



Ausgabe 13/2024

www.ngev.org

GESUNDHEITSINFO

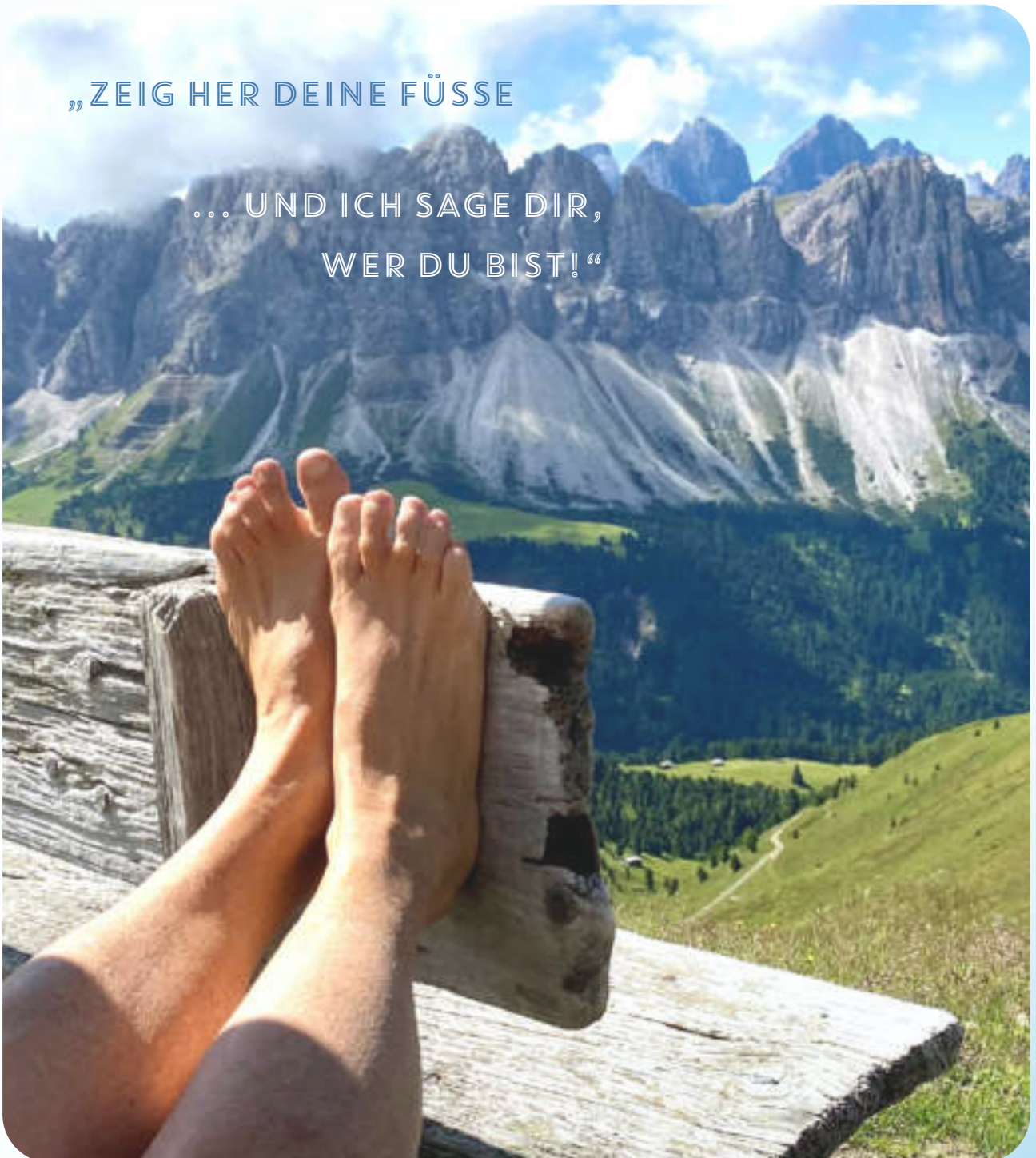
Natürlich Gesund e.V.



Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe

„ZEIG HER DEINE FÜSSE

... UND ICH SAGE DIR,
WER DU BIST!“



Einleitung

Was macht mich wirklich glücklich?

Etwas, was ich in der Hand habe. Es ist der Zustand des Annehmens und Wertschätzens dessen, was da ist – in meinem Lebensumfeld, in mir, in meinen Möglichkeiten. Fehlende Dankbarkeit dagegen erzeugt Abstand und Gleichgültigkeit. In dem Moment, wo wir den Fokus in Dankbarkeit auf das Schöne im Leben legen, das wir haben und sind, wird sich das weniger Schöne auflösen und das Schöne mehr werden. Dankbarkeit öffnet das Tor zu Gesundheit auf allen Ebenen. (Nach Gedanken von Christine Cerletti und Sabine Bieger aus dem Büchlein: „Weil mir an dir liegt“. Verlag Akademie für Wesenspsychologie.)

Mit den besten Wünschen

Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team



Poster



Abreisszettel



Postkarte

Wir unterstützen Dich beim Halten von Grundkursen

Zum Beispiel bei Kursen zur Dorn- und Breuss-Massage & Selbsthilfeübungen. Dafür haben wir Ausschreibungen, Seminarskripte, Power Point Präsentationen, Teilnahmebestätigungen, Zeitungs-/Werbetexte u.v.a.m. vorbereitet. Gerne beraten wir Dich auch wie und mit wem, so ein Kurs durchgeführt werden kann. Die Grundkursleiter können sich mit Bild und Text auf unserer Webseite vorstellen. Die angebotenen Kurse setzen wir auch in unseren Terminkalender. Genau so habe ich vor 25 Jahren angefangen. Aus diesen Kursen kamen dann viele Teilnehmer zusätzlich zu Behandlungen, weil sie mich kennengelernt haben.

Autor Joachim Wohlfeil

THEMEN

- 03 Was die Füße erzählen
- 08 Klänge zur Heilung
- 09 Healing Touch
- 12 Alternative zur Entgiftung
- 16 Berufe in der neuen Zeit
- 18 Aktiv-Dehnsystem
- 20 Mikronährstoffe
- 22 Hilfe bei Migräne-Attacken
- 23 Termine



BUCHTIPP



Die erweiterte Neufassung von **Gesund durchs Leben** ist jetzt erhältlich.

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Natürlich Gesund e.V.
Köderitzsch 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: 3.200 Stück



BETREFF

Frage zur Knochendichte

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?

Christine C. aus 76356 Weingarten

Joachim hat ihr geantwortet:

Also als erstes musst Du die Selbstwerteinbrüche finden und harmonisieren, die zur Osteoporose geführt haben. Die Konflikte 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. Das erhältst Du alles bei NHO. Dazu aus dem Internet, Schüßler-Salz 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 am Tag, also bitte gleich die große Packung mit jeweils 1000 Stück bestellen. Nach 3 Monaten überprüfen.

Joachim Wohlfeil

Was die Füße erzählen von Max Huber

„ZEIG HER DEINE FÜSSE
... UND ICH SAGE DIR,
WER DU BIST!“

Sicherlich hast du dich schon einmal gefragt, warum unsere Füße so verschieden sind. Hand aufs Herz – ohne Nachsehen: ist bei dir der erste oder zweite Zeh am längsten?

Warum sind beim einen die Zehen durchgestreckt und beim zweiten eingezogen wie Hammerzehen? Hat der Hallux valgus auch eine ganzheitliche Bedeutung?

In der Natur gibt es keine Zu-Fälle! Alles ist nach einer ganz bestimmten Gesetzmäßigkeit gewachsen ... und so ist auch der Fuß das exakte Abbild deiner Persönlichkeit!

Im Fuß spiegelt sich der ganze Mensch.



Starten wir ganz von vorne!

I. Die Berührung – das Kennenlernen

Nimm die Füße deines auf dem Rücken liegenden oder sitzenden Partners/ Gegenübers in die Hände. Wie fühlen sich seine Füße – pardon: Wie fühlt sich der Mensch an, dem diese Füße gehören?

Weich, zart, fest, stramm, knackig, steif oder beweglich, samtig, knochig? Sind die Füße kalt oder warm? Sind sie trocken oder feucht? Beim Eincremen spürst du Hornhaut, Schwielen, Stechwarzen, Quellungen (Red.: Schwellungen). Du achtest auf Spannung bzw. Lockerheit.

Sind die Zehensehnen zu sehr angespannt, so lesen wir daraus, dass zwar viel Energie fließt, diese aber zurückgehalten wird. Loslassen, entspannen! Ist die Fußmuskulatur schwach, so fehlt die Spannung im Leben.

II. Feetreading / Füßelesen

Jedes Detail im Fuß ist eine Aussage bzw. ein Hinweis, den wir deuten können! Der linke Fuß deutet an, was wir ins Leben mitgebracht haben. Der rechte Fuß zeigt den Ist-Zustand. Sind die beiden Füße unterschiedlich? Wie hat sich dieser Mensch verändert bzw. entwickelt?



Auch jeder einzelne Zeh hat seine ureigene Aussage!

Der Großzeh steht für den der Kopfmenschen. Ist dieser Zeh sehr ausgeprägt, so deutet dies auf einen starken Durchsetzungswillen. „Ich will!“ Dieser Mensch besitzt eine besondere Führungsqualität und wird sich im Leben in der Regel gut durchsetzen. Er bestimmt, wo es langgeht! Er handelt eher aus dem Kopf als aus dem Gefühl.

Ist der 2. Zeh dominant, so haben wir es mit einem Gefühlsmenschen zu tun. Dieser Zeh steht auch für eine ausgeprägte Sensibilität. Die Person spürt bzw. sieht oft mehr als der Normalmensch. „Ich fühle.“ Solche Menschen sind neugierig, wollen auch das Dahinter verstehen, sind oft Visionäre.

Der 3. Zeh steht für Freiheit und Umsetzungskraft. „Ich lebe was ich bin.“ Diese Menschen sind in ihrer Art starke Persönlichkeiten, mit der Tendenz zur Machtausübung.

Der 4. Zeh ist wie der Ringfinger der Beziehungsfähigkeit zugeordnet. Hat dieser einen Knick, so sind in der Regel schwierige Beziehungsthemen in der Erfahrung: Scheidung der Eltern oder der Klient selber hat eine starkemotionale Trennung erlebt. Dieser Knick kann aber auch darauf hindeuten, dass sich der Klient schwertut, sich auf Beziehungen einzulassen.

Ein Knick in der Zeh heißt immer, es fließt nicht nach außen ... Zurückhaltung!

Im Kleinzeh finden wir das Urvertrauen und die Intuition. „Ich folge meiner inneren Stimme aus dem Herzen.“ Er ist bei vielen Menschen etwas versteckt und ordnet sich gerne dem Ringzeh unter. Lerne, auf dich zu vertrauen und selber zu entscheiden!



Nun kommen die entscheidenden Fragen:

- Welcher Zeh ist der dominante?
- Welcher Zeh hält sich am meisten zurück?
- Welche Zehen sind gestreckt (= die Energie fließt) und welcher Zeh ist eingeknickt (= blockierte Energie)?
- Welche Zehensehne ist unter Spannung, welche ist locker?
- Wird Kraft zurückgehalten (wie mit angezogener Handbremse!) oder wird die volle Kraft ausgelebt, fließt sie?

