

FAQ



Natürlich
Gesund e.V.

Was Sie schon immer über meine Behandlungen wissen wollten

*Die 40 häufigsten Fragen und Antworten
auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden*



Alexandra Weiß
Joachim Wohlfeil
Laura Auel

Inhaltsverzeichnis der Fragen

Einleitung	5
A - Schmerzen und Erkrankungen - Lindern, Helfen, Heilen.....	7
1. Wie erklärt die Erfahrungsheilkunde Schmerzen?	7
2. Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen?	7
3. Warum sind Beine nicht gleich lang?	8
4. Wie hängen Organe / Erkrankungen und Wirbel zusammen?.....	8
5. Wo und wie entstehen Blockaden?	10
6. Was ist Krankheit aus der Sicht von Dr. med. theol. Hamer?	10
7. Wo im Körper fließt Energie?	10
8. Wie kommt es zu Störungen der Energieflüsse?.....	11
B - Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit?.....	11
9. Was sind „Schlacken“?	11
10. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unser Wohlbefinden?.....	12
11. Wieso verbrauchen wir viele Mineralstoffe?	14
12. Warum stören Narben den Energiefluss?	14
13. Was ist ein Trauma?	14
14. Warum sind Darm und Leber so wichtig?	15
15. Warum ist der Schlafplatz wichtig?.....	16
16. Welche Rolle spielen die Zähne bei der Gesundheit?	16
17. Welche Auswirkungen haben Parasiten?.....	16
C - Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	17
18. Was bewirkt meine Arbeit?.....	17
19. Was ist proprio-rezeptive Nervenreiz-Weiterleitung?	18
20. Was ist eine Impulsbehandlung und wie ist der allgemeine Ablauf?.....	18
21. Wie erfolgt der Energieausgleich in der Impulsbehandlung?	20
22. Warum werden Hilfsmittel zur Behandlung eingesetzt?	20
23. Warum sollten Triggerpunkte behandelt werden?.....	21
24. Wie können verklebte Faszien gelöst werden?.....	21
25. Was ist das Besondere einer Breuß-Massage?	22
26. Was passiert bei der Honig-Massage?	22
27. Was ist eine Ayurveda-Massage und wann ist sie sinnvoll?	23

D - Entgiftung und Entschlackung	23
28. Wie können „Schlacken“ wieder ausgeschieden werden?	23
29. Was heißt „Drei-Schritt der Entschlackung“?.....	25
30. Was ist besser - Basisches Fußbad oder Detox-Fußbad?	25
31. Was ist für eine gute Darmgesundheit zu tun?	26
32. Wie kann die Leber unterstützt werden?.....	26
E - Traumabehandlung und Schmergedächtnis löschen.....	26
33. Wie lange dauert eine Behandlung von Narben?	26
34. Wie kann man traumatische Erlebnisse und negative Programme ändern? 26	
F - Die nächsten Schritte zu Ihrer Gesundheit.....	27
35. Informationen und Gesundheitsberater finden	27
36. Einverständniserklärung.....	27
37. Datenschutz	28
38. Klienten-Fragebogen	29
39. Ihr Persönlicher Gesundheitsfragebogen.....	30
G - Hilfe zur Selbsthilfe	31
40. Wie können wir testen, was Ihr Körper braucht?	31
41. Wie können Sie Ihren Schlafplatz optimieren?	32
42. Warum sind Eigenübungen sinnvoll und notwendig?.....	32
43. Warum ist Spiralmuskeltraining eine effektive Selbsthilfe?.....	34
44. Was Sie für sich selber tun können und sollten!	34
H - Schlussbemerkung	36
Ihre Notizen	38

Verlag Natürlich Gesund e. V.
 Ködderitzsch 35, 99518 Bad Sulza

Erste Auflage 2024

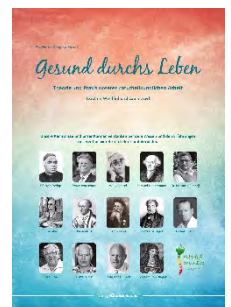
Empfohlener Verkaufspreis:
4,00 €

Einleitung

Wir, Gesundheitsberater und Behandler aus der Naturheilkunde, wurden bei unserer Arbeit immer wieder nach Zusammenhängen, Hintergründen Wirkungen u. v. a. m. gefragt. So kam uns der Gedanke zu einer Broschüre mit „Fragen & Antworten“ für die Menschen, die zur Behandlung zu uns kommen. Wir wollen Ihnen gute Informationen geben, die Ihnen helfen, wieder ganz gesund zu werden und nicht wieder zu erkranken. So hat es der medizinische Dienst der Krankenkassen formuliert und das ist auch das Motto für unsere Arbeit und der Grund für diese Broschüre.

Wenn Sie Google fragen, gehört dazu gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, gesundes Körpergewicht, Stressmanagement, guter Schlaf, das Vermeiden von Tabak und Alkohol, Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks, Impfungen und glückliche soziale Bindungen. Über Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen kann man geteilter Meinung sein. Die anderen Punkte sind sicher wichtig auf dem Weg zurück zur Gesundheit. **Doch es ist weit mehr.**

Unsere Erfahrung hat gezeigt, wer sich um seine Gesundheit kümmert, der braucht später weniger in die Krankheit zu investieren. Ein besonderer Weg stellen unsere Gesundheitsbehandlungen mit Selbsthilfe-Übungen dar. Immer wieder berichten uns die Menschen, die bei uns waren, dass sie auf dem Weg wieder gesund zu werden, durch ganzheitliche Erfahrungsheilkunde besonders unterstützt wurden. Nachdem die klassische Medizin eher nur Symptome kurzfristig überdeckte oder beseitigte und man sich oft allein gelassen fühlte von dem normalen Krankenkassen-System, fanden Menschen durch uns Gesundheitsberater und Behandler wieder ihre Gesundheit. Eine ausführliche Darstellung unserer Arbeit finden Sie in dem Buch „*Gesund durchs Leben*“, das Sie vom Verein *Natürlich Gesund e. V.* erhalten können.



Ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit und Heilung ist auch die Jahrtausende alte Ayurvedamedizin. Ayurveda bedeutet wörtlich übersetzt: Ayus = Leben und Veda = Wissen. Was Sie über Ihre Gesundheit wissen, hilft Ihnen im Leben. Wir machen es wie ein ayurvedischer Praktiker und berücksichtigen die individuellen, physischen, energetischen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse der Menschen, die zu uns kommen und begleiten Sie.

Es gibt akute Schmerzen, auf die man präventiv keinen/kaum Einfluss hat, zum Beispiel aufgrund von Unfällen, Stürzen, Vergiftungen, genetischen Vorerkrankungen

oder ähnliches. Darum geht es in dieser Broschüre nicht. Wir betrachten hier (chronische) Beschwerden, Auslöser für Schmerzen und ihre Zusammenhänge, Faktoren, die das Wohlbefinden beeinträchtigen und die sich vermeiden oder deutlich reduzieren ließen, wenn man sich präventiv um sie kümmert oder sich intensiv mit ihrer Behandlung beschäftigt. Wir möchten Sie wieder dazu ermächtigen, selber ein Gespür dafür zu erlangen, was Ihr Körper und Ihre Seele brauchen.

Natürlich kann diese Broschüre nicht alle Faktoren, die auf die Gesundheit einwirken, abbilden. Es werden die Bereiche angerissen, die aus unserer Erfahrung einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben und sich in den Behandlungen immer wieder zeigen. Die Broschüre soll Antworten auf die häufigsten Fragen geben und zum Nachdenken anregen. Zu jedem angesprochenen Thema ließe sich noch sehr viel mehr sagen und es muss je nach Menschen und nach Ausgangslage stets individuell geschaut werden, wie man am besten vorgeht (siehe im Buch, *Gesund durchs Leben*). Hierin unterstützen wir Sie als Gesundheitsberater.

Ihre Gesundheit ist Ihre und unsere Aufgabe.

Bitte beachten Sie:

Diese Broschüre erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Die Beratung und Behandlung durch einen Gesundheitsberater erfolgt immer individuell auf den jeweiligen Menschen zugeschnitten und stellt eine Ergänzung zu ärztlichen oder heilpraktischen Behandlungen dar. Deshalb ist es uns wichtig, dass, wenn Sie sich in ärztlicher oder heilpraktischer Behandlung befinden oder anderweitige Anordnungen erfolgen, Sie diese bitte weiter durchführen bzw. Sie sie nicht hinausschieben oder sie gar unterlassen.

Die in der Broschüre beschriebenen Methoden und Zusammenhänge resultieren aus der Erfahrungsheilkunde und sind schulmedizinisch nicht nachgewiesen. Für langanhaltende, effektive, gesundheitsfördernde Gesundheit auf allen Ebenen, empfehlen wir, je nach Beschwerden, kurzzeitig hintereinander folgende Behandlungen. Sind dann alle oder die großen Blockaden erstmal beseitigt, begleiten wir Sie monatlich/vierteljährig in Ihrer Gesundheit. Denn unser Leben beginnt mit jedem neuen Tag, so auch neue Probleme/Symptome, die durch innere oder äußere Umstände verursacht werden. Gemeinsam können wir sie lösen.

Wir verwenden die männliche Form in Formulierungen durchgängig, ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit.

A - Schmerzen und Erkrankungen - Lindern, Helfen, Heilen

1. Wie erklärt die Erfahrungsheilkunde Schmerzen?

„Schmerz ist der Hilfeschrei des Gewebes nach fließender Energie.“ Dieser Satz trifft den Kern des Problems. Schmerzen können körperliche oder psychische Ursachen haben. Oftmals gibt es energetische, emotionale oder geistige Blockaden innerhalb des physiologischen Bereichs. Schmerzen sind eine Störung der Reizweiterleitung durch die Nerven und Meridiane, durch Fehlstellung oder Blockierung einzelner Wirbel (was man auch äußerlich sehen bzw. fühlen kann). Durch die Blockade kann die Energie im Körper nicht mehr fließen und der Mensch gerät aus seiner Mitte. Der Schmerz ist ein Hilfeschrei des Körpers, damit der Mensch seine Wahrnehmung auf den schmerzenden Bereich legt und gleichzeitig eine Aufforderung des Körpers und der Seele an den Menschen, eine Lösung herbeizuführen. Die Muskulatur ist ein Ausdrucksorgan des Schmerzes. Wenn das Problem (oftmals in Form von Verspannungen, Fehlstellungen, Übersäuerung) beseitigt wurde, ist oft auch der Schmerz weg.

In der energetischen Medizin macht man sich kleinere, gezielt gesetzte Impulse an mehreren Reflexzonen und –punkten zunutze, um das Selbstheilungssystem des Organismus zu aktivieren, indem durch einen kurzen Reiz die Energie an die Stelle gelenkt wird (z. B. auch bei Akupressur).

