

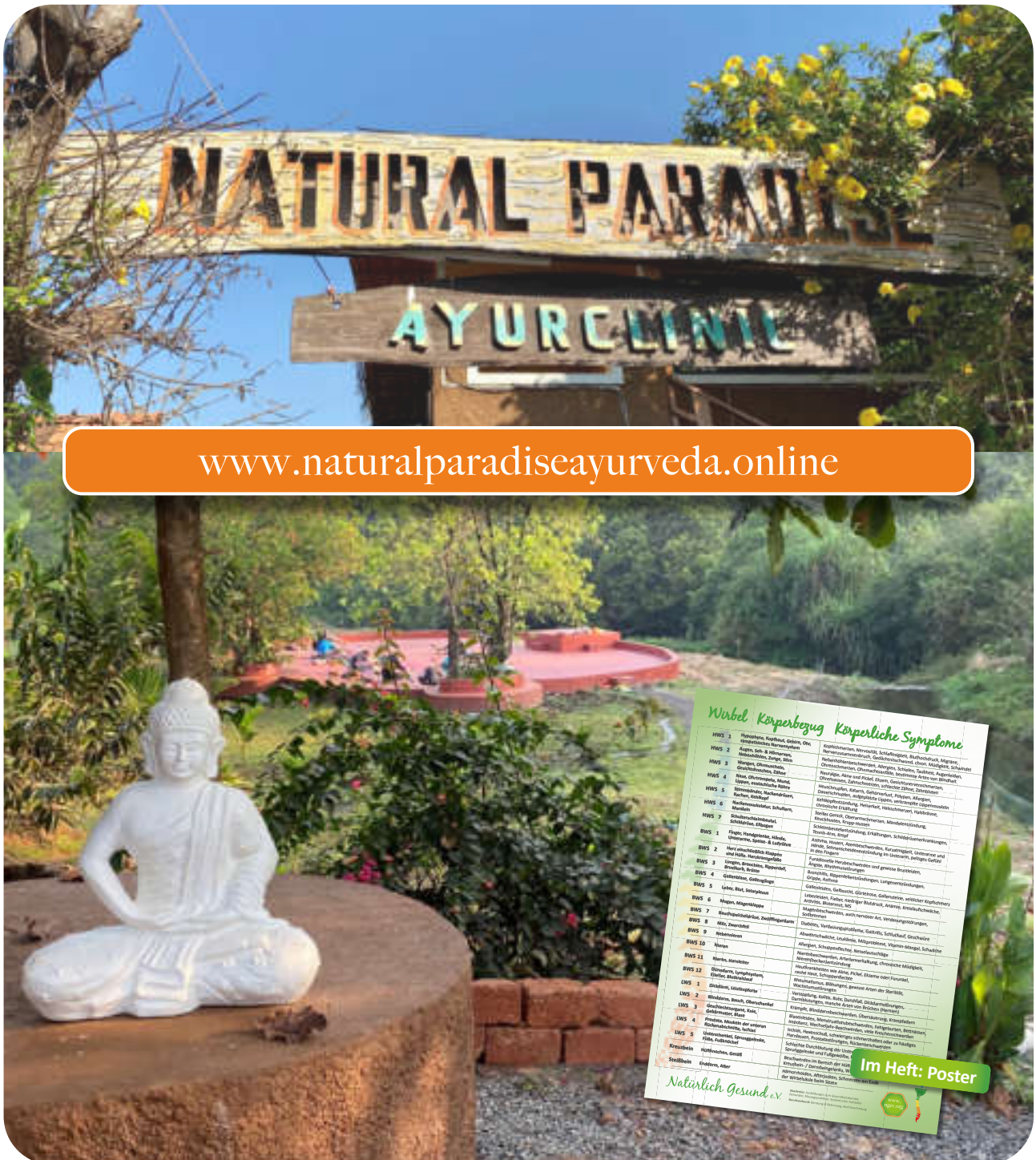


GESUNDHEITSINFO

Natürlich Gesund e.V.



Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe
zur erlaubnisfreien Ausübung von traditionellen und neuen Heilweisen



www.naturalparadiselayurveda.online

Wirbel Körperbezug Körperliche Symptome		
HWS 1	Handgelenke, Kopfschmerzen, Gelenke, Ohren, inneren Hals, Schilddrüse	Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Schilddrüsenerkrankungen, Migräne, Herz-Kreislauferkrankungen, Gedächtnisstörungen, chron. Müdigkeit, Schwindel
HWS 2	Augen, Hals- & Schilddrüse, Brustschmerzen, Kopf- & Hals	Augenkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen, chron. Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Schilddrüsenerkrankungen
HWS 3	Wangen, Ohrenschmerzen, Hals, Ohrenschmerzen, Hals, Hals, Ohrenschmerzen, Hals	Wangen, Akne und Pickel, Haut, Gesicht, Gesicht, Gesicht, Gesicht
HWS 4	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 5	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 6	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 7	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 8	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 9	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 10	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 11	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
HWS 12	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 1	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 2	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 3	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 4	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 5	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 6	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 7	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 8	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 9	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 10	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 11	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
LWS 12	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
Kreuzbein	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals
Steißbein	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals	Handgelenke, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals, Hals

Im Heft: Poster

Natürlich Gesund e.V.

Einleitung

„Es gibt nur zwei Tage in deinem Leben, an denen du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern und der andere ist morgen.“ Dalai Lama

Was wir ändern können, ist das „hier und jetzt“. Veränderungen setzen voraus, dass jetzt anzunehmen wie es ist. Oft fällt mir das aber schwer. Anzunehmen was ist und danach zu leben und zu arbeiten heißt, für mich mit der intuitiv fließenden Energie der Liebe zu gehen. So zu arbeiten heißt, dem anderen die Blockaden und Ursachen hinter seinen Problemen bewusst zu machen und sie jetzt anzugehen. Immer wieder stellen wir in der Gesundheitsarbeit fest, dass nachhaltige Erfolge sich sofort einstellen, wenn die „verstrickten“, durcheinander geratenen Bereiche wieder heilen können. Nachhaltige, erfolgreiche Veränderung beruhen oft auch auf der bewussten Veränderung der zugrunde liegenden Zusammenhänge. Bloße Behandlungen oder Übungen führen noch nicht zu Verhaltensänderungen oder zur Wiederherstellung der Gesundheit. Sie sind nicht wirksam, solange die Fehlhaltung oder Fehlsteuerung durch innere Zusammenhänge immer wieder aufrechterhalten wird. Wir brauchen alle drei Zeiten. Den Moment des jetzt für die Veränderung und den Blick zurück zum Erkennen der Möglichkeiten und den Blick nach vorn für die feste Überzeugung, dass die Veränderung das Leben verändern wird. Dann kommen wir zu Gesundheit und Fortschritt. In der aktuellen Ausgabe geht es um den Gesundheitszustand, den wir verändern können. Der Frage, „wie wir das machen“, gehen wir in der Neuauflage des Buches „Gesund durchs Leben“ weiter nach.

Mit den besten Wünschen
Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Natürlich Gesund e.V.
Ködderitzsch 35, 99518 Bad Sulza
0163-1731823, info@ngev.org, www.ngev.org

Die Artikel ohne Nennung eines Autors stammen vom Redaktionsteam. Bildnachweise können beim Herausgeber angefordert werden, die Freigaben der abgebildeten Personen liegen, soweit notwendig, vor.

Auflage: 4.000 Stück



THEMEN

- 01 Titelseite, Bild vom Natural Paradise
- 02 Einleitung Impressum und Inhalt
- 03 Neuauflage von „Gesund durchs Leben“
- 04 Pflanzliche Heilmittel
- 06 Bewegung, die tiefer geht
- 09 Bericht nach der Ausbildung
Heilende Frequenzen
- 10/II Poster Wirbel und Symptome
- 12 Tina Lächelt berichtet
Sprintsparen
- 13 Schulterschmerzen nachts
- 14 Gesunder Zucker
- 16 Was tun bei Folgen von Covid
- 18 Kinderheimprojekt in Sri Lanka
Webinar „Soziale Absicherung“
- 19 Leserbrief

INT. KONGRESS & MESSE

Schwingungsmedizin

Bitte fest im
Terminkalender eintragen!



Natürlich Gesund e.V. lädt ein:

09. - 12. Mai 2024
im Eiermannbau in Apolda

Alles weitere geben wir Dir rechtzeitig bekannt. Wir freuen uns auf Dich.



Eiermannbau in Apolda



Als die erweiterte Neuauflage fast fertig geschrieben war, meinte Laura, ich solle doch noch eine Einleitung schreiben zum Thema: „**Warum wir als - Verein Natürlich Gesund - tun, was wir tun**“. Also schrieb ich ein zusätzliches Kapitel für den Anfang. Hier ein Auszug davon:



Eigentlich ist es aber doch die zentrale Aufgabe der Heilkunde die Menschen auf dem Weg zur Gesundheit zu begleiten. Es gibt sogar einen Fachbegriff dafür. Der medizinische Dienst der Krankenkassen bezeichnete es vor 20 Jahren als Sekundär-Prävention. So nannte man die Maßnahmen, die erforderlich sind damit jemand wieder ganz gesund wird und nicht wieder erkrankt.

„Krankheit wird oft gesehen als Übel, als Strafe Gottes oder als Fluch der Vorsehung. Und so meint man, Gesundheit ist dann Glück, Gnade oder Geschenk. Beides ist nicht richtig. Gesundheit ist ein Gut, das bewahrt werden muss oder wieder zu erringen ist. Dies erfordert von jedem Menschen Selbstverantwortung und ständiges Bemühen. Nur so können Krankheiten, Leiden, Frühinvalidität und vorzeitiger Tod, können Schmerzen, Leid, Elend und Kosten für jeden persönlich, für die Angehörigen und die Solidargemeinschaft gemindert werden. Es ist die große Pflicht eines jeden Einzelnen gesund zu bleiben und wieder gesund zu werden. Wir sehen jedoch, dass die Menschen heute immer kränker werden. Und sie leben auch nicht länger als früher, lässt man die ersten vier Lebensjahre bei der Betrachtung aus. Was hat sich verändert in den Letzten 50 - 70 Jahren. Was uns aufgefallen ist: die Diskrepanz zwischen gesundheitsbewussten und krankheitsgefährdeten Menschen wird immer größer. Unser traditionelles Gesundheitssystem wird zum Unterstützer falscher Lebensweise. Es gibt gegen jedes Wehwehchen ein Mittelchen. Also was solls. Ich kann ruhig die Torte essen, gegen Diabetes gibt es Spritzen. Und wenn das Organ nicht mehr funktioniert, gibt es ein neues. Alles ist von dem modernen, medizinisch-pharmazeutischen Komplex reparierbar. Kann die Medizin und die Pharmazie das wirklich oder verkauft sie nur geschickt den Weg zu ihrer eigenen Profit-Maximierung?

