

Gesundheitsinfos

Ausgabe 03/2020



Natürlich Gesund e.V.

Berufsverband & Wettbewerbsverband
Büro: Ködderitzsch 33
99518 Bad Sulza
Telefon: 0163-1731823
info@natürlich-gesund.international
www.natürlich-gesund.international

Liebe Gesundheitsinteressierte,

eine „Haus- und Reiseapotheke“ ist wichtig, wenigstens eine in jedem Haushalt. Hilfreich ist ein Alu-Koffer aus dem Baumarkt, die Befüllung geschieht in Absprache mit einem naturheilkundlichen Hausarzt, insbesondere bei Vorliegen einer chronischen Erkrankung oder in eigener Verantwortung. Die gründliche Kontrolle erfolgt zweckmäßigerweise einmal im Jahr. Medikamente für schwerwiegende Erkrankungen sollten zuhause wie unterwegs stets übersichtlich, incl. Medikamentenplan und Kontaktdaten des Hausarztes, parat liegen, ebenso die aktuellen Berichte aus Krankenhaus bzw. Arztpraxis. Da auf Reisen andere Bedingungen vorherrschen als zuhause, braucht es unterwegs oft Mittel, die rasch und zuverlässig wirken, auch wenn sie mal nicht zur Naturheilkunde zählen. Mindestens dabei haben wir immer in einem kleinen Täschchen: MMS, Traumeel, Bitterstern, Arnika und Nux Vomica(hom.), Magnesium, Essentielle Aminosäuren, Pflaster und Desinfektionsspray. **Rückfragen medizinischer Art an:** Manfred Wollinger, Arzt-Akupunktur-Naturheilverfahren, Leiter der Akademie M. E. Wollinger, 2. Vorsitzender im Berufsverband und Akademie „Natürlich gesund“. Mailadresse: akademie-wollinger@gmx.de.

Leistungen des Berufsverbandes: Beratung in fachlichen und persönlichen Anliegen, Überprüfung der Werbung, Gesundheitszeitschrift & Newsletter, Begleitung bei behördlichen Angelegenheiten, Vertretung in politischen Gremien u.v.a.m. **Der Mitgliedsbeitrag beträgt 88,00 € im Jahr.** Den Mitgliedsantrag, Informationen und alle Seminare finden Sie auf unserer Webseite.

Mit den besten Wünschen,
Joachim Wohlfeil, Laura Auel
und Ihr Natürlich Gesund-Team



Inhaltsangabe

Eine natürliche Hausapotheke	S. 1
Bluthochdruck	S. 4
Bioswing - Lebendig sitzen <i>von Franz Josef Neffe</i>	S. 8
Ausbildung zum Gesundheitsberater	S. 11
Termine	S. 12

Eine natürliche Hausapotheke

Einläufe, Gemüsebrühe, Fußbad, Globoli & Co.

Einläufe entgiften rasch und risikolos. Eine reine, biologische Gemüsebrühe gibt allen Organen jene Grundbausteine, die sie für ihre natürlichen Funktionen brauchen. Das Fußbad, am besten mit basischen Mineralien (z.B. von Dr. Jentschura: „MeineBase“), schenkt Wärme, Kraft, Geborgenheit. Die Haut saugt die basischen Mineralien auf und nährt Haut, Fett- und Bindegewebe und Nerven.

Alle drei Anwendungen helfen, den erforderlichen Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt wiederherzustellen, entlasten und stärken so den Grundstoffwechsel und somit auch die Psyche. Regelmäßige Wannenbäder mit Basensalzen entgiften und erwärmen einen Organismus, der Wärme braucht für seine Heilungsprozesse. Ein kalter Organismus kann nicht heilen.

