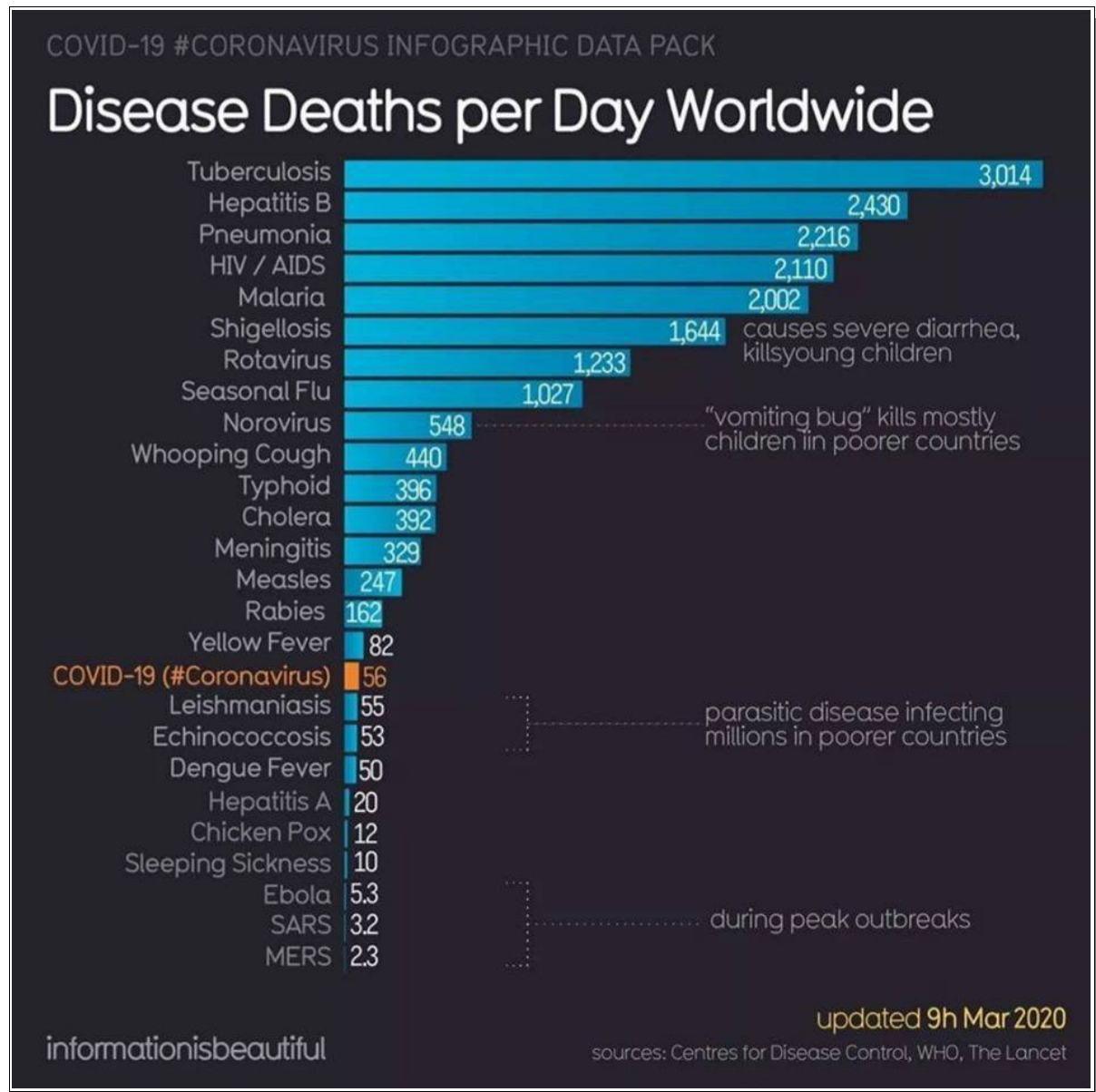
Verteilung der COVID-19-Fälle nach aktuellem Status

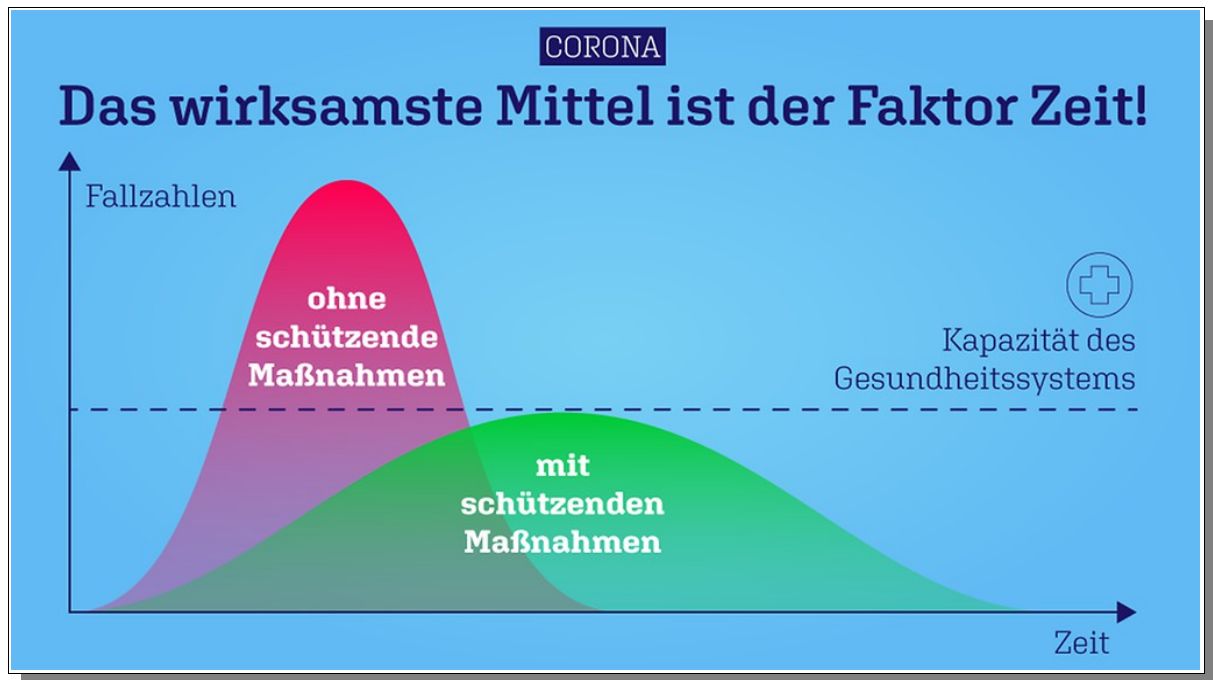


Stand: 11. März 2020, 8:30 Uhr
Quelle: Johns Hopkins CSSE



statista





(Quelle: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/ausbreitung-coronavirus-1716188>)

2.2.2. Links - seriöse Informationsquellen:

- Karte: <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5-beeeee1b9125cd>
- WHO (engl.): <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Gesundheitsministerium:
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>
- RKI - Robert-Koch-Institut - weitere Quellen: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- Fragen & Antworten (deutsch): <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>
- Download: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Daten/3_Downloads/C/Coronavirus/BMGS_Coronavirus2_DE.pdf
- Hygiene / Vorbeugung: <https://www.infektionsschutz.de/>
- Merkblatt:
<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Infektionsschutz-Coronavirus.pdf>
- ZDF: <https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/corona-virus-das-wissen-wir/>
- Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Coronavirus-Epidemie_2019/2020
- Aktuelle Fall-Zahlen: <https://ncov2019.live/>

2.2.3. Allgemeine Maßnahmen

AUSZUG – Das komplette Buch gibt es unter

<https://ich-will-mehr-vom-leben.de>

2.2.4. Zusätzliche spezielle Maßnahmen

Zusätzlich sollten Sie natürlich, wie ganz am Anfang beschrieben, alles machen, was das Immunsystem stärkt und alles unterlassen, was ihr Immunsystem schwächt.

2.2.4.1. Empfehlung 1: Wasser

Jeder sollte sicherstellen, dass der Mund und Hals feucht und niemals trocken ist. Nehmen Sie mindestens alle 15 Minuten ein paar Schlucke Wasser, Tee oder Multi-Vitamin-Saft.

WARUM ?

Selbst wenn das Virus in Ihren Mund gelangt, das Trinken von Wasser oder anderen Flüssigkeiten spült es durch Ihre Speiseröhre in den Magen. Dort angekommen, tötet die Magensäure große Teile des Virusaufkommens ab.

Wenn Sie nicht regelmäßig genug Wasser trinken, kann das Virus in Ihre Luftröhre und in die Lunge gelangen.

2.2.4.2. Empfehlung 2: "TOXAPREVENT® Antiviren-Set - 1"



Das Medizinprodukte-SET mit dem Wirkstoff MANC zur möglichen Schwächung der Corona-Virulenz

Dieses besondere Set beinhaltet Gesundheitsprodukte mit dem Wirkstoff MANC® (modulierter, aktivierter Natur-Klinoptilolith- Zeolith). Die Produkte sind so aufeinander abgestimmt, dass sie die 5 wichtigsten Barrierebereiche des menschlichen Verdauungstraktes abdecken.

Durch eine gezielte Anwendung aufeinander aufbauender Produkte, soll ein stabileres Schleimhaut- bzw. Darmwandbarrieresystem entstehen, dass als natürlicher Schutzschild das Eindringen von Viren über den Verdauungstrakt, beginnend vom Mund bis zum Anus, erschwert.

Da Corona COVID-19 nicht nur über die Atmung als Tröpfcheninfektion übertragen werden kann, sondern auch Erreger im Darm gefunden wurden, sollte ein intaktes Darmschleimhautsystem einhergehend mit einem gestärktem Immunsystem die Virulenz von Covid 19 schwächen können.

Diese Meinung vertreten Fachexperten wie Prof. Dr. Hecht aus Berlin sowie Wissenschaftler die etwaige Studien zur antiviralen Wirkung von Klinoptilolith bereits in den vergangenen Jahren erfolgreich durchführten.