2. Was sind die Ursachen von Rückenschmerzen?



Foto: iStock.com/638480492_Filip_Krstic

Rückenschmerzen entstehen oftmals in Folge von Muskelschwächen, von Fehlhaltungen, durch die Überforderung des Muskel-Skelettsystems u. ä., das heißt, die häufigsten Ursachen hängen mit den Muskeln zusammen.

Darüber hinaus gibt es aber weitere, wichtige Gründe für Rückenschmerzen.

Ein Grund liegt in der Übersäuerung und damit einhergehenden Schlackeneinlagerungen. Schmerzen am Rücken können aber auch emotionale/traumatische Ursachen haben, genauso wie Zahnprobleme, Infektionen oder Degenerationen oft unerkannte Auslöser sind. Wir empfehlen hier die Behandlungen kurzzeitig und mehrmals hintereinander anzusetzen. So können Sie frei von Schmerzen bleiben und weitere Ursachen der Symptome können gelöst werden.

3. Warum sind Beine nicht gleich lang?

Nur bei einem von 16.000 Menschen liegt der Grund für unterschiedlich lange Beine in unterschiedlich langen Beinknochen. In der Regel sind es verspannte Muskeln, die zu Fehlstellungen führen. Normalerweise verrutschen Knochen, Wirbel und Gelenke nicht im Alltag oder springen auch nicht heraus (außer bei einer Verletzung) und auch Bandscheiben verschieben sich nicht. Durch die Impuls-Behandlung bringt der Körper selber seine Strukturen wieder in die physiologische, optimale Position. Wenn der Beinlängenunterschied wieder ausgeglichen ist, sieht man es. Die Beine sind gleich lang, alles ist so weit wie möglich optimiert. Jetzt können Sie mit regelmäßigen Selbsthilfeübungen anfangen.

4. Wie hängen Organe / Erkrankungen und Wirbel zusammen?

Die Wirbelsäule ist wie eine „Datenautobahn“. Neurologische Leitungsbahnen sorgen für einen ständigen Informationsaustausch zwischen unseren Organen und dem Gehirn. Das autonome Nervensystem verläuft im Wirbelkanal innerhalb der Wirbelsäule und versorgt über die Spinalnerven Muskeln, Gefäße, Organe und Haut. Jedem Wirbel sind bestimmte Versorgungsgebiete im Körper zugeordnet, die bei Beeinträchtigung verschiedene Beschwerden nach sich ziehen. Wenn Schmerzen auftreten, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Reizweiterleitung durch die Nerven und Meridiane in diesem Bereich gestört ist und Blockaden vorhanden sind. Anhand der Beschwerden lassen sich Rückschlüsse auf den jeweiligen Wirbel ziehen. Und umgekehrt deuten Schmerzen an der Wirbelsäule auf körperliche Probleme hin.

In der nachfolgenden Übersicht sind nur einige Zusammenhänge angedeutet. Oft sind auch Wirbel-Regionen oberhalb oder unterhalb der bezeichneten Wirbel involviert.

Die nachfolgende Abbildung gibt es von *Natürlich Gesund e. V.* auch als Plakat im DIN A3-Format für zu Hause.

Sprechen Sie mich gerne darauf an.

Übersicht Zusammenhang von Wirbel, Körperregion und ihre Auswirkungen:

Wirbel 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, Ohrenscherzen, 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	Nackentmuskulatur, Schultern, Mandeln	Steißes Genick, Oberarmschmerzen, Mandelentzündung, Keuchhusten, Krupp-Husten
HWS 7	Schultersehleimbeutel, Schilddrüse, Ellbogen	Schleimbeutelentzündung, Erkältungen, Schilddrüsenerkrankungen, 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	Magen, Magenklappe	Magenbeschwerden, auch nervöser Art, Verdauungsstörungen, Sodbrennen
BWS 7	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm	Diabetes, Verdauungsprobleme, Gastritis, Schluckauf, Geschwür
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, rauhe Haut, Schuppenflechte
BWS 12	Dünndarm, Lymphsystem, Eileiter, Blutkreislauf	Rheumatismus, Blähungen, gewisse Arten der Sterilität, Wachstumsstörungen
LWS 1	Dickdarm, Leistenpforte	Verstopfung, Kolitis, Ruhr, Durchfall, Dickdarmentzündungen, Darmblutungen, manche Arten von Brüchen (Hernien)
LWS 2	Blinddarm, Bauch, Oberschenkel	Krämpfe, Blinddarmbeschwerden, 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



Abkürzungen: HWS = Halswirbelsäule, BWS = Brustwirbelsäule, LWS = Lendenwirbelsäule

5. Wo und wie entstehen Blockaden?

Jede Wirbelfehlstellung hängt zusammen mit Blockaden im

- Nervenbereich (Organsteuerung)
- Durchblutungsbereich (Organversorgung)
- Psychischen Bereich (emotionale Steuerung)
- Energetischen Bereich (Lebensenergie)

Da alle diese Bereiche miteinander zusammenhängen, ist es sinnvoll, immer den ganzen Körper zu behandeln und den ganzen Menschen wieder aufzurichten. Körper, Geist und Seele gehören zusammen, deshalb behandle ich ganzheitlich, damit die Selbstheilungskräfte positiv beeinflusst werden. Mein Ziel ist es, den Menschen durch die Behandlung wieder in seine Mitte zu bringen und zu harmonisieren, dann ist „Selbst-Regeneration“ immer wieder möglich.

6. Was ist Krankheit aus der Sicht von Dr. med. theol. Hamer?

Krankheit ist ein Sinnvolles Biologisches Sonderprogramm (SBS) mit dem Zweck, sich aus einer als bedrohlich wahrgenommenen Situation weiterentwickeln zu können („Problem als Chance“). Laut Hamer beginnt fast jede Krankheit (abgesehen von anderen eindeutig krankmachenden Ursachen wie z. B. Vergiftungen, Unfällen, Mangelernährung, Mikroentzündungen, Bakterien/Viren o. ä.) mit einem traumatischen Konflikt-Erlebnis-Schock. Dieser ruft ein Gefühl der Bedrohung eines biologischen Grundbedürfnisses beim Menschen hervor und wirkt sich auf Psyche, Gehirn und Körper aus. Durch den Schock kommt es zu einer Energieveränderung im Körper.

Ich versorge nicht „nur“ Ihre schmerzenden Stellen, sondern wenn möglich, finde ich gemeinsam mit Ihnen die Ursache, den Auslöser, um einen nachhaltigen Heileffekt zu erzielen. Die Auflösung des konfliktiven Geschehens führt zur Weiterentwicklung und Lebensfähigkeit. „Alles ist Wandel, Gott wandelt mit den Menschen“.

7. Wo im Körper fließt Energie?

Energieflüsse sind sowohl an Nerven gebunden als auch frei fließend in Spalten, im sogenannten extrazellulären Raum. Man nennt diese Kanäle auch Meridiane. In der TCM, Traditionelle Chinesische Medizin, geht man davon aus, dass ein harmonischer und ungehinderter Energiefluss zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Gleichgewichts im Körper beiträgt. Störungen oder Blockaden

in den Meridianen führen zu Krankheiten oder Unwohlsein. Hiermit möchte der Körper uns darauf aufmerksam machen, dass etwas im Ungleichgewicht ist und gesehen/behandelt werden möchte.

8. Wie kommt es zu Störungen der Energieflüsse?

In einem gesunden Organismus wird der Körper von Energie durchströmt und ist im Gleichgewicht. Störungen im Energiefluss entstehen durch ein energetisches Ungleichgewicht, d. h. entweder durch einen Energie-Überschuss (zu viel Energie/Fülle) oder durch einen Energie-Mangel (zu wenig Energie/Leere). Dieses energetische Ungleichgewicht wird z. B. durch Blockaden im Meridian-System, durch falsche Ernährung, Drogenmissbrauch, Traumata z. B. Unfallfolgen, Schock/emotionale Belastungen, Narben, Zahnherde oder auch Dauerstress hervorgerufen.

FAZIT Schmerzen und Erkrankungen: Zusammenfassend lässt sich vereinfacht sagen, dass Krankheiten und Schmerzen darauf hinweisen, dass der Energiefluss im Körper gestört ist und einer Behandlung bedarf. Hierfür gibt es unterschiedliche Ursachen. Nachfolgend werden die wichtigsten Faktoren erläutert. Diese sind gleichzeitig die Schlüssel, um die Gesundheit wiederherzustellen bzw. zu erhalten.

B - Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit?

9. Was sind „Schlacken“?

Mit dem umgangssprachlich verwendeten Begriff „Schlacken“ sind Stoffwechsellrückstände gemeint, die im Körper zu jeder Zeit entstehen. Sie werden im Organismus abgelagert. Zusätzlich entstehen sie im Körper durch zu viele Säuren, durch falsche Ernährung, durch Umwelt- und Genussgifte. Der Körper kann sich durch Oxidationsprozesse selber wieder reinigen und die angefallenen Stoffwechsellrückstände recyceln. Ist jedoch nicht genügend Sauerstoff vorhanden oder der Körper bzw. einzelne Regionen im Körper sind bereits übersäuert, wird dieser Abbau beeinträchtigt. Wenn so der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist und es mehr Schlacken im Organismus gibt, als dieser durch Oxidation (= Verbrennung) und Ausscheidung beseitigt werden kann, werden diese Stoffe im Körper fest eingelagert.



Skizze: Verlag Jentschura

Für diese Lagerung ummantelt der Körper die Schlackenmoleküle mit Fett und Wasser. So werden ausscheidungspflichtige Stoffe zu einlagerungsfähigen Stoffwechselendprodukten. Zu viele dieser Stoffe beeinträchtigen Ihren Organismus negativ und machen krank. Peter Jentschura bezeichnet es als Zivilisatorose, das heißt Erkrankungen, die zivilisatorisch mitbedingt sind.

10. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unser Wohlbefinden?

„Du bist, was Du isst!“

Diesen einfachen, alten Spruch und die dahinter liegende Weisheit kennen die meisten: Über unsere Nahrung können wir Körper, Geist und Seele unterstützen oder auch schaden. Doch das Thema Ernährung ist heute viel komplexer als z. B. noch vor zwei Generationen. Dies spiegelt sich auch in der Vielzahl von Ernährungstipps und Diäten wider. Da wir alle ganz verschieden sind, gibt es auch hierfür keine mustergültige Lösung. Was dem einen gut bekommt, bewirkt bei einem anderen genau das Gegenteil.



Foto: iStock.com/465130921_Jonni1992

Viele Menschen versuchen verzweifelt, (wieder) fit zu werden und Gewicht zu verlieren. Die folgenden zwei Gesetzmäßigkeiten sind inzwischen vielen bekannt:

1. Eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion ohne regelmäßige Bewegung ist fast unmöglich.
2. Wenn man mehr Kalorien zu sich nimmt, als man verbrennt, nimmt man nicht ab (Stichwort „Kalorienbilanz“).

