

---

***IAW-Heimstudium***

---

**Kurt Tepperwein**

**Ausbildung  
zum/zur**

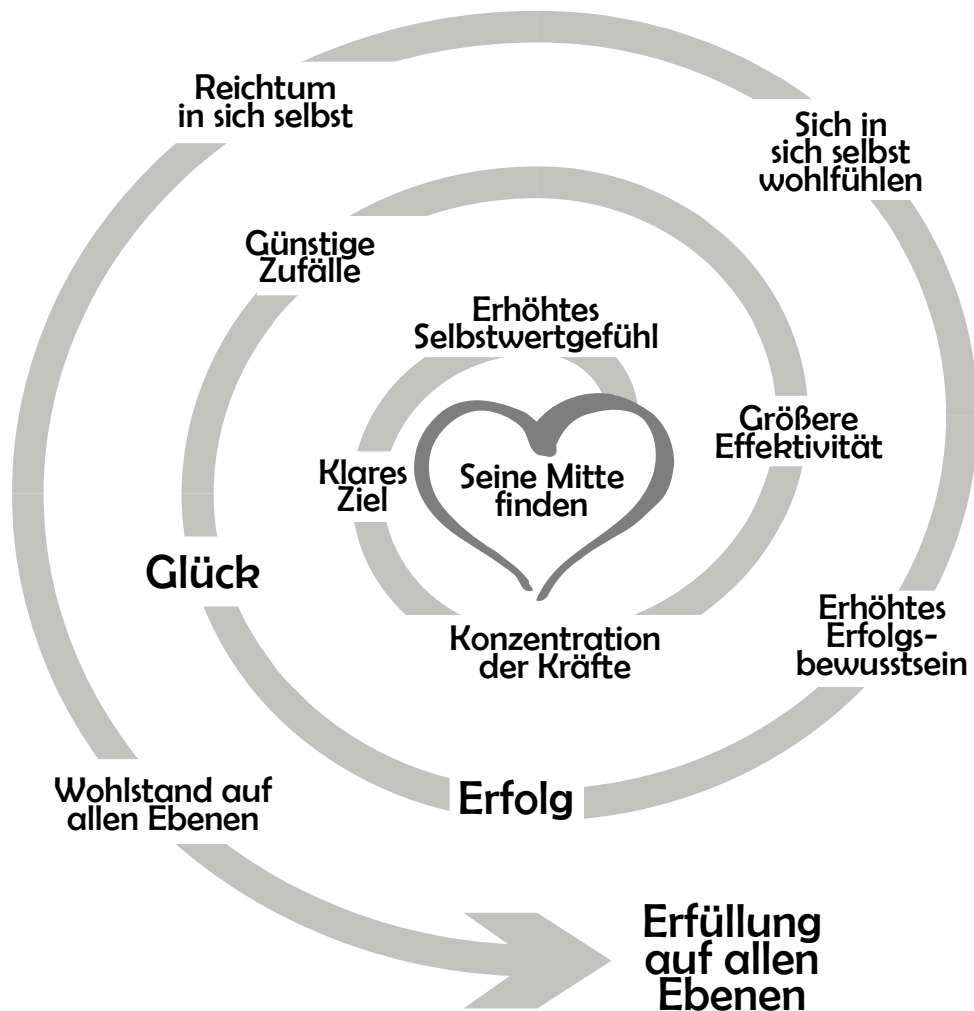
**Gesundheits- und  
Ernährungs-BeraterIn**

**Band 1**

---

***Aufbau-Lehrgang***

---



Auflage 2003

Handbuch-Redaktion: Hans-Jürgen Schröter



© Internationale Akademie der Wissenschaften (IAW)  
 St. Markusgasse 11, FL-9490 VADUZ, Liechtenstein  
 Tel.: 00423 233 1212 / Fax: 00423 233 1214  
 Internet: [www.iadw.com](http://www.iadw.com) / Email: [go@iadw.com](mailto:go@iadw.com)