Siehe dazu auch: <https://money-wave.de/go/froximun9av>

Die Studien- und Untersuchungsergebnisse sind positiv. Es besteht so wie es scheint die Möglichkeit, eine präventive sowohl als auch eine therapeutische Behandlung für das medizinische Personal in der Gesundheitsversorgung sowie zur therapeutischen Unterstützung von akut gefährdeten Patienten durchzuführen.

Denn zusammengefasst, besitzt dieses MANC aus derzeitiger Sicht in den unterschiedlichen oralen Darreichungsformen in Abhängigkeit vom Wirkungsort scheinbar die Fähigkeit, virale Partikel durch Bindung an diese zu maskieren und damit so zu neutralisieren, dass diese nicht mehr ihre Zielzellen infizieren können.

Spare jetzt noch einmal 9% über diesen speziellen Link:

<https://money-wave.de/go/froximun9av>

Unabhängig davon führt die leberentlastende Wirkung (Aufnahme von Ammoniak) und die allgemeine Entgiftung (besonders einiger Schwermetalle) dazu, dass das Immunsystem besser arbeitet und somit den Viren mehr Gegenwehr bieten kann.

Ohne die Panik weiter zu schüren halte ich eine kurmäßige Anwendung der Toxaprevent-Produkte in jeder Lebenssituation für extrem sinnvoll und gesundheitsfördernd - ganz besonders allerdings auch in der "Grippe-Zeit".

Eine intakte Schleimhautbarriere erschwert das Eindringen von Reiz- und Schadstoffen

Barriere 1: Mundschleimhaut
DENTURA MED® SENSITIV
Für eine gesunde Mundschleimhaut
Morgens und abends mind. 3 Minuten Zähne und Zunge reinigen

Barriere 2: Mund / Rachen
TOXAPREVENT® HALISTOP®
Schutz im Mund und Rachenraum
Je nach Bedarf jeweils 2-3 Kautabletten lutschen

Barriere 3: Oberer Verdauungstrakt
TOXAPREVENT® MEDI PLUS
Schützt das Schleimhautsystem
Vor dem Schlafengehen 1 Stick in Wasser eingerührt trinken

Barriere 4: Dünndarm
TOXAPREVENT® MEDI PURE
Stabilisiert die Darmwandbarriere
1-2 Kapseln vor jeder Hauptmahlzeit einnehmen

Barriere 5: Dickdarm
TOXAPREVENT® MEDI AKUT
Unterstützt das Immunsystem und fördert die Darmgesundheit
Im Wechsel mit TOXAPREVENT® MEDI PURE 1-2 Kapseln vor jeder Hauptmahlzeit einnehmen

FROXIMUN®
Medizinprodukte für Ihre Gesundheit.

Illustration: © 2010 FROXIMUN AG, 3-00012 Schmalz. Alle Rechte vorbehalten.

2.2.4.3. Empfehlung 3: Vitamine



Unabhängig von der Corona-Pandemie sollten Sie vermehrt Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe zu sich nehmen.

Besonders ist dieses Vitamin C (das sollte eigentlich mitt-

lerweile jedem bekannt sein). Allerdings in einer deutlich höheren Dosierung wie die Minimalversorgungs-Richtwerte angeben. Einige Experten empfehlen z.B. bis zu 3 g / Tag Vitamin C.

Ich empfehle dringend eine Nahrungsergänzung von einem vertrauenswürdigen Anbieter.

Ich nehme seit Jahren Produkte von LifePlus!

Hier und jetzt ganz besonders:

- [Antioxidantien Proanthocyanols](#)
- [Mineralstoff und Vitamin-Grundversorgung](#)
- [Zusätzlich Vitamin C](#)
- [Spurenelemente](#)
- [Für Veganer / Vegetarier, ältere und Frauen noch Eisen und B12 extra](#)
- [Sowie die essentiellen mehrfach ungesättigte Fettsäuren](#)

Vorsichtig anfangen und in der Menge dann steigern nehme ich auch zur Darmsanierung, Sättigung, Abnehmen, Mahlzeitenersatz und Grundversorgung mit Vital- und Balaststoffen diesen Shake:

- [Daily Plus](#)
- [in Kombination mit Eiweiß](#)

2.2.4.4. Empfehlung 4: zusätzliche Informationen

Es gibt gerade 2 sehr interessante und besonders in diesem Zusammenhang aktuelle Online-Kongresse. Die Anmeldung und der Besuch direkt zur Zeit des Kongresses sind kostenlos.

Ab Freitag, 20.3.2020



<https://money-wave.de/go/chronischkrank>

Ab Freitag, 3.4.2020



<https://money-wave.de/go/ImmunAbwehr>

2.2.5. Bin ich krank? Grippe? – Schnupfen? – Corona?

3. „Ganzheitliche“ Gesundheit

3.1. Wie gesund sind wir?

3.1.1. Lebenserwartung

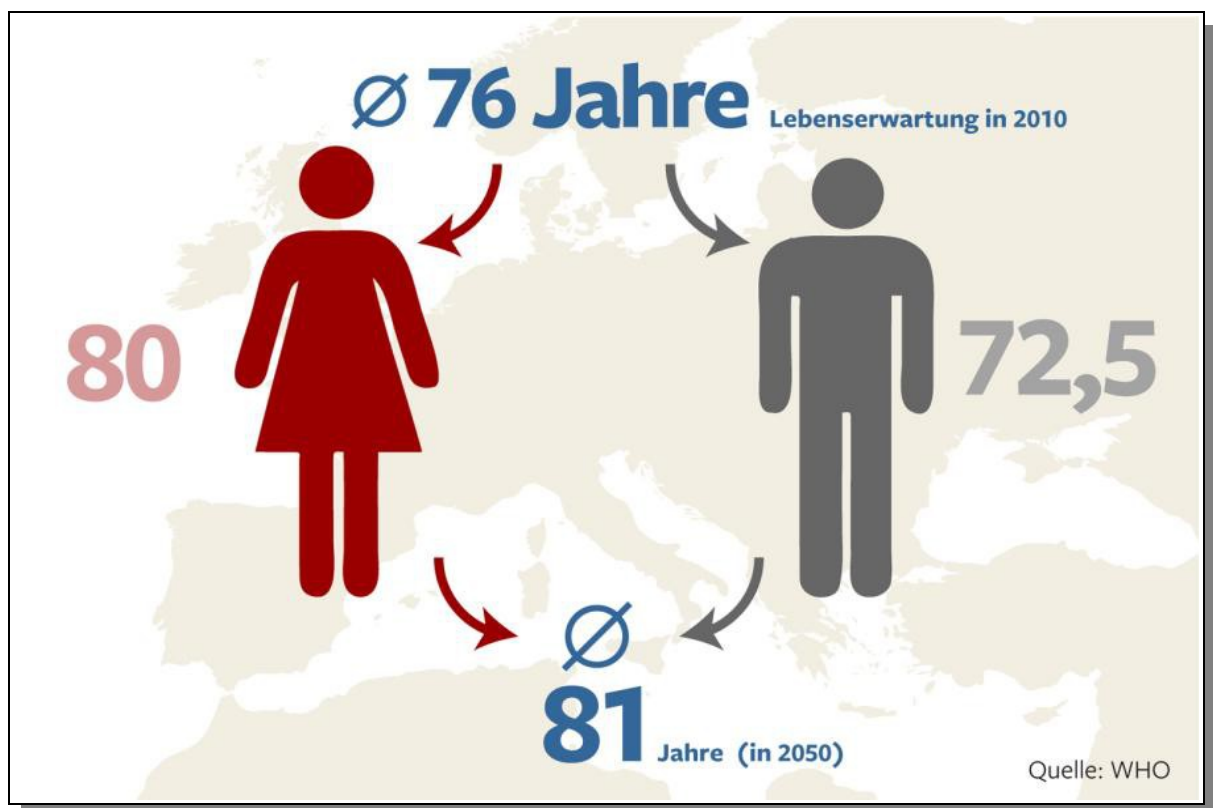


Bild: Lebenserwartung¹

Die Lebenserwartung steigt, zumindest in Europa. Doch wie werden wir im Alter leben? 10 Jahre länger krank sein, abgeschoben in einem Pflegeheim ist jedenfalls nicht meine Wunschvorstellung vom „alt werden“.

¹ <http://www.welt.de/gesundheit/article122843459/Die-haeufigsten-Todesursachen-in-Deutschland.html>

3.1.2. Zivilisationskrankheiten

Was gehört dazu und was versteht man darunter?