Daneben gibt es aber noch viele weitere, wichtige Faktoren, von denen der Erfolg abhängt und die oftmals – auch von Ernährungs-Experten – nicht berücksichtigt werden: So können z. B. Stoffwechselstörungen, ein Mangel an Mikro-/Makronährstoffen, Parasiten/Bakterien/Pilze mit einhergehender Übersäuerung,

Vergiftungen oder andere Belastungen des Körpers verhindern, dass man abnimmt.

Hinzu kommt, dass sich die äußeren Rahmenbedingungen geändert haben: Umwelteinflüsse, Dünger und Pestizide (z. B. Glyphosat) bei gleichzeitig ausgelaugten Böden (mangelnde Mineralien), Monokultur, zu schnelles Wachstum/zu lange Lagerung u. v. m. machen es schwer, sich gesund zu ernähren. Die folgende Grafik zeigt exemplarisch den Nährstoffrückgang von Obst und Gemüse im Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte:

Untersuchtes Lebensmittel (je 100 g)	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1995	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz),
1996/2002 Lebensmittellabor Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal

Diese äußeren Rahmenbedingungen können wir nur bedingt beeinflussen, aber wir können bewusster mit den Gegebenheiten, der Nahrung und unseren Körpersignalen umgehen und auf sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung zurückgreifen. Gute, natürliche Produkte finden Sie bei <http://www.nho.international>. Sprechen Sie mich gerne darauf an.

Mein Anliegen ist es, Ihr eigenes Gespür für Ihren Körper, Geist und Ihre Seele und die für Sie richtige Ernährung wieder zu schärfen, so dass Sie Ihrem eigenen, intuitiven Ernährungsplan folgen und vertrauen können.

11. Wieso verbrauchen wir viele Mineralstoffe?

Im gesunden Organismus werden die Säuren zu ausscheidungspflichtigen Molekülen gepuffert. Die Säuren sind sauer und müssen neutralisiert, d. h. gepuffert werden, damit sie das Körpergewebe nicht schädigen. Nur wenige Bereiche des Körpers, wie z. B. der Magen, sind auf ein saures Milieu eingestellt. Die meisten Bereiche sind basisch. Zu viele Säuren führen zum massiven Verlust lebenswichtiger Mineralstoffe. Die damit einhergehende Entmineralisierung belastet den Körper zusätzlich (siehe Übersicht im Kapitel Entgiftung/Entschlackung auf Seite 24).

12. Warum stören Narben den Energiefluss?

Narbengewebe selbst leitet nicht. Es ist ein „Ersatzgewebe“, wirkt wie ein Fremdkörper und stört daher den Energiefluss. Die Information der elektrischen Ströme kann an der Stelle nicht weitergeleitet werden. Wird die Energiebahn/Meridiane an der Stelle durch ein Störfeld, wie der Narbe unterbrochen, entsteht eine kleine, große oder im Extremfall unüberwindbare Blockade. Sie können es sich vorstellen wie einen „Knick“ im Wasserschlauch, der den Durchfluss hindert.

13. Was ist ein Trauma?

Am häufigsten verbindet man mit dem Wort Trauma „etwas Schreckliches.“ Ein Trauma (griechisch „Wunde“) ist per Duden-Definition „eine starke psychische Erschütterung, die (im Unterbewusstsein) noch lange wirksam ist“ bzw. „eine durch Gewalteinwirkung entstandene physische Verletzung des Organismus.“ Ein Trauma kann also einen psychischen und/oder physischen Auslöser haben und die Folge ist eine seelische Verletzung.

Wenn jemand z. B. einen Unfall erleidet, so erlebt er einen Schock, selbst wenn keine körperlichen Schmerzen auftreten.

Es hat sich immer wieder gezeigt, dass schnell wachsendes Gewebe in der Brust durch einen sogenannten „Trennungs- oder Sorgekonflikt“ ausgelöst werden kann. Dr. Hamer sagte, dass der Konflikt, von einem geliebten Menschen getrennt zu sein oder sich um ihn zu sorgen, zu Veränderungen im Brustgewebe führt, wenn das Geschehen konfliktiv erlebt wurde. Die meisten Konflikte in unserem Leben haben wir alleine gut gelöst, doch manches wirkt (unbewusst) noch bis zum heutigen Tag und wartet darauf, dass es gelöst wird.

14. Warum sind Darm und Leber so wichtig?

Die Leber zählt mit ihrem durchschnittlichen Gewicht von 1,5 bis 2 Kilo zu den größten Organen in unserem Körper. Sie ist Vitaminspeicher, Eisendepot, Zuckerlager und vor allen Dingen unser wichtigstes Stoffwechselorgan und Entgiftungsorgan, aber sie ist kein Ausscheidungsorgan. Die Leber filtert unser Blut und sortiert dabei schädliche Substanzen, Gifte und Abbauprodukte aus. Sie produziert Galle für die Fettverdauung und verwandelt das Eiweiß aus der Nahrung in das wichtige körpereigene Eiweiß. Darüber hinaus ist die Leber an der Verarbeitung von Cholesterin beteiligt und produziert wichtige Hormone.

Die Funktionen der Leber sind derart umfangreich, dass sie allein ein dickes Buch füllen könnten.

Alle Krankheiten oder Symptome schlechter Gesundheit rühren von einer Art „Verstopfung“ oder „Verschlackung“ her. Ein ständig verstopfter Darm verhindert, dass der Körper die im Stuhl enthaltenen Schlacken beseitigen kann. Das Zurückhalten von Schlacken im Enddarm führt zu einem vergifteten Dickdarm, und wenn die Situation nicht bereinigt wird, zu einem vergifteten Körper. Nierenentzündungen und -versagen entstehen unter anderem, wenn ein Stein den Fluss des Urins in den Nieren oder in der Blase verhindert. Schlacken in der Muskulatur und im Gewebe führen zu den uns bekannten Problemen. Diese und vergleichbare Stauungen im Körper, haben direkt oder indirekt auch etwas mit einer eingeschränkten Leberfunktion zu tun. Eine Überlastung der Leber kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. Die beiden größten Risikofaktoren für unsere Leber, sind die Übersäuerung und eine falsche Spannung der inneren Muskulatur.

Der Darm eines Menschen zeigt bei voller Ausdehnung eine Fläche von ca. 3000 bis 4500 m². Er enthält Bakterien, welche die gesamte Stoffwechselleistung im Darm vollbringen. Jede Nahrung wird von diesen Bakterien unter Energieaufwand in verwertbare Stoffe zerlegt und dem Blut zugeführt. Die im Laufe des Lebens erworbenen Erkrankungen hinterlassen besondere Stoffwechselendprodukte. Diese bleiben in der Darmwand zurück. Sie verkleben die feinen Falten des Darms und stören die normale Funktion.

Somit entsteht auf der wichtigsten Ebene unseres Stoffwechsels und unseres Immunhaushaltes ein wachsendes Defizit, das mit zunehmendem Lebensalter bei entsprechender Fehlernährung, Stress, sowie bei weiterem Kontakt zu

aggressiven Krankheitserregern, immer mehr eine Funktionsminderung hinterlässt.

15. Warum ist der Schlafplatz wichtig?

Der Schlafplatz ist wichtig, da wir im Schlaf regenerieren: Dabei werden im Körper „Reparaturarbeiten“ durchgeführt, das Gehirn verarbeitet neue Eindrücke, Erlebnisse, Wissen und die Seele geht zusammen mit dem Unterbewusstsein auf Reisen. Damit die Prozesse bestmöglich ablaufen können und man gesund und erholsam schläft, ist es wichtig, entspannen zu können. Hierzu ist häufig eine Beruhigung des Qi nötig. Unter Punkt 41 in diesem Buch finden Sie Beispiele zur Harmonisierung.

16. Welche Rolle spielen die Zähne bei der Gesundheit?

„Bist Du gesund? Das entscheidet der Mund!“ So lässt sich der Zusammenhang zwischen Zähnen zu Organen, Mundflora, Kiefer, Verdauung etc. beschreiben. Nicht umsonst heißt es **„An jedem Zahn hängt auch immer ein ganzer Mensch.“** Die Traditionelle Chinesische Medizin und die heutige Alternative Medizin betrachten das Gebiss als Spiegel des Menschen und seines Organsystems. Dabei werden einzelne Zähne bestimmten Meridianen bzw. dem vegetativen Nervensystem zugeordnet. Der Begründer der Elektroakupunktur (EAV), Dr. Reinhold Voll, ging von einer Wechselbeziehung einzelner Zähne mit bestimmten Organsystemen, Geweben, Sinnesorganen, Drüsen, psychischen Befindlichkeiten und Emotionen aus. Auch Herde und Störfelder spielen dabei eine wichtige Rolle. Daher ist es ratsam, vor allem auch bei chronischen Beschwerden immer die Zähne mit zu berücksichtigen.

17. Welche Auswirkungen haben Parasiten?

Die Frage könnte auch lauten **„Wer isst mir meine Nahrung weg?“** Die Vorstellung, dass man Parasiten im Körper hat, ist sehr eklig und die meisten Menschen schieben den Gedanken – trotz typischer Beschwerden – ganz schnell weit von sich. Dabei muss man nicht einmal Haustier-Besitzer sein, um tagtäglich mit allerlei, für das Auge unsichtbare, Mikroben in Berührung zu kommen. Ein Parasit ist – einfach gesagt – ein Organismus, der in oder von einem anderen Organismus lebt. In unserem Fall ist es ein Kleinstlebewesen, welches im menschlichen Körper buchstäblich als Schmarotzer lebt. Das bedeutet, der Parasit ernährt sich vom Wirt, also Ihrem Körper, und kann sich dadurch auch innerhalb

des Körpers vermehren. Dabei können Parasiten, je nach Art, verschiedene Symptome erzeugen. Die für uns in Europa wohl bedeutendsten Parasiten sind sicherlich die ungebetenen Gäste im Darm. Diese ernähren sich meist von der menschlichen Nahrung und das fatale ist, dass dann die Nährstoffe aus der Nahrung dem Menschen nicht mehr oder nicht mehr in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen.

Doch Parasiten sind nicht per se böse. Die guten, gesunden Mikroben, Pilze, Pilzbakterien, Bakterien, die wir alle sinnvollerweise in unserem Körper mit uns tragen, sind vor allem in der Magen- und Darmflora zu Hause und machen zum Großteil das aus, was wir „Immunsystem“ nennen. Kritisch wird es immer dann, wenn das Gleichgewicht aus nützlichen und schädlichen Mikroorganismen gestört ist. Dann ist das Immunsystem geschwächt und der Körper kann die schädlichen Organismen nicht mehr in Schach halten.

C - Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

18. Was bewirkt meine Arbeit?

Mit meinen Massagen erreiche ich Sie ganzheitlich und Heilung wird ermöglicht. Durch die Berührung der Haut und der Arbeit an Muskeln, Wirbeln und Gelenken, einschließlich der Behandlung von energetischen Feldern, wird ihr Körper, aber auch ihre Seele behandelt und nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Verletzungen können heilen. Berührung ist die älteste Form der Beruhigung, Heilung und Entspannung. Da jede Berührung auch das Bewusstsein und die kognitiven Fähigkeiten anregt, können über diesen Weg tiefgreifende Veränderungen stattfinden. Durch die besondere Massage in Bewegung, mit ihren speziellen Griffen im Einklang mit der Atmung, wird der Stoffwechsel angeregt, Blockaden gelöst und die Energie fließt wieder frei.