Der besondere Weg

Unsere Erfahrung hat gezeigt: wer in seine Gesundheit investiert, der braucht später weniger in die Krankheit stecken. Das gilt in besonderer Weise für das Erlernen von Gesundheitsbehandlungen und das Behandeln von anderen Menschen. Viele Teilnehmer unserer Ausbildungen berichten uns, dass sie zur Naturheilkunde gekommen sind durch ihre persönlichen Probleme und Erkrankungen. Auf dem Weg wieder gesund zu werden, half ihnen die Naturheilkunde, nachdem die klassische Medizin eher nur Symptome kurzfristig behandelte. Und ganz allein gelassen von dem normalen Krankenkassen-System fühlten sie sich, als es darum ging nicht wieder krank zu werden.

Nachdem es wenige gesellschaftliche Gruppierungen gab, die es sich auf die Fahne geschrieben haben, ist diese Definition heute verschwunden. Schlimmer gar, unter Sekundär-Prävention versteht man heute nur noch Vorsorgeuntersuchungen; keine Hilfestellungen mehr. Man mag geteilter Meinung sein, ob durch diese Vorsorge-Untersuchungen wirklich die Krankheitszahlen zurück gehen oder noch weiter steigen. Für die These, dass die Erkrankungen durch die sogenannten Vorsorgeuntersuchungen ansteigen gibt es gute Gründe. Ich brauche bloß an die fünf Grundsätze der neuen Medizin zu denken, dann weiß ich, dass es oft ganz anders ist, als der Arzt es meint, da er nicht ganzheitlich auf alle Zusammenhänge schaut. Jedenfalls ist klar, dass solche Untersuchungen keine Vorsorge sind. Vorsorgen ist vermeiden, dass ein Kind in den Brunnen fällt und nicht nachschauen, ob es schon reingefallen ist.

Wir haben an dem Ansatz festgehalten, dass Menschen wieder ganz gesund werden wollen und können. Es ist unsere Aufgabe sie dahin zu begleiten. Und es gelingt ihnen umso besser, wieder ganz gesund zu werden, je besser sie informiert sind. Und interessanterweise, gelingt es ihnen noch besser je mehr sie sich für die ganzheitliche Gesundheit von andern einsetzen. Deswegen beginnen wir verstärkt unsere Mitglieder im Halten von Grundkursen zu unterstützen. Eine Ausbildung zum Gesundheitsberater und Behandler ist dann nicht nur der Weg in eine neue Existenz oder eine Arbeit mit Menschen. Es ist auch der Weg zurück zur eigenen Gesundheit...“ Weiter in der Einleitung zur Neuauflage von *Gesund durchs Leben*.

Die erweiterte Neuauflage ist ein Nachschlagewerk und eine Materialsammlung geworden. Die Mitglieder können es als Worddatei im Mitgliederbereich runterladen und alle Inhalte für ihre Arbeit verwenden. Zudem sind in der Neuauflage ein Schlagwortverzeichnis und viele neue Kapitel hinzugekommen. Ganz neu ist der 2. Hauptteil: „Methoden aus der Naturheilkunde“, mit denen unsere Mitglieder und wir erfolgreich arbeiten.

Als nächstes folgt eine Kurzfassung aus dem Kapitel „Heilpflanzenpulver“. -->

Pflanzliche Heilmittel

DER NEUE WEG ZU GUTEN NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Die heilende Wirkung der Pflanze wird nicht allein durch einen oder mehrere biochemische Inhaltsstoffe vermittelt. Davon geht aber die moderne Pharmakologie aus. Sie extrahiert die einzelnen Inhaltsstoffe und versucht, die wirksame Substanz zu identifizieren. In der Naturheilkunde wissen wir, dass es die Synergie der komplexen zellulären, extrazellulären und molekularen Strukturen unserer Pflanzen sind, die zur eigentlichen Heilwirkung führen. Unser Körper besteht aus Milliarden von Zellen, die in einer kollektiven Organisation geordnet zusammenarbeiten. Deshalb sind Heilmittel aus der ganzen Pflanze oft Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln überlegen, die nur aus Einzelstoffen oder Extrakten bestehen.

Natur trifft Wissenschaft

ThaiDryFreeze geht weit über die herkömmliche Herstellung von Pflanzenpulver hinaus. Sie haben in Chiang Mai, im Norden Thailands eine neuartige Gefriertrocknungsanlage entwickelt und gebaut. Hier werden 55 von amerikanischen und europäischen Behörden zugelassene Pulver und 10 Rezepturen hergestellt. Das neue, von ihnen entwickelte Verfahren heißt „Cellular-Fraction-Line Technology“. Es ermöglicht ThaiFreeze-Dry, die medizinische Bioaktivität einer lebenden Pflanze zu erhalten und zu konservieren, bis die Produkte beim Verbraucher ankommen. Dieses Verfahren liefert ein stabiles, stark bioaktives, bioverfügbares und konzentriertes Produkt. Wir haben es uns in Nord-Thailand persönlich angeschaut. Herkömmliche gefriertrocknete Partikel haben nach mechanischer Zerkleinerung eine feste Partikelstruktur, sie sind schwer resorbierbar oder auflösbar. CFL-Partikel mit poröser Partikelstruktur sind leicht absorbierbar und gut löslich.

Samen sind gut - Keimlinge sind besser

Wenn die Samen keimen, erwachen hohe Mengen an Cannflavinen buchstäblich zum Leben. Sprossen hemmen Phytinsäure, neutralisieren Enzyminhibitoren und senken den Fettgehalt. Dadurch kann der Körper die aktiven Nährstoffe besser aufnehmen. Die Keimung erhöht die Basizität und trägt zu einer ausgeglichenen Physiologie bei. Chronischen (Mikro-)Entzündungen wird entgegengewirkt. Das Keimen verbessert auch das Nährstoffprofil. Viele Vitamine, einschließlich Vitamin C, nehmen durch das Keimen zu. Zusammen mit Thaisfreeze haben wir zwei neue Heilmittelformulierungen entwickelt, die alle Organsysteme des Körpers zur richtigen Zeit unterstützen. Morgens braucht der Mensch Pflanzen für Energie und Ausdauer. Abends Pflanzen, die zur Entspannung und Regeneration beitragen.



Ein heilendes Pulver für den Tag

Damit der Körper seine unzähligen Aufgaben im Laufe des Tages erfüllen kann, benötigt er viel Energie und Nährstoffe. Die Energie wird in den Mitochondrien produziert, den kleinen Zellkraftwerken. Zusammen mit den notwendigen Mikro- und Makronährstoffen ermöglicht diese Energie die körperlichen Prozesse, welche wir tagsüber benötigen: für Muskelkontraktionen, Gehirnfunktion, Temperaturregulierung, Atmung, Blutkreislauf und vieles mehr. Um den Körper bei all diesen Aufgaben zu unterstützen, haben wir eine Mischung aus Pflanzen ausgewählt, die in der traditionellen Medizin für diese Zwecke verwendet werden. In Mangelsituationen, manchmal auch Krankheit genannt, können Defizite ausgeglichen werden und der Körper wird bei optimaler Versorgung seine Regenerationskräfte einsetzen. Frei nach der alten Ärteweisheit. „Der Körper heilt sich selbst, man muss nur die optimalen Voraussetzungen dafür schaffen.“ Folgende Pflanzen haben wir für die Tagesmischung ausgesucht um den Körper, optimal zu unterstützen.

Gekeimter schwarzer Reis, schwarzer Ingwer, Matcha (Grüner Tee), Moringa, Galgant, Cordyceps, Jiaogulan



Ein Heil-Pulver für die Nacht

Mangelnde Erholung während der Nacht stresst unter anderem das Immunsystem, begünstigt depressive Verstimmungen und kann unser Energieniveau massiv senken. Also lautet das Motto: „Gut schlafen, mit dem Heil-Pulver für die Nacht, dann nimmt der Stress ab“. Das Immunsystem ist dann auch aktiver im Kampf gegen unerwünschte Erreger und bei der Ausscheidung von Toxinen, die man heutzutage Viren nennt. Auch beschädigte Zellen werden nur nachts repariert. Und nachts werden auch Hormone ausgeschüttet, welche für unser Wachstum, für Regeneration und Muskelaufbau wichtig sind. Eine optimale Nachtruhe entlastet Herz und Blutgefäße. Dadurch sinkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch für das Gehirn ist Schlaf sehr wichtig, da Erlebtes und Gelerntes verarbeitet wird. Wir können also pflanzliche Unterstützung für eine erholsame Nachtruhe sehr gut gebrauchen, da Schlafstörungen immer mehr zu nehmen. Man spricht sogar von einer Volkskrankheit.

Abnehmen im Schlaf, wie toll wäre das denn!

Es funktioniert, denn im Schlaf sind Verdauung und Stoffwechsel aktiv. Wir brauchen dafür, unter anderem, die Hormone Leptin und Ghrelin. Leptin steuert das Sättigungsgefühl und erhöht den Energieverbrauch. Ghrelin ist für den Appetit und das Hungergefühl verantwortlich. Wenn wir gut schlafen, wird genügend Leptin ausgeschüttet, während die Produktion von Ghrelin abnimmt. Man hat dadurch tagsüber weniger Hunger. „16 : 8“ ist so leichter umsetzbar. Gemeint ist, 16 Stunden lang dem Verdauungssystem Pause gönnen und nur während 8 Stunden am Tag Nahrung zu sich nehmen. Dies entlastet die Verdauung und stärkt die Regeneration. Neben dem gekeimten schwarzen Reis, welcher auch in der Tagesmischung enthalten ist, erfüllen folgende Pflanzen im „Heil-Pulver Nacht“ die Voraussetzungen für eine optimale Erholung und Regeneration während des Schlafes.

Gekeimter schwarzer Reis, Stevia, Mangostan-Fruchtschalen, Zimt, Koriander, Jiaogulan



Zusammenfassung

Das Geheimnis der Medizin besteht darin, den Menschen gut zu ernähren und zu „unterhalten“, während die Natur die Krankheit heilt. Mit den hier beschriebenen Pflanzen in der speziellen Einnahme für Tag und Nacht ist es möglich, Körper, Geist und Seele optimal zu versorgen. Ohne weitere oder ergänzende Mittel einnehmen zu müssen. Bei Erkrankungen wird die Tagesdosis erhöht und speziell zur Erkrankung noch weitere Heilmittel eingesetzt. Wir selbst nehmen es seit Januar ein und wir fühlen und sehen die ersten richtig guten Verbesserungen unserer Gesundheit.