Die Antworten dazu:

- Sind alle 4 Kleinzehen eingeknickt und die Sehnen sehr angespannt, dann sind das oft Menschen, die emotional den Kopf einziehen. Sie sind zurückhaltend, trauen sich ihre Gefühle nicht offen zu zeigen.
- Je dicker die Zehenkuppe ist, desto mehr wird hier ins Außen gebracht.
- Gestaute Zehen (sind dicker als die anderen) deuten auf eine Zurückhaltung bestimmter Fähigkeiten.
- Hornhaut zeigt sich in der Regel bei chronischen Krankheiten (Bronchitis, Asthma, Schulterbeschwerden). Etwas hat sich verhärtet!
- Manchmal wächst Hornhaut aber auch um Dornwarzen (->Schutz).
- Oder sie entsteht, weil z.B. der 2. Zeh sehr lang ist und einknickt. (Ich lebe nicht meine Sensibilität und bekomme so von außen – vom Schuh – Druck!)
- Drücke ich von oben auf den Zeh: Gibt er nach oder hält er dem Widerstand entgegen? Stehe ich zu mir und meinen Aussagen oder gebe ich schnell nach?
- Ist zwischen dem 1. und 2. Zeh ein größerer Spalt, so vermuten wir, dass der Mensch im Zwiespalt Kopf/Gefühl steckt. „Wo gehöre ich hin?“ Diese Menschen fühlen sich oft in sich gespalten.
- Stehen die einzelnen Zehen separat (mit Abstand), dann haben wir einen Menschen vor uns, der viel Freiraum braucht und ihn sich auch nimmt. Stehen die Zehen sehr eng, so ist dies ein Mensch, dessen Horizont eher begrenzt ist. Angst, Vorsicht oder einfach die Zurückhaltung, sich zu zeigen. Er engt sich selber ein, wird sich nicht in den Mittelpunkt stellen.



- Sind alle Zehen ziemlich gleich lang und durchgestreckt, so ist dies ein Zeichen von Vollkommenheit! Alles wird gleichermaßen ausgelebt.

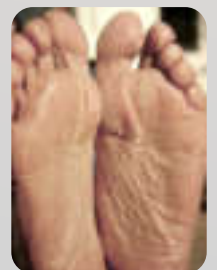


- Beispiel Hallux valgus: Die eigene Durchsetzungskraft wird nicht gelebt, sondern unterdrückt. Die Person kann zwar gut zuhören, passt sich aber auch gerne an. Sie steht nicht zu ihrer eigenen Meinung, hat keinen starken Willen und ihr Selbstwertgefühl ist oft gering. Sie steht unter Spannung! „Ich lerne hauptsächlich durch den Schmerz.“ Wo ist die Lebensfreude?
- Auch der Fußpilz, ein eingewachsener Zehennagel, Druckstellen, Hühneraugen, Hautschälungen, Hautverfärbungen, das Gangbild sowie die Schrittgröße ... und natürlich auch die Schuhmode haben ihre Entsprechung bzw. machen uns etwas vom Wesen des Menschen deutlich! Was ist dein Lieblingsschuh? Welcher Schuh passt zu welchem Menschen?



Ein ganz besonderer Fall:

Asthma (Hornhaut im Lungenbereich), Neurodermitis, Darmprobleme (strenge Falten im Darmbereich), Herzschmerz (Kerbe!), Nackenverspannung (Großzeh). Der Mensch hat sich gefühlsmäßig zurück gezogen. Der Fuß zeigt es deutlich!



Das Barfußgehen – mit der Erde verbunden sein.

Wir werden wieder geerdet und dadurch können auch Entzündungen im Körper abgebaut werden! Über die ZEHNEN wird gleichzeitig das Gleichgewicht angeregt. Wir gleichen beim Gehen Unebenheiten aus und aktivieren dadurch unser Gehirn. Wir balancieren uns wieder in unsere Mitte!

Feste Schuhe blockieren die Fußsinne!
„Geh ins Freie und zieh deine Schuhe aus!“

Die Füße sind so verschieden wie wir Menschen!

Der geübte Therapeut kann somit von den Füßen und Zehen gut ablesen, was die Schwachpunkte/Lernprozesse sind und wo die Stärken des Klienten liegen!

III. Die FUSSREFLEXZONEN

Dieses uralte Wissen wird uns bereits aus der altchinesischen Kultur überliefert. Wir finden dazu aber auch Aufzeichnungen aus dem alten Ägypten und den Mayas in Mittelamerika! Die Allgäuerin Hanne Marquardt hat diese Therapie mit ihren detaillierten Fußlandkarten bei uns in Europa salonfähig gemacht. Die chinesische FRZ-Therapie wurde v.a. von den Geschwistern Tschen aus Taiwan weiterentwickelt und verbreitet – die RwoShr-Methode.



Auch zur Differentialdiagnose können die Fußreflexzonen eine große Hilfe sein. So finden wir z.B. sehr genau die einzelnen Zähne und die Zone der Wirbelsäule im Fuß! Ist die Ursache vom Ischiasschmerz der Lendenwirbel oder sind vielleicht doch das Kreuz-Darmbein-Gelenk oder das blockierte Steißbein der Grund für die Nervenschmerzen? – Ein geübter Therapeut kann genau abtasten und somit Rückschlüsse ziehen!

Wenn wir die Füße des Gegenübers in die Hand nehmen, nehmen wir den ganzen Menschen in die Hand. Wir (er-)fühlen den Menschen! Kann er uns vertrauen? Ist er ängstlich? Kann er loslassen?

Manche Personen sind sehr zurückhaltend, geben ihren Fuß nicht gerne her. Oder sind extrem kitschig. Haben sie Angst, durchschaut zu werden oder sich hinzugeben?

Auch die Fußpflege sagt einiges über den Menschen aus: Welche Beziehung haben wir zu uns selber? Was/Wie viel sind wir uns wert?

„HOMINIS IMAGO IN PEDIBUS.

IM FUSS BEGEGNET UNS DER

SITZENDE MENSCH.“ *Hanne Marquardt*

In der Ferse finden wir die Zone vom Gesäß. Die Zehen entsprechen dem Kopf.

In der Fußsohle finden wir die einzelnen Organzonen, im Fußrücken zeigt sich uns das Lymphsystem und erreichen wir die Zonen von Gesicht, Brust und Bauch.

Wobei ein Fuß nur die eine Hälfte des Menschen zeigt. Nimm beide Füße zusammen! Da wo sie sich berühren, ist die Innenseite (= die Zone der Wirbelsäule!).



Grundsätzlich können wir über die Fußreflexzonen den Organismus aktivieren oder beruhigen und somit entsprechend auf den Körper einwirken.

IV. Zum Abschluss will ich noch ein paar Worte zur FUSSWASCHUNG sagen:

Interessant ist, dass wir dieses Ritual in fast allen großen Weltreligionen finden! Oder zumindest ziehen Gläubige die Schuhe aus, wenn sie den Tempel betreten!

Es gibt in der Bibel zwei Stellen, wo die Füße erwähnt werden:

- * Die Fußsalbung durch Maria Magdalena. Lukas 7, 36-50
- * Die Fußwaschung am Gründonnerstag. Johannes 13, 1-17

Das Abendmahl am Gründonnerstag ist die letzte Zusammenkunft der Bruderschaft. Die Fußwaschung ist die Vorbereitung auf den Karfreitag, auf das menschliche Loslassen.

JESUS beugt sich als vollendetes Wesen ganz hinunter zu uns menschlichen Sündern. ER wäscht den Jüngern die Füße, um sie dort reinzuwaschen, wo sie noch mit der Erde, der Materie, verhaftet sind. Nun sind wir als seine Jünger von der Erdschuld FREI und somit fähig, den spirituellen Auferstehungsweg zu Ende zu gehen – OSTERN zu erleben!

Sein Beispiel ist uns ein Auftrag, das Gleiche zu tun!



Jesus wusste, dass ihm der Vater alles in die Hände gegeben hatte und dass er von Gott ausgegangen war und zu Gott zurückkehren würde. Er stand vom Mahl auf, zog das Obergewand aus, nahm ein Leinentuch und band es sich um; dann goss er Wasser in das Becken und fing an, den Jüngern die Füße zu waschen und sie mit dem Tuch, das er sich umgebunden hatte, abzutrocknen.

Nun kam er zu Simon Petrus. Der sagte zu ihm: „Herr, du wäschst mir die Füße?“ Jesus entgegnete ihm: „Was ich tue, begreifst du jetzt nicht, nachher aber wirst du es verstehen.“ Petrus sagte zu ihm: „In Ewigkeit sollst du mir nicht die Füße wa-

schen!“ Jesus antwortete: „Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir.“ Da sagte Simon Petrus zu ihm: „Herr, dann nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und den Kopf!“ Doch Jesus antwortete: „Wer gebadet ist, braucht nicht mehr gewaschen zu werden, sondern ist ganz rein.“ Als er nun ihre Füße gewaschen hatte, zog er sein Obergewand an und legte sich wieder zu Tisch. Er sprach zu ihnen: „Versteht ihr, was ich an euch getan habe? Ihr nennt mich Meister und Herr, und ihr sagt es zu Recht, denn ich bin es. Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann seid auch ihr verpflichtet, einander die Füße zu waschen!“



Der Mensch spiegelt sich im Fuß – Körper und Seele.

Die Füße sind sehr weit von unserem Kopf und unserem Bewusstsein entfernt und werden daher oft vernachlässigt! Frage ich auf der Straße die Menschen, welcher Zeh bei ihnen der längste ist, so sehe ich oft in unsichere Augen – sie wissen es nicht!

Im Sommer sitze ich gerne im Straßencafé und betrachte schmunzelnd und interessiert die Menschen beim Gehen, schaue ihnen auf die Füße und versuche, das Gesehene in Einklang zu bringen. Welcher Mensch steckt da wohl dahinter?!

Und ich schaue mir bei jedem Patienten/Klienten die Füße an, bevor ich Hand an die Wirbelsäule lege! Wer ist da heute zu mir gekommen? Gerne spreche ich mit den Menschen auch darüber, mache sie aufmerksam auf ihre so besonderen Füße! Und es entwickelt sich meist ein sehr interessantes Gespräch daraus!

So gibt es für mich SCHÖNE und INTERESSANTE Füße!

Monatlich verschicke ich kostenlos einen E-Mail-Rundbrief u.a. mit den anstehenden Kursdaten. Interessenten können sich unter <https://hubermax-ws.de/newsletter/eintragen>.

Seit 30 Jahren gebe ich Kurse über FÜSSE und WIRBELSÄULE. Auf meiner Webseite findest du dazu nähere Informationen. Willst du selber einen Kurs oder Vortrag mit mir organisieren, so melde dich einfach bei uns!



Autor

Maximilian Huber

Mitglied von Natürlich Gesund

Masseur, Kursleiter, Lebensbegleiter und Buchautor

(„BERÜHRT WERDEN“ und „AUFGERICHTET“) aus Buchloe im Allgäu.

Praxis: „Die Wirbelsäule“

www.hubermax-ws.de

Eigenverlag: www.allgoi-verlag.de

Klänge zur Heilung

von Michael Zinnen



Im ersten Beitrag sprach ich über KLANG. KLANG erzeugt von Obertoninstrumenten, insbesondere dem Monochord. Ich behauptete (und behauptete), dass KLANG eine Möglichkeit ist, zu entspannen, den Körper sehr natürlich und wohltuend zu lockern (Klangmassage) und aufschlussreiche Reisen ins Unterbewusstsein zu unternehmen. Heute gehe ich auf das RITUAL ein, das KLEINE und das GROSSE, natürlich im besonderen Zusammenspiel mit KLANG und dem Monochord.