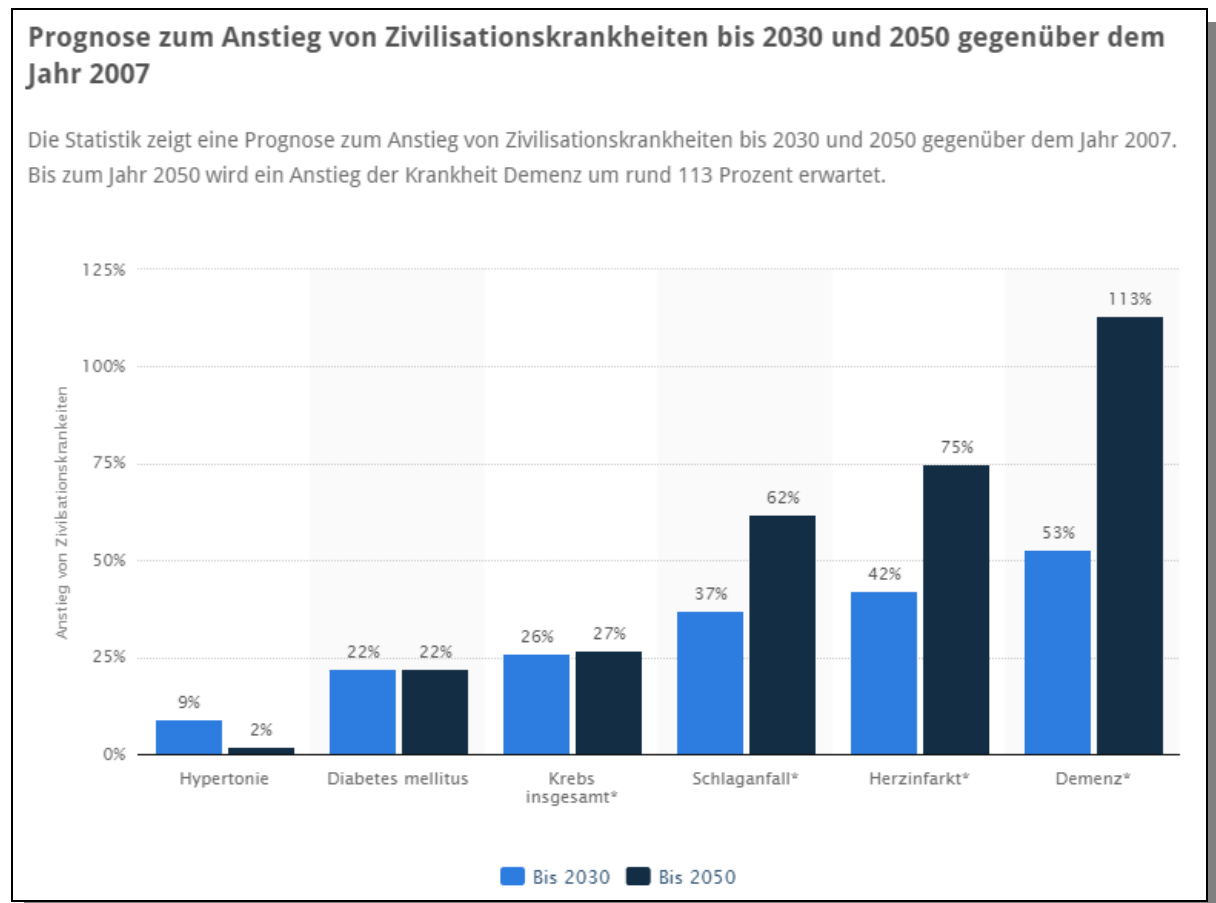


Bild: Anstieg der Zivilisationserkrankungen (Prognose)^{1 2}

Wikipedia definiert das so (und manchmal ist es wirklich sinnvoll einfach ein perfekt formuliertes Zitat zu nutzen, als das Rad noch einmal neu zu erfinden...):

„Eine Zivilisationskrankheit³ (auch Wohlstandskrankheit; engl. lifestyle disease) ist ein Sammelbegriff für Krankheiten, die in Industrieländern häufiger vorkom-

1 <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/153966/umfrage/prognose-zum-anstieg-von-zivilisations-krankheiten-bis-2050/>

2 <http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/215964/Datei/1954/TK-Infografik.jpg>

3 <http://de.wikipedia.org/wiki/Zivilisationskrankheit>

men als in der sog. Dritten Welt und deren Erkrankungsrisiko vermutlich von den vorherrschenden Lebensverhältnissen abhängt.

Die Errungenschaften der Zivilisation, allen voran verbesserte Hygiene, medizinischer Fortschritt in Krankheitsprävention (z.B. Impfungen) und Therapie (z.B. Antibiotikatherapie) sowie eine gesicherte Nahrungsversorgung haben dazu geführt, dass zahlreiche Krankheiten, die in vor-industrieller Zeit häufig waren, heute deutlich seltener auftreten und vor allem seltener zum Tode führen. Gleichzeitig nahm die Häufigkeit von Krankheiten zu, die man in vor-industrieller Zeit kaum kannte.

Da nicht die Zivilisation als solche, also die Errichtung einer bürgerlichen Ordnung und die Teilhabe am gesellschaftlich-technischen und medizinischen Fortschritt, sondern bestimmte in industrialisierten Ländern verbreitete Lebensstile, Verhaltensweisen und Umweltfaktoren als gesundheitsgefährdend identifiziert wurden, ist der Begriff Zivilisationskrankheit irreführend. Er ist jedoch allgemein gebräuchlich.“

Jetzt kommt doch noch ein wenig „Theorie“ bzw. „Statistik“.

Das hat 2 Gründe.

Zum einen können Sie sehen, dass Sie ggf. mit Ihren persönlichen Herausforderungen nicht alleine da stehen und zum anderen, will ich hier ganz deutlich zeigen, dass sehr viele der heutigen Erkrankungen durch uns selbst beeinflusst werden können, durch unsere Lebensweise, unser Verhalten, unsere eigenen Entscheidungen.

