

# **GESUND LEBEN IST BESSER LEBEN!**

**Der neue Weg für gute junge Leute** / von Bertram Eljon Holubek, Köln / V.4 / [www.beljon.de](http://www.beljon.de)  
Nervös? Unter Druck? Kränklich? Junge Leute wollen oft besser leben, aber das ist nicht so einfach. Dieser Text zeigt auf wie man sich göttliche Lebens-Weisheit erwirbt; und so ein längeres, besseres Leben gewinnt; getreu den Lehren der Universalen Tatsachen Religion und nordischen Traditionen.

## **1. Steh früh auf und geh tagsüber öfters mal an die frische Luft. Das bringt Glück.**

Wer kennt das nicht, dass man nicht mehr ruhig am Platz sitzen kann, weil man sich unwohl fühlt oder unkonzentriert? Wer sich morgens Zeit nimmt um zu laufen oder zu radeln, tankt Sauerstoff. Schon in der Edda steht zu lesen: „Beim Banksitzen hat noch niemand Heldentaten vollbracht.“ Wer zu faul ist, wer zu viel oder hitzig oder zur Unzeit schläft, kriegt mehr Probleme statt Tagesglück. In Autos und in klimatisierten Räumen, oder auf Reisen, hat der Mensch ein Defizit an Lebenskraft.

## **2. Ernähre und kleide Dich immer gesund. Dann wirst Du gut, fit, schön und groß.**

Kelten aßen Eier aber keine Hühner. Als Ovo-Lacto-Pescetarier lebt man gesund. Besser als warme sind frische Speisen: Äpfel und Obst, rote Gemüse, Salate, Zwiebeln. Rohkost ist reichhaltiger aber schwerer verdaulich. Fette und Fleisch belasten das Immunsystem. Nüsse und Räucherfisch haben bessere Fette. Vor Eiern wird zu Unrecht gewarnt. Gesüßte Milch liefert gut Energie, am Besten ist Traubenzucker. Gute Adern vertragen einen hohen Blutdruck. Das Fasten am Abend setzt hilfreiche Hormone frei. Bequeme Schuhe und Baumwollsachen machen froh. Zu wenig Salz ist oft schädlich.

## **3. Lass Rauchen und Saufen sein. Auch Medikamente können böse Folgen haben.**

In manchen Gebieten Germaniens war aus Gesundheitsgründen die Einfuhr von Wein verboten. Es ist schlimm wie das Christentum den Wein anpreist. Heranwachsende sollten besser keinen Alkohol trinken. Suchtmittel machen schwach, im Rausch kann sich die Realität verschlechtern. An Kaffee und Tee sollte man sich nicht gewöhnen. Medikamente können helfen und schaden. Der Placebo-Effekt beweist die Macht von Wille und Vorstellung über die Realität. Die Congeras manipulieren Blind-Tests. Typisch ist dass das Böse mal hier und mal dort plagt, und man nie ganz gesund wird.

## **4. Kultur statt Konsum hilft Vorsätze einzuhalten und baut die Persönlichkeit auf.**

Wer wenig fern sieht, und Quatsch, Morbides und Werbung meidet, hat es leichter gesund zu leben. Jeder junge Mensch sollte ein Instrument spielen lernen und sich fortbilden. Ein ruhiges, naturnahes und nicht zu einsames Leben hilft gegen böse Eingebungen. Gute Ziele helfen Energie zu gewinnen.

## **5. Viel Ausdauersport muss sein. Aber man sollte den Ehrgeiz nicht übertreiben.**

Nur wer fast täglich Sport treibt kann ein neuer Mensch werden. Durch Ausdauersport kann man Kondition aufbauen und Anspannung abbauen. Frische Luft tut gut, aber zu viel Hitze und zu viel Schönwetter schaden nordischen Menschen. Man sollte das Wetteifern nicht übertreiben. Schläge auf den Kopf schädigen das Hirn. Exotische Kampfkunst-Esoterik kann Pech bringen. Wenn Frauen bei Events beteiligt sind, dann sinkt die Gefahr daß Unfälle passieren oder daß Ärger aufkommt.

## **6. Besser als viel heizen ist es wenn man sich oft erfrischt und richtig aufwärmt.**

Stickige Raumluft und Verbrennungsrauch haben böse gesundheitliche Folgen. Germanen hielten sich durch Bäder in Freigewässern fit. Frisches kaltes Wasser bringt mehr Lebenskraft. Mit einem Pullover mehr, mit Wärmflaschen und Aufwärmübungen, kann man auch Winterkälte gut vertragen.

## **7. Tiere gehören nicht ins Haus. Sogar durch Kuschtiere verliert man Energie.**

Haustierhaltung hat vielerlei unbemerkte Nachteile – Beeinträchtigungen durch Krankheitskeime, Allergene, Ausscheidungen; Störungen der Sexualität. Man kann durch Kuschn Energie verlieren.

## **8. Grenz dich als edlerer Weißer ab von Eindringlingen und weniger guten Finsternen.**

Die nordische Tradition beinhaltete immer auch die kühle Abgrenzung gegenüber weniger guten Migrantinnen. Das trifft auch solche Rote die Blonde und genetisch gute Menschen verdrängen wollen. Nur edle Europide sollen sich vermehren! Mindere Rassen sollen aussterben. Finstere machen viel billige Arbeit, aber sie bringen auch Pech, überlasten Gott mit Arbeit, und behindern die Evolution.