Das Kleine Ritual

Nun ja, wenn ich jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehe, mein Wachwerden wie eine Zeremonie gestalte oder meine Mahlzeiten sehr strukturiert und bewusst zu mir nehme, ob ich z.B. regelmäßig bete, meditiere oder Yoga mache ...

Es gibt viele Handlungen, die streng genommen rituellen Charakter haben. Dazu bedarf es keiner Zauberei oder Hexerei, einfach nur der Regelmäßigkeit und Hingabe. Tägliche Rituale dieser Art strukturieren und stabilisieren mein Leben, helfen mir zu reflektieren, zu entspannen. Das Monochord ist dabei ein großartiges Werkzeug.

Einige Monate, vor allem als die Erfahrungen mit dem Instrument noch sehr frisch waren, habe ich täglich nach dem Aufstehen als erstes ca. 30 Minuten Monochord gespielt. Mein Vorsatz, währenddessen meinen Tag zu planen, war vergebens. Denn der KLANG entführt(e) mich sehr schnell in Irgendetwas. Sei es nun Versenkung in ihn selbst, seien es Melodien, die ich zu hören glaube, sei es eine fast unnatürliche Aufmerksamkeit auf meine Fingerkuppen, wie sie den KLANG modulieren. Aber auch Tagtraum ähnliche Zustände kommen vor, die das eigentliche Produzieren, das Spiel soweit zurücktreten lassen, dass ich weder ein Zeitgefühl noch ein Spielgefühl habe. Manchmal war da auch der Eindruck regelrecht gespielt und unterrichtet zu werden.

Ähnliche Erfahrungen habe ich später noch mit dem Didgeridoo gemacht, mit dem Gong und mit Klangschalen, Kristall und Metall. Wesentlich bei all diesen Instrumenten war das wirklich sehr regelmäßige, tägliche (Monochord & Diggy mitunter 2 Std./Tag). Es täglich zu tun, gerne auch immer zur gleichen Zeit, eine geraume Zeit, mind. 20 Min. (oder 2 x 10), das nenne ich ein kleines RITUAL.



Nun, das wertvolle am Monochord ist seine Einfachheit. Es bedarf KEINER Vorkenntnisse in irgendetwas „Musikalischem“, es bedarf KEINES Übens, bevor mal was zu hören ist. Es bedarf ausschließlich einiger Momente der Hingabe. Und der Rest passiert von alleine. Über zwei Jahre lang hat mich das Monochord immer wieder mit neuen Entdeckungen überrascht und das mittlerweile entdeckte Spektrum ist so groß, dass Überdruß oder Langeweile nicht mal an die Tür zu klopfen wagen. Gut, es gibt Momente, da weiß ich schon beim ersten Anspiel, „das wird jetzt nichts“, mache ich mir die Mühe und stelle die Frage: „was ist denn da los“ und fange an zu spielen und zu beobachten Dann bin ich wieder bei dem täglichen, „kleinen Ritual“, von dem ich vorhin sprach.

Das Große Ritual

Ein Instrument, das im täglichen, kleinen Ritual Anwendung findet, oder auch in besonderen, der Heilung zugewandten Ritualen eingesetzt wird, sollte meines Erachtens auch in einem Prozess entstehen, an dem die späteren Besitzer(innen) aktiv und kreativ beteiligt sind. Diesen Prozess kann und will ich als Ritual verstehen und gestalten. Wie läuft so etwas ab: Es bedarf mehrerer Vorgespräche und eines Zeitfenster von 4 Tagen. Gut vorbereitet entsteht, soweit es Dir mit Deinen Händen möglich ist (sonst nehmen wir meine) DEIN INSTRUMENT. Du hast die Wahl der Hölzer, die Du verbauen möchtest, die Wahl der Größe, der Gestaltung, der Stimmung. Du gibst Deinem Instrument einen Namen. Es entsteht ein Instrument für DICH durch DICH mit DIR. Ab dem Moment des Entschlusses, ein solches Instrument in Dein Leben zu nehmen, beginnt, wenn Du es möchtest, DEIN „GROSSES RITUAL“.

Als ich anfang, habe ich schlicht Instrumentenbaukurse angeboten. Ich hab wohl von vorneherein nur je einen Teilnehmer angenommen, da mir klar war, dass EIN Mensch meine volle Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen wird. Schon nach dem ersten Baukurs stellte ich fest, dass die Qualität und, nennen wir es die „Be-seelung“ des Instrumentes, die meiner sonstigen Instrumente überschritt. Es entstanden AUSNAHMSLOS besondere Instrumente, besonders gute Instrumente. Das aber, ist statistisch unmöglich. Es entspricht auch nicht meinen Erfahrungen aus der Produktion kleiner Serien (5/6 Stück). Einige waren immer besonders gut, aber eben lange nicht ALLE.

Eine weitere Beobachtung war die Leichtigkeit und Freude, in der diese Baukurse IMMER abliefen. Ein definitiv höheres Energieniveau.

Dieses Geschehen als rituell zu erkennen (oder sehen zu wollen) UND seine Einmaligkeit zu sehen (Du baust Dir ja nicht jeden Tag so ein Instrument), macht das GROSSE an dem RITUAL aus. Es sind: Deine Möglichkeit, Deine Fähigkeit, Deine Energie, Deine Wünsche, Dein Wollen, Dein Wirken, die in Meditation ein Instrument entstehen lassen, das DEINES wirklich IST, wenn Du das möchtest.

Ich bin bei diesem Prozess Dein Gastgeber, Dein Begleiter, Dein Lexikon, Dein Berater, Deine Hände, Dein Animateur zur Freude, zum Lachen, zum Spiel, zum spielerischen, forschenden, kreativen Gestalten und Arbeiten an Deinem Instrument, bis es fertig ist. Abschluss unserer Arbeit ist ein kleines ABSCHLUSSRITUAL, bei dem der wir das neue Instrument zusammen mit anderen Instrumenten und unseren Stimmen erklingen lassen.

Im nächsten Artikel beschäftige ich mich dann mit dem Begriff und den Möglichkeiten der Heilung. Heilen und Heilung ganz allgemein und natürlich im Besonderen durch KLANG.

Ich möchte an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass die in meinen Artikeln wiedergegebenen Ansichten keinen Anspruch auf allgemeine Wirklichkeit oder Wahrheit haben. Ich berichte aus dem Kontext meiner Erfahrungen, wohlwissend, dass andere Menschen auch andere Erfahrungen gemacht haben und machen. Mein Fokus liegt in der Begegnung, im harmonischen Gemeinsamen ebenso wie im kritischen Disput. Auf der Suche nach Gemeinsamen ist mir der Klang das beste Werkzeug.



Autor

.....
Michael Zinnen

Mitglied von Natürlich Gesund

ELMI Klangkunst

Elke und Michael Zinnen

August Bebel Str. 37

09579 Grünhainichen

0152-0346 7860

Info@elmi-holzkunst.de

www.elmi-holzkunst.de

Healing Touch

Unser Energiesystem ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ist der Energiefluss nicht in Balance, kann sich dies in körperlichen, mentalen und/oder seelischen Problemen äußern. Healing Touch zielt darauf ab, das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen und somit den Selbstheilungsprozess auf physischer, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene anzuregen.

Healing Touch (HT) besteht aus nicht-invasiven Energiemethoden, die unsere Gesundheit und Heilungsfähigkeit stärken. HT unterstützt unser Wohlbefinden und stimuliert die dem Körper innewohnenden Heilkräfte. In der Ausbildung werden verschiedene Behandlungsmethoden vermittelt, die Balance, Entspannung und Energiefluss im Körper verbessern.

Das menschliche Energiesystem (das Energiefeld, die Chakren, die Meridiane) reflektiert Gesundheit und Krankheit. Für darin geschulte Menschen sind Störungen bereits lange im Energiesystem wahrnehmbar, bevor sich ein körperliches Symptom zeigt. Die Harmonisierung durch Healing-Touch-Methoden mittels der Hände unterstützt und beschleunigt den Heilungsprozess.

Zeitgemässe Energiearbeit

von Renate Reichenberger

Die gute Nachricht:

Jeder hat die Fähigkeit, das zu lernen!

Die Healing Touch-Methoden sind einfach anzuwenden, und trotzdem kann sich für die Behandelten oft schnell und spürbar etwas verändern. Mit etwas Übung ist es leicht, Energie durch uns durchfließen zu lassen und der Körper der behandelten Person „darf annehmen“, was er benötigt.

Wobei kann Healing Touch (HT) unterstützen?

Körperlich können wir HT sowohl zur Prävention anwenden, aber auch bei bereits manifestierten Erkrankungen und Verletzungen. Wir erhöhen mit den Behandlungen den Energielevel in jeder Zelle und stärken und beschleunigen dadurch die Selbstheilung. Auch beim Lösen von seelischen Konflikten oder alten Gedankenmustern hilft HT durch die Harmonisierung des gesamten Energiesystems. Gelingt es, Stauungen im Bio-Energiefeld zu entfernen und damit den Informationsfluss wieder in Gang zu bringen, so können körpereigene Heilvorgänge sogar nach vielen Jahren Stagnation aktiviert oder beschleunigt werden.

James Oschman (in: Energiemedizin - Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, Dr. Urban & Fischer Verlag, 1. Auflage 2006, Seite 83) zieht wissenschaftliche Konzepte heran in dem Versuch, Energiemedizin zu erklären. Er beschreibt in seiner Abhandlung sowohl eine „Aktivierung spezifischer Zellaktivitäten als auch eine(r) Öffnung der Kanäle oder Schaltkreise für die natürlichen biologischen Kommunikationsflüsse (...), die Reparaturvorgänge initiieren und koordinieren können“ durch Energiearbeit. Weiter: „Der freie Fluss von Botschaften durchs Gewebe (ist) eine wesentliche Voraussetzung für die Krankheitsprävention wie auch einfach für das allgemeine Wohlbefinden.“

So sehen wir immer wieder, dass Heilung sehr schnell geschehen kann (siehe Fallbeispiel am Ende des Artikels), manchmal werden jedoch auch viele kleine Schritte benötigt. Heilung ist ein individueller Prozess, der abhängig ist von den Selbstheilungskräften, der Bereitschaft, Belastendes loszulassen oder auch Verantwortung für das „Heilwerden“ zu übernehmen. Nicht selten möchte uns unser Körper mit einer Krankheit oder Verletzung sagen: „Halt, hier beachtest du etwas Wichtiges in deinem Leben nicht, ich zeige dir, wo du hinschauen musst!“ Wenn es uns möglich ist, zu verstehen, worauf uns unser Körper aufmerksam machen möchte, können „Symptome“ unser Wegweiser sein (s. Kursstufe 2).

MENSCHEN BRAUCHEN DRINGEND HEILENDE BERÜHRUNG!

Gerade in Gesundheitsberufen oder im Hospiz-Bereich könnten nicht nur Patienten von den HT-Anwendungen profitieren, sondern auch gerade diejenigen, die im Krankenhaus im Hospiz oder auch in der Pflege von Mehrfachsichten und Überbelastung betroffen sind. Eine Eigenbehandlung mit HT-Methoden kann dem Stress kurzfristig die Spitze nehmen. Auch eine kurze Behandlung durch ausgebildete Kolleg/innen vermag zur Entspannung beitragen und neue Kräfte wecken. Seit mehr als 20 Jahren beobachte ich nun, wie Menschen durch Healing Touch zu strahlen beginnen und sich in eine Quelle der Kraft und Gesundheit für ihr Umfeld verwandeln. Die besondere Art und Weise, mit der wir HT anwenden, ermöglicht immer wieder berührende Begegnungen.