## Inhalt des Studien-Handbuches

Redaktionelle Studieneinführung	8
<b>Redaktionelle Einführung</b> ins Ausbildungsthema: Integrale Gesundheit - der heilsame Umgang mit uns selbst und anderen	14
<b>Einführung von Kurt Tepperwein:</b> Vital und gesund - Das Basis-Programm -	87

### **TEIL 1: 7 Stufen zum persönlichen Gesundheits-Programm** 162

<b>Stufe 1: Die Entfaltung von Gesundheits-Bewusstsein</b>	<b>164</b>
<b>1. Gesund für immer!</b>	<b>164</b>
Vom optimalen Umgang mit dem Lehrgang	167
Mein Weg zur Gesundheit	168
Seien Sie doch »unkrankbar«!	169
<b>2. Was ist Krankheit?</b>	<b>170</b>
Was ist Heilung?	174
Ist Alter eine Krankheit?	176
Warum altert der Mensch?	179
Was hält uns also jung?	181
<b>3. Ganzheitliche Gesundheit</b>	<b>182</b>
Gesund und vital über 100	184
Jung sein - jung bleiben!	185
Ihr vollkommener Körper	186
Die vier Ebenen der Heilung	187
Alle sechs Wochen eine neue Leber!	189

Der neue Weg der Gesundheit: Prophylaxe	190
Die Zukunft der Gesundheit	191
<b>4. Loslassen, womit ich Gesundheit verhindere</b>	<b>194</b>
Falsche Verhaltensmuster loslassen	194
Mentale Krankmacher beseitigen	200
Der Glaube und seine starken Auswirkungen	201
Umgang mit Lebensverkürzern und Organverminderern	203
<b>5. Selbstmord in Raten beenden</b>	<b>205</b>
Das Rauchen beenden	205
Kalorienbewusstes Leben	207
Den »weißen Tod« vermeiden	209
Weißer Tod: Salz	209
Weißer Tod: Zucker	211
<b>Checkliste zur 1. Stufe des Gesundheits-Programms</b>	<b>214</b>
<b>Stufe 2: Botschaften des Körpers erkennen und befolgen</b>	<b>216</b>
<b>1. Krankheit als Botschaft</b>	<b>216</b>
Hinter jeder Krankheit steckt ein Problem	217
Der Körper als Tagebuch	217
Der Körper als spiritueller Lehrer	222
<b>2. Heilung als Aufgabe</b>	<b>225</b>
Die Botschaft des Körpers deuten	226
Keine Krankheit kommt von selbst	229
Krankheit tritt auf allen Ebenen in Erscheinung	230
Keine reine Symptombehandlung mehr!	231
Die sieben Eskalationsstufen des Symptoms	233
Der Schlüssel zur Sprache der Symptome	235
Die Sprache des Lebens	237
<b>Checkliste zur 2. Stufe des Gesundheitsprogramms</b>	<b>240</b>

<b>Stufe 3:</b>	<b>Atmung, Bewegung und Ruhe</b>	<b>241</b>
<b>1. Krankmacher Stress</b>		<b>241</b>
Was sind Ihre persönlichen Stressfaktoren?		245
Schritte zum Abbau von Stress		246
Übungen zum Abbau von Stress		247
<b>2. Atem ist Leben</b>		<b>248</b>
Der Atem regeneriert den Körper		250
Auf die Qualität der Atemluft achten!		251
Die Ionisation der Luft		251
Richtiges Atmen		253
Yoga-Atmung - Der Wechselatem		254
Der lange Atem		256
Das Tepperwein-Außer-Atem-Training		256
<b>3. Körperliche Bewegung</b>		<b>258</b>
Bewegungsmangel		258
Wirkung des Ausdauertrainings		260
Die psychischen Vorteile eines regelmäßigen Herz-Kreislauf-Trainings		261
Neue Reserven für den Körper!		262
Allgemeine Regeln		264
Am Anfang: Gehen Sie stramm!		266
Warum Walking immer Nutzen bringt		266
Im aeroben Bereich bewegen		268
Bewegung muss Freude machen!		271
Schwimmen und Radfahren		272
Ihr Körper sagt: DANKE!		274
Vibro-Gymnastik aus Russland		275
Trampolin schwingen statt springen		276
6 x fit in Sekunden		278
<b>4. Schlaf und Entspannung</b>		<b>281</b>
TEST: Haben Sie Schlafschulden?		281
Muntermacher Mittagsschlaf		283