Bei Naturvölkern heißt es: „Wenn Du in einem Problem feststeckst oder über eine Sache grübelst und keine Lösung findest, dann ändere die Körperhaltung. Stehe auf und gehe ein paar Schritte oder laufe, mache Kniebeugen oder strecke/dehne dich, so dass die Energie wieder in Fluss kommt.“ Als Behandelnde helfe ich Ihnen mit Massagen und Übungen, sich wieder zu spüren, die Energie wieder ins Fließen zu bringen, sich gehalten und geborgen zu fühlen und körperliche Regenerationsprozesse anzustoßen.

Die Körperarbeit hilft durch zahlreiche Wechselwirkungen auch dabei, eine emotionale oder energetische Stabilisierung zu erzielen. Durch die propriozeptive Nervenreiz-Weiterleitung wird das ganze System berücksichtigt und

durch die Heilimpulse werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Es gilt der Satz: „**Wenn wir am Rücken arbeiten, richten wir den ganzen Menschen wieder auf**“.

19. Was ist proprio-rezeptive Nervenreiz-Weiterleitung?

Mit Propriozeption ist die Eigenwahrnehmung des Körpers gemeint. Sie umfasst alle internen Reize wie Wahrnehmung, Steuerung und Kontrolle der muskulären Aktivität und Gliederstellung. Die für die Propriozeption notwendigen Propriozeptoren sind Sensoren, die zur Wahrnehmung der räumlichen Lage und mechanischen Belastungen des eigenen Körpers, speziell des Muskel- und Skelettsystems, dienen. Diese Sensoren liegen in den Muskeln, Sehnen, Gelenken und in der Haut. Sie leiten Informationen über Stellung der Gliedmaßen im Raum, Richtung und Geschwindigkeit einer Bewegung und Ausmaß der aufzubringenden Muskelkraft zum zentralen Nervensystem. Die Rezeptoren verteilen sich über den gesamten Körper. Werden sie durch Bewegung aktiviert, gelangen die Informationen über die Nerven bis zum Gehirn und diese Funktion machen wir uns in der Behandlung durch gezielte Impulse zunutze. Der Bewegungsapparat wird durch mich so stimuliert, dass die Bewegung und die Lage von den Gelenkrezeptoren neu und besser wahrgenommen werden kann (hierzu ist eine Änderung der Reizschwelle erforderlich, da gleichstarke Reize vom Nervensystem nicht wahrgenommen werden.). So werden Heilimpulse gesendet und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

20. Was ist eine Impulsbehandlung und wie ist der allgemeine Ablauf?

Mit der Impulsbehandlung kann ich auf sanfte, einfühlsame und zugleich kraftvolle Weise Wirbel, Gelenke und Muskeln mit Hilfe Ihrer Eigenbewegung behandeln. Eine komplett durchgeführte Behandlung berücksichtigt alle Gelenke des Körpers in jedem Winkel mit dem Impuls in der Bewegung. Durch Erspüren/Fühlen werden Blockaden festgestellt und durch spezielle Griffe gelöst. Hierzu werden, wenn nötig, auch Hilfsmittel wie „BitterLust“, „WandelDich“, „Triggerpunkte“, „Löffel“, „Akupressur-Stäbchen“ und anderes eingesetzt.

Wichtig ist die aufbauende Reihenfolge der Behandlung, beginnend bei den Füßen, über die Beine, das Becken zur Wirbelsäule bis hin zum Kopf. Ziel ist es, den Körper von unten nach oben zu begradigen, ihn aufzurichten und auszugleichen. Da sich die Statik des Menschen von den Füßen als Basis nach oben zum Kopf aufbaut, wird in diese Richtung gearbeitet.

Impulse im Liegen

Sie liegen zuerst auf dem Rücken und ich stehe an den Füßen. Ich hebe Ihre Beine an und bewege sie seitlich hin und her. Dadurch steigt Energie entlang der Wirbelsäule zum Kopf in Fließrichtung des Gouverneur-Meridians. Anschließend wird die Energie im Körper durch Ausstreichen in Richtung des kleinen Meridian-Umlaufes verteilt. Sodann überprüfe ich, ob eine Beinlängendifferenz durch muskuläre Dysbalancen (Verspannungen, Verhärtungen, Blockaden u. a.) besteht. Danach werden die großen Gelenke der Beine und des Beckens behandelt. Das bedeutet, es wird ein Impuls in das jeweilige Gelenk gegeben, um mit Hilfe der Propriozeptoren die Information an das Gehirn zu geben, damit es die Steuerung neu koordiniert und Blockaden aufgelöst werden.

Halswirbelsäule im Liegen

Dazu bleiben Sie entspannt auf dem Rücken liegen. Ich sitze hinter Ihrem Kopf. Der Hals ist frei, Schmuckstücke sind abgelegt. Mein Ziel ist es, die Blockaden, die sich rechts und links neben der Wirbelsäule befinden, zu lösen. Wirbel können sich wieder in ihrer Normalposition einfinden und Schlacken-Einlagerungen lösen sich auf. Die Übertragungswege der Nervenimpulse werden wieder frei. Schmerzen und andere Symptome verschwinden, die Beweglichkeit wird besser.

Breuss-Energiefluss-Massage-Behandlung

Hierzu drehen Sie sich auf der Liege um und liegen auf dem Bauch. Die Wirkung dieser besonderen Massageform lässt sich wohl am besten mit dem Satz „Heilung über die Wirbelsäule“ wiedergeben. Die Breuß-Massage spricht sowohl körperliche als auch seelische Probleme an und wirkt sich positiv auf die Selbstheilungskräfte aus.

Impulse im Stehen/Sitzen

Hier prüfe ich zuerst, ob eine Fehlstellung des Beckens und des Kreuzbeins vorliegt, dann behandle ich in diesem Bereich. Anschließend geht es weiter an die Lendenwirbelsäule und die untere Brustwirbelsäule. Im Sitzen werden dann Handgelenk, Ellbogengelenk, Schultergelenk und Schulterblatt, Schlüsselbein, Kiefergelenk, Atlas und noch einmal die Halswirbelsäule behandelt. Immer fühle ich mich dabei in Wirbel und Gelenke ein. Während einfacher Körperbewegungen, werden sanfte Impulse gesetzt, um Blockaden zu lösen.

Nach der Behandlung sollten Sie viel stilles, gutes Wasser trinken und Basen-Bäder nehmen (Fußbäder oder Vollbäder), damit die gelösten Schlacken aus dem Körper transportiert werden. Ergänzend bekommen Sie noch Selbsthilfeübungen an die Hand, so dass Sie die Behandlung zu Hause fortsetzen können.

21. Wie erfolgt der Energieausgleich in der Impulsbehandlung?

Grundlage des Energieausgleichs sind die altbekannten Annahmen „vorn wie hinten“, „oben wie unten“, sowie „links wie rechts“. Wobei davon ausgegangen wird, dass die Vorderseite des Körpers dem Yin und die Rückseite des Körpers dem Yang entsprechen. Beim Energieausgleich geht es darum, eine Harmonie ihrer Energieströme herzustellen, um das energetische Ungleichgewicht (Fülle oder Leere) in Ordnung zu bringen. Der Grundgedanke dabei ist, dass es immer zwei korrespondierende Punkte gibt, z. B. hat ein Punkt an der Körperrückseite einen entsprechenden Punkt an der Körpervorderseite (oder eben oben und unten bzw. seitlich einen Punkt am Arm und äquivalent einen am Bein). Das heißt, die Yang-Energie (Punkt im Rücken) wird durch einen Reiz im Yin-Energiebereich (Punkt auf der Körper-Vorderseite) ausgeglichen (oder umgekehrt). Der Energieausgleich wird durch eine gemeinsame Tiefenatmung des Klienten und des Behandlers bei der Behandlung der Punkte sowie durch „BitterLust“ oder „WandelDich“ unterstützt. Während die Akupunktur mit Nadeln durchgeführt wird und einer entsprechenden Ausbildung bedarf, habe ich alternativ die Möglichkeit, mit dieser einfachen und gleichzeitig sehr effektiven und schmerzfreien Technik den Energiefluss positiv zu beeinflussen.

22. Warum werden Hilfsmittel zur Behandlung eingesetzt?

Traktionsset

Ich benutze schon Während der Behandlung zur positiven Unterstützung ein besonderes Traktionsset aus Schaumstoff, auf dem Sie liegen. So wird eine tiefere Atmung im Brustkorb unterstützt und die Nährstoffversorgung sowie Reizweiterleitung im Nervensystem verbessert.



Skizze: Natürlich Gesund e. V.

Akupressur-Stift / Behandlungslöffel

Um die Behandlung bei festsitzenden Blockaden zu erleichtern und die Lösung Ihrer Verspannung angenehmer zu machen, ist oft ein zusätzlicher Reiz erforderlich. Dieser dient dazu, Bewegung in eine Verhärtung zu bringen, z. B. durch das Setzen von Mikroreizen mit Akupressur-Stift oder dem Behandlungslöffel.

BitterLust / WandelDich

Um die in der Muskulatur eingelagerten Salze aufzulösen oder Blockaden zu lösen, nehme ich „BitterLust“ oder „WandelDich“. Bei punktuellen Beschwerden, wird meist „BitterLust“ angewandt. Bei größeren Flächen bzw. kleine Gelenke, emotionale Blockaden, Mikroentzündungen oder ähnliches kommt „WandelDich“ zum Einsatz. Dadurch, dass die Tropfen nicht nur äußerlich angewendet werden, sondern Sie und ich auch jeweils einen Tropfen innerlich einnehmen, bringen wir uns auch energetisch auf eine Ebene, was die Behandlung erleichtert.

APM-Creme

Die APM-Creme (in der Apotheke erhältlich) ist eine leitfähige Creme, die zur Behandlung von Narben und Energiefluss-Störungen über die Haut verwendet wird. Mit ihrer Hilfe lassen sich (auch im Inneren des Körpers liegende) Narben entstören.

Schutzgeist

Ihn benutze ich zur energetischen Harmonisierung, zur Festigung der Arbeit und zum angenehmen/erfrischenden Abschluss der Behandlung. Sie können ihn auch täglich auf Nacken- und Brustbereich oder ihren körperlichen Problemzonen auftragen.