1 bis 3 Gramm täglich, jeweils morgens und abends ist empfohlen. Die Heilpflanzen in Pulverform für die Optimierung der Tagesform werden am besten zum oder nach dem Frühstück eingenommen. Die Heilpflanzen für die Nacht, am besten zum oder nach dem Abendessen. Die Abendformel bereitet auf die Nacht vor, sollte aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Alle Pflanzen wirken am besten mit Nahrung, da sie selbst auch Nahrungsmittel sind. Die beiden Kräutermischungen eignen sich hervorragend für die Zubereitung in Müslis, Smoothies, Getränken, Kalt-Suppen oder für andere Arten der Einnahme. Aber bitte nicht über 37 Grad erhitzen.

Das Heilpflanzenpulver wird über NHO Shop von der Natural Health Organisation zu beziehen sein. Mehr über Heilmittel und -methoden im neuen „Gesund durchs Leben“.

Bewegung, die tiefer geht

Ein Tuch • Zwei Bänder • Drei Griffe von Andreas Döhrer

Seit fünfzehn Jahren gebe ich nun Workshops mit Tuch und Griffen und es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Im Winter war es das Thema „Rücken“. Ich hatte für einige Wochen keine Gelegenheit, mich mit dem Tuch zu bewegen und viel gegessen. Beschwerden und Steifheit habe ich als „Forschungsauftrag“ angesehen und fand überraschend schnelle Lösungen.

Das sind die „Aufträge“, die ich mir gab:

1. sei achtsam mit dir
2. bewege dich - langsam und aufmerksam
3. dehne dich sanft und bewusst
4. achte darauf, was du isst
5. baue Stress ab
6. bring den Säure-Base-Haushalt in Balance
7. suche dir eine Behandlung (oder mach sie selbst)

Wenn ich Schmerzen habe und beim Laufen behindert bin, dann fange ich an, mir Sorgen zu machen. Zum Glück war es nach ein paar Tagen wieder deutlich besser. Dieses Programm hat mir dabei geholfen:

Sei achtsam mit dir

Rückenbeschwerden haben Ursachen: Schnelle, ruckartige Bewegungen oder zu schweres Heben von der Körpermitte entfernt oder gedreht. Auch das Jäten eines Gartenbeetes kann beschwerlich werden, wenn ich mich zu weit nach vorn oder zur Seite bücke und strecke. Vgl. dazu: de.wikipedia.org/wiki/Rückenschule

Bewege dich - langsam und aufmerksam

Bewegung tut meinem Rücken gut. Ich habe mir also einen Platz geschaffen, das Mandaran-Bewegungstuchset aufgehängt und los ging es:

Bewegen und Dehnen ja, aber kopfüber Aushängen erstmal noch nicht. Das „kleine Aushängen“ (siehe Bilder) muss zunächst genügen. Im Bewegen den Rücken dehnen. Wahrscheinlich lässt sich meine Vorgehensweise hier nur teilweise nachvollziehen. Mir hat es gut geholfen und ich unterrichte es in Workshops und Einzelsessions.



Ich ziehe mir den gepolsterten Rand unter das Becken, während ich mich mit den Füßen abstütze.



Die Knie fallen nach außen und ich führe den Fuß außen Richtung Kopf um das Tuch herum.



Das andere Bein folgt. Nun kann das Becken frei pendeln und im unteren Rücken entsteht durch das Körpergewicht eine leichte Dehnung. Ich bewege mich langsam und geschmeidig.



Ein Bein fängt an eine Kreisbahn zu beschreiben. Das bringt Bewegung in Hüftgelenk und unteren Rücken. Zwischendurch mache ich Pausen! Es ist viel neues und ungewohntes für die ansteuernden und koordinierenden Nerven. In den Pausen beobachte ich meinen Atem und den Körper von innen.



Bisher hing das Tuch etwas schräg Richtung Kopf, so dass ein leichter Zug auf den Rücken entstand. Nun habe ich mich in die andere Richtung tragen lassen, indem ich das Tuch mit den Händen gefasst und den Körper hochgezogen und wieder abgelassen habe. Jetzt kann ich die Füße weit über den Kopf bringen und der Rücken wird rund. Für meinen Nacken ist diese Position angenehm.

Dehne dich sanft und bewusst

Mit den Übungen aus dem vorigen Abschnitt bringe ich schon eine gute Dehnung in den Körper. Da die Muskelgruppen und Faszien wie Bahnen den Körper durchziehen, z.T. von Kopf bis Fuß, genügt es mir nicht, nur den Rücken zu dehnen. Aber dort ist es besonders wichtig. Ich habe mir nach einer Anleitung aus dem Internet eine Model gebaut – Tensegrity.

Wenn ich das sehe, ist mir klar, dass im Rücken keine Säule ist, sondern eine Konstruktion mit Bändern und Festkörpern (Wirbeln). Der Rumpf richtet sich damit vom Becken her auf. Wenn eines der Bänder verkürzt/kontrahiert ist, dann kommen die Festkörper aus der Bahn – ist das die „Skoliose“?

Wenn mehrere Bänder verkürzt sind, kommen die Festkörper näher zusammen. Das gibt Druck auf die Zwischenräume („Bandscheiben“).



Ich stelle die Füße ins Tuch und lasse die Knie zu den Seiten ins Tuch sinken. So kann ich mich tief entspannen und der Rücken wird weiterhin gestreckt. So kann sich auch die Bauchdecke gut entspannen. Ich helfe ihr mit leichten Massagen.

Alles sind lebende Bestandteile im Rücken. Sie brauchen Stoffwechsel. Das ist nicht ganz einfach, weil nur einiges mit Blutgefäßen durchzogen ist, die Bandscheiben wohl nur bis zum 20. Lebensjahr und dann ziehen sich die Blutgefäße dort zurück. Stoffwechsel findet dann durch Diffusion und Osmose statt und die brauchen Bewegung und Raum. Wenn es zu eng wird, gibt es Rückstau und die Suppe zwischen den Zellen wird zu dick. So habe ich es gelesen und es macht für mich Sinn. Also ran an den Rücken und weiter mit dem sanften Dehnen. Dehnen ist eine Kunst für sich. Wenn man zu viel macht, ist es dem Körper zu viel und er geht in den Widerstand/Kontraktion. Man erreicht dann eher das Gegenteil. Also besser den Körper „überreden, sich zu entspannen und loszulassen“ (M. Feldenkrais).

Weiterlesen Seite 8 -->

Das Natural Paradise Ayurclinic Eco Resort heißt Sie auf der neuen Webseite herzlich willkommen.



Sie können jetzt Ihren Wunschtermin für Ihre Ayurvedakur selber auf der Webseite buchen.

www.naturalparadiseayurveda.online

Hier können Sie Videofilme über die Einrichtung der Ayurclinic ansehen mit den Beteiligten in Kontakt treten und auch Ihre Kur buchen.

Von unserem Mitglied Maximilian Huber:

Die „PANCHAKARMA“-Kur ist KEIN Wellness, sondern ein konzentriertes Therapieprogramm zur körperlichen Reinigung. Diese drei Wochen in der NATURAL PARADISE AYURCLINIC waren für uns beide Therapie und Urlaub. Es war ein Herausnehmen aus dem Alltag! Ich erfuhr in dieser Zeit eine tiefe Zufriedenheit, spürte aber auch deutlich (besonders beim Yoga) meine körperlichen Grenzen. Ich stellte viele Fragen an mich ... und bekam Antworten.

Susanne und ich sind drei Wochen lang in einer völlig anderen Welt! 10 - 15 Personen machen hier 3 - 6 Wochen lang Kur. Wir wohnen in einem eigenen kleinen Häuschen. Alles ist einfach hier und die Menschen sind sehr freundlich und hilfsbereit! Dich einlassen auf ein besonderes Erlebnis, das erst fremd ist. Vertraue einfach! Schritt für Schritt wirst du das Neue wahrnehmen ... erst deine Grenzen und dann deine neue Weite.



Jedenfalls war es nach 2 Tagen auch wieder dran, mich kopfüber hängen zu lassen. Nach 15 Jahren habe ich ein Gefühl dafür, wann es geht. Und es hat mir richtig gut getan und ich habe mich sehr gefreut, dass ich mich wieder aushängen kann.

Manchmal gibt es auch ein leichtes Knacken im unteren Rücken. Dann weiß ich, dass ich zu lange nichts gemacht habe und das Knacken ist vielleicht noch 1-2 Tage danach beim Hängen. Aber dann hört es auf und ich denke, dass mein Rücken wieder normaler ist. Auch das Kopfüber Hängen ist eine Kunst für sich. Aber die kann man gut lernen. Ich habe schon

die unterschiedlichsten Menschen gesehen, wie sie es gelernt haben, schlanke und korpulentere. In manchen Lebenssituationen passt es nicht. Da fragt man besser vorher einen Fachmann. Ich kann das hier nicht alles aufzählen, sonst wird die Seite zu lang. Das sind ja alles nur kurze Hinweise und kein ganzes Buch.

Achte darauf, was du isst

Bei mir sind es Milchprodukte. Die lasse ich dann vollständig weg. Jeder Mensch ist anders und muss es selbst herausfinden. Ich frage mich vor dem Essen ob mir ein Nahrungsmittel wirklich gut tut. Oft weiß der Appetit, was es ist – oder ich spüre es erst hinterher. Dann ist es ein Erfahrungswert, den ich für einige Zeit ernst nehme.

Baue Stress ab

Womit ärgere ich mich? Wann habe ich anstrengende Gedanken? Wodurch mache ich mir das Leben schwerer als nötig? Es ist nicht ganz einfach, den psychischen Haushalt zu händeln. Mir hilft singen und summen dabei, motiviert durch meine Online-Gesangslehrerin Sylvia Reich.

Bring den Säure-Base-Haushalt in Balance

Das hat auch mit dem Essen zu tun und mit dem Stress. Es gibt Kräutertees, die dabei helfen. Ich nehme Reganaplexe und zwar die 50a für die Nieren, die 6 oder 510a für Lymphe und Blut, die 55 oder 105 für die Ausleitung von Säuren (nicht bei der ersten Serie!) und die 29a für den unteren Rücken, evt. noch die 31c für krampfartige Bereiche. Die Wirkung merke ich auch am Urin, der anders riecht, weil darüber ausgeschieden wird. Wenn man sich mit den Reganaplexen nicht auskennt, ist es gut, sie mit therapeutischer Begleitung zu nehmen.

Suche dir eine Behandlung (oder mach sie selbst)

Ich habe u.a. die Bowen-Therapie gelernt. Damit kann ich mich ganz gut selbst behandeln. Noch besser wenn ich im Kollegenkreis jemanden zum Austauschen habe. Dann bin ich noch mehr entspannt bei den Faszien-Impulsen.