Stress-Entspannung	284
Leben im HIER und JETZT	287
Ruhen im Tun	287
Die heilsame Stille	288
Meditation: Sich selbst wahr nehmen	290
<b>Checkliste zur 3. Stufe des Gesundheitsprogramms</b>	<b>294</b>
<b>Stufe 4: Gesundheit kann man essen</b>	<b>295</b>
<b>1. Die Wahl der stimmigen stofflichen, geistigen und seelischen Nahrung</b>	<b>295</b>
<b>2. Natürliche Ernährung</b>	<b>317</b>
Ernährung auf drei Ebenen	320
Regeln für eine gesunde Esskultur	321
Nahrung ist das Material für Gesundheit	322
Regeln für die Umstellung der Ernährung	323
Essen Sie Früchte, Salate und Gemüse roh	324
Frisches Obst und Gemüsesäfte reinigen	325
Allgemeine Ernährungs-Empfehlungen	326
<b>3. Wasser und Trinken</b>	<b>329</b>
Woher kommt Wasser?	329
Die Kristallstruktur des Wassers	332
Wasser macht den Körper fit	334
Trinken Sie nur dampf-destilliertes Wasser	335
Trinken Sie nur reines Wasser	337
<b>4. Innen-Reinigung des Körpers</b>	<b>338</b>
Wie viel Säure verträgt der Mensch?	338
Mikroorganismen	341
<b>5. Nahrungsergänzung</b>	<b>343</b>
Oxidativer Stress	343
Freie Radikale und Antioxidantien	344
Vitamin C	348
Traubenkernextrakt OPC	351

Super-Antioxidanz Microhydrin	353
Coenzym Q 10	354
Siegesstoffe Aminosäuren	355
Melatonin - ein Wunderhormon?	356
Ewig jung mit DHEA?	358
Wachstumshormon HGH	359
Unverzichtbare Nahrungsergänzung	360
<b>6. Kauen Sie sich gesund!</b>	<b>363</b>
Die Vorteile des gründlichen Kauens	366
Die Kunst des richtigen Kauens	368
<b>7. Das Essen segnen!</b>	<b>370</b>
Bewusstsein kann man essen	370
Eine gesegnete Mahlzeit!	372
<b>Zusammenfassung: Schritte zu einer gesunden Ernährung</b>	<b>373</b>
<b>Checkliste zur 4. Stufe des Gesundheitsprogramms</b>	<b>375</b>

**Stufe 5, 6 und 7 in Band 2**

## **Inhalt des Studien-Handbuches**

### **Stufe 5: Partnerschaft und Liebe**

1. Wer liebt, lebt gesünder	7
2. Gesunder Umgang mit Gefühlen	10
Übung zur Harmonisierung der Gefühle	13
Heilung der Gefühle	16
Den Tod heilen	17
Liebe zu uns selbst	18
Checkliste zur 5. Stufe des Gesundheitsprogramms	20

### **Stufe 6: Ganzheitlicher Lebenserfolg**

1. Wirkliches Leben ist Erfolg	21
2. Die Bilanz meines Lebens	23
3. Mehr Lebensqualität	25
Was ist Oho-o-Poono-Poono?	26
Schaffen Sie sich eigene Erfolgsrituale!	27
4. Erfolgs-Bewusstsein	28
Erfolgs-Regeln	30
5. Das Werkzeug MENSCH optimieren	33
Charisma ist die Erfolgs-Aura	36
Checkliste zur 6. Stufe des Gesundheitsprogramms	39