23. Warum sollten Triggerpunkte behandelt werden?

Trigger gehören zu den häufigsten Ursachen von Schmerzen. Sie weisen hohe Konzentrationen von Entzündungssubstanzen auf. Die Trigger sind verhärtete Faserbündel/Stränge/Knoten und können den Muskel, die Sehnen, das Gelenk oder auch eine Bandscheibe schädigen. Vertriggerete Muskeln sind verkürzt, was zu einem starken Zug auf die Wirbel und Gelenke führt und zu starken Einschränkungen wie auch zur Arthrose führen kann. Eine Behandlung der Triggerpunkte hilft dabei, Verhärtungen zu lösen.

24. Wie können verklebte Faszien gelöst werden?

Mit Hilfe des Behandlungslöffels wird die tieferliegende Muskulatur gelockert und die verklebten Faszien lösen sich. Dazu wird Cayenne-Öl verwendet. Bei empfindlichem Gewebe kann es zu blauen Flecken kommen. Sie sind ein gutes Zeichen für den Heilungsprozess. Falls Sie zu „schnellen“ blauen Flecken neigen, können Sie im Anschluss Olivenöl auftragen.

25. Was ist das Besondere einer Breuß-Massage?

Bei der Breuß-Impuls-Massage handelt es sich um eine energetische Ausgleichsmassage. Die Massage erfolgt mit Öl und zusätzlich mit Seidenpapier. Das Besondere ist, dass neben der manuellen Behandlung und Entgiftung eine Energetisierung stattfindet. Hierzu führe ich bestimmte Griffe in einer festgelegten Reihenfolge durch, die aufeinander aufbauen bzw. sich ergänzen und dem Prinzip „Energetisieren, Entgiften und Erholen“ folgen. Die Griffe orientieren sich an traditionellen, alpenländischen Handhaltungen und indischen Mudras. Man könnte vielleicht sagen, es ist eine Massage, die Sie auch spirituell unterstützt und Sie wieder ins Vertrauen, in den Fluss des Lebens und in die kosmische Ordnung der Liebe bringt. Der Einklang mit sich selbst und seiner Kraft wird ermöglicht. So werden Ihre Selbstheilungskräfte angeregt und alte Verstrickungen können sich lösen.

Die Abfolge ist: Verbinden mit allem, Gewähr werden, Zutrauen, Vertrauen, tiefe Entspannung, Unterstützung des Blasenmeridians mit den zugehörigen Punkten der Ausleitungsorgane, Energetisierung, Ausgleich des Körper-Energiefeldes.

26. Was passiert bei der Honig-Massage?

Der Körper wird mit Hilfe der Honig-Massage direkt über die Haut entgiftet. Sie befreit den Organismus von eingelagerten ausscheidungspflichtigen Schlackenstoffen, Giften und Schadstoffen. Hierzu trage ich warmen Honig auf die Haut auf. Mit meinen Händen führe ich dann eine pumpende Bewegung durch, die eine Sogwirkung auf



der Haut erzeugt. Auf diese Weise werden die Schlacken tief aus dem Innengewebe des Körpers herausgezogen und über die Haut ausgeleitet. Die Honig-Massage kann emotionale Reaktionen bei Ihnen hervorrufen, wenn sich aufgestaute Blockaden lösen. Auf diese Weise kann ein tiefgreifender Heilungsprozess angestoßen werden.

27. Was ist eine Ayurveda-Massage und wann ist sie sinnvoll?



Foto: Natürlich Gesund e. V.

Sie wird mit vorgewärmtem Öl (Mandelöl gemischt mit Ayurvedaöl-Konzentrat) durchgeführt und fördert die Entschlackung. Außerdem sorgt sie für eine sehr tiefe Entspannung und Regeneration. Mit der Ayurveda-massage lassen sich gute Erfolge bei chronischen oder degenerativen Erkrankungen, aber auch in der Schmerztherapie erzielen. Dazu ist allerdings eine kurmäßige Anwendung notwendig und sinnvoll, d. h. mehrere Behandlungen in einem festgelegten Zeitraum oder direkt ein längerer Aufenthalt in einer Ayurveda-Einrichtung mit täglichen Anwendungen und in Begleitung eines Ayurvedischen Arztes, z. B. im Natural Paradise Resort der Ayurclinic Goa www.naturalparadiseayurveda.online

D - Entgiftung und Entschlackung

28. Wie können „Schlacken“ wieder ausgeschieden werden?

Der Körper versucht die Schlacken zu verbrennen, indem er Mikro-Entzündungen verursacht, die unsere Organe und Körperteile schädigen. 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, wo die Verbrennungsanlage ausgefallen ist und sich immer mehr Müll stapelt (sieht nicht schön aus, riecht nicht gut und zieht unliebsame Tierchen an).

Der Kaufmann, Drogist und Gesundheitsautor Dr. h. c. Peter Jentschura sagt: „Der zur Säure- und Giftneutralisierung notwendige Substanzverzehr führt gleichzeitig zur stofflich-mineralischen Verarmung des Körpers und zu seiner Verschlackung.

Um Verzehre und Verluste möglichst lange zu vermeiden, greift der Organismus zu den verschiedensten Maßnahmen der Verstoffwechslung, Ablagerung, Verdünnung oder Ausscheidung von Säuren und Giften.

Jeder Mensch kann es sich selbst einrichten, wie hoch sein Schlackenpegel steigt oder fällt. Passt er nicht auf, erleidet er eine fortschreitende Verschlackung, wobei der Körper die in der nachfolgenden Grafik aufgezeigte Reihenfolge einhält. Dabei versucht der Organismus grundsätzlich, sich in einem Höchstmaß von subjektiv empfundenem Wohlbefinden zu halten. Bei einer erfolgreichen Entschlackung sinkt der Pegelstand der Verschlackung die „Hierarchie der Lebenswichtigkeit“ abwärts.“ Diesen Zusammenhang hat er in der folgenden Übersicht veranschaulicht.

Übersicht von Peter Jentschura: Zivilisatoseelos

Entmineralisierung	Jahre	Versauerung & Vergiftung	Jahre	Verschlackung
Gehirnfunktion gestört Knochen und Gebiss „leer“ Drüsen / Funktionen ausgefallen	60	Parkinson / Demenz Alzheimer/ Schlaganfall Grauer Star / Grüner Star Tinnitus / Gehörsturz	60	Gehirn „voll“ Kopforgane „voll“
Haut „leer“ Nägel „leer“ Drüsen / Funktionen verätzt	50	Osteoporose / Herzinfarkt Drüsenerkrankungen / Leistenbruch Magen- und Darmerkrankungen Bauchspeicheldrüsenstörung Offenes Bein / Leberschäden Nieren- und Gallensteine	50	innere Organe „voll“
Gefäße „leer“ Knorpel und Kapseln „leer“ Drüsen / Funktionen gestört	30	Allergien / Hämorrhoiden Arteriosklerose / hoher Blutdruck hoher Cholesterinspiegel / Durch- blutungsstörungen / Krampfadern Arthrose / Bandscheibenleiden Rheuma / Gicht / Krämpfe Muskelverspannungen	30	Gefäßwände „voll“ (bzw. kalziumleert, und mit Cholesterin „geteert“) Muskeln und Knorpel „voll“
Haarboden „leer“ Milchzähne „leer“	6	Haarausfall / Schweißfüße Cellulite / Migräne / Kopfschmerzen Parodontose / belegte Mandeln kalte Füße / belegte Zunge / Akne Karies / Obstipation / Diarrhöe Appetitlosigkeit / Heißhunger Hyperaktivität / Sodbrennen / Unlust Abgeschlagenheit / Legasthenie	6	Bindegewebe „voll“ Fettgewebe „voll“ Fette „voll“
Alle Mineralstoffdepots sind gefüllt	0	Die Flüssigkeiten des, Organismus sind frei von Säuren und Giften	0	Zellen, Gewebe Gefäße, Organe Muskeln, Kapseln frei
Remineralisierung		Entsäuerung und Entgiftung		Entschlackung

29. Was heißt „Drei-Schritt der Entschlackung“?

Um den Prozess, der auch „Erkrankung“ genannt wird, aufzuhalten und die Gesundheit wieder herzustellen, sollte man die drei nachfolgend beschriebenen wichtigen Schritte durchführen. Darüber hinaus ist eine Ernährungsumstellung auf überwiegend basische Kost sinnvoll sowie regelmäßige, entspannte Mahlzeiten und ausreichend Bewegung/Sport, weniger negativen Stress und mehr Dinge, die einem Freude bereiten.

Erster Schritt: Lösung der Schlacken

Aufspaltung der abgelagerten Schlacken, z. B. mit Hilfe von 7 x 7 Kräutertee, Homöopathie, Energie und zusätzlichen Kräutern/Mitteln, z. B. Bärlauch-Tinktur, „BitterLust“, Schüßlersalze, Bachblüten usw.

Unterstützung des Körpers mit Bewegung, Mechanischer Manipulation des Gewebes (z. B. Massagen, Schröpfen), Elektrophysikalischer Entschlackung und Entgiftung mit Fuß-Detox-Bädern.

Zweiter Schritt: Neutralisierung der Schlacken

mit pflanzlichen Vitalstoffen, energetisierten Mineralstoffen und Spurenelementen, Atmung, ggf. zusätzlich Mikronährstoffe, Chlorella-Algen, Biolith o. ä.

Dritter Schritt: Ausscheidung über die Haut, Schleimhäute und Organe

durch Basenbäder und Basen-Anwendungen, z. B. Wickel; Unterstützung des Darms und der Nieren.

Meine kinesiologische Testung und ggf. weitere Testverfahren geben Ihnen Hinweise auf die Art der Maßnahme, Häufigkeit und Dauer.

30. Was ist besser - Basisches Fußbad oder Detox-Fußbad?

Das basische Fußbad mit „MeineBase“ von Jentschura 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 Basen-Fußbad. Und wird nur von einer Panchakarmakur getoppt. Fazit: Beide Fuß-Bäder im Wechsel sind am sinnvollsten.

31. Was ist für eine gute Darmgesundheit zu tun?

Um die Darmgesundheit wiederherzustellen oder zu verbessern, sollte der Darm gereinigt werden. Hierfür eignen sich Einläufe z. B. mit Kaffee, 7 x 7 Tee, Wasser oder Öl. Eine regelmäßige Einnahme, alle zwei Wochen einen Esslöffel, von reinem Rizinusöl in Bioqualität stärkt die Darmflora, erleichtert den Stuhlgang und wirkt entgiftend. Man kann zudem eine Colon-Hydro-Therapie beim Heilpraktiker durchführen. Unterstützt wird die Darmreinigung mit Effektiven Mikroorganismen, um die Darmflora wieder aufzubauen. Gesunde ballaststoffreiche Ernährung sowie Mineralien gehören auch dazu. Grundsätzlich sollte immer darauf geachtet werden, dass genügend getrunken wird!