**Entscheiden Sie sich für ein gesundes Leben mit den
„5 Säulen der Gesundheit“.**

3.1.3. Todesursachen

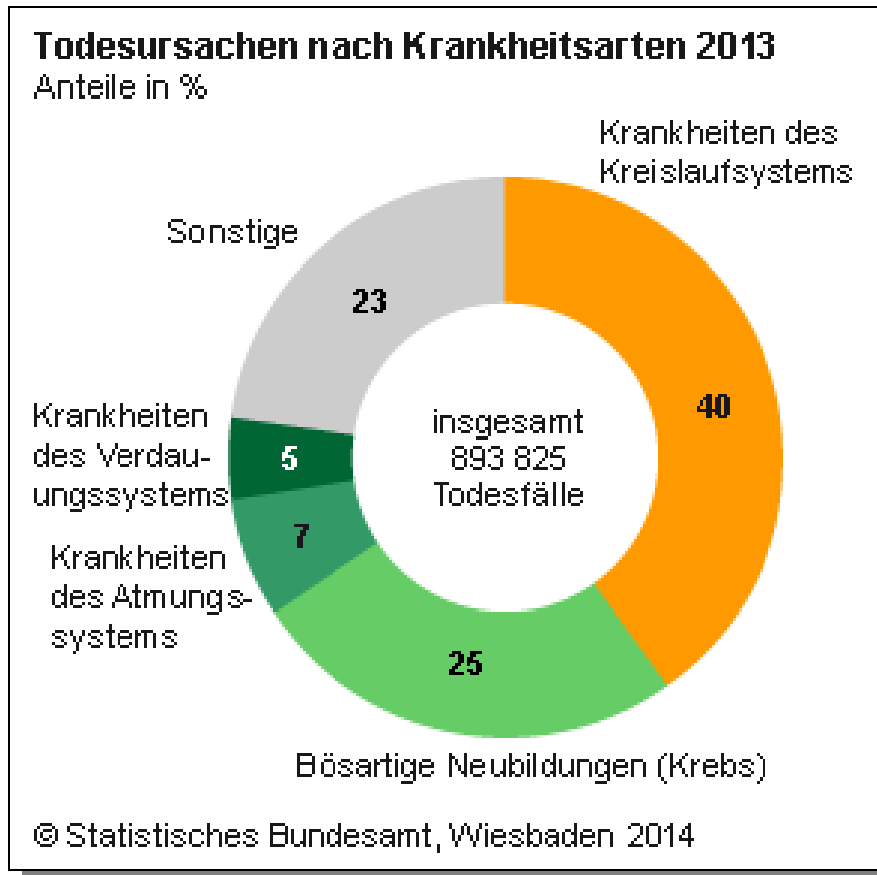


Bild: Todesursachen 2013 in Deutschland¹

¹ <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html>

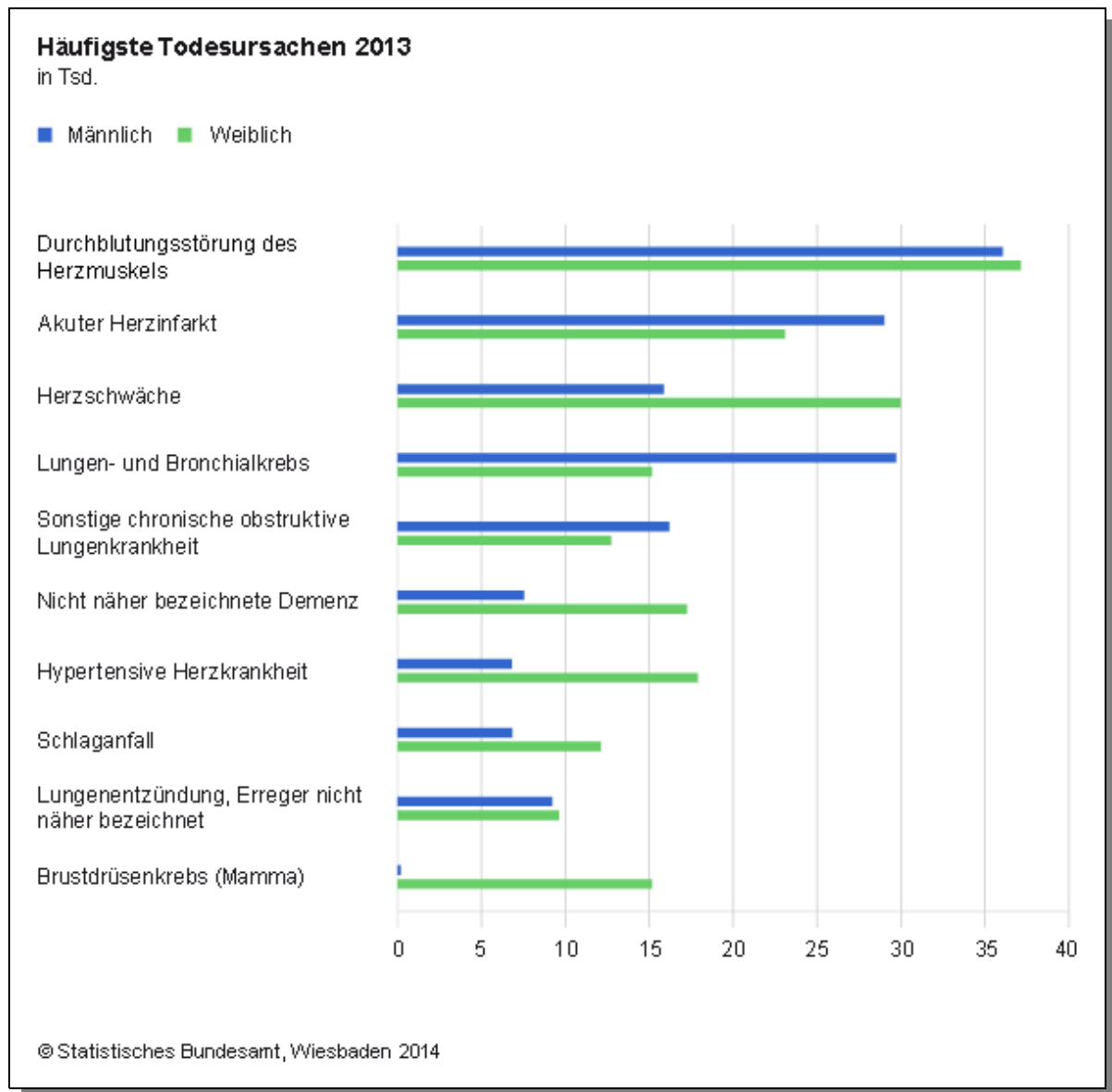


Bild: Todesursachen 2013 in Deutschland¹

¹ <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html>

Die häufigsten Todesarten weltweit

Todesursache im Jahr 2000	Tote in Millionen	Prozent aller Todesfälle	Todesursache im Jahr 2011	Tote in Millionen	Prozent aller Todesfälle
Insgesamt	52,5	100	Insgesamt	52,5	100
1 Ischämische Herzerkrankungen (inklusive Herzinfarkt)	5,9	11,2	1 Ischämische Herzerkrankungen (inklusive Herzinfarkt)	7,0	12,9
2 Schlaganfall	5,6	10,6	2 Schlaganfall	6,2	11,4
3 Lungeninfektion	3,5	6,7	3 Lungeninfektion	3,2	5,9
4 Chronische Lungenerkrankungen	3,0	5,8	4 Chronische Lungenerkrankungen	3,0	5,4
5 Durchfallerkrankungen	2,5	4,7	5 Durchfallerkrankungen	1,9	3,5
6 HIV / Aids	1,6	3,0	6 HIV / Aids	1,6	2,9
7 Frühgeburt	1,4	2,7	7 Luftröhren- / Lungenkrebs	1,5	2,7
8 Tuberkulose	1,3	2,6	8 Diabetes mellitus	1,4	2,6
9 Luftröhren- / Lungenkrebs	1,2	2,2	9 Verkehrsunfälle	1,3	2,3
10 Diabetes mellitus	1,0	1,9	10 Frühgeburt	1,2	2,2
11 Verkehrsunfälle	1,0	1,9	13 Tuberkulose	1,0	1,8

Quelle: WHO

Bild: Todesursachen weltweit (2000 vs. 2011)¹

¹ <http://www.welt.de/gesundheits/article118285782/Die-Liste-der-weltweit-haeufigsten-Todesursachen.html>

3.1.4. Depressionen / Burnout / Selbstmord



Bild: Psychische Erkrankungen¹

Deutschland liegt weltweit an 36. Stelle der Selbstmordrate². ~ 12 Menschen von 100.000 Einwohnern begehen im Schnitt jährlich Selbstmord in Deutschland. Das sind 0,012%. Davon $\frac{3}{4}$ Männer und $\frac{1}{4}$ Frauen. 2013 waren es über 10.000 Personen in Deutschland³ – einem der reichsten Länder der Welt!

1 <http://www.welt.de/finanzen/article115280285/Die-Deutschen-gehen-immer-frueher-am-Stock.html>

2 http://de.wikipedia.org/wiki/Suizidrate_nach_L%C3%A4ndern

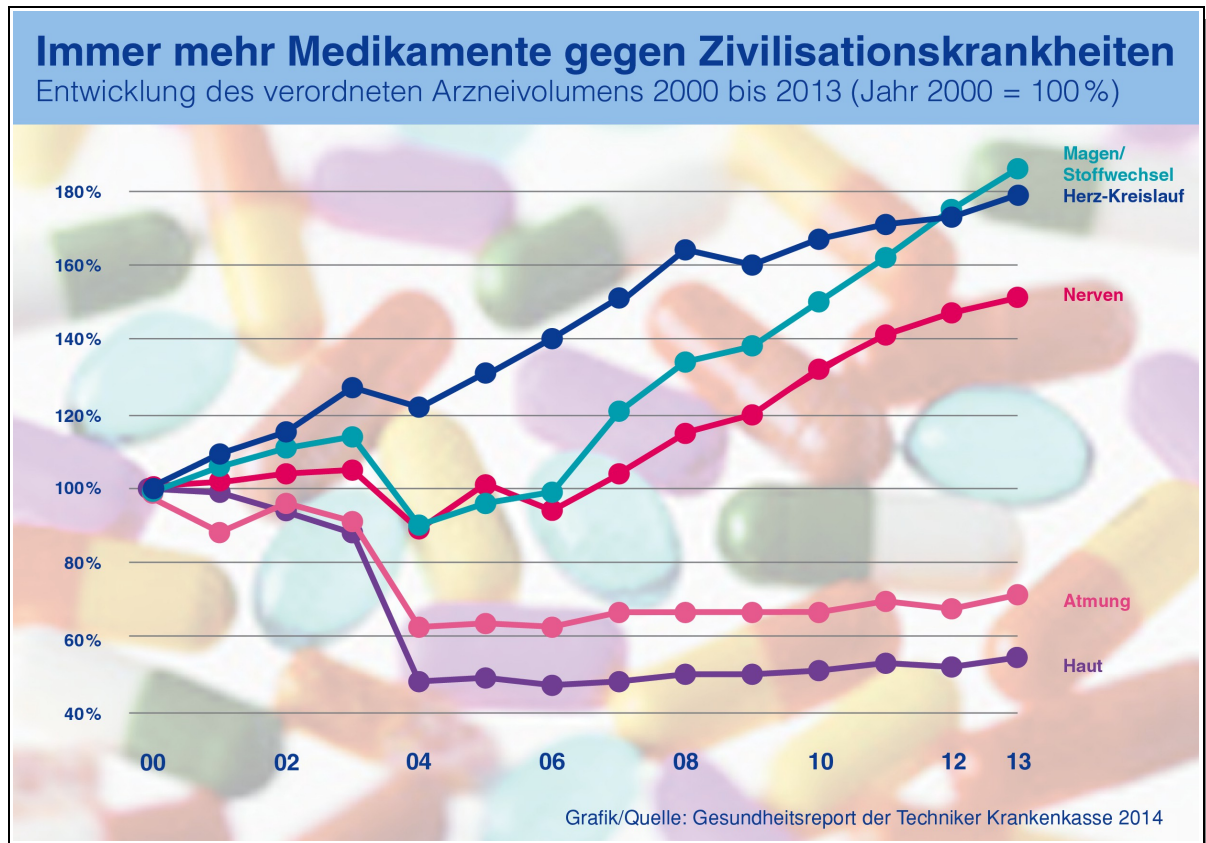
3 <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/583/umfrage/sterbefaelle-durch-vorsaetzliche-selbstbeschadigung/>

3.1.5. Sucht⁴

- Etwa 14 % aller Deutschen haben einen „riskanten Konsum“ von Alkohol, sind alkoholabhängig oder betreiben Alkoholmissbrauch
- Die Zahl der Alkoholvergiftungen bei Kinder (10 – 20 Jahre alt) liegt in Deutschland bei über 26.000 Fällen im Jahr
- 30% aller Deutschen sind Raucher davon wiederum ca. 30% starke Raucher mit 20 und mehr Glimmstängeln pro Tag
- Jeder 5. Deutsche zwischen 18 und 20 Jahren nimmt mindestens einmal in der Woche Schmerzmittel, Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Anregungsmittel, Appetitzügler, Antidepressiva, Neuroleptika oder Anabolika
- Jährlich gibt es etwa 1000 Drogentote in Deutschland
- 1% der Bevölkerung in Deutschland haben eine Glücksspielsucht und 5% sind Internet abhängig

4 http://www.sucht.de/tl_files/pdf/veroeffentlichungen/Zahlen%20und%20Fakten/0_Zahlen&Fakten.pdf

3.1.6. Medikamente



Arzneimittelkonsum in Deutschland¹

¹ <http://www.tk.de/tk/illustrationen/grafiken/zivilisationskrankheiten/215960>

Diese Arzneimittel werden am häufigsten verschrieben

Arzneimittelgruppe	Hilft bei	Verordnete Tagesdosen	Geschätzte Betroffene
Mittel fürs Renin-Angiotensin-System (C09)	Bluthochdruck, Verbrauch hat sich seit 1996 verdoppelt	7221 Mio.	24,6 Mio.
Mittel bei säurebedingten Erkrankungen (A02)	z. B. gastroösophageale Refluxerkrankung, Ulzera des Magens	2386 Mio.	6,72 Mio.
Beta-Adrenorezeptor-Antagonisten (C07)	Betablocker zur Blutdrucksenkung oder z. B. koronare Herzkrankheit	2255 Mio.	24,6 Mio.
Antidiabetika (A10)	Diabetes, Insulin wird gepritzt oder die Bildung angeregt	2059 Mio.	4,89 Mio.
Calciumkanalblocker (C08)	Angina Pectoris, Hypertonie, Herzrhythmusstörungen	1961 Mio.	24,6 Mio.
Diuretika (C03)	Bluthochdruck, erhöht die Harnproduktion der Niere	1956 Mio.	24,6 Mio.
Lipidsenkende Mittel (C10)	Senkung von Blutfetten, also des Cholesterinspiegels	1647 Mio.	4 – 8 Mio.
Schilddrüsentherapie (H03)	z. B. bei Unterfunktion der Schilddrüse	1498 Mio.	circa 10 Mio.
Psychoanaleptika (N06)	Depression, Demenz, ADHS, Schmerztherapie	1359 Mio.	keine Angaben
Antithrombotische Mittel (B01)	Vermeidung und Behandlung von Blutgerinnseln	1294 Mio.	3,55 – 5 Mio.

Konkrete Zahlen zum Arzneimittleinsatz in Deutschland¹

¹ <http://www.tz.de/leben/gesundheit/pillen-arzneimittel-report-schluckt-deutschland-1557102.html>

3.1.7. Zusammenfassung

Wir sterben später und werden nicht mehr so häufig krank durch Ursachen, die früher noch wesentlich häufiger vorkamen. Es gibt kaum noch weltweite Seuchen durch Infektionen mit Bakterien oder Viren, schwere Verletzungen, Angriffe von wilden Tieren oder Todesfälle durch Wetter und Natur. Diese sind seltener als noch im Mittelalter oder der Bronzezeit ...

Dafür haben sich andere Erkrankungen in den Vordergrund gespielt, von denen man vor knapp 100 Jahren noch kaum was gehört hatte.