### **Stufe 7: Bewusst-SEIN aus der Seele**

1. Heilung durch Gesund-SEIN	41
Gesund durch Bewusst-SEIN	42
7 Schritte zur wahren Heilung	43
3 Körperübungen für Bewusst-SEIN	44
Der Universalheilpunkt	46

<b>2. Das PUBO-Training zur Erweiterung des Bewusstseins</b>	<b>48</b>
Wichtiger Hinweis zur Übung	56
<b>3. Gesundes Selbst-Bewusstsein</b>	<b>57</b>
Das Selbstbild bestimmt das Leben	57
Ein falsches Selbstbild führt zum falschen Selbst	58
Die Seele ruft uns zu UNS SELBST	59
Der Weg zu sich SELBST	63
Was muss ich tun?	67
Der Weg ist das Ziel	70
ICH BIN - ICH SELBST	71
Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung	72
Krankheit als mangelnde Selbst-Identifikation	73
Der Weg zur Selbst-Identifikation	75
Zusammenfassung: Schritte zur Selbst-Identifikation	78
<b>4. Heilung durch Bewusstsein</b>	<b>80</b>
Sofortheilung durch Änderung des Bewusstseins	81
Das Ritual des stimmigen Erwachens	84
Alters-los leben	85
Heilung durch Gebet	86
Segnen	88
Eine ICH-BIN-Meditation	90
Abschluss-Meditation	91
<b>Checkliste zur 7. Stufe des Gesundheitsprogramms</b>	<b>95</b>

## **Teil 2: Hilfen und Training** **für die Praxis der Gesundheits-** **und Ernährungsberatung**

Hinweise zum Gebrauch der Hilfen und Trainings im zweiten Teil	97
--	----

### **Stufe 1: Gesundheits-Bewusstsein**

<i>Auf Stufe 1 des Gesundheits-Programms lerne ich ...</i>	98
1. Anleitung zur Überprüfung des Gesundheitsverhaltens	99
2. Das Wunder unseres Körpers	108
3. Den Körper visualisieren	110
4. Die Vision der Gesundheit	112
5. Wie alt sind Sie wirklich?	113
6. So alt ist Ihr Körper wirklich!	116

7. Wie jung wollen Sie sein?	121
8. Jünger durch Flexibilität	123
9. Jünger durch Lernen und Wachsen	125
10. Jünger durch Freude und Verspieltheit	127
11. Jünger durch Begeisterung und Enthusiasmus	131
12. Jünger durch Loslassen	133
13. Der Vitalometer	134
14. Check: 12 effektive und einfache Sofortmaßnahmen	136

## **Stufe 2: Körper-Bewusstsein**

<i>Auf Stufe 2 des Gesundheits-Programms lerne ich ...</i>	137
1. Die Beschwerdeliste	138
2. Bedeutung von Körperreaktionen	149
3. Die wichtigsten Organe und ihre geistige Entsprechung	150
4. Die wichtigsten Symptome und ihre geistige Entsprechung	156
5. Zusammenhänge beobachten	163
6. Verfeinern Sie Ihre Sensibilität	166
7. Die Kommunikation zwischen Geist und Körper	170
8. Liebe deinen Körper	171
9. Heile deinen Körper	173
10. Erstellen eigener Gesundheits-Affirmationen	175
11. Der Lichtkörper	177
12. Check: Maßnahmen für das Körper-bewusst-SEIN	178

## **Stufe 3: Atmung, Bewegung und Ruhe**

<i>Auf Stufe 3 des Gesundheits-Programms lerne ich ...</i>	179
<b>3.1 Atmung</b>	
1. Wie hoch ist Ihr Krankheitsrisiko durch Stress?	180
2. Erneuerung mit jedem Atemzug	184
3. Ruhe gegen Stress	185
4. Atem und Bewusstsein	187
<b>3.2 Bewegung</b>	
1. Der Sonnengruß	191
2. Werden Sie gelenkig	195
3. Schwung für den Kreislauf	200
4. Bewegung und Kalorienverbrauch	204
<b>3.3 Ruhe / Entspannung</b>	
1. Die So-Hum-Meditation	205
2. Erholsamer Schlaf	208