Beschäftigen Sie sich erst einmal mit NICHTS außer mit Meditation, ggf. mit lustiger Literatur, Bildbänden über unsere faszinierende Erde oder anderen unkomplizierten und positiv stimmende Dingen. Meiden Sie Radio, Fernsehen, Videos und Lautheit. Unsere Nervensysteme brauchen Entspannung, Stressentlastung, keine Herausforderungen, keine Reizüberflutung. Gönnen Sie sich Ruhe (Sonnenbäder) und Bewegung an der frischen Luft. Fast-nichts-Tun ist unser natürlicher biologischer Zustand. Was wir tun sollen, sollte ausschließlich unserer Lebensfreude und Stabilisierung dienen. „Ich muss“, war gestern. In Heilkrise(n) (Krankheiten) können wir oft die von unserem Organismus eingeforderten Veränderungen erkennen. Gute Gespräche können da sehr hilfreich sein. Niemand zwingt uns, ein Dasein in Frust und Schmerzen zu leben, außer alten und krankmachenden Überzeugungen und seltsamen Konzepten.

Was brauchen wir noch?

Unsere ganze Zustimmung zu unserem eigenen Leben. Liebe, Zuneigung, Respekt, Dankbarkeit für die Geschenke, die wir genießen dürfen und für alle, die dabei geholfen haben. Dankbarkeit auch für die Krankheit, die uns in der Seele genesen lassen möchte.

Schütteln: Sich schütteln wie ein Hund gehört zu der einfachsten und natürlichsten Art, sich von vielem zu befreien, was einem nicht dient. Dazu gehören auch das Gähnen, Strecken, Hüpfen u. ä.

Tgl. 2 x 20 Minuten spazieren gehen: langsames, bewusstes Gehen, Füße abrollen, schreiten, dabei tief „in die Füße“ ausatmen; Senken & Heben, wenige cm in die Hocke gehen und sich wieder aufrichten, dabei alle Konzentration in einen festen Stand der Füße lenken, beim Senken & Heben „in die Füße“ hinein atmen.

Tgl. 1-2 Liter abgekochtes Wasser und „7x7 Entschlackungstee“ trinken, 1-2 Teelöffel „Wurzelkraft“ oder Basenpulver täglich einnehmen, 2 x pro Woche ein basisches Vollbad, 37°C, jeden Abend ein warmes Fußbad, 20 min. mit bürsten, dann schlafen gehen. 1-2 x pro Woche über Nacht Basenstrümpfe.

Basische Ernährung: Verzicht auf tierische Eiweiße und Reizstoffe, dafür Pellkartoffeln, Gemüsebrühe (möglichst frisch, in jedem Falle ohne Stabilisatoren/Geschmackverstärker), Haferschleim oder „Morgensund“, „7x7-Kräutertee“ (Dr. Jentschura), evtl. Bronchial-, Nieren-Blasen-, Ginseng-, Yasmin-, Grüner-, Salbei-, Pfefferminz-, Cistus-Tee u. a. Kein Alkohol, Kaffee und Schwarztee.

Entsäuerung, innerlich: Basentabs Pascoe, Basica; Nemabas; Basokatt; Basenpulver / Basenkapseln Epara; Basenpulver Schneekoppe u.a.

Entsäuerung, äußerlich: (Fuß- & Wannenbäder): Basenbalancebad Aurica; „Meine Base“ (Dr. Jentschura), Basen-Moor-Bad (Deesse), „Basenbalance“ (Dr. Jacobs), Basenbad Meckel.

Stabilisierung: Schüssler Salze: Biochemie Schüssler; Drüfusan, Thohelur I +II Vital; u.a.

Perspektiventraining

„Was wollte ich denn eigentlich immer schon mal machen, wenn ich krank bin? Wenn ich endlich Zeit und Muße habe, über mich und meine Zukunft nachzudenken, über die Steigerung meiner Lebensqualität, Tapeutenwechsel, Feste, über Reisen, Freunde besuchen und

so vieles anderes außer Arbeit und Lernen...?“ Unsere Ausbildung zum Psychosozialen Lebensberater mit den Methoden der erweiterten Quantenphysik gibt Ihnen für sich und andere die Perspektiven dazu; und natürlich eine Förderung Ihrer Regeneration, Anleitungen zu Atemübungen, zu Qigong, Yoga u. ä..