Meine Art, mir einen Forschungsauftrag zu stellen:

- Ich beobachte das Gebiet so nüchtern wie möglich.
- Ich stelle mir ein Ziel vor.
- Ich stelle mir die Frage nach dem Weg zum Ziel.
- Ich probiere aus und beobachte dabei weiter.
- Ich suche nach Informationen im Internet oder ich frage Menschen in meinem Umfeld.
- Oft fällt mir eine Lösung ein, wenn ich auf's Klo gehe oder morgens beim Aufwachen. Das ist dann fast wie ein kleines Video, wo mein Geist die Komponenten kombiniert.

Ich bin auf mehreren Gebieten Autodidakt: Mich interessieren: Körpertherapie, Ernährung, Stoffwechselvorgänge, Gemüseanbau, Wildkräuter sammeln, Nähen von Stoffen, Auto reparieren, Holz- und Metallbearbeitung, Schreiben von Computerprogrammen ...

Natürlich habe ich dann in einem Gebiet nicht das volle Spektrum an Wissen, aber oft genau das was ich brauche und anwenden kann. Irgendwie ähneln sich die Gebiete auch, da vieles in Natur und Kosmos ähnlich strukturiert ist. Von vielen Lehrern in meinem Leben habe ich gelernt, auf vielen Gebieten. Ich habe zwei abgeschlossene Studien: Theologie und Kirchenmusik, mich viel mit der Feldenkrais Methode beschäftigt und Körpertherapie Ausbildungen absolviert. Letztlich kommt es auf meine Erfahrungen an und wie eine Tätigkeit sich immer mehr vertieft und verfeinert. Feldenkrais hat das erforscht und unterrichtet vor allem in Bezug auf Bewegungsabläufe.

Zu meiner Vorgehensweise gibt es noch keine offiziellen wissenschaftlichen Studien. Vielleicht gilt sie auch nur für mich. Ich möchte hier Anregungen geben, wie du deinen Weg zu einer Lösung finden kannst. Wenn jemand mit einem Problem zu mir kommt, kann ich manchmal hilfreich sein. Ich bin dann selbst überrascht, wie es sich bessert. Es ist jedes Mal anders. Oft bringt ein Mensch die Idee der Lösung schon schlummernd in sich mit. Dann bin ich so etwas wie ein Geburtshelfer für den Weg zur Lösung.



Autor

Andreas Döhrer

Mitglied von Natürlich Gesund

Weitere Informationen:

0178-165409

info@bewegungstuch.de

Bericht nach der Ausbildung

Liebe Laura, lieber Joachim, seit meiner Ausbildung im Oktober in Gräfelfing, hat sich einiges getan und darüber möchte ich euch gerne erzählen. Nach wie vor bin ich sehr froh und dankbar für das umfangreiche Lehrmaterial und die 5 Tage Präsenzunterricht. Es hat meine letzte Ausbildung zur Klangtherapeutin perfekt ergänzt, mir offene Fragen beantwortet und großartige, neue Möglichkeiten geboten meine Klienten auf mehreren Ebenen abzuholen und begleiten zu dürfen. Letzten Herbst war ich noch ziemlich mit meiner Töpferei beschäftigt. Die Vorweihnachtszeit bringt mich oft körperlich an meine Grenzen und momentan ist es noch so, dass das Töpfer Eck meine Selbstständigkeit trägt. Die Massagen dürfen sich in ihrer Zeit entwickeln und wachsen. Eigentlich wollte ich mir Räume anmieten um die Massagen ausüben zu können, aber egal was ich angeboten bekommen habe, es hat sich nie stimmig angefühlt. Also habe ich beschlossen etwas mehr Geld zu investieren und einen leerstehenden Raum in unserem Haus komplett zu renovieren.



Ich habe immer mal wieder Klienten bei mir zu den Massagen, aber noch nicht regelmäßig. Was mich allerdings sehr freut, sind die durchweg positiven Feedbacks der Klienten nach dem Massieren. Mich selbst begeistern immer die sofortigen Verbesserungen in der Bewegungsfreiheit und das Verschwinden von Schmerzen. Es ist ein so einfaches und wirkungsvolles Handwerk, das sogar Physiotherapeuten zu mir kommen, um sich von mir „Dornen“ zu lassen! Wenn ich nach dem Massieren meine Klienten noch mit Klangschalen beklänge, sind sie in der absoluten Tiefenentspannung, schlafen ein oder möchten gar nicht mehr gehen, weil sie sich so wohl fühlen. ... Na wer weiß, vielleicht schaffe ich es ja doch schon früher mit dem ändern meiner Haupttätigkeit. Zurzeit verändert sich oft, sehr schnell, alles und es gilt umzudenken. Abschließend hoffe ich das es euch beiden gut geht und wünsche euch viel Kraft und die nötige Entspannung um eure Ideen umsetzen zu können und um noch vielen weiteren eure Ausbildung lehren zu können. Zur nächsten Ausbildung kommt eine Bekannte von mir, Cornelia S., der ich euch wärmsten empfohlen habe.

Ganz herzliche Grüße

Sylvia Hold, 82380 Peißenberg,
0157 - 88894754, www.klangundmassagen.de,
sylvia.hold@yahoo.de

Sylvia Hold, 82380 Peißenberg,
0157 - 88894754, www.klangundmassagen.de,
sylvia.hold@yahoo.de

Sylvia Hold, 82380 Peißenberg,
0157 - 88894754, www.klangundmassagen.de,
sylvia.hold@yahoo.de

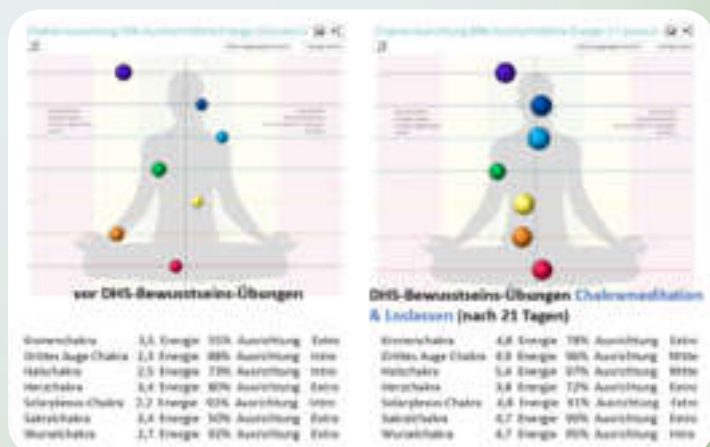
Heilende Frequenzen

- Fortsetzung des Artikels aus der Gesundheitsinfo 10 -

Die Chakren-Messung zeigt die Ausrichtung der 7 Chakren und ihren Energiezustand an und spiegelt den emotionalen Zustand des jeweiligen Menschen. Idealerweise sollten sich die Chakren im grünen Feld befinden. Abweichungen ins gelbe oder rote Feld deuten auf Unregelmäßigkeiten hin. Die Verschiebung der Chakren nach rechts oder links (wenn wir das Bild unten betrachten) kann mit den inneren emotionalen Reaktionen des Probanden oder mit Reaktionen auf andere Menschen, elektromagnetische Felder, Wetter usw. zusammenhängen. Bei unserem Probanden befanden sich vor den beiden DHS-Bewusstseins-Übungen die Chakren im grünen und gelben Bereich und sie hatten eine Gesamtausrichtung von 76% und einen Gesamtenergiezustand von 2,8 Joules.

Nach den beiden DHS-Bewusstseins-Übungen über 21 Tage hat sich die Gesamtausrichtung von 76% auf 88% gesteigert. Ihre Gesamtenergie hat sich von 2,8 auf 4,7 Joules signifikant erhöht: Nach diesen 21 Tagen hat sich die Energie der einzelnen Chakren deutlich erkennbar gesteigert und sie befinden sich alle im ausgewogenen Bereich.

Zum Artikel von unserem Mitglied Thomas Müller,
0170-2355220, info@thomas-mueller.biz
www.thomas-mueller.biz



BWS 6	Magen, Magenklappe	Sodbrennen
BWS 7	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm	Diabetes, Verdauungsprobleme, Gastritis, Schluckauf, Geschwüre
BWS 8	Milz, Zwerchfell	Abwehrschwäche, Leukämie, Milzprobleme, Vitamin-Mangel, Schwäche
BWS 9	Nebennieren	Allergien, Schuppenflechte, Nesselausschläge
BWS 10	Nieren	Nierenbeschwerden, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit, Nieren(becken)entzündung
BWS 11	Nieren, Harnleiter	Hautkrankheiten wie Akne, Pickel, Ekzeme oder Furunkel, raue Haut, Schuppenflechte
BWS 12	Dünndarm, Lymphsystem, Eileiter, Blutkreislauf	Rheumatismus, Blähungen, gewisse Arten der Sterilität, Wachstumsstörungen
LWS 1	Dickdarm, Leistenpforte	Verstopfung, Kolitis, Ruhr, Durchfall, Dickdarmerkrankungen, Darmblutungen, manche Arten von Brüchen (Hernien)
LWS 2	Blinddarm, Bauch, Oberschenkel	Krämpfe, Blinddarmerkrankungen, Übersäuerung, Krampfadern
LWS 3	Geschlechtsorgane, Knie, Gebärmutter, Blase	Blasenleiden, Menstruationsbeschwerden, Fehlgeburten, Bettnässen, Impotenz, Wechseljahr-Beschwerden, viele Knochenschmerzen
LWS 4	Prostata, Muskeln der unteren Rückenabschnitte, Ischias	Ischias, Hexenschuß, schwieriges schmerzhaftes oder zu häufiges Harnlassen, Prostatastörungen, Rückenbeschwerden
LWS 5	Unterschenkel, Sprunggelenke, Füße, Fußknöchel	Schlechte Durchblutung der Unterschenkel, geschwollene Knöchel, schw. Sprunggelenke und Fußgewölbe, kalte Füße, Wadenkrämpfe, Schwellung
Kreuzbein	Hüftknochen, Gesäß	Beschwerden im Bereich der Hüft-/Beckengelenke, auch des Kreuzbein- / Darmbeingelenks, Wirbelsäulenverkrümmungen
Steißbein	Enddarm, After	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen am Ende der Wirbelsäule beim Sitzen

Natürlich Gesund e.V.