- 3. Im Einklang mit den Rhythmen des Lebens 212
- 4. Check: Maßnahmen zur Harmonisierung des Körpers 216

## **Stufe 4: Gesundheit kann man essen**

*Auf Stufe 4 des Gesundheits-Programms lerne ich ...* 217

### **4.1 natürliche Ernährung**

- 1. Genuss mit Gewinn - Profitieren Sie von Ihrer Ernährung 218
- 2. Essen Sie sich jung 220
- 3. Die reizvolle Vielfalt des Geschmacks 222
- 4. Welcher Frischsaft gegen welches Leiden? 231
- 5. Erste Hilfe für die Bauchspeicheldrüse 233
- 6. Biostoffe für die Nieren 234
- 7. Jünger und vitaler mit einer gesunden Leber 235
- 8. Nahrung für das Gehirn 236
- 9. Gut verdaut! 237
- 10. Grundregeln einer darm-gesunden Ernährung 242

### **4.2 Sinnvolle Nahrungsergänzung**

- 1. Vitamine - die lebenswichtigen Nährstoffe 248
- 2. Mangelscheinung bei Vitaminen 250
- 3. Die lebenswichtigsten Mineralstoffe 251
- 4. Das Herz schützen 253
- 5. Vitamine und Gedächtnis 255
- 6. Gesunde Gelenke 257
- 7. Die Verjüngungskur für 70 Billionen Körperzellen 259
- 8. Verjüngung für das Blut 262
- 9. Das Immunsystem stärken 264
- 10. 7 Schritte für ein starkes Immunsystem 265
- 11. Unsere Vitaminempfehlung für jeden Tag 267
- 12. Rituale der Aufnahme von Nahrungsergänzung 269

### **4.3 innere Reinigung: entgiften, entslacken, entsäuern**

- 1. Wasser - Reinheit aus der Natur 270
- 2. Selbsttest: Sind Sie übersäuert? 272
- 3. Der Urintest 273
- 4. Erstellen Sie Ihr Säureprofil! 275
- 5. Säurebedingte Symptome 277
- 6. Basentrunk nach Are Waerland 281
- 7. Schritte zur Entsäuerung 282
- 8. Elemente einer wirksamen Entschlackungskur 286
- 9. Die Ölziehkur 287
- 10. Durch Ernährung entgiften 289
- 11. Säure-Basen-Wirkung von Lebensmitteln 294
- 12. Vier Schritte zur Entgiftung 297

13. Panchakarma	302
14. Hier kann eine gezielte Entgiftung helfen	304
15. Wie Sie der Hautalterung entgegenwirken	308
16. Check: Maßnahmen zur Vitalisierung des Körpers	311

## **Stufe 5: Partnerschaft und Liebe**

<i>Auf Stufe 5 des Gesundheits-Programms lerne ich ...</i>	313
1. Was ist Liebe?	314
2. Liebe zeigen	317
3. Liebe, Sex und Spiritualität	318
4. Sexuelle Vitalität	320
5. Elemente sexueller Erfüllung	322
6. Die Kraft der Liebe	325
7. Die Liebe dient der Seele	329
8. Selbstmassage mit Öl	330
9. Giftige Gefühle abstreifen	332
10. Giftige Beziehungen verändern oder auflösen	334
11. Selbsterkenntnis statt Verurteilung	339
12. Frei werden durch Vergeben	342
13. Gefühle klären	344
14. Check: Übungen zur Entfaltung der Liebe	349

## **Stufe 6: Ganzheitlicher Lebenserfolg**

<i>Auf Stufe 6 des Gesundheits-Programms lerne ich ...</i>	350
1. Kleine Weisheiten	351
2. Die Arbeit entgiften	353
3. Grenzenlose Kreativität entfalten	355
4. Der Weg ist das Ziel	361
5. 11 Gebote für eine lebenswerte Zukunft	362
6. Check: Übungen zur Erhöhung des Lebenserfolgs	364