Auch als Anwenderin ist es beglückend, andere Menschen bei ihrem Heilungsprozess wertschätzend und liebevoll-absichtslos zu unterstützen. Das Schöne an HT ist: Jeder kann es anwenden, und man kann es jederzeit praktizieren. Man benötigt lediglich die Hände, Konzentration, Präsenz und Einstimmung und Ausbildung. Je öfter man HT praktiziert, desto leichter wird es, da das Herz sich immer leichter öffnet. Ich persönlich empfinde Healing Touch als Ausdruck reiner Liebe.

Geschichte:

Janet Mentgen (1938-2005 Denver, Colorado), die Gründerin von Healing Touch, war eine hochangesehene ganzheitlich arbeitende Krankenschwester. Sie suchte nach Möglichkeiten, bei ihren Patienten den Heilungsprozess zu unterstützen. Sie kombinierte alte, bewährte, zum Teil östliche Behandlungstechniken und moderne, erforschte Methoden und entwickelte das Programm für Healing Touch. Später wurde der Grundstein gelegt für die heutige Organisation „Healing Touch-Programm“. Healing Touch wurde 1989 als Pilotprojekt an der Universität von Tennessee in Memphis und in Gainesville, Florida angeboten. Und mittlerweile weltweit in 34 Ländern unterrichtet.

Es ist der gebürtigen Deutschen Ines Hoster zu verdanken, dass Healing Touch auch in Deutschland gelernt werden kann. Ines lebt seit vielen Jahren in Atlanta, Georgia. Seit 1997 unterrichtet sie in Deutschland und in den USA Healing Touch. Ihr ist es zu verdanken, dass das gesamte Kursmaterial in deutscher Sprache zur Verfügung steht.



Das Healing Touch- Ausbildungsprogramm:

Ein 5-stufiges Ausbildungsprogramm führt zum HT-Praktiker. Zusätzlich ist eine Zertifizierung möglich, die international anerkannt ist und die auch Grundlage für die Ausbildung zum Lehrer ist. In den Kursen werden rund 30 Healing Touch-Methoden vermittelt. Gelehrt und geübt wird das qualitative Erfassen des Energiezustands eines Menschen mit Hilfe eines Pendels und der Sensitivität der eigenen Hände. Fast jeder Teilnehmer hat schon von Chakren gehört, viele wissen jedoch wenig darüber, warum ihr gutes Funktionieren so wichtig für unsere Gesundheit ist. Wir vertiefen anschaulich die Funktion der Chakren und deren Bezug zu den Organen im Körper. Das Verständnis für die einzelnen feinstofflichen Energiekörper wird geweckt. Jeder Teilnehmer wird angeleitet, seine ureigenen „Antennen“ zu entwickeln und zu verfeinern.

Healing Touch

Die Herzzentriertheit ist die Grundlage der Arbeit

Die Kurse sind offen für Menschen mit und ohne medizinische Vorbildung. Es wird ein tiefes Wissen über die moderne Energiemedizin vermittelt, davon profitieren Anfänger genauso wie Menschen, die bereits in einem Gesundheitsberuf oder energetischen Methoden arbeiten.

- In der 1. Stufe werden zwölf Basis-Methoden gelehrt und geübt, die man sofort für sich, seine Klienten und seine Familie anwenden kann.
- Stufe 2 kombiniert die einzelnen Methoden und macht mit verschiedenen Anamnesemöglichkeiten und den Rückenmethoden vertraut. Hier beschäftigen wir uns auch mit der Bedeutung von Symptomen intensiv und lernen eine Anamneseform kennen, die unser Zellgedächtnis anspricht.
- Mit Abschluss der 3. Stufe haben die Teilnehmer die vielfachen Dimensionen des menschlichen Energiesystems kennengelernt und wissen, wie sie ihre eigene Schwingung erhöhen und hoch halten können. Sie sind danach in der Lage, auf allen Ebenen des Bioenergiefeldes zu arbeiten.

In allen Kursen wird die Entwicklung der höheren Sinneswahrnehmung gefördert. Und noch eine gute Nachricht: Fast alle Methoden können wir für uns selbst anwenden!

- Die Kurse 4 und 5 besuchen Teilnehmer, die Healing Touch-Praktiker werden oder sich sogar zertifizieren lassen wollen. Neben der Stärkung von Kompetenzen im Umgang mit Klienten und der praktischen Erfahrung liegt das Augenmerk auch auf der persönlichen Entwicklung der Lernenden. Eine Mentorin steht immer an ihrer Seite.

Nächste Healing Touch 1 Kurstermine:

<https://healingtouch-deutschland.de/veranstaltungen/>

Oder: <https://renate-reichenberger.de/healing-touch-1-kurs/>



Autorin

Renate Reichenberger

Mitglied von Natürlich Gesund

**Apothekerin, Heilpraktikerin
Zertifizierte Healing Touch
Instruktorin (HTCI) seit 2004.**

Studium der Chemie und Pharmazie, Staatsexamen 1989. Heilpraktiker Prüfung 1994, seit 1998 tätig in eigener Praxis im 5-Seen-Land bei München mit den Schwerpunkten Healing Touch, Ausleitungsverfahren, Mikronährstoffe.

Kontakt:

info@renate-reichenberger.de

Tel.: 08153-952866

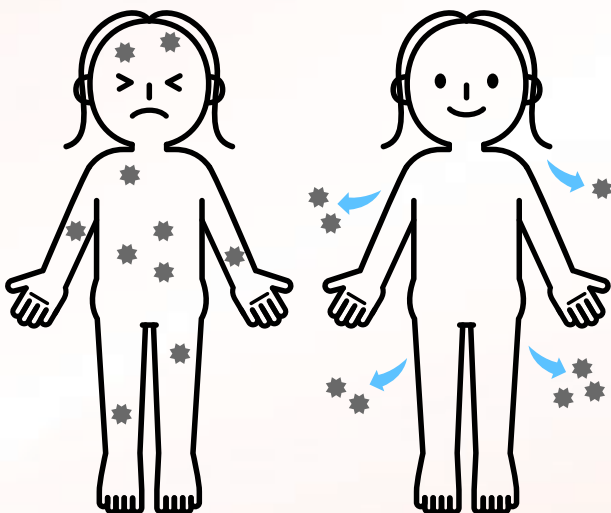
Alternative zur Entgiftung und Entschlackung

Capilarex ist nicht mehr lieferbar

Oft sind Alternativen eine Verbesserung. Das Entgiftungspaket, dass wir als Alternative zu Capilarex zusammengestellt haben, ist so eine. Es geht um die Unterstützung unserer normalen Entgiftungsmechanismen, die über die wichtigsten Entgiftungsorgane Leber, Lymphe, Nieren und Haut Gifte ausscheiden. Doch manches gelingt nur teilweise. Sind mehr Schadstoffe im Körper als wie ausgeschieden werden können, werden Schlacken und Giftstoffe zwischengelagert. Dabei versucht der Körper diese für sein Funktionieren, gefährliche Substanzen zu isolieren, d.h. sie werden verkapselt, damit sie keinen größeren Schaden im Körper anrichten können. Hier bleiben sie, bis sie in Mangelsituationen mobilisiert werden oder in einer Ausscheidungskur ausgeleitet werden. Wenn nicht ganz, so kann man doch einen wesentlichen Teil, dieser unschädigenden Stoffe, wieder loswerden.

Entgiftung

Traditionell geschieht Entgiftung mit Fasten. Weitere Möglichkeiten bestehen in Diäten, in Ernährungsumstellungen oder in Entschlackungsmaßnahmen. Das hat sich in den meisten Fällen bei leichten Vergiftungen als hilfreich erwiesen. Wir gehen weiter vorne nochmal darauf ein. Doch leider lassen sich viele der aufgezählten Stoffe, aus der Liste im Kasten, nicht so einfach aus dem Körper beseitigen.



Es handelt sich beispielhaft, um folgende Gifte:

- Umweltgifte aus Abgasen oder aus Lebensmitteln, die mit Agrargiften (Pestizide, Arsen, Herbizide, Fungizide) verseucht wurden.
- Chemikalien aus herkömmlichen Körperpflegeprodukten, Kosmetika, Wasch- und Putzmitteln, aus Lösungsmitteln, Klebstoffen usw.
- Wohngifte aus Holzschutzmitteln (in Möbeln, Holzverkleidungen, Parkettböden, Fensterrahmen etc.), aus Baustoffen, Kleidung und (Wohn-) Textilien
- Gifte, die dem Trinkwasser zugesetzt werden wie Chlor und Gifte, die noch im Trinkwasser sein können wie z. B. Uran, Medikamentenrückstände oder Arsen.
- Synthetische hergestellte Zusätze in Lebensmitteln wie z.B. Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Schaumverhüter, Aromen, Säuerungsmittel und vieles mehr.
- Genussgifte wie Nikotin, Koffein, Alkohol, Kochsalz, Zucker
- Chemotherapie und Bestrahlung
- Medikamente
- Schwer- und Leichtmetalle
- Amalgam
- Mikroplastik
- Schlacken

Die Folgen sind gesundheitliche Schäden.

Seit geraumer Zeit ist die Summe an giftigen Substanzen so groß geworden, dass mehr und mehr Menschen Symptome zeigen wie: bitteren oder metallischen Geschmack im Mund, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Augenbrennen, Sehstärkenminderung, Knochenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Schwellung der Gliedmaßen, Haarausfall, Ekzeme auch alle neurodegenerative Erkrankungsbilder (M. Parkinson, Demenz, MS, ALS, Polyneuropathie, ...), Lungenerkrankungen, Entwicklungsverzögerungen, Impfschäden, Konzentrationsstörungen, Epilepsie, Schwindel und so weiter.



Effektive Hilfe

Wir nehmen zur Entgiftung DMSO, EDTA und NBMI in Kombination mit Omega 3, Bärlauch und Koriander, die über zwei Monate eingenommen werden. Alle Mittel gibt es zusammen in einem Paket für 2 Monate, als Turboentgiftung bei Natural Health Organisation.

DMSO - Dimethylsulfoxid

Es ist ein Nebenprodukt, das beim Verarbeiten von Holz zu Zellstoff und Papier entsteht. Erstmals entdeckt wurde es im Jahr 1866. Die Besonderheit liegt in seinen schmerzstillenden, entgiftenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. DMSO ist in der Lage, in tiefere Haut- und Zellschichten vorzudringen. Schwer erreichbare Organe wie das Knochenmark stellen für die Substanz keine Hürde dar. Die Wirkung von DMSO ist auch auf dessen Abbauprodukt MSM (Methylsulfonylmethan) zurückzuführen. Innerlich anwenden lässt sich DMSO bei akuten und chronischen Beschwerden. Es kann mit Wasser getrunken werden oder als Darmspülung verwendet werden. Einnahme: 3-mal, 5-10 Tropfen täglich mit Wasser. Mit weniger DMSO in der ersten Woche beginnen und dann steigern auf 10 Tropfen.