Akademie: Ausbildungen zum Gesundheitsberater,
Behandler, Massagepraktiker, Systemischer Aufsteller
Berufsverband: Beratung & Betreuung, Rechtsvertretung



Nisbel Körperbezug Körperliche Symptome

HWS 1	Hypophyse, Kopfhaut, Gehirn, Ohr, sympathisches Nervensystem	Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Migräne, Nervenzusammenbruch, Gedächtnisschwund, chron. Müdigkeit, Schwindel
HWS 2	Augen, Seh- & Hörnerven, Nebenhöhlen, Zunge, Stirn	Nebenhöhlenbeschwerden, Allergien, Schielen, Taubheit, Augenleiden, Ohrenschmerzen, Ohnmachtsanfälle, bestimmte Arten von Blindheit
HWS 3	Wangen, Ohrmuscheln, Gesichtsknochen, Zähne	Neuralgie, Akne und Pickel, Ekzem, Gesichtsnervenschmerzen, Ohrensausen, Zahnschmerzen, schlechte Zähne, Zahnbluten
HWS 4	Nase, Ohrtrompete, Mund, Lippen, eustachische Röhre	Heuschnupfen, Katarrh, Hörverlust, Polypen, Allergien, Dauerschnupfen, aufgeplatzte Lippen, verkrampfte Lippenmuskeln
HWS 5	Stimmbänder, Nackendrüsen, Rachen, Kehlkopf	Kehlkopfentzündung, Heiserkeit, Halsschmerzen, Halsbräune, chronische Erkältung
HWS 6	Nackenumskulatur, Schultern, Mandeln	Steifes Genick, Oberarmschmerzen, Mandelentzündung, Keuchhusten, Krupp-Husten
HWS 7	Schulterschleimbeutel, Schilddrüse, Ellbogen	Schleimbeutelentzündung, Erkältungen, Schilddrüsenkrankungen, Tennis-Arm, Kropf
BWS 1	Finger, Handgelenke, Hände, Unterarme, Speise- & Luftröhre	Asthma, Husten, Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Unterarme und Hände, Sehnenscheidenentzündung im Unterarm, pelziges Gefühl in den Fingern
BWS 2	Herz einschließlich Klappen und Hülle. Herzkranzgefäße	Funktionelle Herzbeschwerden und gewisse Brustleiden, Ängste, Rhythmusstörungen
BWS 3	Lungen, Bronchien, Rippenfell, Brustkorb, Brüste	Bronchitis, Rippenfellentzündungen, Lungenentzündungen, Grippe, Asthma
BWS 4	Gallenblase, Gallengänge	Gallenleiden, Gelbsucht, Gürtelrose, Gallensteine, seitlicher Kopfschmerz
BWS 5	Leber, Blut, Solarplexus	Leberleiden, Fieber, niedriger Blutdruck, Anämie, Kreislaufschwäche, Arthritis, Blutarmut, MS
BWS 6		Magenbeschwerden, auch nervöser Art, Verdauungsstörungen,

Tina Lächelt

berichtet über ihre Arbeit



Ich bin Tina Lächelt und als Humanenergetikerin und zertifizierte Gesundheitsberaterin in Tulln an der Donau bei Wien tätig. Als Humanenergetikerin unterstütze ich meine KlientInnen auf feinstofflicher Ebene dabei, ihre körperliche und energetische Ausgewogenheit wieder zu erlangen. Auf sanfte, achtsame Weise werden Disharmonien im Gesamtsystem von Körper, Geist, Seele tiefgreifend gelöst, Energien in Bewegung gebracht und die kraftvolle Ausrichtung auf Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität gestärkt.

Hauptantrieb meiner KlientInnen aus nah und fern sind aktuell überwiegend berufliche Herausforderungen, persönliche Umbruchs- und Neuorientierungsphasen sowie der Wunsch nach mehr Lebensfreude und Energie. Zu meinen angewandten Arbeitsmitteln gehören neben meiner Medialität auch die Kinesiologie und Reiki. Mein Weg hat mich 2014, nach der Geburt des ersten Kindes, weg von der Sonderschul- und Montessori-Pädagogik hin zur Selbstständigkeit als Energetikerin geführt. Kinesiologisch und systemisch wurde ich vor knapp 10 Jahren von Klaus Wienert vom Licht-Gesundheit-Energie-Zentrum in München ausgebildet. Seit unserem familiären Umzug von München nach Tulln, führe ich meine eigene Praxis und begleite Menschen medial, kinesiologisch sowie mit Reiki und Kommunikationstrainings auf ihrem Weg der Entwicklung und Ausrichtung. Meine Sitzungen finden sowohl vor Ort als auch online und telefonisch statt.

Hauptanliegen meiner KlientInnen sind hierbei vor allem das Aufräumen im Innen und Außen sowie die Stressreduktion im eigenen und im Familiensystem.

Frauen begleite ich meist bei der Rückverbindung mit ihrer inneren Stimme, dem Sichtbarmachen eigener Stärken und dem Setzen mutiger, konkreter Schritte zu mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit in ihrem (Berufs-) Alltag. Männer finden häufig den Weg in meine Praxis, um sich wieder in ihrer Ausgeglichenheit und vollen Kraft zu erleben. Auch sind sie bereit, Dinge auf grob- und feinstofflicher Ebene loszulassen, um blockierte Energie freizugeben. Und Kinder begleite ich beim Einordnen ihrer Gefühle und dem Prozess, ihre Emotionen produktiv in ihrer Gestaltungskraft für sich zu nutzen. Aktuell finden auch häufig Familien den Weg in meine Praxis, um aus verworrenen, destruktiven Kommunikationsgewohnheiten in einen zugewandten Umgang miteinander und ein harmonisches Familienleben zu finden. Auf wundersam leichte Art und Weise öffnet sich in den Sitzungen der Zugang zu blockierenden Themen aller Art und legt den Weg zu Erkenntnissen frei, die offensichtlich erscheinen und doch lange nicht gesehen wurden. Ich freue mich, wenn ich auch Dich näher kennenlernen und auf dem Weg der Innenschau, Aktivierung und Steigerung der Lebensenergie begleiten darf!

Wunderbar dargestellt in ihrem Podcast:
<https://tina-laechelt.at/podcast/>



Tina Lächelt, Mitglied von
Natürlich Gesund,
Tulln an der Donau
www.tina-laechelt.at
tina-laechelt@gmx.at

← *Super gelungenes Beispiel für eine Werbepostkarte*

Wir haben Sprit gespart

Wir sind jetzt über 10.000 km mit PowerPlus im Tank gefahren. Unser VW T5 hat vor 1 1/2 Jahren einen Austauschmotor mit 160.000 km bekommen. Wir haben ihn zuerst 4000 km ohne PowerPlus gefahren, da hat er 10 Liter auf 100 Kilometer geschluckt, war laut und hat nicht besonders gut gezogen. Dann haben wir 0,9 Liter PowerPlus in den Motor gekippt und die Werkstatt 0,1 Liter ins Getriebe füllen lassen. Nach einigen Wochen ist der Spritverbrauch gesunken. Jetzt nach 10.000 km mit dem Zusatz sind wir bei 7,5 l/100km. Wir haben also eine Ersparnis von 250 Liter Diesel bei einem Preis von 2 € haben wir 500 € gespart. Unser liebstes Auto ist jetzt leise wie nie zuvor und immer wieder überrascht er uns mit Durchzugsvermögen. Wir wollen ihn noch lange behalten. Mit PowerPlus wird es uns gelingen, da jetzt Motor und Getriebe ihre Anti-Agingkur erhalten haben.

Laura und Joachim mit ihrem blauen Wohnbussi.
PowerPlus gibt es bei www.NHO.international

Schulterschmerzen nachts

Schulterschmerzen werden immer mehr, besonders die in der Nacht. Die Gründe für nächtliche Schmerzen sind unterschiedlich. Zu den wohl häufigsten zählen falsche Haltungen zum Beispiel durch Schreibtischarbeit oder Überlastungen bei körperlicher Arbeit oder beim Sport. Auch Verspannungen in der Muskulatur, oben an den Rippen oder am Schulterblatt, können zu Schmerzen in der Schulter, während der Nacht führen. Beim Schlafen auf der Seite erhöht sich der Druck auf die verspannte Schulter, man liegt ja mit dem Körpergewicht auf der Schulter. Ein zu weiches oder hartes Kissen können die Schmerzen zudem verstärken. Magnesiummangel führt nicht nur zu Krämpfen, sondern kann auch ein Co-Faktor für solche Schmerzen sein. Ein weiterer Co-Faktor kann zu wenig Hyaluronsäure im Gelenk und in den Faszien sein.

Warum wird es nachts schlimmer?

Das liegt vor allem am Deltamuskel, der das Schultergelenk umgibt und es stabilisiert. Im Laufe des Tages sitzen oder stehen wir. Dabei hängt der Arm nach unten. Das hat zur Folge, dass der Muskel gedehnt wird und sich kein Druck zwischen Schulterdach und Oberarm aufbaut. Nachts wird der Muskel nicht mehr in die Länge gezogen. Im Schultergelenk kann jetzt eine Reibung entstehen. Starke Schmerzen können die Folge sein. Durch die Reibung bilden sich zusätzlich Entzündungen in den Sehnen und Schleimbeuteln in dieser Region.

Während des Tages, in Bewegung sind die Schmerzen dann geringer oder verschwinden ganz. Dafür sorgen die Gelenkschmiere, die in der Bewegung vermehrt ausgeschüttet wird und das Blut, das Entzündungsstoffe abtransportiert. Mit zu wenig Hyaluronsäure funktioniert es aber nicht mehr so gut. Während des Liegens ist die Durchblutung der Muskulatur geringer, sodass sich die entzündlichen Botenstoffe in der Schulter ansammeln können, vor allem bei schwacher Muskulatur. Entzündet sich dadurch das Schultergelenk, haben Betroffene nicht nur nachts Schmerzen – auch tagsüber treten die Beschwerden dann häufiger auf.

Was hilft?

Ein spezielles Kopfkissen wäre ratsam. Es sollte sich optimal an die Position des Seitenschläfers und vom Rückenschläfer anpassen. Das Koopfkissen hilft, die Belastung auf die Schulter zu reduzieren. Ein Kopfkissen ist für den Kopf da, nicht für die Schulter und den Nacken. Eine Reihe von Nahrungsergänzungen haben sich als hilfreich erwiesen. Die Schulter- und Nacken-Region kann durch eine Behandlung von uns („Natürlich Gesund“) ausgebildeten Behandlern verbessert werden. Es werden Muskeln gelockert, Gelenke in ihrer Position optimiert und die Durchblutung angeregt, damit Entzündungsstoffe besser abtransportiert werden können. Die Schulter tapen – dafür muss man mittlerweile nicht mehr zum Arzt gehen. Mit einfachen Handgriffen kann man Kinesio-Tapes am Schulterblatt selbst anwenden.

Drei Dehnübungen helfen

Übung 1: Schulter-Arm-Dehnung für starke Muskeln

Stell dich in die Ecke und hebe die Arme (45-Grad-Winkel). Handflächen gegen die Wand abstützen. Hebe das Brustbein und lass den Oberkörper nach vorne fallen. Jetzt spürst du die Dehnung in den Armen.