32. Wie kann die Leber unterstützt werden?

Es hilft der Leber immer, wenn man einer Übersäuerung entgegenwirkt und ein Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herstellt. Man kann die Leber zudem mit Leberwickeln unterstützen und auch mit pflanzlichen Bitterstoffen, wie sie in „BitterLust“ enthalten sind (um die Gallenproduktion und den Gallenfluss anzuregen). Auch Kräutertees wie Mariendistel oder Artischocke sind empfehlenswert. Die beiden Pflanzen werden auch immer wieder als Extrakt empfohlen. Auch eine Leberreinigung nach Dr. Clark tragen zur Entlastung der Leber bei. Die Einnahme von Biolith zum Auffüllen der Mineralstoffdepots und zur Bindung von Toxinen wirkt sich auch positiv auf die Leber aus.

E - Traumabehandlung und Schmerzgedächtnis löschen

33. Wie lange dauert eine Behandlung von Narben?

Narben lassen sich sehr gut mit der APM-Creme behandeln. Sie ist eine elektrisch leitende Substanz und dient als Meridianüberbrückung. Sie kann überall da eingesetzt werden, wo eine Störung des Energieflusses behandelt werden soll (z.B. Übergänge zwischen Yin- und Yang-Energie). Die Behandlung sollte täglich über mindestens einen Monat lang erfolgen, wobei Sie die APM-Creme selber auftragen sollten, um Ihre eigene Energie zu verwenden.

34. Wie kann man traumatische Erlebnisse und negative Programme ändern?

Mit Hilfe der Impuls-Methode lassen sich traumatische Erlebnisse und negative Lernprogramme finden und umprogrammieren. Der kinesiologische Muskeltest ist dabei ein guter Indikator, ob eine negative Belastung vorliegt. Hiermit lässt sich

abschließend auch überprüfen, ob das Problem gelöst wurde. Wir stellen mit dem Muskeltest die Belastung fest, dann erfolgt die Umprogrammierung und die Überprüfung des Ergebnisses. Damit sich die positive Veränderung im Körper manifestiert und Heilung entsteht, wird massierend, ausstreichend und energetisch nachgearbeitet.

F - Die nächsten Schritte zu Ihrer Gesundheit

35. Informationen und Gesundheitsberater finden

Auf der Website des Vereins Natürlich Gesund e.V. finden Sie unter <https://ngev.org/behandler-finden/>ein Verzeichnis der ausgebildeten Gesundheitsberater. Behandler mit ihren verschiedenen Schwerpunkten, finden Sie bei der Digitalen Visitenkarte auf der Vereinswebseite.

Weitere Informationen finden Sie direkt auf der Website unter www.ngev.org. Im Verein und bei mir können Sie das Buch „Gesund durchs Leben“ erhalten sowie Poster und die aktuelle Zeitschrift von Natürlich Gesund mit vielen Gesundheitsartikeln und -tipps. Auch persönlich sind Sie als Mitglied im Gesundheitsverein herzlich Willkommen.

36. Einverständniserklärung

Mir und auch den anderen Gesundheitsberatern ist es wichtig, verantwortungsbewusst, rechtlich korrekt und transparent zu arbeiten. Hierzu gehört auch der Umgang mit Ihren Daten. Deshalb gibt es, wie in sämtlichen anderen Bereichen auch, eine Datenschutzerklärung, die Sie bitte vor Ihrem ersten Besuch unterschreiben. Das gilt auch für die Klientenbelehrung mit Einverständniserklärung. Diese regelt die Rahmenbedingungen und Sie bestätigen, dass alles, was Sie innerhalb der Beratung, Behandlung und Anleitung machen, bekommen, erfahren und geben, freiwillig und auf eigene Verantwortung geschieht. (So, wie Sie bspw. auch vor einer Operation über den Zweck/die Risiken etc. aufgeklärt werden und mit Ihrer Unterschrift Ihr Einverständnis geben.)

Erklärung

Die in meiner Beratung, Behandlung und Heilungsbegleitung angewandten Methoden und Techniken dienen der Förderung und Erhaltung Ihrer Gesundheit. Es sind Anwendungen im Rahmen der (Sekundär-) Prävention. Der medizinische Dienst der Krankenkassen bezeichnet Sekundär-Prävention, als die Maßnahmen, die

erforderlich sind, damit jemand wieder ganz gesund wird und nicht wieder erkrankt. Sie dienen nicht dazu, nach schulmedizinischen Gesichtspunkten zu diagnostizieren und zu therapieren. Alles, was ich tue, beruht auf den berufsethischen Grundsätzen des „sicheren Könnens“ in der Ausübung meines Berufes. Ich wende nur Methoden an, die gesundheitlich unbedenklich sind.

Ich werde nicht zielgerichtet gegen Ihre Krankheit vorgehen, sondern Sie ganz allgemein als Mensch ganzheitlich behandeln. Alles, was ich innerhalb der Behandlung und Begleitung von Ihnen erfahre, unterliegt meiner Schweigepflicht. Ich werde Ihnen unter Umständen nahelegen, einen Arzt und Heilpraktiker aufzusuchen. Ich werde Sie nicht dazu auffordern, Ihre Therapie zu unterbrechen. Und ich bitte Sie, Ihren Arzt oder Heilpraktiker von meiner Arbeit zu informieren.

Die Kosten meiner Arbeit können Sie mit mir besprechen. Ich bin Mitglied im Berufsverband Natürlich Gesund e. V. Ich arbeite auch mit Methoden, die noch nicht wissenschaftlich überprüft wurden, die aber auf den Erfahrungen von mir, von der Jahrtausend alten Naturheilkunde und meinen Kollegen beruhen und von meinem Verband unterstützt werden.

Bitte bestätigen Sie mir mit Ihrer Unterschrift, dass Sie über die Art und Weise meiner Arbeit informiert wurden. Und dass Sie zu mir gekommen sind, um ganz gesund zu werden und zu bleiben. Dazu ist Ihre aktive Mitwirkung auf allen Ebenen erforderlich. Ich werde Sie nach bestem Wissen und Gewissen dabei unterstützen.

Dieses Schreiben erhalten Sie vor oder am ersten Termin bei mir.

37. Datenschutz

I. Ich verarbeite personenbezogene Daten grundsätzlich nur, soweit dies für meine Dienstleistung mit Gesundheitsbezug erforderlich ist (Rechtsgrundlage: Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Eine Ausnahme gilt in solchen Fällen, in denen eine vorherige Einholung einer Einwilligung aus tatsächlichen Gründen nicht möglich ist und die Verarbeitung der Daten durch gesetzliche Vorschriften gestattet ist. Soweit die Verarbeitung von personenbezogenen Daten, zur Erfüllung eines Vertrages mit Ihnen erforderlich ist, dient Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO als Rechtsgrundlage. Für den Fall, dass lebenswichtige Interessen von Ihnen oder einer anderen natürlichen Person eine Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich machen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. d DSGVO als Rechtsgrundlage. Die Verarbeitung aus weiteren Gründen erfolgt nur nach Ihrer Einwilligung. Bitte bestätigen Sie uns dies gegebenenfalls unter IV. durch ihre Unterschrift.

II. Ihre personenbezogenen Daten werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt. Eine Speicherung kann darüber hinaus erfolgen, wenn dies durch den europäischen oder nationalen Gesetzgeber in unionsrechtlichen Verordnungen, Gesetzen oder sonstigen Vorschriften, denen der Verantwortliche unterliegt, vorgesehen wurde. Eine Sperrung oder Löschung der Daten erfolgt auch dann, wenn eine durch die genannten Normen vorgeschriebene Speicherfrist abläuft, es sei denn, dass eine Erforderlichkeit zur weiteren Speicherung der Daten für einen Vertragsabschluss oder eine Vertragserfüllung besteht.

III. Ihnen stehen uns gegenüber folgende Rechte zu: Sie können von uns eine Bestätigung darüber verlangen, ob personenbezogene Daten, die Sie betreffen, von uns verarbeitet werden. Aus dieser Bestätigung können Sie die Datennutzung entnehmen und die Kategorien dieser personenbezogenen Daten. Ebenso die geplante Dauer der Speicherung, der Sie betreffenden personenbezogenen Daten. Wir werden die Daten spätestens 10 Jahre nach ihrem letzten Kontakt mit Ihnen löschen. Sie haben das Recht auf die unverzügliche Löschung oder Berichtigung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten. Dadurch wird die Rechtmäßigkeit der Datennutzung bis zum Widerruf nicht berührt. Wir sind verpflichtet, diese Daten unverzüglich zu löschen, sofern ich keine anderweitige gesetzliche Verpflichtung zur Aufbewahrung der Daten habe (z.B. Buchhaltungs- und Steuerrecht). Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedstaat Ihres Aufenthaltsorts oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes zu, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

IV. Hiermit erteile ich die Erlaubnis zur speziellen Nutzung meiner Daten für allgemeine Informationszwecke (Newsletter, Einladungen, Informationsschreiben, Geburtstagsgrüße oder ähnliches über Post, Mail, WhatsApp, Messenger, SMS, Skype, Zoom usw.). Dieses Schreiben erhalten Sie vor oder am ersten Termin bei mir.

38. Klienten-Fragebogen

Darüber hinaus gibt es einen Klienten-Fragebogen, den Sie mir bitte vor dem ersten Termin ausgefüllt zurückschicken. Dann kann ich die Ist-Situation schneller erfassen und mich besser auf Ihre Behandlung einstellen. Auf der nächsten Seite sehen Sie unter „Ihr Persönlicher Gesundheitsfragebogen“ die Kurzfassung mit den wichtigsten Fragen.

Gerne erläutere ich Ihnen die Formulare bei der Terminvereinbarung im telefonischen Erstgespräch. Wenn Sie mir die Dokumente vor Ihrem Besuch unterschrieben per E-Mail zusenden, sparen wir Zeit, die wir für Ihre Behandlung nutzen können.

Um unserer Zusammenarbeit einen Rahmen zu geben und Ihnen eine Überprüfung des Behandlungsfortschritts zu ermöglichen, werde ich zu Beginn mit Ihnen besprechen, was sich verändern müsste, damit Sie sich wieder ganz wohlfühlen und gesund werden können. Auf dieser Basis werde ich mit Ihnen ein Gesamtkonzept und einen „groben Fahrplan“ festlegen. Dieser ist durchaus flexibel und wird je nach Situation und Entwicklung auch angepasst. Die gemeinsam mit Ihnen definierten Schritte sollen Ihnen dabei helfen, wieder in die Selbstregeneration und Selbstheilung zu kommen. Das setzt eine aktive Mitarbeit und Selbstverantwortung voraus.

39. Ihr Persönlicher Gesundheitsfragebogen

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Geburtsdatum: _____

verheiratet geschieden ledig in fester Partnerschaft

Kinder _____

Beruf: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Warum kommen Sie zu mir (emotionale und körperliche Befindlichkeiten)?

Ist in Ihrem Leben Einschneidendes passiert (Tod, Scheidung, Unfall, Traumatische Erlebnisse)?

Was ist Ihnen wichtig, was wollen Sie erreichen?

Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel? Nein Ja, welche

Gibt es tote Zähne, haben Sie ein OPG, dann bringen Sie es bitte mit

Wurde ein Vitaltest gemacht? Nein Ja

Wie ist Ihre Schlafgewohnheit und -qualität eher gut eher schlecht

Wie viel Zeit möchten Sie täglich in Ihre Gesundheit investieren?

Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?

Gutschein Werbung Zeitung Broschüre Internet

Empfohlene durch _____ anderes _____

G - Hilfe zur Selbsthilfe

40. Wie können wir testen, was Ihr Körper braucht?

Die Muskeln unseres Körpers reagieren auf verschiedene Arten von Stress, Ungleichgewicht oder Energieflussstörungen, indem sie schwächer oder stärker werden. Wenn der Muskel stark bleibt oder gestärkt wird, ist dies ein Hinweis, dass eine Aussage wahr ist oder eine Substanz stärkend wirkt. Wenn der Muskel schwächer wird oder nachgibt, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Aussage falsch ist oder die Substanz Sie schwächt. Ich erkläre Ihnen vor dem Test kurz den Mechanismus und lasse Sie den Test selbst erleben. Der Arm wird seitlich ausgestreckt. Ich berühre Sie am Handgelenk und fühle mich in die Kraft Ihres Armes ein. Ich stehe hinter Ihnen oder seitlich von Ihnen und drücke leicht gegen

Ihre Kraft, mit zwei Fingern nach unten. Sie halten dagegen. Je nachdem, ob der Arm stark ist (d. h. dem Druck widersteht) oder schwach ist (d. h. dem Druck nachgibt) erkennt man, wie die Situation ist. Man nutzt die Intuition des Körpers, ein „tiefes, inneres Wissen“, das nicht so leicht durch den Kopf zu beeinflussen ist. Sie können auch für sich alleine testen, z. B. mit dem Daumen und Zeigefinger-Test als Ring, Armlängen-Test oder Hautwiderstandstest. Hierzu legt man vorher fest, welche Reaktion welche Bedeutung hat, z. B. wahr/ja = stark und falsch/nein = schwach. Wichtig ist dann nur, dass man eindeutige, einfache und klare Fragen stellt, um eine möglichst gute Antwort für den jeweiligen Moment zu erhalten. Ich zeige es Ihnen gerne, sprechen Sie mich darauf an.

41. Wie können Sie Ihren Schlafplatz optimieren?

Je weniger Sinneseindrücke, desto beruhigender die Atmosphäre und besser der Schlaf. Oft lässt sich Elektrosmog aber nicht ganz abschalten und oft kann man einer Wasserader nicht ausweichen. Hier ist eine Harmonisierung der Räume angesagt. Z.B. Harmonisierung durch das Gerät Somavedic, entfernen von Handys/Funk am Schlafplatz, Spiegel usw. Bitte sprechen Sie mich hierzu an, dann erkläre ich Ihnen Maßnahmen aus meiner Erfahrung.

42. Warum sind Eigenübungen sinnvoll und notwendig?

Wie Dieter Dorn gesagt hat, bin ich als Behandler nur der Halt, an dem Sie sich ausrichten können. Der Heiler ist in Ihnen selber. Eigenübungen schärfen die Wahrnehmung für den eigenen Körper und unterstützen das Körperbewusstsein im Alltag. Sie merken selber, wo es zwickt und ob Sie Fortschritte erzielen. Mit den Eigenübungen geben Sie sich selbst ein Versprechen, wieder ganz gesund zu werden. Dies ist im Gegensatz zur Erwartungshaltung, dass andere einen gesund machen mögen, viel stärker und fördert die eigene Motivation. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Übungen am besten und anhaltendsten wirken, wenn Sie während eines halben Jahres jeden Tag 20-mal wiederholt werden. Dies funktioniert sehr gut, wenn man die Übungen in den Alltag integriert.

Natürlich Gesund e. V. hat viele Eigenübungen anschaulich auf einem Plakat abgebildet (siehe nächste Seite). Sie erhalten dieses Plakat gerne im DIN A3-Format für zu Hause.

Sprechen Sie mich darauf an.

Eigenübungen

ZU DEN IMPULSBEHANDLUNGEN

1 Iliosakralgelenk

Flach auf eine harte Bank oder einen Tisch legen und mit dem Gesäß etwas über die Kante hinaus. Bei der Übung auf dem Sofa oder Boden, legt man ein dickes Holzbrettchen unter das Kreuzbein, damit die Impulse durch das Körpergewicht erzeugt werden. Mit beiden angehobenen Beinen macht man wechselweise Auf- und Abbewegungen.



2 Sprunggelenk

Man steht mit einem Bein etwas nach vorne. Die ganze Fußsohle bleibt auf dem Boden. Dabei wird das vordere Bein beim Einatmen nach vorne bewegt, soweit es geht. In der stärksten Dehnung im Fuß wird ein Impuls ins Sprunggelenk erzeugt, indem das Gewicht des Körpers auf die Ferse verlagert wird. Beim Ausatmen wieder zurück.



3 Kniegelenk

Das Knie wird im Stehen beim Einatmen gebeugt. Mit einer Hand von hinten an die Wade fassen, die andere von oben auf die Kniechseibe legen. Die Hand, die auf der Kniechseibe liegt, gibt im Maximum der Bewegung einen Impuls gegen die Kniechseibe. Dann ohne Druck zurück in die Streckung. Noch effektiver wird die Übung, wenn man das Bein etwas erhöht stellt, z.B. auf einen Hocker.



4 Hüftgelenk

Im Stehen ein Knie beim Einatmen anheben, eine Hand dicht vor dem Gesäß gegenhalten. Gegen diesen Widerstand das Bein wieder beim Ausatmen abstellen. Gegebenenfalls mit Außenrotation des Oberschenkels. Im Liegen legt man ein gerolltes Handtuch unter den Sitzhöcker einer Seite, dann den Oberschenkel beim Einatmen anwinkeln. Man hält das Handtuch mit einer Hand fest. Beim Ausatmen den Oberschenkel gegen den Widerstand nach vorn bzw. unten wieder in die Streckung zurückbringen und ablegen.



5 Symphyse

Zuerst in leicht gebeugter Haltung einatmen und beim Ausatmen die Knie zusammendrücken. Dann die Knie von außen halten, einatmen und beim Ausatmen nach außen drücken.



6 Rücken

Die Füße auf dem Rücken liegend aneinanderlegen und die Knie dabei beugen. Man lässt beim Ausatmen die Knie entspannt nach außen fallen. Beim Einatmen bringt man die Knie wieder zur Mitte.



7 Kreuzbein und Hüfte

Sicher auf einem Bein stehen. Das andere Bein frei hin- und herschwingen. Man drückt mit beiden Händen übereinander von hinten gegen jeweils eine Gesäßseite. Danach gegen das Kreuzbein. Beim Gegenhalten mit beiden Händen wird so der Impuls an den Punkten ausgelöst, die gehalten werden. Am unteren Rücken wird auch mit den Beinen gependelt. Jetzt kommen die Impulse durch Gegenhalt in die vegetative Rille, rechts und links der Wirbelsäule und seitlich an die Wirbel. An der oberen Wirbelsäule wird von dem Behandler gearbeitet oder man benötigt ein Hilfsgesetz, z.B. den Meyer-Roller (www.mayerroller.de)



8 Schlüsselbein

Die linke Hand auf das rechte Schultergelenk legen. Tief einatmen und beim Ausatmen die Schulter so weit wie möglich nach hinten drücken.



9 Schultergelenk

Den Arm anwinkeln und mit der Hand unter das Ellenbogengelenk fassen. Beim Einatmen aus der hängenden Position den Arm nach oben bewegen. An der höchsten Bewegung mit der Hand den Arm ins Schultergelenk drücken und so den Impuls auslösen. Beim Ausatmen zurück in die Grundposition.



10 Handgelenk

Ellenbogen am Körper. Die Hände fassen ineinander. Das Handgelenk in alle Richtungen bewegen, einatmen, den Impuls setzen und zurück.



11 Ellenbogengelenk

Ellenbogengelenk am Körper, der Arm ist ausgestreckt. Mit der anderen Hand den Unterarm bewegen. In der 90°-Position den Impuls ins Gelenk geben und wieder in die Normalposition zurück.



12 Kiefergelenk

Beim Einatmen den Mund halb öffnen. Mit dem Daumenballen das Kiefergelenk nach oben und nach hinten drücken und so den Impuls auslösen. Beim Ausatmen unter leichtem Druck den Mund wieder schließen.



Dem Kiefergelenk seitlich mit den Fingern Halt geben und dabei den Mund öffnen und schließen.

13 Atlas

Einen Finger gerade in die Vertiefungen unterhalb des Ohrläppchens, mit sehr wenig Druck legen. Mit sehr wenig Druck üben. Beim Einatmen Kinn auf die Brust, beim Ausatmen den Mund öffnen und Kopf ganz in den Nacken legen.



14 Halswirbelsäule

Man legt den Kopf zur Seite und bewegt ihn wie beim Indischen Ja-Sagen hin und her. Von hinten gibt man mit den Fingern Halt und löst so die Impulse aus. Der Halt wird dabei auf den drei markierten Linien gegeben: seitlich der HWS, in der vegetativen Rille und an der Schädelkante.



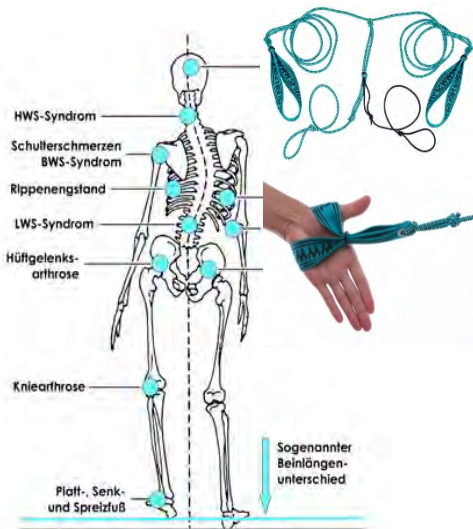
Natürlicher Gesund e.V.

Akademie
Ausbildungen zum Gesundheitsberater, Behandler,
Massagepraktiker, Psychosozialer Lebensberater.
Berufsverband
Beratung & Betreuung, Rechtsvertretung.

www.ngex.org

43. Warum ist Spiralmuskeltraining eine effektive Selbsthilfe?

Das Spiralmuskeltraining erreicht eine Stabilisierung der Muskelfasern durch Mobilisierung. Muskelgruppen werden sukzessive gelockert. Es ist eine gute Selbsthilfe, da man außer einem speziellen Seil nichts weiter braucht und man es bequem überall durchführen kann. Der Erfolg dieser effektiven Selbsthilfe stellt sich mit der Wiederholung ein. Idealerweise üben Sie morgens und abends jeweils 5 Minuten. Das ist ausreichend und man kann bei sanfter Herangehensweise nichts falsch machen. Im Internet finden Sie zusätzliche Videos mit Übungen.



Skizze: Natürlich Gesund e. V.