Viele Ursachen von diesen Krankheiten liegt an unser eigenen, selbst gewählten Lebensweise.

Krebs¹ wird z.B. begünstigt durch:

Asbeststaub, Viren, Genetik, Strahlung, verschiedene Medikamente und mit 54% bis 83% Anteil an der Krebsentstehung natürlich Rauchen, (falsche) Ernährung (zu viel Säuren!), Alkohol und Beruf.

Herzinfarkt² / Schlaganfall werden u.a. ausgelöst durch:

Rauchen, Cholesterin (also Ernährung), Bluthochdruck (z.T. auch Ernährung), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit, auch Ernährung), Übergewicht und Stress

Alzheimer³ und Demenz werden gefördert durch:

Nährstoffmangel, Alkohol, Bluthochdruck, Diabetes

1 <http://www.medizininfo.de/krebs/allgemein/ursachen.shtml>

2 <http://www.onmeda.de/krankheiten/herzinfarkt-ursachen-1686-4.html>

3 <http://www.netdoktor.de/Krankheiten/Demenz/Ursachen/Demenz-Ursachen-7389.html>

3.2. Gesundheit bedeutet nicht nur Abnehmen

Es reicht einfach nicht aus, nur ein einziges „Problemfeld“ zu bearbeiten. Gesundheit ist ganzheitlich, Gesundheit ist mehr als nicht krank zu sein.

Leider Gottes ist Ihr Arzt oft, wenn es um Gesundheit geht, der falsche Ansprechpartner. Erstens hat er gar keine Zeit dazu und zweitens wird er nicht dafür bezahlt und drittens ist unser ganzes „Gesundheits“-System eigentlich ein „Krankheits“-System.

Der Arzt ist in den meisten Fällen eher ein Notdienst für kaputte Teile, die schon ausgefallen sind und ersetzt oder repariert werden müssen.

Wenn es um „Vorsorge“ - Prophylaxe, Gesunderhaltung, gar nicht erst krank werden oder Vorbeugung geht, ist oft die lapidare Auskunft: „Klar können Sie Vitamin C nehmen – wird Sie schon nicht umbringen...!“

Dabei sollte es, zumindest uns Patienten, vor allem darum gehen, alles **dafür** zu unternehmen gar nicht erst krank zu werden.

Wie sagte schon Eugen Roth:

Gleichgewicht (*Eugen Roth*)

Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf dass *er* lebe,

Uns zwischen beiden in der Schwebe.

Es gibt so vieles, was Sie tun können, um sich zu stärken, um sich zu wappnen und um Ihre Abwehrkräfte sowie Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen.

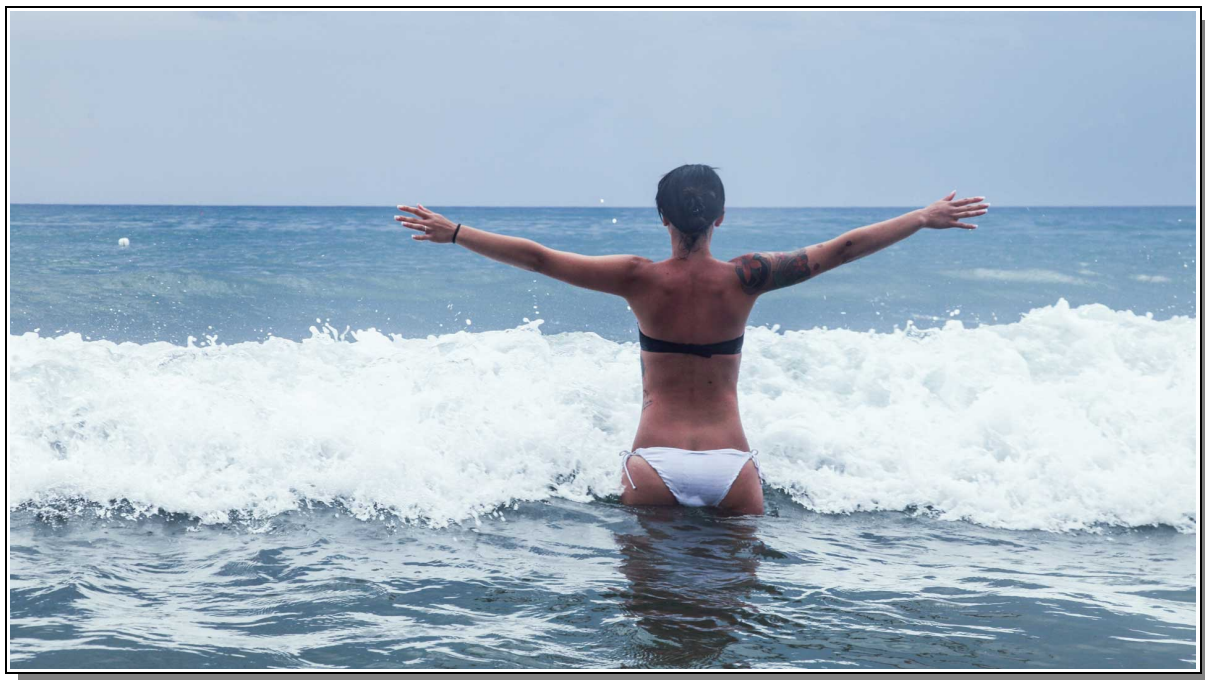
Bereits der altgriechische Arzt Hippokrates beschwor die Säulen der Gesundheit:

Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umwelt und Bewusstsein.

In Anlehnung daran spreche ich in diesem eBook von den **5 Säulen der Gesundheit**:

1. **Schlaf (Entspannung)**
2. **Wasser (Umwelt)**
3. **Bewegung (Sport)**
4. **Ernährung (Vitalstoffergänzung)**
5. **Denken (Bewusstsein)**

Am Ende des Buches habe ich für Sie die ersten 5 Schritte in Richtung eines gesünderen, energiereicheren, glücklicheren und entspannteren Lebens.





Hier eine sehr schöne Übersicht der sechs besten Ärzte der Natur¹

Aber vorher müssen wir noch ein weiteres Hindernis ansprechen:

¹ <https://bewusst-vegan-froh.de/>

3.3. Gewohnheiten

Warum klappt es bisher nicht?

Weil wir die menschliche Natur unterschätzen!

Auch dazu gibt es ein passendes Gedicht von Eugen Roth:

Ausweg (*Eugen Roth*)

Wer krank ist, wird zur Not sich fassen.
Gilt's, dies und das zu unter/lassen.
Doch meistens zeigt er sich immun,
Heißt es, dagegen was zu *tun*.
Er wählt den Weg meist, den bequemen,
Was *ein-* statt was zu *unternehmen*!

Der Mensch ist nun mal grundsätzlich:

- undiszipliniert
- träge und bequem
- hasst Veränderungen
- liebt Gewohnheiten
- will „Lust“ gewinnen
- und „Schmerz“ vermeiden

Die meisten Konzepte, die in der Theorie funktionieren, verlangen aber genau das Gegenteil. Sie müssen bestimmte Sachen plötzlich täglich machen, Sie müssen sich quälen, verzichten, sich verändern und aktiv werden.

Andere Konzepte verlangen das nicht, sondern versprechen Erfolge ohne etwas zu tun, ohne sich anzustrengen, ohne Zeit und Energie aufzuwenden.

Aber beides funktioniert oft nicht!

Nennen Sie es wie Sie wollen:

- Innerer Schweinehund
- Trägheit der Masse
- Widerstand gegen Veränderungen
- schlechte Angewohnheiten
- Alltag
- mangelnde Disziplin oder Ehrgeiz
- Angst vor Veränderungen, vor dem Unbekannten
- diese dummen Basalganglien ¹

Es führt kein Weg drum herum.

Wenn Sie immer alles weiter so machen, wie bisher, werden Sie auch die gleichen Resultate, Ergebnisse erhalten. Alles so weiterlaufen lassen und zu erwarten, dass sich etwas ändert ist Wahnsinn.

Also nehmen Sie sich, wie so viele andere, zu Sylvester vor, alles zu ändern, Ihr Leben völlig neu zu planen, ein neuer Mensch zu werden.

Und dementsprechend sieht dann auch Ihr Plan, Ihre ToDo-Liste aus:

1. weniger ungesundes Essen
2. mehr Sport machen
3. weniger Alkohol trinken
4. mit dem Rauchen aufhören
5. mehr Zeit für Familie, Freunde, Kinder
6. weniger Fernsehen oder am PC sitzen
7. ...

Und nach 3 Tagen oder selten auch erst nach 3 Wochen, aber auf jeden Fall weit, bevor Sie Ihre Ziele erreicht haben, geben Sie wieder auf.

¹ <http://www.zeitzuleben.de/20916-aus-der-gehirnforschung-wie-wir-ungeliebte-gewohnheiten-loswerden-konnen/>

3.4. Was und wie Sie doch etwas ändern

3.4.1. Szenario 1

Morgens um 8:30 Uhr werden Sie freundlich geweckt. Ihnen wird eine Schale mit frischem Obst in handlichen Häppchen gereicht. Sie gehen in Ihr Home-Spa duschen und lassen sich ein wenig massieren. Währenddessen bereitet der Koch zusammen mit der Ernährungsberaterin Ihr auf Sie persönlich abgestimmtes vollwertiges Frühstück zu. Nach dem Essen geht es in den Fitnessraum im 2. Stock. Dort wartet Sie schon Ihr Personal Trainer und es beginnt zum Aufwärmen mit etwas Yoga, dann Stretching und etwas Spinning, bevor Sie noch für 30 Minuten unter fachkundiger Anleitung an die Geräte gehen.

Im Ankleidezimmer wartet nach der 2. Dusche schon die Visagistin und der Friseur für MakeUp, Peeling, Maniküre und Pediküre, während der Shopping-Assistent das Outfit für heute bereit gelegt hat. Jetzt noch den Detox-Shake trinken.

Wenn Sie sich beim Anziehen dann im Spiegel beobachten sind Sie stolz darauf, 3 Monate nach der Geburt schon wieder einen so flachen Bauch zu haben und eigentlich sogar jünger auszusehen als vorher.