NBMI - In der ersten Phase für 4 Wochen

Seit über 10 Jahren wird NBMI, als Chelatbildner, in der Behandlung von Metallbelastungen durch Zahnfüllungen, Arbeitsplatzexposition, Schwermetallaufnahme durch Lebensmittel, Implantate u.a. eingesetzt. Früher wurde es auch von der WHO empfohlen. NBMI, ist das einzige fettlösliche Chelatmittel, das uns in der Schwermetallausleitung zur Verfügung steht. Deswegen kann es zusammen mit Omega-3 eingenommen werden. Ebenso wird die Lösung in DMSO empfohlen. Dies wäre zugleich eine Kombination, welche den Transport von NBMI, dass von der Molekülgröße her noch als klein zu bezeichnen ist, unterstützt. 100 mg NBMI lösen sich in wenigen ml DMSO ohne weiteres gut auf. NBMI sollte, nach Erhalt, kühl gelagert werden, also im Kühlschrank. Einnahme: 2-mal wöchentlich, 0,1 Gramm einnehmen, das entspricht einem Messlöffel. Entweder EDTA oder NBMI zusammen mit DMSO und Wasser in den ersten 4 Wochen der Kur einnehmen.



EDTA - In der zweiten Phase für 4 Wochen

Die Entgiftungs-Therapie mit EDTA, als weiterer Chelatbildner, wird seit über 50 Jahren weltweit erfolgreich praktiziert. Sie hat sich bewährt in der Behandlung und Prävention degenerative Krankheiten (von Arteriosklerose, Schwermetallausleitung bis zelluläre Veränderungen). EDTA besitzt eine Bindekapazität für Schwermetalle wie Blei, Kadmium, Quecksilber, Silber, Nickel, Arsen, etc. und auch für Leichtmetalle wie Aluminium usw. Einnahme: 2-mal wöchentlich, 0,1 Gramm einnehmen, das entspricht einem Messlöffel. Zusammen mit DMSO und Wasser in den zweiten 4 Wochen der Kur einnehmen.

Bärlauch ist eine der schwefelhaltigsten Pflanzen überhaupt. Er enthält dreimal so viel Schwefel wie Knoblauch. Schwefel aktiviert bestimmte Enzyme die Quecksilber und Schwermetalle binden. Eine Entgiftungskur mit Bärlauch ist sinnvoll mit den oben genannten Chelatbildnern, die lösen, abbinden und ausleiten. Wir empfehlen eine Tinktur zur Einnahme. Einnahme: 3-mal, 10-12 Tropfen täglich für mindestens 8 Wochen. Mit weniger in der ersten Woche beginnen und dann steigern.



Koriander hat unter anderem die Eigenschaft, Schwermetalle in Knochen und Nervenzellen zu mobilisieren. Es kann als einziges Heilkraut Metall aus dem Gehirn in den Blutkreislauf zurück transportieren, weil es die Fähigkeit besitzt, die Blut-Hirn-Schranke zu öffnen. Diese Erkenntnis beruht auf einem Selbstexperiment des japanischen Naturwissenschaftlers Dr. Yoshiaki Omura. Einnahme: 3-mal, 10-12 Tropfen täglich für mindestens 8 Wochen. Mit weniger in der ersten Woche beginnen und dann steigern.



Omega-3-Fettsäuren führen im Darm zu einem höheren Spiegel an N-Carbamylglutamat (NCG), einem Stoff, der für seine antioxidative und damit entzündungshemmende Wirkung bekannt ist. Omega-3 ist an der Produktion von Hormonen beteiligt, die die Ausleitung von Giftstoffen unterstützen. Einnahme: 2-mal, 2 Kapseln Omega-3, für mindestens 8 Wochen, ist eine wirkungsvolle Menge.



Weitere Maßnahmen

Aminosäuren – EAAs in der Regeneration

Proteine sind wichtig, da bei der Entgiftung und Genesung die körpereigene Eiweißbiosynthese von immenser Bedeutung ist. Muss doch in dieser Phase vermehrt Gewebe, welches während der Vergiftung zerstört worden ist, erneuert werden. Im Rahmen einer Entgiftung braucht der Körper zudem vermehrt Energie, die ihm durch Essenzielle Aminosäuren zugeführt werden kann. Zu den EAA gehört z.B. Methionin. Es fördert die Schwermetallentgiftung. Und Asparagin, es regt die Aktivität der Nieren an und gilt deshalb als blutreinigend und harntreibend. Sowie Glutaminsäure, die das Zellgift Ammoniak bindet, das bei der Entgiftung vermehrt freigesetzt wird, wobei wiederum Glutamin entsteht. Einnahme: 2–3-mal, täglich 3 Presslinge á 1 Gramm oder mehr, sind in der 8-wöchigen Entgiftungskur empfohlen.



Unterstützung der Entgiftungsorgane

Das wichtigste Organ bei der körpereigenen Entgiftung ist die Leber. Sie ist für die Umwandlung von Stoffwechsel- und Abfallprodukten zuständig und baut so Giftstoffe ab. Diese können so unter anderem über die Gallenflüssigkeit in den Darm gelangen und ausgeschieden werden. Weitere wichtige Entgiftungsorgane sind die Nieren. Viele schädliche Stoffe werden mit dem Urin aus dem Körper gespült. Auch die Lunge entgiftet, indem einige Abbauprodukte des Stoffwechsels als Gase ausgeatmet werden. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung, Energiebereitstellung und Ausscheidung verantwortlich, sondern übernimmt auch bei der Entgiftung eine entscheidende Rolle. Im Verdauungstrakt werden Nährstoffe aus dem Essen, Medikamenten, Giftstoffen usw. aufgenommen. Ein Mittel, das in der Lage ist, alle Ausscheidungsorgane zusätzlich zu unterstützen ist Mumijo.

Asil, auch Mumijo genannt

ist eines der ältesten und besterforschten Arzneimittel. Seit über 2000 Jahren hat es sich bewährt. Man bekommt es in flüssiger Form mit optimaler Bioverfügbarkeit oder als Tabletten, beziehungsweise in Kapseln. Das Ursprungsgebiet von Asil ist Vorderasien. Aufgrund der klimatischen und geologischen Gegebenheiten bil-

det sich dieser Mineralstoffkomplex in den Bergen des Altai-Gebirges auf etwa 2.500 bis 4.500 Metern Höhe in Felsspalten. Die harzige Substanz entsteht durch einen natürlichen Fermentierungsprozess. Es ist ein Konzentrat aus Bergkräutern, Flechten und Harzen von verschiedenen Pflanzen, vermischt mit Mineralien. Der im Altai-Gebirge per Hand abgebaute Rohstoff wird hier in Deutschland pharmakologisch aufbereitet. Einnahme: 2 Monate lang, jeweils 2- bis 3-mal eine Tablette oder 18 Tropfen morgens und abends vor der Mahlzeit. Die schmecken scheußlich. Es empfiehlt sich es mit schwarzem Johannisbeersaft einzunehmen.



Heilende Erde – Biolith

Mineralstoffe werden auch immer zur Entgiftung und Entsäuerung empfohlen. Sehr gut geeignet ist ein natürliches extrafein gemahlenes Gesteinsmehl. In Biolith sind zum Beispiel die wichtigsten Spurenelemente enthalten. Sie sind hier in einem Verhältnis, in dem sie optimal den Organismus versorgen können. Als einziges wird noch Magnesium beigemischt, da wir in unserer Zeit hier stark unterversorgt sind. Biolith entsäuert, entgiftet, fängt freie Radikale und mehr. Diese Natur-Heilerde kann Giftstoffe bis zum Fünffachen ihres Eigengewichts aufnehmen und mit dem Stuhl ausscheiden. Das uralte Vulkangestein zeichnet sich vor allem durch seine große innere Oberfläche aus. Dadurch können besonders viele Schwermetalle gebunden und aus dem Körper ausgeschieden werden. Einnahme: 2-mal, 1 Teelöffel täglich. Mit weniger in der ersten Woche beginnen und dann steigern. Bitte mit Wasser einnehmen, ½ Stunde vor oder nach dem Essen.



Ein Gerät das die Entgiftung unterstützt

Es heißt Somavedic, besteht aus Halbedelsteinen und tschechischem Kristallglas. Laut Iwan Rybjanskij dem Hersteller und Erfinder, haben seine Geräte auch eine stark entgiftende Wirkung. Der Körper beginnt sich von Parasiten und Energieblockaden zu befreien, das Lymphsystem wird klarer und alle Entgiftungsprozesse werden unterstützt. Mehr dazu in den letzten Gesundheitsinfos.



„Schlacken und Gifte“ wieder ausscheiden

Der Körper versucht Schlacken und Gifte zu verbrennen. Dazu verursacht er Mikro-Entzündungen, die die Gifte „verbrennen“ sollen. Schwermetalle lassen sich so aber ganz schlecht ausleiten. Also werden durch diese anhaltenden Prozesse unsere Organe und Körperteile geschädigt. Zudem werden die Ausscheidungsorgane belastet. Werden die Schlacken nicht ausgeschieden, bilden sie den Nährboden für Pilze, Parasiten und Bakterien. Das ist wie bei einer Mülldeponie, wenn die Verbrennungsanlage ausgefallen ist und sich immer mehr Müll stapelt.

Entgiften im „Dreischritt“

Um den Prozess, der zunehmenden Vergiftung und Verschlackung, der von „Nichtwissenden“ auch Erkrankung genannt wird, aufzuhalten und die Gesundheit wieder herzustellen, sollte man die drei wichtigen Schritte durchführen.

- 1 Erster Schritt:** Lösung der Schlacken
Aufspaltung der abgelagerten Schlacken, z. B. mit Hilfe von 7x7 Kräutertee, Homöopathie, Energetischen Behandlungen, Fuß-Detox-Bädern oder wie mit den Mitteln aus dem neuen Entgiftungspaket.
- 2 Zweiter Schritt:** Neutralisierung der Schlacken
Das geschieht mit Vitalstoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen zum Beispiel aus Biolith und natürlich der richtigen tiefen Atmung.
- 3 Dritter Schritt:**
Ausscheidung über die Haut, Schleimhäute und Ausscheidungsorgane. Basenbäder und Basenanwendungen, z.B. Wickel sind hier angesagt.

Basische Anwendungen oder Detox-Bad?

Das basische Fußbad mit „MeineBase“ unterstützt die Ausscheidung der Schlacken über die Haut, was durch Bürsten der Füße und Schleimhäute unter den Nägeln noch unterstützt wird. Das heißt, bereits gelöste Schlacken werden abtransportiert. Das Detox-Fußbad setzt bereits vorher an, indem es die Säuren und Schadstoffe löst und neutralisiert. Es wirkt elektrophysikalisch und ist nicht von der Kapazität der Nieren abhängig. Zudem wird durch den Ausgleich zwischen positiv und negativ geladenen Ionen die Bioenergie des Körpers verbessert und die Zellen werden unterstützt. Detox ist 5–10-mal so effektiv wie ein Fußbad. Stoffwechsel und Immunsystem werden gestärkt. Die Entgiftung wird optimiert. Ein Detox-Fußbad hat keine Nebenwirkungen. Anwendung: Jeden 2. Tag, 30 bis 60 Minuten während der Entgiftungskur. Mit 30 Minuten beginnen in der ersten Woche und dann steigern.