Übung 2: Schulter-Nacken-Dehnung lindert Schmerzen

Aufrecht auf der Vorderkante eines Stuhls sitzen, Beine im 90-Grad-Winkel auf den Boden stellen, Hände auf die Oberschenkel legen, mit dem Kopf langsam nach unten gehen. Anschließend Kopf langsam zur Seite drehen, der Blick geht mit. Kopf wieder aufrichten und auf der anderen Seite wiederholen. Positionen etwa 30-40 Sekunden halten, dreimal wiederholen.



Übung 3: Schulter rollen gegen Schulterschmerzen nach dem Schlafen

Mit aufgerichtetem Oberkörper hinstellen, die Hände an die Schultern legen, die angewinkelten Arme kreisen, Schultern dabei mitnehmen. Jeweils zehnmal wiederholen, drei Durchgänge.



Erkrankungen können ebenfalls die Ursache von Schulterproblemen sein. Zum Beispiel: Muskel- und Bänderverletzungen, Kalkschulter, Schulter-Arthrose, Frozen Shoulder, Rheuma, Verletzung des Schultergelenks, Schleimbeutelentzündung, Diabetes, Erkrankungen der Schilddrüse, Blockaden in der Hals- und Brustwirbelsäule.

Spreche mit einem Mitglied von uns, mache die Dorn-Selbsthilfungsübungen oder rufe uns an, wir helfen Dir gerne weiter.

Gesunder Zucker



Das ist nicht das, an das du jetzt denkst.

Viele mögen es süß, ist doch gleich die erste Mahlzeit in unserem Leben, die leicht süß schmeckende Muttermilch. Sie enthält unter anderem das süße Kohlehydrat Galaktose. Heute ist der Zuckerkonsum viel zu hoch und wir bezahlen es mit den Zivilisationserkrankungen wie dem metabolischen Syndrom, Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettstoffwechselstörungen, Karies, Alzheimer und Demenz, Mikroentzündungen und vielem mehr.

Was ist Zucker

Was wir als Zucker bezeichnen, ist chemisch gesehen „Saccharose“. Sie wird von Pflanzen mittels Photosynthese erzeugt. Die am stärksten zuckerbildenden Pflanzen sind Zuckerrohr und Zuckerrübe. Aus diesen wird unser Zucker hergestellt (Rohrzucker bzw. Rübenzucker). Saccharose ist ein Zweifachzucker, bestehend aus zwei Molekülen. Und zwar aus einem Teil Traubenzucker und einem Fruchtzucker. Bei der Verdauung von Saccharose, teilt ein Enzym diesen Zweifachzucker zu gleichen Teilen auf. Saccharose liefert eine „schnelle“ Energie und hat keine weiteren Nährstoffe und schadet dem Körper.

Zucker und Gehirnentwicklung

In der menschlichen Evolution konnte sich unser Gehirn nur so enorm entwickeln, weil beim Kochen der Zucker aufgeschlossen wird und als besonders effektiver Nährstoff verfügbar war. Zucker ist reine Energie. Ohne die richtigen Zucker verringert sich unsere Konzentration und unser Körper altert schneller. Viele grundlegende Prozesse im Körper leiden und funken Warnhinweise an das Gehirn. Heißhunger-Attacken werden ausgelöst. Wir brauchen dann Zucker, am besten langsamen Zucker, der über einen niedrigen glykämischen Index (GLYX) verfügt. Solche Zucker werden anders verstoffwechselt.

Zuckerarten

Das sind also Zucker bzw. Zuckeraustauschstoffe, die unseren Körper und insbesondere unser Gehirn, optimal mit Energie versorgen, ohne dabei den Blutzuckerspiegel sprunghaft ansteigen zu lassen oder Karies zu fördern. Natürlich sind sie zum Süßen geeignet und kommen zum Teil in der Natur vor. Schauen wir uns doch mal die gebräuchlichen „gesunden“ Zucker im Einzelnen an. Einige davon sind nur scheinbar gesund, wie Du sehen wirst.

Brauner Zucker, Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker ist im Prinzip das Gleiche wie weißer Zucker. Es wurde nur auf den letzten Schritt bei der Raffination (Reinigung) verzichtet. Gesundheitlich bringt dies keinerlei Vorteile, außer ein paar Mineralien.

Honig entsteht, in dem Bienen Nektar mit ihren körpereigenen Stoffen anreichern und in Waben reifen lassen. Die Säuren, Enzyme und Eiweiße aus den Bienen zerlegen einen Teil der Saccharose aus dem Nektar. Honig besteht aus Glucose, Fructose, Saccharose und einigen anderen Dreifachzuckern. In kleinen Mengen, einen Löffel täglich, ist er gesundheitsfördernd. Honig ist antibakteriell und entzündungshemmend, wir haben schon darüber geschrieben.

Agavendicksaft kommt überwiegend aus Mexiko. Die Agaven werden „angezapft“ und der aus ihnen herausfließende Sirup aufgefangen. Er besteht aus viel mehr freiem Fruchtzucker als Traubenzucker. Das Verhältnis ist 7:1 bis 9:1. Fruchtzucker wird viel zu schnell verstoffwechselt. Dieser besondere Fruchtzucker aus dem Agavensaft führt manchmal zu Unverträglichkeiten. Wenn er im Körper nicht direkt als Energiespender verbraucht wird, wird er in der Leber gespeichert und dann zu Fett umgebaut, wie die meisten schnell energieliefernden Zucker.

Ahornsirup ist der eingedickte Saft des Zuckerahorns. Diese Bäume wachsen traditionell in Kanada, immer mehr aber auch in China. Er besteht aus zu zwei Dritteln aus Saccharose und einem Drittel aus Fructose – was ihn nicht ganz so ungesund wie Agavendicksaft macht, aber auch nicht wirklich viel besser.

Datteln sind zuckerhaltige Früchte. Der Zucker in Datteln besteht je zur Hälfte aus Fructose und Glukose und ist somit auch nicht gesund.

Kokosblütenzucker ist ein teurer Zucker. Er kommt aus Asien. Hier werden die Blütenknospen der Kokospalmen angeschnitten und der Kokosblütensaft aufgefangen. In Indien sagt man, dass Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lässt, wie normaler Zucker.

Xylit ist ein Zuckeralkohol und damit ein sogenannter Zuckeraustauschstoff. Früher wurde Xylit aus Birkenhirsen gewonnen. Heute wird er großtechnisch hergestellt. Und zwar aus stärkehaltigen Pflanzen, wie Mais, Kleie, Stroh, mithilfe von Hefen. Xylit rieselt ähnlich schön wie weißer Haushaltszucker, hat aber rund 40 Prozent weniger Kalorien. Er fördert die Remineralisierung von Knochen und Zähnen. Er bietet Hefepilzen keine Nahrungsgrundlage. Xylit ist in zahnfreundlichen Produkten drin!

Stevia ist 300-mal süßer als Zucker ohne Kalorien zu haben. 0,2% Stevia und 99,8% Xylit ergibt eine Mischung, mit der sich gut normaler Zucker ersetzen lässt. Man braucht dann erfahrungsgemäß auch nur die halbe Menge wie bei herkömmlichen Zucker.

Süßstoffe

Süßstoffe wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K und Thaumatin sind allesamt Produkte aus dem Chemielabor und haben mit natürlicher Süße rein gar nichts zu tun. Sie werden kontrovers diskutiert bzgl. möglicher Krebsrisiken.

Der gesunde Zucker

Galactose: Dieser Einfachzucker ist auch bei neurodegenerativen Erkrankungen von Vorteil. Die Verzuckerung des Gehirns, umgangssprachlich auch Karamellisierung genannt, wird rückgängig gemacht. Sie ist es, die Alzheimer und Demenz mitverursacht. Somit scheint Galaktose ein erfolgreiches Heilmittel, auch für diese Gehirnbelastungen zu sein. Allerdings haben sich seine Wirkungen bei Kollegen als schwächer gezeigt, wie es die Veröffentlichungen vermuten ließen. Galaktose ist ein insulinunabhängiger Energielieferant und fördert u. a. die Konzentrationsfähigkeit und die Funktion unserer Nervenzellen. Allerdings ist er sehr teuer.

Ribose ist ein natürlicher Einfachzucker (Monosaccharid). Er ist ideal bei körperlichen oder geistigen Herausforderungen. Er liefert schnell Energie, hat einen glykämischen Index von nahezu Null und kann sogar zu einer Blutzuckersenkung führen. Um bei insulinpflichtigen Diabetikern eine Unterzuckerung zu vermeiden, empfiehlt sich eine Kombination mit Trehalose.

Isomaltulose ist ein natürlicher und voll verstoffwechselbarer Zweifachzucker (Disaccharid) mit einem genial niedrigen glykämischen Index. Isomaltulose besitzt somit nur eine geringe Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Dieser Zweifachzucker wird nur langsam aufgespalten und versorgt uns anhaltend mit Energie. Er kann einer Unterzuckerung bei Diabetikern vorbeugen.

Tagatose ist ein natürlicher Einfachzucker, der auch einen niedrigen glykämischen Index hat. Er wird zu 20 % über den Dünndarm und zu 80 % über den Dickdarm verstoffwechselt und dort als Nährstoff genutzt. Tagatose ist gut für die Zähne und schlecht für den Karies da er antibakteriell wirkt. Tagatose ist eine wertvolle Zuckeralternative für Diabetiker und alle anderen Menschen.

Erythrit (Erythritol) ist ein Zuckeraustauschstoff, der sich nicht nur für Diabetiker eignet. Er ist besonders verträglich und zahnfreundlich. Erythrit ist kalorienfrei, besitzt keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und lässt sich im Rahmen einer kohlenhydratreduzierten Ernährung optimal einsetzen.

Fazit

Die meisten süßen Sachen sind ungesund. Wirklich gesund und empfehlenswert sind Galaktose als Nahrungsergänzung und eine Mischung aus dem gesunden Zucker. Man nimmt 10 Gramm Galaktose am Tag als Heilmittel. Die vorgeschlagene Zucker-Mischung kann den ungesunden Zucker ersetzen (siehe Kasten).

Ziel ist es die Zellalterung zu stoppen, das Gehirn fit zu halten und die Gefäße zu stärken. Zum Kochen Backen und Süßen verwenden wir also eine Mischung aus Erythrit, Trehalose, Takatose und Isomaltulose. Gute Zucker liefern gleichmäßig Energie, ohne schnellen Blutzuckeranstieg. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil. So wird Diabetes verhindert und kann auch wieder geheilt werden. Aber auch Alzheimer und Demenz entstehen durch den falschen Zuckergenuss. Daher werden sie auch Diabetes III genannt. Gesunde Zucker schützen die Zähne vor Karies, sind kalorienarm- bzw. kalorienfrei. Sie halten den Spiegel des Enzyms Insulin unten, damit nicht der gesamte Stoffwechsel durcheinandergerät und ein Metabolisches Syndrom entsteht.