Finstere und Dunkelhäutige werden geschwächt und gestärkt durch Links zu Unglückswelten. Die Aussiedlung aus besseren Ländern soll unerwünschte Migranten in ihre Heimatländer zurückführen. Alte und schwer Kranke sollten nicht Gesunde viel belasten, sondern die Sterbehilfe wählen dürfen.

**9. Hilf mit dass es den Leuten in Deinem Bezugs-Rahmen wirtschaftlich gut geht.**

Ausgrabungen zeigen daß manche germanische Dörfer in Frieden lebten bis die Römer kamen. Eine kooperative, mitfühlende Wirtschaft im Bezugs-Rahmen hilft gegen Armut und Mangelernährung, Verbrechen und Gier. Egoismus, Klugheit und Fleiß bringen andererseits oft gute Leute nach oben.

**10. Meide die Dummheiten der Älteren und entzieh Dich ihrer Herrschsucht!**

Hüte Dich vor Älteren die Dir Nutzloses beibringen wollen oder Dich übervorteilen! Es ist wichtig dass Kinder früh selbständig werden, Wunder begreifen und sich alten Ordnungen entziehen. Meide veraltete Kulturen oder Ideologien wo kleine, engstirnige, dunkle Leute dominieren! Es ist typisch für Alte daß sie mit ideologischen Fragen ringen die junge Leute schnell als unsinnig abtun können.

**11. Lass Dich nicht in eine phantastische Märchen- oder Jugend-Kultur abdrängen!**

Kinder wachsen heute oft in einer dummen Märchenwelt auf, für Jugendliche gibt es viele bizarre Subkulturen. Dahinter stehen oft zynische Profis die vor allem Geld verdienen wollen. Fantasien halfen als die göttliche Weisheit noch nicht bekannt war. Lerne heute lieber was Dir im Leben hilft.

**12. Warte besser auf den Lebens-Partner und lerne zu lieben, oder bleib eben Single.**

In der höfischen Adelskultur war es üblich daß ein Ritter jahrelang um eine Dame warb. Dies hilft Gott dabei Partner aufeinander abzustimmen. Weniger gute Menschen sollen keine Kinder zeugen, und vieles kann schiefgehen wenn sie es doch versuchen. Schlechte Menschen sollten solo bleiben. Masturbation kann beim Sex helfen, aber man verliert Energie und verlinkt Fremde. Wünsche und Vorstellungen verändern die Wirklichkeit, Halluzinationen kosten Energie. Gefährlich kann es sein sich Täuschungen, Druck oder dem falschen Wohlgefühl zu ergeben. Frauen sind dabei gefährdeter.

**13. Achte natürliche Schönheit. Versuch nicht mehr darzustellen als Du sein kannst.**

Schönheit zeigt sich oft bei Menschen die Gott gefallen und was taugen. Der edle Wuchs, die weite Stirn, der helle Kopf zeugen von natürlichem Adel. Ältere und Finstere aber sondert die Natur aus.

**14. Lass Dich nicht dumm oder böse machen. Grenz Dich von alten Feindbildern ab.**

Oft werden Menschen verteufelt. Viele Religionen lehren aber zu Recht dass Teufel das Böse in die Welt und in die Köpfe vieler Menschen tragen. Durch kluge Listen und irre Grausamkeit versuchen graue Congeras, die Erde in eine Hölle zu verwandeln. Man muss ein starker neuer Mensch werden um das Böse zu begreifen, und dann fängt oft ein innerer Kampf an. Lass Dich nicht böse machen! Bei psycho-realen Störungen oder zu viel Ärger helfen Wasser auf den Kopf, und neue Aktivitäten.

**15. Gottes Geheimnisse und die faszinierende neue Wissenschaft sind nicht für alle.**

Wunder gibt es, das haben Wundertäter längst bewiesen. Dinge können sich durch Blicke ändern! Aber das können die Alten kaum mehr lernen. Nur der neue wahre Heiland kann das verstehen und erklären. Und nur berufene edle Menschen erhalten, durch Höherentwicklung, hierzu einen Zugang.

**16. Die nordischen Menschen sollten germanische Traditionen neu definieren.**

Es geht vor allem darum, aus den Fehlern der Nazizeit zu lernen und den darwinistischen Unsinn zu überwinden. Mit Odins Runen soll eine Kultur des Heils der Zukunft bis nach Asgard ausstrahlen.

**17. Setz dich ein für ein nordisch-deutsches Kaiserreich für das Heil der Schöpfung!**

Tückische Fallen vereiteln oft den Erfolg hervorragender Menschen. Der Kaiser und seine Göttin werden dafür sorgen, daß weltweit Edelinege regieren die fähig, ehrlich und gutherzig sind. Asgard, die fliegende Stadt der Asen, wird in Zukunft für Edelmut und Ehrlichkeit statt Krämergeist sorgen. Neue Menschen schätzen auch einfache Arbeit. Viele hilfreiche Engel (Aliens) schauen auf uns!

**18. Die Frau-Welt Meditation hilft, gute Vorsätze und das Leben gut durchzuhalten.**

Unsere schöne Erde kann man sich vorstellen als eine liebe Frau Welt, die wir alle erhalten müssen damit es uns gut geht. Man kann sich so die echte gute Göttin der Erde vorstellen welche, als weiße Congera in Eden, Weisheit und ewiges Leben verleiht. Schon der Glaube an die gute Zukunft hilft!