Naja, und was das Training nicht schafft, da hilft dann der Beauty-Doc mit dem Skalpell nach...

OK, zugegeben, das funktioniert natürlich nur, wenn Sie Kim Kardashian oder Britney Spears sind.

3.4.2. Szenario 2

6:30 Uhr Aufstehen und rein in den Jogginganzug. Das Fitnessapp angeschaltet, die Joggingsschuhe anziehen und raus zum 5 km Lauf, wie jeden Tag. Dann Duschen, Anziehen, Müsli und zur Arbeit radeln.

Sie haben Ihre Arbeitszeit reduziert, genießen die Freizeit, lassen sich nicht mehr so unter Stress setzen, genau wie es Ihnen Ihr Psychologe in der Rehab beigebracht hat.

Nachmittags dann leichtes Krafttraining im Gym und Abends die Mediationsstunde.

Sie sind ein 49 jähriger Unternehmer und hatten vor 4 Monaten Ihren ersten Herzinfarkt. Das soll nicht wieder vorkommen...

3.4.3. Szenario 3

Sie haben schlecht geschlafen. Die Tochter ist schon wieder krank, der Sohn ist in der Schule abgesackt und die Heizung ist gerade kaputt gegangen. Sie machen sich Sorgen.

Die Kinder müssen jetzt aufstehen, Sie Frühstück machen, Pausenbrote schmieren, zur Schule fahren und dann gleich weiter zum Job. Die Arbeit macht zwar Spaß, aber der Stress ist enorm und Sie haben ein schlechtes Gewissen, weil Sie Mittags nicht zu Hause sein können, wenn die Kinder aus der Schule kommen.

Es ist auch nicht einfach als alleinerziehende Mutter mit 3 Kindern. Nach der Arbeit dann noch der ganze Haushalt, die Wäsche, Hausaufgaben, die Freizeitbeschäftigungen der Kinder, die Musikschule, der Reitkurs und die Nachhilfe.

Gerne würden Sie eine Stunde am Tag auch mal was für sich machen, Yoga zum Beispiel oder ein bisschen Dauerlauf in der Natur... Doch wann? Auch mehr Bio zu den Mahlzeiten wäre sicherlich sinnvoll aber dafür reicht das Geld einfach nicht.

3.4.4. Real Life

Und wie sieht es bei Ihnen aus?

Wir alle haben ja schon ein Leben und die Zeit ist knapp. Es läuft gerade alles so einigermaßen und wo will man anfangen mit den Veränderungen?

Die schlechte Nachricht: Es geht nicht von heute auf morgen!

Die gute Nachricht: (Schlechte) Gewohnheiten sind erlernt und können somit auch verlernt bzw. umgelernt werden!

Und jetzt kommt der Trick, der eigentlich bekannt sein sollte, trotzdem aber immer wieder vergessen wird. Dieser Trick hilft beim Abnehmen und wirkt gegen den gehassten JoJo-Effekt, er hilft beim Lernen, beim „Gesund Leben“, bei jedem Problem, welches durch eine (schlechte) Angewohnheit ausgelöst wird.

Machen Sie es „Schritt-für-Schritt“! ¹

Nehmen Sie sich immer nur EINE kleine Änderung zur Zeit vor. Dafür reicht auch Ihre Energie. Dann kommt nicht alles auf einmal auf Sie zu. Damit sind Sie nicht überfordert. ²

Machen Sie eine „Allergiebehandlung gegen Veränderungsangst“ → Hypo-sensibilisierung → jeden Tag nur eine ganz kleine Veränderung

Wie schon bei Asterix beschrieben: „Erst die eine Hälfte der 1. Platte, dann verschnaufe ich ein wenig und dann die 2. Hälfte der 1. Platte, dann verschnaufe ich ein wenig und dann die 1. Hälfte der 2. Platte.“ So fegt der Legionär den ganzen Weg von Lutetia nach Rom und kommt mit vielen kleinen Schritten ans Ziel. ³

1 <http://imgriff.com/2008/01/02/15-tipps-um-gewohnheiten-wirklich-zu-aendern/>

2 <http://ivanblatter.com/die-drei-phasen-der-gewohnheitsanderung/>

3 http://www.comedix.de/lexikon/db/gaius_faulus.php

Machen Sie sich erst einmal einen Plan, der damit anfängt, wie es Ihnen JETZT gerade geht. Was ist Ihr „IST“-Zustand.

Danach überlegen Sie sich was Ihr Ziel sein soll. Wie wollen Sie leben, sein, aussehen in ein bis zwei Jahren. Was ist Ihr „SOLL“-Zustand.

IST	SOLL
120 kg	90 kg
Stress im Beruf	Work-Life-Balance
Aus der Puste nach 100 Metern laufen	10 km Joggen
3 Bier am Tag	Alkohol nur noch auf hohen Festen
20 Zigaretten pro Tag	Nur noch die Zigarette „danach“ ;-)
Fleischfresser	Genießer / Flexitarier
1 Schokoriegel beim kleinen Hunger	1 Glas Wasser oder 1 Apfel

Die Liste darf ruhig lang sein und auch detailliert.

DOCH ...

Versuchen Sie jetzt nicht alles in der ersten Woche abzuarbeiten.

Suchen Sie sich EINEN Punkt heraus.

Überlegen Sie sich bei EINEM der Punkte, mit welcher EINEN EINZIGEN Maßnahme, welcher EINEN Veränderung, Sie EINEN Schritt vom Ist- zum Soll-Zustand machen können.

UND den setzen Sie dann sofort und kontinuierlich um.

Wie gesagt, es geht nicht nur ums Abnehmen, aber da kann man das am besten an Beispielen erklären:

- Wenn Sie es sich angewöhnt haben jeden Abend 2 Bier beim Fernsehen zu trinken, versuchen Sie erst einmal sich nur ein Bier am Abend zu gönnen.

- Wenn Sie sonst immer eine ganze Tüte Chips jeden Abend gegessen haben, dann teilen Sie die jetzt, kippen die ein Hälfte in eine Tupperbox und nehmen Sie nur eine Hälfte davon mit.
- Wenn Sie bisher eine Schachtel am Tag geraucht haben, rauchen Sie jetzt nur noch eine nach den Mahlzeiten und nach dem Sex ;-)

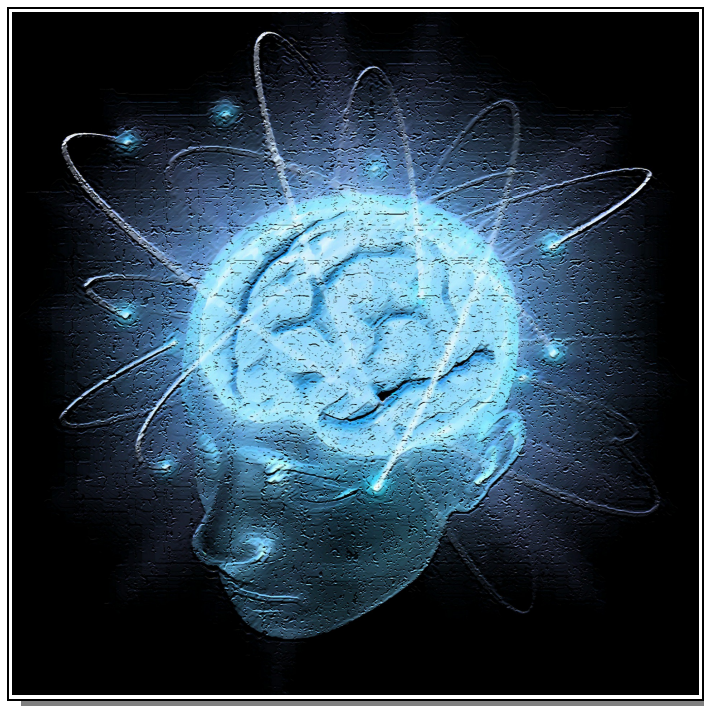
Das machen Sie dann mindesten 10 Tage lang.

Dann behalten Sie die erste kleine Änderung einfach bei und suchen sich den nächsten kleinen Schritt hin zu Ihrem Ziel.

Wenn Sie alle 10 Tage eine winzig kleine Veränderung vornehmen, jede davon mindestens 30 Tage durchhalten, damit Ihnen das geänderte Verhalten zur Gewohnheit wird, dann schaffen Sie 36 Schritte jedes Jahr.

Überlegen Sie, wie viele Jahr Sie „gelernt“ und dafür gebraucht haben, um sich das „falsche“ / ungesunde anzugewöhnen.

Häufig überschätzen Sie, was Sie in 30 Tagen erreichen wollen, und unterschätzen, was Sie in 360 Tagen erreichen können.



3.5. Die 5 Säulen der Gesundheit

Im folgenden beschreibe ich die 5 Säulen der Gesundheit und gebe Hinweise für eine Schritt-für-Schritt-Änderung.

Natürlich kann zu jedem der einzelnen Punkte hunderte von Seiten geschrieben werden (und wurden auch schon). Deswegen beschränke ich mich hier und kümmere mich weniger um die Theorie(n), sondern versuche praktische Tipps zu geben, die auch von Jedermann / Jederfrau im täglichen Leben umgesetzt werden können.

Denn wie uns schon Johann Wolfgang von Goethe lehrte¹:

Es ist nicht genug zu wissen -
man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen -
man muss auch tun.

Leider scheitern eben genau daran die besten Pläne, die erhabensten Vorsätze und die größten Ideen.

Deswegen will ich versuchen so konkret wie allgemein möglich Ihnen einige Punkte an die Hand zu geben, die Sie möglichst schnell, einfach und langfristig umsetzen können, ohne allzu sehr damit belastet zu sein, sich zu verändern und das ganze Leben radikal umzukrempeln. Es geht hier nicht um unrealistische Ziele oder 180° Wendungen.

Alles was nach „Zwang“ aussieht ist auch welcher und erzeugt Widerstand.

Die MOTIVATION muss von IHNEN kommen, das TUN muss dann einfach aber trotzdem effektiv sein.

Deswegen fangen wir sofort mit einer ganz einfachen Sache an:

Schlafen Sie mehr!