Das Spiralmuskeltraining kann unterstützend wirken bei

- der Behandlung von Rücken-/ Gelenkschmerzen und Bandscheibenvorfällen
- allgemeiner Prävention von Rückenleiden
- Depressionen und psychischen Problemen
- der Wiederherstellung nach Unfällen u. a.
- traumatischen Geschehnissen
- Gewichtsproblemen und bei Bewegungsarmut

44. Was Sie für sich selber tun können und sollten!

Im Rahmen der Behandlung erhalten Sie Selbsthilfe-Übungen und Tipps, die Ihnen auch als „Hausaufgaben“ mitgegeben werden. Denn im Anschluss an die unterstützte Selbstregulation des Körpers sind Sie gefordert und maßgeblich daran beteiligt, den Erfolg aktiv zu unterstützen. Die Übungen und Empfehlungen werden individuell an den jeweiligen Menschen angepasst.

Selbsthilfe-Übungen und Tipps (Beispiele):

- Auf der rechten / linken Seite schlafen, für Nächte
- Nur rechts / links tragen, arbeiten, Zähneputzen, usw. für Tage

- Mit beiden Händen auf gleicher Höhe arbeiten, Gewicht auf beide Arme verteilen
- Arbeitsplatz, die richtige Haltung
- Nicht über die Seite heben, nur gerade, aus gebeugten, nach außen gerichteten Knien
- Nicht nach rechts / links umschaue, sondern den Körper nach rechts / links wenden
- x / täglich Sprunggelenk-, Knie- und Hüftübung machen
- x / täglich Kreuzbeinübung und LWS-Übung machen
- x / täglich Ellenbogen-, Hand- und Fingerübungen machen
- x / täglich Schulter- Schlüsselbein-, Kiefergelenk-, Atlas- und HWS-Übungen machen
- x / täglich mit Mandelöleinreiben
- x / täglich Energie-Ableitung am Wasserhahn
- x / täglich Spiralmuskeltraining
- x / täglich Übungen auf dem Korrektor
- Rehasport / sportliche Tätigkeiten – leichte/mittel für wie lange
- Im Sitzen die Beine nicht übereinanderschlagen
- Traktionsliege T5 verwenden, 20 bis 40 Minuten nach Anleitung
- Aktiv-Dehn-Schlafsysteme zum Schlafen benutzen
- Ernährungsumstellung: Keine leeren Kohlenhydrate, keinen Weizen, keinen Zucker.....
- Ernährungsumstellung: Kein rotes Fleisch, kein gelber Käse, kein Schweinefleisch
- Ab 16 Uhr keine kalten Speisen und Getränke mehr für..... tage
- Täglich mindestens Liter Wasser ohne Kohlensäure trinken
- x / Woche basische Vollbäder zur Entschlackung und Entgiftung 37°C
- x / Woche basische Fußbäder zur Entschlackung und Entgiftung 33°C
- x / Woche basische Strümpfe zur Entschlackung und Entgiftung
- x / Woche basische Wickel zur Entschlackung und Entgiftung
- Liter 7x7 Entschlackungstee trinken

- Folgende Nahrungsergänzungen zusätzlich einnehmen
.....
- E. Aminosäuren, täglich bis zu einnehmen
- APM-Salbe zur Narbenentstörung, auftragen bis zum
- Folgende Essenzen/Bachblüten anwenden
.....
- x / täglich BitterLust/WandelDich im Trinkwasser /vor den Mahlzeiten
/auf Körper auftragen
- x / täglich Schutzgeist auftragen
- Bitte ein OPG und den Zahn-Status (Vitalität) von Zahnarzt anfertigen lassen
- Familienaufstellung/en
- Schlafplatzuntersuchung, am
- x / Woche Leberwickel machen
- x / Woche Leber Reinigung machen
- x / Woche Einlauf machen
- x / täglich/Woche, Energieausgleich

Behandlungen im Abstand von

Bitte unterrichten Sie ihren behandelnden Arzt/Heilpraktiker von unserer gemeinsamen Arbeit.

H - Schlussbemerkung

Sie gehören zu den Menschen, die heute gesünder leben als die Generation vor uns. Wir achten auf unsere Ernährung und bewegen uns. Etwas mehr als die Hälfte der Deutschen gibt an, regelmäßig Sport zu treiben. Auch die Anzahl der Raucher verringert sich kontinuierlich. Und doch fühlen sich viele immer kränker.

Wir haben das Einfachste und Wichtigste auf dem Weg zur Gesundheit vergessen. Wir glauben nicht mehr mit fester Überzeugung an die uns angeborene Gesundheit. Eher wird die Angst vor der Krankheit immer mehr geschürt, aus purer Profitgier. Wenn wir unseren Glauben an unsere Gesundheit wiederfinden wollen, dann machen Sie es wie der französische Apotheker und Begründer der modernen Autosuggestion, **Émile Coué**. So stärken Sie Ihre Lebenskraft mit seinem Universal-Heilungssatz.

Seine Anleitung:

„Jeden Morgen beim Erwachen und jeden Abend, sobald man im Bett liegt, schließe man die Augen und spreche, ohne dass man sich bemüht, ohne seine Aufmerksamkeit bei dem festzuhalten, was man sagt, indem man dabei die Lippen bewegt, laut genug, um seine eigenen Worte hören zu können, und indem man an einer mit zwanzig Knoten versehenen Kordel abzählt, den folgenden Satz: **„Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser“** (oder „Es geht mir an jedem Tag und in jeder Hinsicht gut.“) Da sich die Worte „in jeder Hinsicht“ auf alles beziehen, ist es überflüssig, Sondersuggestionen bei sich vorzunehmen.

Man führe diese Suggestion auf eine möglichst schlichte, kindliche, mechanische Art und Weise aus, infolgedessen ohne jede Anstrengung. Mit einem Wort, die Formel soll wie eine Litanei hergesagt werden. Auf diese Weise gelangt man dahin, sie ganz mechanisch durch das Ohr ins Unbewusste eindringen zu lassen, und wenn sie einmal dort eingedrungen ist, so wirkt sie auch. Man befolge sein Leben lang diese Methode, die ebenso sehr vorbeugend als heilend wirkt.

Sobald man ferner im Laufe des Tages oder der Nacht ein körperliches oder seelisches Leiden fühlt, versichere man sich selber sofort, dass man ihm bewusst gewiss keinen Vorschub leistet und dass man es zum Verschwinden bringen werde, dann suche man möglichst Einsamkeit auf, schließe die Augen, streiche sich über die Stirne, wenn es sich um etwas Seelisches handelt oder über den schmerzenden Teil, wenn es etwas Körperliches ist, und wiederhole ungemein schnell, mit den Lippen folgende Worte: „Es geht weg, weg ... usw.“, solange es nötig ist. Bei ein wenig Übung bringt man den seelischen oder körperlichen Schmerz nach 20 bis 25 Sekunden zum Schwinden. Man wiederhole dies, so oft es nötig erscheint.“

Die Anwendung von Autosuggestion ist für Kranke, für Gesunde, für Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater eine wertvolle Hilfskraft.

Machen Sie sich bewusst, dass „Krankheit“ und „Schmerz“ immer auch die Chance beinhalten, sich weiterzuentwickeln. Fragen Sie sich, was Sie aus der Situation lernen können und was fehlt, um Harmonie und Balance wieder herzustellen. Ein ganz wichtiger Aspekt dabei ist, bspw. seine Lebensgewohnheiten und Lebensumstände zu hinterfragen und ggf. zu ändern.

Den wichtigsten Schritt für Ihre Gesundheit haben Sie bereits unternommen: Sie haben sich auf den Weg gemacht, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder zu

Antrag auf Fördermitgliedschaft im Verein Natürlich Gesund e.V.

X Jahresbeitrag 88,00 € (2026 Beitragsanpassung)

X Einmalige Aufnahmegebühr 50,00 €

Bitte Fülle alles leserlich aus, vielen Dank:

Vorname, Nachname:

Geburtsdatum: PLZ/Ort:.....

Straße/Nr: Aktuelle Tätigkeit:

E-Mail:

Mobil/Festnetz:

Kontoinhaber:

Wenn anders.

IBAN:

Zutreffendes bitte ankreuzen

Rechtsschutzversicherung Interesse: Ja / Nein

Name, PLZ/Ort, Telefonnr. in Mitgliederliste auf Webseite veröffentlichen:

Ja / Nein

Für alle Mitglieder von „Natürlich Gesund e.V. - Berufsverband und Akademie“ besteht eine Betriebshaftpflichtschutz über die Saarland-Versicherung. Die Prämien werden vom Verein bezahlt. Alle Versicherungsbedingungen können vom Verein angefordert werden oder finden sich auf der Webseite des Vereins. Hier befindet sich auch die Datenschutz Erklärung des Vereins.

Weitere Versicherungen bei der Saarland Versicherung (Stand 2024) möchte ich abschließen:

66,00 €, Jahresbeitrag, Berufshaftpflichtversicherung

112,00 €, Jahresbeitrag, Tierheilpraktikerhaftpflicht

SEPA-Basis-Lastschriftmandat: Ich ermächtige Natürlich Gesund e.V. – B. u. A. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Bitte zurücksenden an:
Ködderitzsch 35, 99518 Bad Sulza
oder per E-Mail oder als Bild über
WhatsApp/Telegram an Laura Auel –
Leiterin Berufsverband und Verwaltung,
0176-22876044

Datum, Ort _____

Unterschrift _____

Unser Name ist unser Motto

In dieser Broschüre haben wir die häufigsten Fragen und Antworten zusammengefasst, die sich in unserer Arbeit mit Klienten immer wiederholen. Wir sind der Meinung, dass eine gelungene Beratung und Behandlung informiert, begleitet und Sie zu Ihrer eigenen Lösung führt. Die Broschüre verschafft Ihnen einen Einblick in die Arbeit von Gesundheitsberatern und unseren Mitgliedern die im naturheilkundlichen Bereich arbeiten. Wir möchten Sie auch durch einfache und effektive Impulse auf Ihrem eigenen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen. Wir haben uns dabei auf Mittel und Selbsthilfe-Möglichkeiten aus der Naturheilkunde konzentriert. Bei Fragen oder Anregungen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf oder informieren Sie sich über Gesundheitsberater in Ihrer Nähe. Gerne begleiten wir Sie auf Ihrem Weg.



Alexandra Weiß
Gesundheitsberaterin
und Mitglied im Verein

gesund in balance
www.gesund-in-balance.com
kontakt@gesund-in-balance.com
Tel: 0171 - 1525951



Joachim Wohlfeil
Vorsitzender des Vereins,
Ermutiger und Fachbuchautor
Tel: 0163 - 1731823

Laura Auel
Leiterin des Verbandes
und Schatzmeisterin
Tel: 0176 - 22876044



Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit:

Natürlich Gesund e. V.
Köderitzsch 35
99518 Bad Sulza
Web: www.ngev.org
E-Mail: info@ngev.org