Panchakarmakur

Panchakarma bezeichnet eine ayurvedische Reinigungskur. Die fünffache Reinigung dient der Entgiftung und Heilung von Krankheiten. Eine Panchakarma-Kur dauert gewöhnlicherweise 21 Tage. Die angehäuften Schlackenstoffe und Gifte werden durch das Trinken von Ghee aus den Geweben herausgelöst. Ghee ist geklärte Butter, die mit speziellen Kräutern aufbereitet wird. Während der Freisetzung der Stoffe werden spezielle ayurvedische Öl-Massagen durchgeführt, um die Toxine zu binden und an den Magen-Darm-Trakt weiterzuleiten. So können sie über die Verdauung und den Darm ausgeschieden werden. Mit zusätzlichen Dampfbädern kann auch über die Haut ein Teil der Schadstoffe ausgeleitet werden. Noch dazu gehört das therapeutische Abführen und reinigende Einläufe. Die Panchakarma-Kur bewirkt eine effektive, nachhaltige Entgiftung und Regeneration des Körpers.

Wir empfehlen die Kur im Natural Paradise, dem Resort der Ayurclinic Goa unter der Leitung von Dr. med. Rohit Borcar.
www.naturalparadiselayurveda.online.



www.naturalparadiselayurveda.online

Meine Berufe in der neuen Zeit

von Ina Heinrich

Mein Name ist Ina Heinrich und ich bin Masseurin, ausgebildete bioenergetische Therapeutin und Trainerin der Kryonschule.

Als bioenergetische Therapeutin unterstütze ich meine Klienten beim:

- Auflösen emotionaler Muster und Verletzungen
- Auflösen von Gedankenmustern
- Auflösen von karmischen Mustern
- Aufbauen des Vertrauens zu sich selbst, zur geistigen Welt und zu den Mitmenschen
- Anwendung von Affirmationen.

Als Trainerin bilde ich Menschen aus als:

- Elise-Mila-Heiler/in
- Bioenergetische/r Therapeut/in

und begleite Dich durch alle energetischen Entwicklungsphasen. Ich habe meine eigene Ausbildung als spannende Weiterentwicklung meiner eigenen Persönlichkeit erfahren, in deren Verlauf sich mein Vertrauen und meine eigene Bedeutung neu definiert haben.

Wie kam ich dazu?

Vor einigen Jahren lernte ich die Energiearbeit mit und an Menschen kennen. Vor allem was damit alles möglich ist, fasziniert mich von Mal zu Mal mehr. Im Rahmen meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung lernte ich erst kürzlich eine Energie kennen, die Elise-Energie. Weil ich neugierig und auf der Suche nach meiner Berufung war, meldete ich mich zu einer Energieübertragung an. Diese Energie fühlte sich so wundervoll, warm und wohlig an, und ich verspürte etwas Kraftvolles, Ordnetendes in mir. Es folgten weitere Anwendungen, die mich unter anderem in meinem eigenen Empfinden bestärkt haben. Und mir erschloss sich meine Bestimmung: die Energieerhöhung der Menschen, um sie in ihre eigenen Stärken zu führen. Die Elise-Mila-Energie übernahm ich daher in die Arbeit mit meinen Klienten. Ich finde es wunderbar, mit meiner Arbeit mehr Liebe in die Welt zu tragen und meine Klienten auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

Was nun genau ist ELISE-MILA?

ELISE Energie gehört zu den höchsten Schöpfungsenergien, es ist die Lebensenergie, die von der Seele zu Beginn einer Inkarnation aufgenommen wird, in der chinesischen Medizin als "vorgeburtliches Qi (Chi)" bezeichnet. Nach Auffassung der Chinesen erhält unser Körper bei der Geburt so viel vorgeburtliches Qi (Chi), dass wir damit weit über 100 Jahre alt werden könnten. Welches Alter tatsächlich erreicht wird, hängt nach TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) maßgeblich davon ab, wie gut wir unser Qi nähren und wie gleichmäßig unsere Lebensenergie durch unseren Körper fließen kann. In der alten Zeit konnte diese Lebensenergie nicht aufgefüllt werden. Wenn sie erschöpft war, war das Leben zu Ende. Aufgebraucht wird sie besonders bei langen, schweren Krankheiten, Schockerlebnissen, heftigen Emotionen, fehlender Lebensfreude bzw. einfach auch durch das Leben an sich.

In der Neuen Zeit ändert sich vieles, auch das Qi kann wieder aufgefüllt werden. Bei dieser Energieübertragung wird durch die MILA-Impulstechnik, eine spezielle Technik, die das axiatonale Meridiansystem aktiviert, die Lebensenergie ELISE direkt auf körperliche Ebene zugeführt (ELISE ist die Energie – MILA die dazugehörige Heiltechnik).

ELISE spendet Kraft, vor allem auf körperlicher Ebene, führt zu einer tiefen Erdung, unterstützt Genesungsprozesse, bringt in die Lebensfreude und schlägt eine Brücke zwischen Körper und Seele.



Was nun ist die Neue Zeit?

Die Erde erfährt seit 1987 eine stetige Energieerhöhung. So wachsen wir zu dieser Zeit zu einem höheren Bewusstsein. Und der spirituelle Wachstumsprozess wurde somit aktiviert. Die Übergangsperiode, in der wir uns gegenwärtig befinden, bringt nicht nur eine enorme Erhöhung von Energie und Bewusstsein hervor, sondern hat auch die Aufgabe einen recht radikalen Reinigungsprozess in Gang zu setzen. Für manche Menschen hat es den Eindruck, als ob das Leben auf der Erde immer mehr aus dem Gleichgewicht gerät.

Dazu sind auch sehr viele neue Heilsysteme und Heilenergien in den letzten Jahren entstanden, die uns helfen, mit dieser neuen Energie mithalten zu können. Wir haben zum Beispiel zwischenzeitlich ein vollkommen neues Hauptchakrasystem, auch die Akupunkturpunkte, Meridianpunkte sind verschoben. Und auch an unserem Körper geht der Prozess der Schwingungserhöhung natürlich nicht spurlos vorbei.

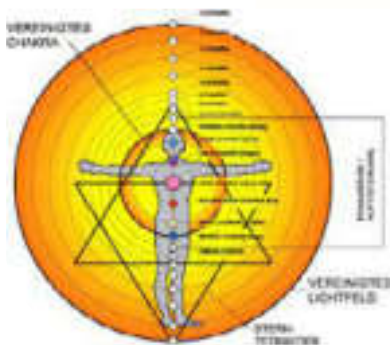
Der Fokus meiner Arbeit ist das feinstoffliche Energiefeld, das jeden Menschen umgibt. Dort ist alles gespeichert, was wir je erlebt haben, auch Erfahrungen aus früheren Inkarnationen. Glaubenssätze, Kindheitsprägungen, Bindungsmuster, alte Schwüre, negative Erlebnisse, seelische Verletzungen, etc. können durch Dauer und Intensität Resonanzen in der Aura bilden, die nach dem Gesetz der Anziehung immer wieder ähnliche Ereignisse und Menschen in das eigene Leben ziehen: wie innen, so außen.

Alles ist Energie und Energien sind veränderbar!

Das Ziel meiner Arbeit ist es, Resonanzen und Blockaden aufzulösen, Energien zu harmonisieren und die Menschen in ihrer Schwingungserhöhung zu unterstützen.

VERÄNDERE DEINE SCHWINGUNG UND DU VERÄNDERST DEIN LEBEN!

Aktuell befinden wir uns in sehr großen energetischen Veränderungen auf der Erde. Eine besondere Bedeutung erhalten dabei unseren Energiezentren im Körper, Chakra oder Chakren genannt. Die 7 Hauptchakren sind über Energieleitbahnen mit den physischen Nerven verbunden, den Drüsen und den Organen und versorgen jeden Bereich unseres Körpers und unserer Seele mit Energie. In der neuen Zeit werden den Chakren keine Farben mehr zugeordnet, da Farbe energetische Schwingung bedeutet und sich Farben jederzeit verändern können. In der neuen Zeit ist es so, dass sich eine goldene Krone (goldener Kranz) um alle Chakren legt und es gilt, diese mit Achtsamkeit zu nähren und auszuweiten. Im neuen Zyklus verändert sich so Vieles und natürlicherweise ist es hilfreich, dich dem neuen Zyklus mit allem, was du in dir trägst, anzupassen. Dazu gehört eine energetische Ausdehnung, das Bewusstsein der Neuen Zeit, die Anpassung des Biorhythmus, die Anpassung der Chakren usw.



Um mit diesen neuen Schwingungsfrequenzen umzugehen, arbeite ich mit neuen Werkzeugen, die mich bei meiner Arbeit, unter anderem die Umstellung des „Alten“ Chakrasystems auf das Chakrasystem der neuen Zeit unterstützen. Festsitzende Emotionen, die bisher in der niedrigeren Schwingung Dein Energiesystem

blockiert haben können so gelöst werden. Ein Leben in mehr Leichtigkeit, Vertrauen kann entstehen, sodass sich jeder seiner Schöpfermacht bewusstwerden kann und sein Leben aktiv gestalten/ umgestalten kann, um diese hohen Schwingungen nach dem Motto „Was ich aussende, kommt in der Schwingungsfrequenz zu mir zurück“ auch leben zu können. Also Gleiches zieht Gleiches an. Ungelöste Themen und Blockaden ziehen im Außen immer wieder körperliche Zustände und Spiegelungen an, bis wir das verstehen und mit unseren dann gelösten Themen nicht mehr in Resonanz gehen.

Denn wir sind mehr als nur Mensch!

Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen. Es ist die eigene Seele, die derzeit unermüdlich anklopft und uns mitteilen möchte, dass es so viel mehr gibt, als wir uns mit dem kleinen Verstand vorstellen können. Bist du bereit dem Ruf deiner Seele zu folgen, den Verstand beiseitezuschieben und nach innen zu lauschen? Tief in das eigene Herz, in eine Welt, die dich in Erkenntnisse führt, die weit über das Verstandesbewusstsein hinausgehen? Bist du bereit die 99% in dir zu entdecken?

Den Lesern unseres Vereinsmagazins biete ich eine kostenlose „online“ Innenschau an, um herauszufinden, wie das eigene Chakrasystem im Moment dasteht. Für eure Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

Autorin Ina Heinrich



D-67480 Edenkoben
0172-3986079
www.krafttankstelle.eu
ina_heinrich@web.de



Aktiv-Dehnsystem zum Schlafen

von Joachim Wohlfeil

Was im Schlaf mit dem Körper passiert

Wenn man nachts auf seinem Kissen schlummert, stehen im Körper alle Signale auf Regeneration. Er ruht sich also keineswegs nur aus - im Gegenteil! Schließlich muss er jetzt wieder alle Batterien für den nächsten Tag aufladen. Im Schlaf laufen diese Prozesse auf Hochtouren:

- Gewebe und Zellen erneuern sich.
- Schäden an der Erbsubstanz (DNA) werden repariert.
- Das Immunsystem bildet neue Abwehrzellen und Antikörper - es rüstet sich für neue Aufgaben.
- Das Gehirn ist besonders nachtaktiv. Es nutzt die Schlafenszeit für wichtige Reparaturen und verarbeitet neue Gedächtnisinhalte.
- Schmerzen und ihre Ursachen können behoben werden.

Schon eine schlaflose Nacht senkt die geistige Leistungsfähigkeit und kann reizbarer machen. Längerer Schlafentzug zehrt Körper und Geist völlig aus.