Gesund und Fit mit der richtigen Zuckermischung

Zum Süßen und zur gleichmäßigen Energieversorgung und für das basische Milieu im Mund und für die guten Darmbakterien.

Isomaltulose	40%
Trehalose	20%
Erythrit+Stevia (98% Reb-A)	20%
Tagatose	20%

Am Tag etwa 10 Gramm Galactose für Erwachsene (Kinder weniger), die können entweder zu der Zuckermischung dazugegeben werden oder allein zum Süßen verwendet werden oder eingenommen werden.

Wer noch tiefer einsteigen möchte, dem kann ich nur das Buch „Fit mit Zucker“ von Dr. Johannes F. Coy ans Herz legen. Hier liefert der Stoffwechselexperte neueste Erkenntnisse über den Gesundheitswert der Zuckerarten oder ihren Unwert. Dr. Coy hat in seinem Buch auch alltagstaugliche Rezepte für gesunde Speisen, Kuchen und Snacks.



Was tun bei Folgen von Covid

Unser Vorgehen bei Symptomen von „Long-Covid“ ist ähnlich wie bei den „Impfschäden“. Laut offiziellen Angaben der Behörden in Deutschland sind das vor allem: Müdigkeit, Erschöpfung, eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue-Syndrom), Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Fieber, Geruchs- und Geschmacksverlust, Schlafstörungen, Depressive Verstimmungen, Magen-Darm Probleme, Blutgerinnungs-Störungen und viele andere mehr. Erfreulicherweise gibt es einige sehr effektive, sichere, und leicht durchführbare Möglichkeiten zur Hilfe. Aus der folgenden Liste wählen wir die, für die betroffene Person notwendigen Mittel aus. Dann überprüfen wir kinisiologisch, die Mittel einzeln und auch nochmal zusammen auf ihre optimale Wirksamkeit für die Menschen die zu uns kommen. Und wir hatten in sehr vielen Fällen Erfolg.

CDL-Chlordioxidlösung

CDL ist eine Weiterentwicklung von MMS. Es ist rein, exakt dosierbar, pH-neutral und wird bereits vom Magen resorbiert. In Mexiko sind u.a. hochrangige Militärärzte beteiligt, Soldaten und Bevölkerung mit CDL von Corona-Erkrankungen zu heilen. Bei Einnahme therapeutischer Mengen gibt es bei z.Zt. hunderttausenden von Patienten keine Hinweise auf Toxizität. Die exakt und langfristig dokumentierten, paraklinischen Studien widerlegen somit die Behauptung der WHO und anderer Institutionen, CDL zerstöre die roten Blutkörperchen, mache Sauerstoffmangel und sei Leber- und Nierentoxisch. Welchen Interessen diese Organisationen wohl folgen? Bei allen Patienten stiegen die roten Blutkörperchen, Hämoglobin und Sauerstoffgehalt an. Keiner entwickelte Durchblutungsstörungen. Leberenzyme und Nierenwerte verbesserten sich innerhalb der 3-wöchigen Einnahme, auch wenn durch die Erkrankung bereits zu Therapiebeginn ein Leberschaden nachweisbar war. CDL trennt sich im Körper in Sauerstoff und Chlor. Der Sauerstoff bringt den therapeutischen Nutzen. Chlor als Träger reagiert mit Natrium zu NaCl, also Kochsalz und wird ausgeschieden. Siehe zu verschiedenen anderen Erkrankungen auch das Buch von Andreas Kalcker, „Gesundheit verboten“.

Banerji-Protokolle für COVID-19 und Impfschäden

Die „Banerji-Protokolle“ sind ein wirksames und bewährtes System der homöopathischen Behandlung, das auf den Erfahrungen von vier Generationen einer Arzt-Familie beruht, die seit 1863 in Indien in Kranken-

häusern, Kliniken und medizinischen Zentren mit hohem Patientenaufkommen Homöopathie praktiziert. Folgende homöopathischen Mittel sollten bei Covid in jedem Fall genommen werden, da sie in erster Linie antientzündlich wirken: Camphora C200, Thuja occidentalis C30, Eupatorium perfoliatum Q. Eventuell auch Kalium Carbonicum C200, Cina C200 oder Teucrium C200. Die empfohlene Einnahmemenge und -dauer unterscheidet sich bei diesen indischen Homöopathen gravierend von den europäischen. Impfungen können auch nach Jahrzehnten noch ausgeleitet werden. Wir testen es für die einzelnen Menschen aus, was sie brauchen. Das Impfstoff-Entgiftungsprogramm ist für Personen gedacht, die unerwünschte Reaktionen, das heißt Impfschäden auf einen oder mehrere Impfstoffe haben. Dazu gehören Angstzustände, ADHS, Autismus, OCD, PANDAS/PANS, emotionalen Probleme, Gehirnnebel, Probleme in den Blutgefäßen, Magen-Darm-Probleme, Störungen des Immunsystems, Schilddrüsenprobleme, neurologische Dysfunktionen und viele andere gesundheitliche Schäden. Zusätzlich zu den Mitteln, die sich im Ausleitungspacket „Beruhigt Impfen“ bewährt haben. Individuell können wir auch die richtigen Mittel für die meisten Folgen anderer Impfungen zusammenstellen und testen.

Ivermectin

Das Arzneimittel gehört zur Gruppe der Avermectine und wurde 1967 am Kitasato-Institut in Japan entdeckt. William C. Campbell und Satoshi Ōmura erhielten dafür 2015 den Nobelpreis. Ivermectin steht auf der Liste der unentbehrlichen Arzneimittel der WHO. Es wird oral schnell aufgenommen, in der Leber verstoffwechselt und fast ausschließlich über den Darm ausgeschieden. Seit Jahren werden die zellulären und biomolekularen Wirkungen von Ivermectin auf SARS-CoV-2 untersucht. Chandler und andere Wissenschaftler sind der Ansicht, dass Ivermectin außer bei Überdosierung keine potenziellen neurologischen, unerwünschten Arzneimittel(neben)wirkungen hat. Außerdem verkürzt der Wirkstoff die Zeit bis zur Genesung und verbesserte die Ausscheidung der Stoffwechselgifte, virale Belastung genannt. Das wird so bestätigt von Mitarbeitern aus Arztpraxen. Ivermectin ist in Südafrika, Simbabwe, der Slowakei, der Tschechischen Republik, Mexiko und Indien gegen Covid zugelassen worden und wird dort in großem Umfang eingesetzt. Wir können uns nicht mehr darauf verlassen, dass die Gesundheitsbehörden medizinische und wissenschaftliche Erkenntnisse ehrlich prüfen. Wer Ivermectin nicht bekommt, da es verschreibungspflichtig ist, meldet sich bitte bei uns.



Virexerol

Es stammt vom selben Arzt und Hersteller wie Hyalutidin. Er hat es für Ebola in Afrika entwickelt und dann für Corona angepasst. Damit konnte vielen Mitgliedern und anderen Menschen während der Pandemie erfolgreich geholfen werden. Sowohl um schwere Verläufe zu verhindern, lang anhaltende Belastungen zu stoppen und den Körper bei Impfschäden zu stabilisieren. Die Erfahrungen sind durchweg positiv. Es wirkt deshalb so gut, weil die Zahl der Lymphozyten und die Zusammensetzung ihrer Subpopulationen, das Verhältnis von T-Helfer- und T-Suppressorzellen, optimal stimuliert werden. Virexerol wirkt auf die spezifische Immunität durch Hochregulierung der zellulären und humoralen Immunität. Virexerol ist sehr gut verträglich und schont den Verdauungstrakt.

Lugolsche Lösung

Unterstützt wesentliche Funktionen bei der Regulation von Stoffwechselvorgängen in fast allen Zellen und bietet Schutz vor schweren Stoffwechsel- und Entwicklungsstörungen. Lugol'sche Lösung neutralisiert Spike-Proteine und deren Kettenreaktionen. Sie bildet wichtige Hormone, vor allem in der Schilddrüse, und sorgt für mehr Energieaufbau und -erneuerung im Alltag. Giftige Bestandteile von Impfstoffen werden neutralisiert. Lugol'sche Lösung unterstützt die Blutreinigung und verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. Lugol'sche Lösung unterstützt den Körper beim Abbau von Entzündungsprozessen. Sie ist ein alter Allrounder, der sich auch heute noch bewährt.

- Mehr hierzu in der letzten Gesundheitsinfo. -

Bitte nach der individuellen, intuitiven Auswahl das richtige Mittel mit dem kinesiologischen Test überprüfen

Long-Covid & Impffolgen Erläuterungen siehe

CDL/MMS	hier im Artikel
Virexerol	Heft „Gesund durchs Leben“
Vitamin D3/K2	Heft „Gesund durchs Leben“
Capilarex	Heft „Gesund durchs Leben“
Omega 3	Heft „Gesund durchs Leben“
Maumasil	Heft „Gesund durchs Leben“
Effektive Mikroorganismen	Heft „Gesund durchs Leben“

Long-Covid & Impffolgen Erläuterungen siehe

Heilpulver Tag & Nacht	hier Seite 4
Artemisia	in Gesundheitsinfo 10
Ivermectin	hier im Artikel
Banerji Protokolle	hier im Artikel
Angiosedam/Neurosedam	Heft „Gesund durchs Leben“
Biolith	Heft „Gesund durchs Leben“
Lugol'sche Lösung	in Gesundheitsinfo 10
Ausleitungspaket „Impfen“	Heft „Gesund durchs Leben“

Unser Ayurvedaarzt Dr. Rohit Borcar schreibt dazu:

Post-Covid-Symptome werden heute bei vielen Patienten beobachtet. Nach dem Ende der normalen Behandlung leiden sie immer noch unter Nachwirkungen. Diese Spätfolgen werden ausgelöst durch Endotoxine. Das sind feste Zellbestandteile der äußeren Zellmembran von abgestorbenen Mikroorganismen. Sie können im Körper verblieben sein, auch nachdem „Ende“ der Erkrankung. Diese Endotoxine führen zu Übelkeit, Husten, Fieber, Muskel- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit usw. Es werden entzündliche Zustände oder Autoimmunreaktionen hervorgerufen. Speziell nach Covid habe ich viele Fälle von langem Husten, Hautentzündungen, Müdigkeit, Angstzuständen, Verdauungsproblemen, Nervenentzündungen usw. gehabt.