¹ <http://zitate.net/wissen.html>

4. Schlaf

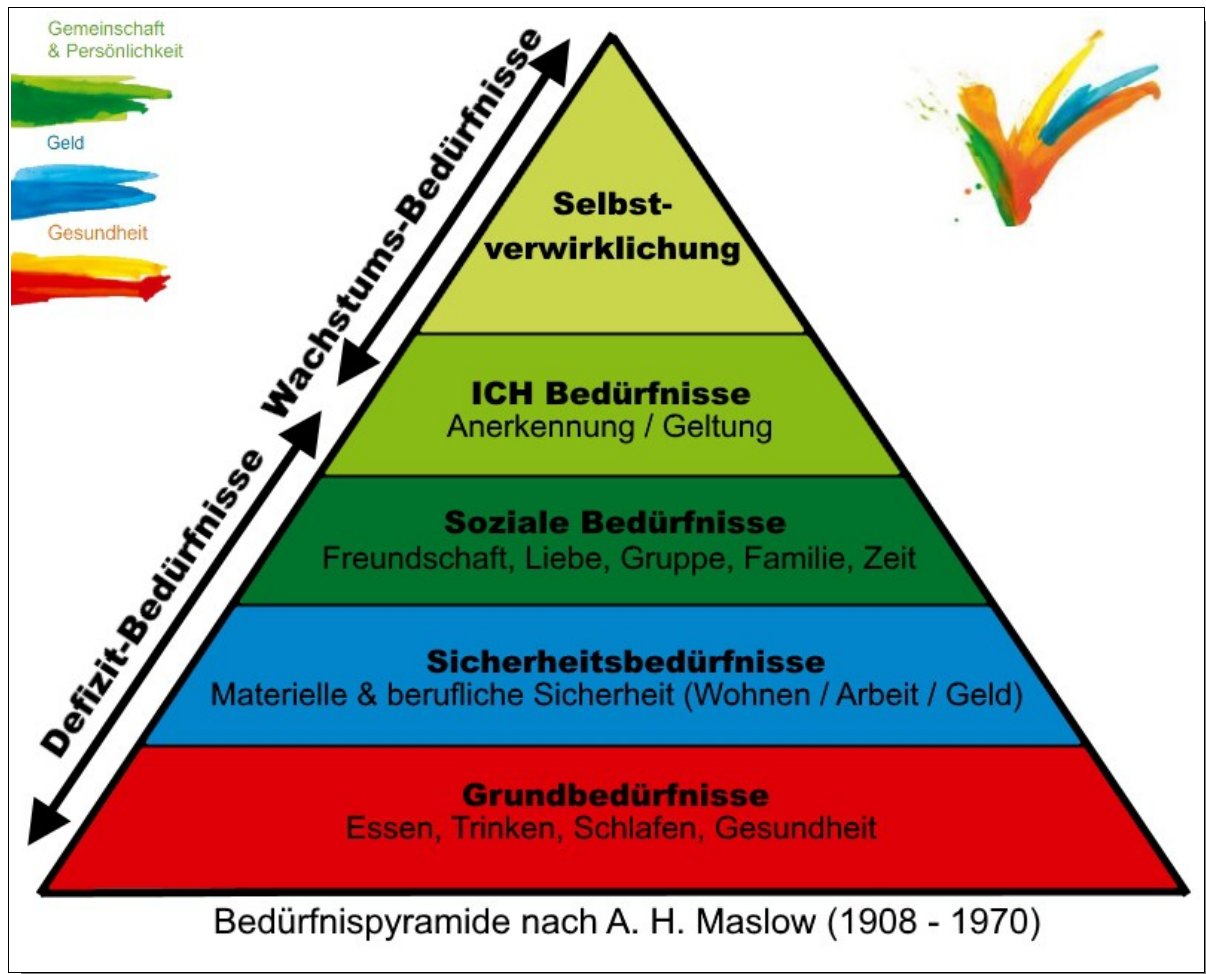
5. Wasser

6. Frische Luft / Bewegung

7. Gesunde Ernährung

***Meine persönliche Empfehlung:**

→ [Hier eine Übersicht von guten Produkten](#)



8. Gesundes Denken

9. Zusammenfassung

9.1. Die ersten 5 Schritte

Fangen Sie mit einem Schritt an, und halten Sie diesen 10 Tage lang konsequent durch. Danach kommt Schritt 2, während Sie Schritt 1 weiterhin beachten und so weiter.

--> ToDo 1: Schlafen Sie täglich eine Stunde mehr!

--> ToDo 2: Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und dann 30 Minuten vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser!

--> ToDo 3: Gehen Sie täglich ½ Stunde in der Natur spazieren

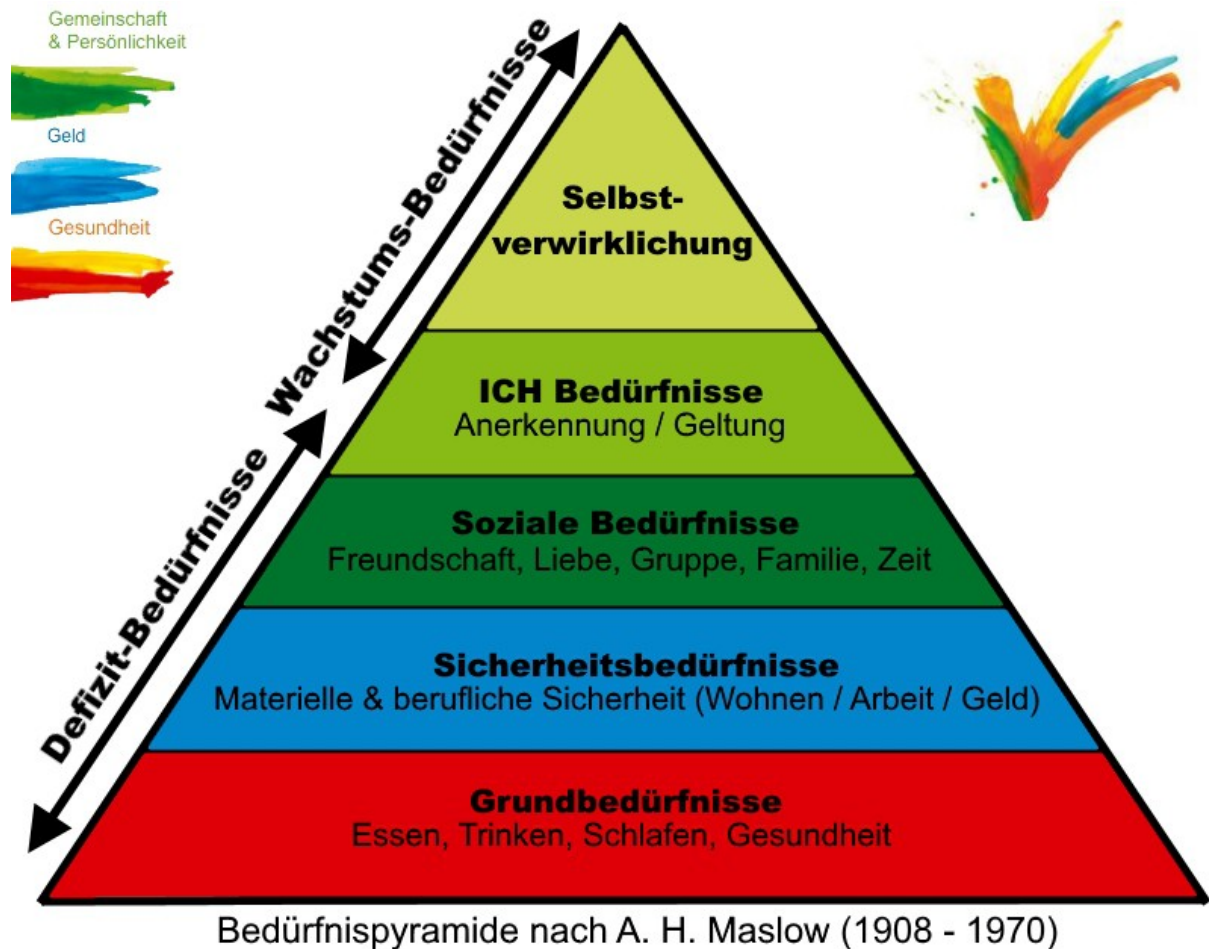
--> ToDo 4: Ersetzen Sie eine Mahlzeit am Tag durch einen Eiweiß-Vitamin-Drink

--> ToDo 5: Denken Sie „Ich bin froh und heiter – Glück ist mein Begleiter“. Lesen Sie jeden Abend ein paar Seiten in einem persönlichkeitsfördernden Buch und reflektiere Sie Abends über den Tag.

9.2. Zu einfach?

9.3. Was wollen Sie ändern?

Wo genau drückt der Schuh am meisten?



Für viele Herausforderungen gibt es gute Hilfen und Unterstützung.

Gerne können wir uns auch direkt und persönlich darüber unterhalten.

Nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf: → [HIER KLICKEN](#)

10. 6. Säule – Geld

11. TUN

12. weitere interessante Quellen

Eine sehr umfangreiche Seite zu Themen der alternativen Heilung von schweren Erkrankungen	http://faq4h.bplaced.net/erfolgreiche-heilungsmethoden-bei-schweren-erkrankungen.php
Die traditionellen 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker	http://www.anonyme-alkoholiker.de/content/01horiz/01-schri.php
Viele kostenlose Downloads zum Thema „ Zeitmanagement “:	http://www.tempus-consulting.de/downloadcenter.html und http://www.tempus.de/zeitplansystem/downloads.html
Meine Buchempfehlungen zum Thema Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Onlinemarketing	Amazon
Hochwertige Nahrungsergänzung in Kombination mit Empfehlungsmarketing	https://www.lifeplus.com/goy

13. Empfehlung

13.1.1. Die Männer-Abnehm-Gruppe



Hier gleich kommentieren oder PN schicken:

<https://www.facebook.com/DocGoy/posts/10216568845191532>

Weil ich auf diesen Post bei Facebook so viele Kommentare, auch als PN oder per Mail bekommen habe, scheint das ein Thema zu sein, welches nicht nur Frauen interessiert ;-)

Deswegen habe ich mir überlegt, eine online **Männer-Diät-Gruppe** zu gründen.