Ein wichtiger Baustein zur nachhaltigen Linderung von Rückenschmerzen und anderen körperlichen Problemen kann ein Dehn-Schlafsystem sein. Ihre Rippenkonstruktion wandelt eine Dehnungsliege das Körpergewicht des Menschen in Zugkräfte um. Für den Flüssigkeitsaustausch in den Bandscheiben ist es dabei entscheidend, dass diese Entspannung nicht kurzzeitig, sondern während der Nacht auf den Menschen einwirkt und so eine Streckung der Wirbelsäule bewirkt. Die Bandscheiben und die Rückenmuskulatur haben dadurch wieder die Fähigkeit Nährstoffe, Sauerstoff und Flüssigkeit aufzunehmen, sich zu regenerieren und zu entspannen. Auf einem Dehn-Schlafsystem kann man sich während des Schlafens auf die Seite drehen. In der Regel benötigt man weniger Schlaf, da man schneller in die Tiefschlafphasen kommt.

Die Anwendung des Schlafsystems ist einfach. Man legt sich ins Bett, schläft ein und wird sich bestens erholen. Es ist möglich, dass bei den ersten Anwendungen Missempfindungen auftreten, sie zeigen Problembereiche an und sind durch die veränderten Spannungen in der Muskulatur zu erklären. Sollten diese nach den ersten Tagen nicht vergehen, ist es sinnvoll einen Gesundheitsberater von Natürlich Gesund e.V. oder uns zu fragen.

Weitere Vorteile

Durch die Benutzung eines Dehn-Schlafsystems kann es sein, dass das normale Gewicht gehalten wird oder man es wieder zurückerhält, weil durch die Muskelentspannung um die Wirbelsäule die Steuerungssysteme des Körpers wieder besser funktionieren. Es ist für jeden Menschen, zur Entspannung und zur Vorsorge für die Nacht empfohlen auf so einem Schlafsystem zu ruhen.

Die Lamellen wirken als zusätzliche Klimazellen und verhindern ein Schwitzen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Materialien wie Latex o.ä. ist der Kaltschaum, der verwendet wird, nicht antibakteriell behandelt und hat keine Ausgasungen. Der menschliche Körper soll angenehm auf der Schlafunterlage liegen, ohne sie durchzuliegen. Wenn man diesen Anspruch erfüllt, wird die punktförmige Belastung auf den Menschen, insbesondere im Schulter- und Beckenbereich, deutlich reduziert und der Körper sinkt in den Schaumstoff leicht ein. Dadurch kommt es zu einem hohen Tiefenkomfort. Der Mensch fühlt sich wohl im Liegen. Der Spezialschaum reagiert intelligent druckabhängig. Weich bei niedriger Verformung, härter bei höherer Verformung. Aber immer gleichmäßig und körperkonform. Unverdrossen und ermüdungsfrei wird so der liegende Mensch in jeder beliebigen Stellung unterstützt.

Vergleich mit anderen Materialien

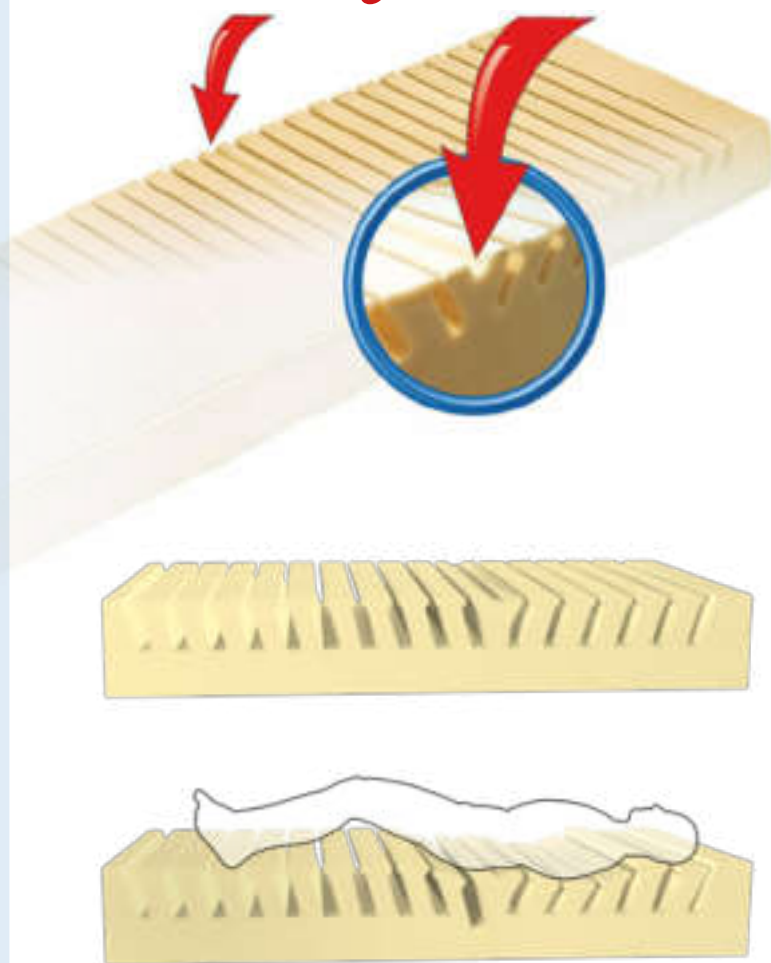
Im Vergleich mit konventionellen Polyurethanschäumen mit gleichem Raumgewicht ergibt sich, dass beide Schäume die gleiche Belastungsrückstellkraft bei einer mittleren Verformung haben. Allerdings muss bei dem Spezialschaum nicht, wie bei konventionellem Schaum, eine hohe Anfangshärte überwunden werden. Die Tragfähigkeit ist über den gesamten Verformungsbereich gleichmäßig. Dies führt zu einem hohen Komfortgefühl. Bei größeren Verformungen ist dieser Kaltschaum jedoch wesentlich härter und damit tragfähiger als konventioneller Polyurethanschaum. Somit kann ein zu tiefes Einsinken in die Matratze verhindert werden. Das System ist weich bei niedriger Belastung, während sie bei höheren Belastungen in gleichmäßigem Anstieg eine größere Härte aufweist.

Latex hat nur wenig Widerstand bei geringem Auflagedruck. Daher wird Latex auch als sehr komfortabel empfunden und steht dem Kaltschaum des Aktiv-Schlafsystems in nichts nach. Der Verlauf der Druckverformung von Latex ist deutlich anders: Die Rückstellkraft im Bereich von stark belasteten Zonen (Becken, Schulter), die für den Liegekomfort mit entscheidend ist, kann das Material nicht aufbringen, es ist über den gesamten Belastungszyklus weich, der Körper sinkt stärker ein.

Ein zu weiches Material oder ein für den Körper zu festes Material führt zu einer ungünstigen Lage der Wirbelsäule während des Schlafens. Um die Stellung der Wirbelsäule zu erzielen, die als optimal angesehen wird, muss der Matratzenkern Druckspitzen ausgleichen und darf nur ein definiertes Einsinken erlauben.

Der verwendete Kaltschaum erfüllt alle Kriterien für das Öko-Tex Vertrauensiegel und hat es auch verliehen bekommen. Der „Silverprotect“ Bezug ist antibakteriell wirksam. Er garantiert eine langanhaltende Frische und trägt zur Beseitigung unangenehmer Gerüche bei. Außerdem unterbindet er wirksam das Bakterienwachstum und ist bis zu 60°C waschbar. Er ist dermatologisch und toxikologisch vollkommen unbedenklich.

Herzstück



Nackenstützkissen

Alles Gesagte gilt auch für die Auswahl des richtigen Materials für Nackenstützkissen. Ist das Material zu hart und gibt nicht nach, kann dies zu einer ungünstigen Lage der oberen Rückenwirbel führen und verhindert einen erholsamen Schlaf. Zu weiches Kissenmaterial kann die erforderliche Stützwirkung nicht aufbringen und ist ebenso ungeeignet. Ein gutes Nackenkissen ist zudem in der Höhe einstellbar durch herausnehmbare Schaumstoffplatten an der Unterseite.



Mikronährstoffe

Nützliche Helfer für Stoffwechsel und körpereigene Regulation

Mikronährstoffe sind essentielle Substanzen, die an allen Vorgängen im Körper maßgeblich beteiligt sind. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffe sind unverzichtbar. Sie sind Bausteine, Bio-Katalysatoren und Co-Faktoren zur Synthese von Hormonen, Enzymen und Neurotransmittern. Mikronährstoffe steuern den Stoffwechsel, die biochemischen Prozesse und sorgen für die Funktion der Körpersysteme. Als Antioxidantien schützen sie vor oxidativem Stress, sie nehmen Einfluss auf die Immunfunktion, unterstützen die Gesundheit von Gehirn, Herz, Leber und Gefäßsystem und sind an der Entgiftung des Körpers beteiligt.

Ein dauerhafter Mangel sollte vermieden werden

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist wichtig für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Durch die moderne Ernährungs- und Lebensweise gelingt es immer weniger, alle Nährstoffe dauerhaft im optimalen Verhältnis zuzuführen. Obst und Gemüse als wichtigste Lieferanten enthalten Mikronährstoffe, jedoch nur wenn sie natürlich und frisch sind. Viele Inhaltsstoffe gehen beim Transport, durch das Lagern oder beim Kochen verloren. Ein Mangel an Mikronährstoffen führt mittel- bis langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, Energieverlust und Befindlichkeitsstörungen. Die Entstehung von Krankheiten wird erleichtert.

Der Bedarf ist individuell wie ein Fingerabdruck

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine ganz individuellen Lebensumstände, die für eine spezielle Bedarfs- und Versorgungssituation mit Nährstoffen ausschlaggebend ist. Folgende Faktoren sind zu berücksichtigen:

- Alter, Geschlecht, Körpergewicht
- Ernährungsgewohnheiten, Genussmittel
- Umweltbelastungen, Rauchen
- Stressbelastungen
- Sportliche Aktivitäten
- Familiäre, genetische Dispositionen
- Gesundheitszustand, Störungen, Erkrankungen,
- Qualität des Immunsystems
- Medikamente

Moderne Analytik weist Versorgung und Mängel nach. Defizite in der Versorgung lassen sich heute durch gezielte Laboranalytik mit modernen Blut-, Urin- und Speichel-untersuchungen präzise messen und kontrollieren. Es stehen viele Labore mit unterschiedlichsten Analyseangeboten und Methoden zur Wahl. Wichtig ist die Auswahl der relevanten Parameter zur Beurteilung der jeweiligen Situation.

Mehr Energie und Gesundheit durch Mikronährstoff-Supplementation

Versorgungslücken von Mikronährstoffen können durch Ergänzung von Vitalstoffen geschlossen werden. Dabei ist die Wahl der Präparate sowie deren Dosierung von großer Bedeutung. Es gilt: Eingenommen ist nicht gleich aufgenommen. Immer mehr Menschen entscheiden sich für den Weg der Nahrungsergänzung und dieser Markt wächst kräftig. Es gibt heute ein unüberschaubares Angebot und viele Möglichkeiten Produkte auszuwählen. Der Überblick ist schwierig. Deshalb suchen die Menschen kompetente Fachberatung, um aus dem unübersichtlichen Angebot die für sie passende Lösung zu finden. Die Wirksamkeit einer individuellen bedarfsgerechten und dauerhaften Mikronährstoff-Supplementation wurde bereits in vielen wissenschaftlichen evidenzbasierten Studien nachgewiesen.



Das Mikronährstoff-Baukastensystem HCK® aus der Schweiz

Seit mehr als 30 Jahren bietet HCK® eine einzigartige Möglichkeit, einzelne Substanzen individuell zu kombinieren und bedarfsgerecht zu dosieren. HCK steht für „Hydro Cell Key“ und bedeutet „der Schlüssel zur Zelle“. Die Bezeichnung leitet sich aus der einzigartigen Galenik der HCK®-Mikronährstoffe ab.