Wir im Ayurveda analysieren diese Probleme auf andere Art und Weise als die Schulmedizin. Je nach Lebensstil, Ernährung und Körpertyp (Luft-, Wasser- oder Feuertyp) werden unsere Behandlungen und die Kräuter angewendet. Unser Ziel ist es die Menschen, die zu uns kommen innerlich zu reinigen. Dies wird unterstützt durch eine spezielle Ernährung. Parallel dazu werden Meditationen und Atemübungen durchgeführt. Die Panchakarma Kur hilft uns, den Körper auf einer tieferen Ebene zu reinigen, und dann die Immunkräfte wieder aufzubauen. Eine entsprechende Lebensweise ist ebenfalls wichtig, damit sich Körper und Geist auf gute Weise regenerieren können. Gerne bin ich für die Mitglieder und Freunde von Natürlich Gesund da. Im Natural Paradise Ayurveda Eco Resort, am Telefon oder online. Mail: dr.rohit@ayurvedagoa.org, WhatsApp: 0091 96 043 33666



Eliya Kinderheim



Sri Lanka „die Perle im indischen Ozean“ wurde im Dezember 2004 schwer vom Tsunami erschüttert und die Küsten stark zerstört. Angelika Riedlinger war nach dem Tsunami ab März 2005 für mehr als ein Jahr in Sri Lanka mit Aufbauhilfe und Wiederherstellung im Süden des Landes im Einsatz. Sie lernte das Land und die Menschen lieben. Angelika ist gelernte Arzthelferin und Kinderkrankenschwester. Vor allem die vielen notleidenden Kinder lagen und liegen ihr sehr am Herzen.



PROJEKT IM SÜDEN VON SRI LANKA

Sie gründete den Eliya Kinderheim e.V. in Kaiserslautern; durch Spenden gelang es im November 2011 die Einweihung des Eliya Kinderheimes zu feiern. Seitdem ist Angelika vor Ort als Leiterin tätig.



Am 19.11.2022 feierte das Eliya Kinderheim sein elfjähriges Bestehen und der dazugehörige Eliya Kindergarten wurde zehn Jahre alt! Das große Ereignis wurde klein, aber fein gefeiert. Derzeit leben 33 Kinder (13 Mädchen und 20 Jungs) in der Eliya Familie; und den Eliya Kindergarten besuchen 12 Kinder aus dem Dorf und den beiden Nachbardörfern. Am Vormittag besuchen die Eliya Kinder die staatliche Schule und die Nachmittage sind im Eliya Kinderheim mit Lernen sehr gut ausgefüllt, um den immer noch aus der Coronazeit verlorenen Schulstoff möglichst bald aufzuholen. Hausaufgaben-/Nachhilfelehrer, Mathelehrer und Computertelehrer kommen regelmäßig in das Eliya Kinderheim. Im vergangenen Jahr haben zwei große Eliya Jungs ihre Führerscheinprüfung (PKW, Motorrad und Tuktuk) bestanden! Und auch in diesem Jahr werden wieder zwei Jugendliche den Führerschein machen. Damit haben sie eine gute Voraussetzung um Arbeit zu finden. Seit dem 01.01.2022 (nach zweijähriger Coronapause) kommen wieder fleißige Praktikanten/innen aus Deutschland im Eliya Kinderheim und Kindergarten. Wir haben das Kinderheim besucht und waren tief berührt von der tollen Arbeit, die dort gemacht wird. Sehr gerne kann man Mitglied im Eliya Kinderheim Verein werden oder eine Patenschaft für eines der Mädchen oder Jungs übernehmen. Natürlich Gesund wird auch eine Patenschaft zur Ausbildung in einem Ayurveda-Gesundheitsberuf übernehmen.

Kontakt: www.eliya-kinderheim-srilanka.com

Webinar

Soziale Absicherung

14. November, 19. - 20.00 Uhr

Unser Betreuer Herr Hofmiller von der Saarland Versicherung steht für alle Fragen rund um Versicherungen zur Verfügung. Er wird uns am Anfang informieren über sinnvolle Alterssicherung und dann über alle Möglichkeiten, die er hat beim sparen von Versicherungsprämien. Bis zu 30 % bei Kfz-Versicherungen, auch die Tierheilpraktiker-, Kosmetiker- Berufshaftpflicht- Versicherungen die er uns ermöglicht hat, sind die günstigsten am Markt.

Euer Natürlich-Gesund-Team



Frank Hofmiller, Saarbrücker Str. 17,
66292 Riegelsberg, Tel.: +49 6806 490000,
E-Mail: frank.hofmiller@saarland-versicherungen.de

Wir haben uns gefreut über die Leserbriefe und Anfragen, die wir erhalten haben:

Bitte schickt uns auch in Zukunft Deine Fragen, Deine Meinung und Erfahrung.



LESERBRIEFE

Artikel: Falten reduzieren

... hat gut funktioniert, meine Erfahrung aus Asien ist zudem, das Asiaten durch eine gesündere DARMFLORA und damit auch eine gesündere und strahlendere Haut haben - ohne Altersflecken oder vielen Falten. Durch die mehr gekochte, traditionelle Ernährung, die dem Darm die Verdauung leichter macht. Leider verändert sich das aber auch, da die asiatischen Länder sich immer mehr an dem Westen orientieren und auch immer mehr unter den Zivilisationserkrankungen leiden, so wie wir, die es dort vorher nicht so gab.

Liebe Grüße Tina

Otto

Artikel: Sprit sparen

Danke für den Tipp. Mit Powerplus spare ich wirklich Sprit und der Motor von meinem Auto läuft ruhiger und hat mehr Kraft.

Maria

Artikel: Haarausfall

Hallo ihr lieben, ich habe euren Hinweis zu Haarausfall befolgt. Der Grüne Tee hat mir sehr gut geholfen.

Anfrage: Osteoporose

Ich habe eine Kundin, die mich fragte, was Sie machen kann, um ihre Wirbelsäule zu stärken. Sie war diese Woche bei der Knochendichtemessung. Die Beine, Knie und Hüfte sind wunderbar, jedoch die Wirbelsäule sieht wohl schlimm aus. Was kann ich ihr empfehlen? Habt Ihr da eine sinnvolle Idee?

Liebe Christine, also als erstes musst du die Selbstwerteinbrüche finden und harmonisieren, die zur Osteoporose geführt haben. Die sind noch aktiv. Dann bitte über einen längeren Zeitraum mindestens 3 Monate also 3 Packungen oder Flaschen Maumasil flüssig oder als Tabletten, Effektive Mikroorganismen, Biolith und Bitterlust je 2-mal. Bekommst du alles bei NHO. Dazu aus dem Internet Schüssler Nr. 1 Calcium fluoratum, das Salz für Bindegewebe, Gelenke und Haut. Und das Schüssler Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum, es gilt als das „Knochensalz“ schlechthin. Kalziumphosphat bildet im menschlichen Körper die harte Knochenmasse. Von den Schüsslersalzen mindestens 30 Tabletten am Tag nehmen. Also bitte gleich die große Packung mit jeweils 1000 Stück bestellen. Nach 3 Monaten überprüfen.

Herzlichst Joachim

Sylvia

Kollegentreffen:

Vielen Dank das wir uns wieder sehen konnten. Die Themen haben mich sehr angesprochen. Und das Treffen von anderen Mitgliedern, mit ihnen reden, das austauschen von Erfahrungen war einfach wundervoll. Ich freue mich auf das nächste Mal.

Berufsausbildung zum Massagepraktiker, Impulsbehandler und Gesundheitsberater

Du kannst nach dieser Ausbildung körperliche, seelische und geistige Symptome und Ursachen finden, vieles sofort lösen und durch deine Begleitung den Menschen unterstützend in die Heilung und die Gesundheit bringen. Termine zur Ausbildung findest du auf der letzten Seite.

Was gehört dazu:

Umfangreiche Ausbildungsunterlagen, theoretischer und praktischer Unterricht, 3-monatiges Online-Vorstudium: Lehrbriefe, -videos, Webinare, Überprüfungsfragen, Zusatzmaterial in der Präsenz-Ausbildung.

Unsere wesentlichen Ausbildungsinhalte

- Sanfte Impuls Methoden, DORN-Behandlung
- Kinesiologische Testung, Trauma- und Konfliktbehandlung
- Selbsthilfeübungen und Meridianausgleich
- Schlafplatzoptimierung
- Breuß – Energiemassage
- Schmerzgedächtnis löschen
- Spiralmuskeltraining nach Dr. med. Smisek
- Rechtskunde, Berufskunde, Versicherungen, Selbstständigkeit und Werbung
- Wissen über Gesundheit durch Entschlackung und Entgiftung
- Energetische Behandlungstechniken, Herdsuche und Narbenentstörung
- Energieausgleich, Tiefenentspannung
- Silva-Mind Methode
- Grundlagen der Ernährung
- Honigmassage, Ayurvedamassage und vieles mehr.

Natürlich Gesund e.V.

Berufsverband und Akademie

Von der Regierung Mittelfrankens anerkannte Ausbildungsakademie



www.
ngev.org

Termine 2023



September

- 09.09. - 10.09. Meridian Ausbildung, Gräfelfing
09.09. - 10.09. Fortbildung Progressive Massage, Gräfelfing
30.09. - 04.10. Gesundheitsberater & Massagepraktiker, Gräfelfing

Oktober

- 06.10. - 08.10. Gesundheitsberater & Massagepraktiker Teil 1
13.10. - 15.10. Gesundheitsberater & Massagepraktiker Teil 2, Weimar
27.10. - 31.10. Gesundheitsberater & Massagepraktiker, Dresden
28.10. - 29.10. Meridian Ausbildung, Mellinghausen/Bremen

November

- 17.11. - 22.11. Gesundheitsberater & Massagepraktiker, Dresden

Live - Webinare kostenfrei 19:00 - 20:00 Uhr

Termine: 18.07. | 15.08. | 12.09. | 10.10. | 14.11.

Anmeldung und Themen zu den Terminen findest Du auf unserer Webseite. Die Aufzeichnungen für jedes Webinar findest Du im Mitgliederbereich.

Die Termine für 2024 findest Du auf unserer Webseite.

Mitglied werden

Der Verein ist seit 2017 tätig und profitiert von den Erfahrungen und dem Wissen, welches wir in über mehr als 30 Jahren lernen und lehren durften. Bei uns kommt alles zusammen und wir gehen mit Dir deinen Weg. Unser Ziel ist, das Wissen über die neuen und tausende von Jahren alten Naturheilverfahren und der alternativen Medizin aufrecht zu erhalten und die erlaubnisfreien Heilweisen Menschen näher zu bringen.

Wir heißen Dich herzlich Willkommen.

Du möchtest noch mehr Informationen erhalten?

Melde Dich auf unserer Webseite für den Newsletter an und/oder kontaktiere uns persönlich.



Ayurveda-Kur

NATURAL PARADISE
IN INDIEN

Herzlich Willkommen im Paradies.

In der kommenden Saison können alle auf der neuen Homepage selbst buchen.
Natürlich Gesund e.V. unterstützt und berät Dich.

www.naturalparadiseayurveda.online