Mir geht es dabei vor allem darum, dass die "Diät", das "Abnehmen" nicht überstürzt erfolgt, sondern im Rahmen einer langfristigen und "ganzheitlichen" Ernährungs- / Lebensumstellung stattfindet.

- Kein übertriebener Sport (wenn überhaupt ...)

- Keine Gewaltkuren
- Keine Monodiäten (10 Tage nur Äpfel, Kohl oder Eichenrinde essen oder ähnliches...)
- Kein Zwang oder Hungern
- Keine 10 kg in 3 Tagen und nach 2 Wochen ist alles wieder da.

Sondern gemeinsam

- Unterstützung
- Tipps
- Tricks
- Rezepte
- Durchhalteaufrufe
- Verbesserung des Lebensgefühls

Wer Lust hat online mit zu machen, kann sich einfach direkt bei mir melden. Ich hab dann noch ein oder zwei kleinere Bedingungen, die wir besprechen sollten und dann kann es losgehen.

Nach vorheriger Absprache bin ich am Besten zu erreichen:

Wochentags ab 11:00 - 15:00 Uhr oder ab 18:00 Uhr per Telefon oder ansonsten per Facebook-Messenger / PN, eMail: docgoy@docgoy.de oder Skype:DocGoy

PS: Stand 2020 – 10 kg in 2 Jahren Schritt für Schritt, ohne Hungern und ohne „Rückfälle“!

13.1.2. Dieses eBook als PLR



Das alles erhalten Sie mit der PLR-Version:

- ✓ Das komplette 60 seitige eBook "Die 5 Säulen der Gesundheit" als Text
- ✓ Die Lizenzrechte, das eBook zu ändern und sich als Autor einzutragen
- ✓ Das Recht Ihre neue Version dieses eBooks als PDF-Version zu verschenken
- ✓ Dazu eine komplett fertige OptIn-Seite im responsive-Design
- ✓ Sie brauchen nur noch Ihren

Autoresponder und Ihr Impressum / Datenschutz einzubinden

- ✓ Das Video für die OptIn-Seite
- ✓ Sie brauchen dann nur noch alles auf Ihren Server hochladen
- ✓ Sie können sofort neue Leads damit sammeln
- ✓ Hier sehen Sie die OptInseite live. Sie können sich das eBook dort schon einmal selber herunterladen --> <http://www.wellness-wave.de/plr/beispiel.html>



<https://www.wellness-wave.de/plr> (PW: docgoy)

13.1.3. Mehr vom Leben



ICH WILL MEHR VOM LEBEN

„ Ich empfehle dieses Buch allen, welche sich auf den Weg machen ein besseres Leben zu bekommen und allen, welche auf diesem Weg die wichtigsten Strategien vergessen haben und eine Erinnerung gut gebrauchen können.

Jetzt bestellen

Robert Nabenhauer
Trainer-Berater-Coach

Eine komplette Schulung mit „echtem“ Buch und 90-Tage eMail-Coaching zum Thema Mindset finden Sie hier → <https://mehr.docgoy.com>



ICH WILL MEHR VOM LEBEN

Das ERFOLGS-PAKET

Jetzt bestellen

14. Anhang

14.1.1. Copyright



Copyright 2009 – 2020 - <https://DocGoy.com>

DocGoy UG (haftungsbeschränkt)

- Dr. Reinhard Goy - Geschäftsführer

Alle Rechte vorbehalten.

Der gesamte Inhalt dieses eBooks, d.h. z. B. alle Texte, Symbole, das Layout und Fotos unterliegen dem Urheberrecht der DocGoy UG (haftungsbeschränkt). Dieses eBook darf - auch auszugsweise - nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert oder weiter verkauft werden. (s. ggf. besondere PLR-Rechte)

Copyright-Verletzungen werden abgemahnt und Schadensersatz geltend gemacht. Bitte beachten Sie, dass dies keine leere Worthölse ist, sondern mein Rechtsanwalt, der auf Urheberrechtsfragen spezialisiert ist, meine Rechte als Urheber sehr erfolgreich vertritt.

Wenn Sie Fragen zum Urheberrecht haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf: <https://impressum.DocGoy.com/>

14.1.2. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) hat alles in ihrer Macht stehende getan, dieses eBook (gleiches gilt auch für die Videos und den eMail-Kurs) kompetent und vollständig zu gestalten. Dennoch kann sie keine Garantie dafür übernehmen, dass der Inhalt unbegrenzt aktuell ist, da sich im Internet Änderungen naturgemäß schnell vollziehen können.

Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) übernimmt keine Verantwortung für Verluste jeglicher Art, die dem Leser direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Informationen dieses eBooks entstehen sollten.

Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) gibt keine Beratung in rechtlichen, wirtschaftlichen oder steuerrechtlichen Fragen. Jeder Leser ist aufgefordert, kompetenten Rat von entsprechenden Fachleuten einzuholen.

Es werden keine Garantiegaussagen über möglicherweise zu erzielende Einkünfte gemacht. Jeder Leser ist für seine geschäftlichen und finanziellen Entscheidungen selbst verantwortlich.

Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) behält sich das Recht vor, jederzeit Änderungen ohne Vorankündigungen vorzunehmen.

Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die durch die Anwendung der Tipps und Tools entstehen, entstehen können, entstanden sind.

Weitere Haftungsausschlüsse entnehmen Sie bitte dieser Seite: <https://impression.DocGoy.com>

Mit dem Herunterladen des eBooks stimmen Sie diesem Haftungsausschluss zu.

14.1.3. Warennamen

Die hier verwendeten Zitate aus fremden Bild- und Textveröffentlichungen dienen als Belege meiner eigenständigen Ausführungen, kritischen Positionen und sonstigen Darstellungen in diesem eBook im Rahmen des UrhG, insbesondere die §§ 12 II UrhG (Zulässige Inhaltsmitteilung als gekürzte Wiedergabe zum Zweck der Information und Kritik), 49 UrhG (Berichterstattung) und 51 UrhG (Zitate als Belege eigener Darstellungen).

Alle Grafiken, Bilder und Textquellen unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Verfasser. Sollten Sie hier Ihre eigene Grafik oder Textquelle finden und sind nicht mit der Veröffentlichung auf dieser Homepage einverstanden, informieren Sie uns bitte. Wir werden die entsprechende Grafik / Textquelle umgehend löschen.

Wir weisen darauf hin, dass verwendete Logos, Bezeichnungen und Markenname der jeweiligen Firmen im allgemeinen dem Warenzeichen-, Marken- oder patentrechtlichem Schutz unterliegen. Bilder u.a. von @Fotolia.com

Dieses eBook richtet sich an Unternehmer im Sinne des Paragraph 14 BGB

14.1.4. Verdienstmöglichkeiten

Bei den angebotenen Verdienst-Möglichkeiten handelt es sich um Tätigkeiten auf selbständiger Basis. Für die gewerbe- und steuerrechtliche Anmeldung ist jeder selbst verantwortlich. Für den Inhalt der von Partnerfirmen gemachten Angaben wird keine Haftung übernommen. Die Verdienstmöglichkeiten sind allein vom eigenen Fleiß und Einsatz abhängig, Versprechungen über leicht zu erzielende, hohe Einkünfte werden nicht gemacht.

14.1.5. Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Webseiten ("Hyperlinks"), die außerhalb des Verantwortungsbereiches der DocGoy UG (haftungsbeschränkt) liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem die Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) von den Inhalten Kenntnis hat und es technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern.

Die Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat die Die DocGoy UG (haftungsbeschränkt) keinerlei Einfluss.

14.1.6. Zahlungsanbieter und Partnerprogramm

Die Abrechnung erfolgt über den Dienstleister „[Digistore24](#)“.

Hierüber wird auch ein [Partnerprogramm](#) zur Weiterempfehlung der Ratgeber von der DocGoy UG (haftungsbeschränkt) angeboten.

14.1.7. Lizenzrechte

Lizenzrechte für „5 Säulen der Gesundheit“	
Mindestverkaufspreis	Darf nicht verkauft werden
Kann für den privaten Gebrauch genutzt werden	JA
Dieses eBook hat PLR-Rechte	NEIN
Dieses eBook hat RR-Rechte	NEIN
Dieses eBook hat MRR-Rechte	NEIN
Kann als Bonus zu einem anderen Produkt verwendet werden	NEIN
Kann bei einem Giveaway / Schenkfest als Geschenk genutzt werden	NEIN
Kann an Endkunden verkauft werden	NEIN
Kann mit Resellerlizenz verkauft / verschenkt werden	NEIN
Kann mit Masterresellerlizenz (MRR) verkauft werden	NEIN
Kann auf Auktionsseiten wie z.B. eBay zum Festpreis verkauft werden	NEIN
Kann kostenlos verteilt werden	NEIN
Kann getauscht werden	NEIN
Kann bearbeitet und/oder verändert werden	NEIN
Es kann der eigene Name eingesetzt werden und als eigenes Werk ausgegeben werden	NEIN
Kann als Web-Content auf eigenen Seiten verwendet werden	NEIN
Kann als Content für Newsletter / eMail-Kurs verwendet werden	NEIN
Kann als Blogpost-Content verwendet werden	NEIN

Kann auf bezahlten Mitgliederseiten als Download angeboten werden	NEIN
Kann übersetzt werden	NEIN
Kann mit PLR-Rechten verkauft werden	NEIN
Kann mit Resale Rights verkauft werden	NEIN
Der Link zu der Video-Schulung darf weitergegeben werden	NEIN
Der Link zur Experten-Seite darf weitergegeben werden / Das Zugangspasswort zur Expertenseite darf weitergegeben werden	NEIN
Der Link zur vergünstigten Bestellung der Videos darf weitergegeben werden	NEIN
Der einmalige Downloadlink zum eBook darf weitergegeben werden	NEIN
Kann ausgedruckt werden	JA
Kann als gedrucktes Exemplar oder auf einer CD-Rom/DVD/Stick weitergegeben werden	NEIN
Kann mit diesen Lizenzen so frei weitergegeben werden	NEIN
Kann als Geschenk genutzt werden, um die eigene Liste (Autoresponder) aufzubauen	NEIN
Kann überall als kostenloser Download in unveränderter Form angeboten werden	NEIN
Aussteller der Lizenz	Dr. Reinhard Goy
Autor - Urheber	Dr. Reinhard Goy