Das Besondere ist, dass jeder Mikronährstoff in einen rein pflanzlichen Trägerstoff (Guarkernmehl) eingearbeitet und getrocknet wird. Das entstehende Granulat hat die Eigenschaft zu quellen und ein kolloidales (gallertartiges) System zu bilden, sobald es mit Flüssigkeit in Berührung kommt. Es entsteht ein Kolloidfilm, wodurch die Aufnahmeeigenschaft der HCK®-Mikronährstoffe so gut ist, dass sie der von Obst und Gemüse sehr nahe kommt. Im Gegensatz zu anderen Präparaten enthalten die HCK®-Mikro-nährstoffe Ballaststoffe, die für die Aufnahmefähigkeit durch den Darm unerlässlich sind. Aus diesem Verfahren resultiert ein hochwertiges und wirksames Produkt. Der Mikronährstoffgehalt ist dabei dem notwendigen höheren Bedarf angepasst. Insgesamt kann aus 110 Substanzen ausgewählt werden, die exakt aufeinander abgestimmt sind. HCK®-Mikronährstoffe sind international patentiert und es werden ausschließlich die besten zertifizierten Zutaten verwendet.



Praeventivio hilft

Wir sind eine ganzheitliche naturheilkundliche Gesundheitsberatung und bieten Unterstützung für Kunden und Patienten aber auch für Therapeuten zu diesen Themen an. Auch im Berufsverband Natürlich Gesund e.V. wird die Bedeutung einer optimalen Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen bestätigt. Um diesen Themen in der Zukunft mehr Bedeutung zu geben, wurde innerhalb des Vereins ein neuer Fachverband gegründet: **PRAEVENTIVIO – Fachverband für Ernährung, Mikronährstoffe und Prävention.**

In der Zukunft werden Vorträge, Schulungen und Ausbildungen angeboten. Fachlich wird der Verband durch die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) aus der Schweiz unterstützt, die sich seit mehr als 30 Jahren für die Förderung einer ganzheitlichen Sichtweise von Gesundheit einsetzt und die Weiterentwicklung der Mikronährstoff- und Regulationsmedizin fördert.

HCK® in der eigenen Praxis einsetzen

Interessenten können das HCK® Mikronährstoff-Baukastensystem und die Laboranalytik des IABC (Institut für angewandte Biochemie CH) in ihrer Praxis selbst einsetzen und die Vorteile nutzen. Gemeinsam mit dem Hersteller Hepart AG (Schweiz) erweitern wir das Therapeutennetzwerk und bieten Schulungen und Trainings an. Weitere Informationen gerne in direkten Gesprächen.



Autor **Martin Ulrich Ehrhardt**

Praeventivio Gesundheitsberatung
Kohlhökerstr. 68, 28203 Bremen
tel.: 0176 84763038
mail: mue@praeventivio.de
Web: www.praeventivio.de

Über mich:

Martin Ulrich Ehrhardt, Bremen
Dipl. Betriebswirt (FH)
Medical Wellness Coach (FHM)
Gesundheitsberater
Über 30 Jahre Erfahrung in Marketing / Vertrieb / Produktentwicklung in der Markenartikel- / Lebensmittelindustrie
2017-2019 Studium Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin, FHM Bielefeld
2023: Ausbildung Liebscher & Bracht Schmerztherapie
Seit 2018: Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Pestwurz und anderes bei Migräne-Attacken

von Joachim Wohlfeil

Früher meinte man an, dass Migräne durch Änderungen im Gefäßsystem des Gehirns entstehen. Heute ist klar, dass die Nervenzellen im sogenannten „Migräne“-Bereich des Gehirns überaktiv sind. Diese Überaktivität führt dazu, dass der Trigeminus-Nerv Schmerzsignale an das Gehirn sendet. Gleichzeitig kommt es zu einer Weitstellung der Blutgefäße im Gehirn führen. Eine nervliche Entzündungsreaktion entsteht. Der erhöhte Blutfluss im Gehirn wird als pulsierender Kopfschmerz empfunden.

Beim Arzt oder zur Pflanzenheilkunde

Das häufig verordnete Akutmittel heißt Immigran. Es wird häufig, aber nicht gut vertragen. Wenn man mehr als zwei Anfälle pro Monat hat, werden Ihnen meistens noch Medikamente, die Blutdrucker verordnet. Sinnvoller ist eine vorbeugende Behandlung mit Pestwurz, wie auch von der Deutschen Gesellschaft für Migräne und Kopfschmerz empfohlen wird. Zur Prophylaxe 2-5 Tropfen täglich einnehmen, über einen längeren Zeitraum. Bei einem Migräneanfall schon 15 bis 25 Tropfen, bis zu x am Tag. Man nimmt 1 Teil Blüte, einen Teil Blätter und 3 Teile Wurzeln und mischt sie. Wenn die Pflanzenteile frisch sind, dann mörsern, das ergibt eine homöopathische Urtinktur. Ein Glas zu einem Teil mit Pflanzenmaterial füllen und drei Teile 70%-igen Alkohol oder DMSO geben. Dicht verschließen, gelegentlich schütteln. Nach 3 bis 4 Wochen abseihen und fifty-fifty mit Quellwasser verdünnen. Hier die detaillierte Anleitung zu Herstellung und Gebrauch, von unserem Freund dem Druiden Sepp, runterladen.

Anzenkirchner Heilpflanzenkunde
Sepp Matsche 08562/1471
info@druidensepp.de

Natürlich kann man den Pflanzen-Extrakt auch im Internet kaufen.

Als Schmerzöl hat sich die Pfefferminze gegen Migräne-Anfälle bewährt. Es wirkt entkrampfend, schmerzlindernd und örtlich leicht betäubend. Werden ein paar Tropfen auf Stirn und Schläfen eingerieben ergeben sich ähnliche Effekte wie mit Paracetamol. Allerdings bitte nicht zusammen mit homöopathischen Mitteln einnehmen, da Minze als Antidot gilt.

Homöopathie im und vor dem Migräne-Anfall

Man nimmt gleich am Beginn des Anfalles 5 Globuli einer C 30 alle 15 Minuten bis der Anfall besser wird. Von Belladonna, wenn der Kopf gerötet ist und ein Zurückbeugen des Kopfes lindert.

Coffea, wenn die Kopfschmerzen stechend sind, ein Hitzegefühl im Kopf ist und man nicht schlafen kann. Iris versicolor, wenn eine Überanstrengung vorausgegangen ist. Sepia hilft Frauen in den Wechseljahren. Am sinnvollsten ist allerdings eine grundsätzliche homöopathische Behandlung nach den Banerji-Protokollen. Entweder im Internet recherchieren oder uns anrufen. Wir suchen dann die richtigen Mittel raus. Homöopathische Mittel günstig kaufen in der Altstadt Apotheke Amberg, einfach anrufen.



Ayurveda-Kur

Heilung, Regeneration und Erholung auf allen Ebenen mit Ayurveda in Indien. Gesamtpreis, inkl. Flug und allem, für 3 Wochen ca. 2.500€, die Gesundheit geht vor! Die Zeit im November ist ausgebucht, im Dezember und Januar nur noch wenige Plätze, melde dich jetzt für deine Kur an. Wir beraten dich gerne.

Zum Vergleich Kurpreise von anderen Anbietern, 3 Wochen:

Deutschland 10.000,-€

Schweiz 12.000,-€

Sri Lanka 6.000,-€ inkl. Flug

Indien, Kerala 3.000,-€ inkl. Flug

NATURAL PARADISE IN INDIEN



Die Reise nach Indien ist seit Januar 2023 ohne Impfnachweise, Schutzmaßnahmen, PCR Tests möglich. Auch die Visa sind alle wieder normal erhältlich.

www.naturalparadiseayurveda.online

Termine 2024

.....

An unserer von der Regierung Mittelfrankens anerkannte Ausbildungsakademie brauchst Du keine Vorkenntnisse. Wir schließen grundsätzlich mit einem Zertifikat oder einer Teilnahmebestätigung ab.

März

- 29.03. **KoMit - Info- & Kollegentreffen**, Gräfelfing/München
30.03.-03.04. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung Gräfelfing/München

April

- 04.-07.04. **Systemaufstellung und Familienstellen** – Ausbildung, Augsburg
10.-14.04. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung Lörrach-Steinen
26.04. **Emotionen und Bewusstsein** – Fortbildung, Mellinghausen/Bremen
27.-28.04. **Meridian-Behandlung** – Ausbildung, Mellinghausen/Bremen
27.04.-01.05. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung Dresden

Mai

- 09.05.-12.05. **Onlinekongress - Grundlagen der Naturheilkunde** von Natürlich Gesund e.V.
22.05.-26.05. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung Mellinghausen/Bremen
24.05. **KoMit - Info- & Kollegentreffen**, Mellinghausen/Bremen
30.05.-02.06. **Systemaufstellung und Familienstellen** – Ausbildung, Ebern/Bamberg

Juni

- 07.06. **Familienaufstellung** – Aufstellungsnachmittag, Mellinghausen/Bremen
08.-09.06. **Meridian-Behandlung** – Ausbildung, Mellinghausen/Bremen

Fortsetzung auf der Rückseite >

Natürlich Gesund e.V.

Berufsverband und Akademie



www.
ngev.org



Termine 2024

.....

August

- 30.08. **Emotionen und Bewusstsein** – Fortbildung, Gräfelfing/München
31.08.-01.09. **Meridian-Behandlung** – Ausbildung, Gräfelfing/München

September

- 07.09. **Emotionen und Bewusstsein** – Fortbildung, Augsburg
08.09. **Familienstellen** – Aufstellungstag, Augsburg
20.09.-22.09. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung
Bad Sulza/Weimar - Teil 1
26.09.-29.09. **Systemaufstellung und Familienstellen** – Ausbildung, Augsburg

Oktober

- 02.10.-06.10. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung
Gräfelfing/München
09.10.-13.10. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung Dresden
11.10.-13.10. **Gesundheitsberater, Impulsbehandler & Massagepraktiker** – Berufsausbildung
Bad Sulza/Weimar - Teil 2
17.10.-20.10. **Systemaufstellung und Familienstellen** – Ausbildung, Mellinghausen/Bremen
25.10. **Emotionen und Bewusstsein** – Fortbildung, Ebern/Bamberg
26.-27.10. **Meridian-Behandlung** – Ausbildung, Ebern/Bamberg
31.10.-03.11. **Systemaufstellung und Familienstellen** – Ausbildung, Bad Sulza/Weimar

Ayurvedakur in Indien ab Oktober bis April. www.naturalparadiseayurveda.online

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

17.03.2024, 09.04.2024, 18.05.2024, 04.06.2024, 10.09.2024, 08.10.2024, 15.11.2024
Die Anmeldung und Themen zu den Webinaren, findest Du auf unserer Webseite unter Termine.
Die Aufzeichnungen für jedes Webinar, findest Du im Mitgliederbereich.

Alle Termine und Anmeldungen findest Du auf unserer Webseite unter Termine, wir freuen uns auf deine Anmeldungen.

Materialien, weitere Gesundheitsinfos und die erweiterte Neufassung von Gesund durchs Leben, kann über uns angefordert werden. Plakate können auf www.nho.international bestellt werden.

Auf Anfrage von Kursen/Seminaren/Ausbildungen/Aufstellungen
als Seminarleiter, kommen wir auch zu Dir. Preise und Konditionen
werden persönlich mit uns abgesprochen.