## **Stufe 7: Bewusst-SEIN**

<i>Auf Stufe 7 des Gesundheits-Programms lerne ich ...</i>	365
1. Der Mann mit dem unerklärlichen Leben	366
2. Erfahren Sie zeitlosen Stille	369
3. Stiller Beobachter	372
4. Womit identifizieren?	373
5. Check: Übungen für ein bewusstes SEIN	374

## Inhalt des Studien-Handbuches

### Tips für die Beratungspraxis

<i>Für meine Beratungspraxis lerne ich ...</i>	5
1. Ein Mann wird Heiler	6
2. Meine Gesundheits-Bibliothek	13
3. Mein Gesundheitsnetz	14
4. Ein integrales Beratungskonzept	15
5. Basis-Check-up	23
6. Fragen an den Klienten	24
7. Ein idealer Kurplan	26
8. 5 Phasen der Angst vor dem Tod	28
9. Heil werden und sterben	32
10. Wie würden Sie antworten?	34
67 Fragen der Klienten	

### **Teil 3:** **Lizenzierte Teilnehmer-Unterlagen für die Praxis der Gesundheits- und Ernährungsberatung**

Hinweise zur Verwendung des dritten Teils	51
Der Umgang mit den Teilnehmer-Unterlagen (Lizenz-Version)	52
Erstellen Sie eine Gesundheitsbroschüre! (Lizenz-Version)	53
Gesund und vital bis 100	54
Die natürliche Lebensdauer	56
Lebenszeitverkürzer und Organfunktionsminderer	58

7 Säulen der Gesundheit	61
Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen solchen Körper	62
Prophylaxe (Vorbeugung)	63
Alle sechs Wochen eine neue Leber!	64
Gesundheit und Zivilisation	65
Bei der Ernährung unterscheiden wir drei Ebenen	66
Gesundheit kann man essen	67
Siegesstoffe Aminosäuren	68
Die metabolische Uhr	69
Wie viel Säure verträgt der Mensch?	71
Rauchen, nein Danke!	74
Freie Radikale	76
Die wichtigsten Antioxidantien	79
Vitamin C	80
OPC - ein Superoxidanz	83
Q 10 - ein Grundbaustein der Gesundheit	85
Melatonin: ein Wunderhormon?	87
Ewig jung mit DHEA?	89
Unverzichtbare Nahrungsergänzungen	90
29 Nährstoffe, die den Cholesterinspiegel senken	92
7 Substanzen für die sportliche Leistungsfähigkeit	93
Fettverzehrende Nahrungsmittel	94
Kauen Sie sich gesund!	96
Die Vorteile des gründlichen Kauens	99
Die Kunst des richtigen Kauens	101
Körperliche Bewegung	103
Das Außer-Atem-Traing	105
Warum Walking immer Nutzen bringt	107
Ihr Körper dankt durch ...	108
Fit in Sekunden	109
Der »Universalheilpunkt«	112
Der Lebensbaum	113
Energetische Harmonisierung für den Kopf	114
Haben Sie Schlaf-Schulden?	116

Das Ritual des stimmigen Erwachens	118
Jung sein!	120
Mentale Krankmacher	122
Heilen durch »Gesund-SEIN«	125
Gesund durch »Bewusst-SEIN«	126
Sofortheilung durch Änderung des Bewusstseins	127
Bewusstsein und Gesundheit	130
Die drei Regeln	133
»Alters-los« leben	135
Die alles verwandelnde »Macht des Segnens«	136
Mein ganz persönliches Gesundheitsprogramm	137

## **Teil 4:** **Die lizenzierte Verwendung der CD-ROM zur Ausbildung Gesundheits- und Ernährungsberatung**

Hinweise zur Verwendung der CD-ROM	140
Der Inhalt der CD-ROM	141

<b>Ihre Erfolgskontrolle</b>	144
------------------------------	-----

<b>Hausaufgaben für das IAW-Zertifikat</b>	160
--	-----

Leser-Service	170
---------------	-----