Hilfreiche Literaturthemen

Anleitungen zu den Themen: Umgang mit Stress, Konflikten, Heilkrisen. Literatur, die zum Lachen bringt („Hägar, der Schreckliche“, Bücher von Janosch u.v.a.m.). Literatur über unsere faszinierende Erde und über Wege aus der Angst in die Gelassenheit und Freude u.a.m.. Anleitungen zur Reflexzonenarbeit an Ohren, Händen & Füßen, Homöopathie, Bachblüten, Essenzen, Meditationen und Gebete (M. Wollinger, „Der Friedensfinder“ u.v.a.m.)

MITTEL FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

(BEISPIELE) - rezeptpflichtige Mittel in Klammern -

Basis ist eine homöopathische Hausapotheke, Schüssler-Salze und einige der folgenden Mittel, die wir den häufigsten Krankheitsbildern zugeordnet haben.

Ohrenentzündungen: Aconitum comp., Aconit C30, Chamomilla C30, Zwiebeln; (spezielle Ohrentropfen mit Paracetamol / Antibiotika / Cortison)

Nasentropfen: Euphorbium comp, Nasenbalsam Wala u.a., Meerwasserspray

Allergien: Apis mellifica D30; Heuschnupfenmittel DHU; Spenglersane G+K; Cardiospermum; Curazink (Fenistil u.a.)

Angstsituationen: Aconitum comp. Wala; Argentum met. D12; Bachblüten Notfalltropfen; Baldrivit; Ferrum phos. Comp. Weleda; Neurexan; Neurodoron; Vertigoheel; Spascupreel; Psychoneuroticum; Anxiovita u.a.

Bronchialmittel: Husten- & Bronchialtees, Plantago Hustensaft; Bronchicum; Bronchipret; Bronchiselect; Nisylen; Pinimenthol; Schüssler-Salze; Sinuselect; Sinupret u.a.

Fieber: Viburcol; Schüssler-Salze, Wickel, (Novamin, Paracetamol, Ibuprofen)

Halsentzündungen: Angin-Heel; Meditonsin; Toxiloges; Tonsiselect; Tonsiotren. (Novamin, Paracetamol, Ibuprofen)

Infektionen, allgemein: Ferrum phos. Comp. Weleda; Engystol; Grippheel; Hepeel; Lymphomyosot; Metavirulent; Umckaloabo; Viropect; (Novamin, MCP, Paracetamol) u. a. „Spenglersan“-Lösungen sind oft sehr

hilfreich zur Behandlung von Allergien, Infektionen, toxischen Belastungen und somit zur gezielten Entgiftung und Abwehrsteigerung. Eine Austestung der zuständigen Mittel durch einen Therapeuten ist sinnvoll.

Magen-Darm-Störungen: Iberogast; Magen-Darm-Tropfen Cosmochema S; Nux vomica Homaccord; Spascupreel; Tannacomp; Uzara. (Buscopan, MCP, Novamin), Obstipation – Darmregulation: Heilerde, Mineralien, Enzyme, Oliven- / Kokosöl, Bakterienlysate (Symbioflor u.v.a.), Umckaloabo, alle zwei Wochen einen Esslöffel Rizinusöl u.a.

Schmerzen (Akutbehandlung, Ursachensuche !):

Bachblüten; Traumeel Tbl. + Salbe, Aconit Schmerzöl; Mineralien, Vitamine, Keltican, (Ibuprofen), Voltaren, Buscopan.

Verstauchungen: Arnica comp. Gel; Traumeel S Salbe/Tbl., Kytta Salbe; Aconit Schmerzöl, Aconitum Salben u.a.

Verbrennungen: nur mit ärztlicher Absprache: Brand- und Wundsalbe Weleda / Wala / Medice / Heel; Calendula Wundsalbe; Calendumed Gel; Apis mell. / Belladonna / Cantharis D12/D30

Verletzungen: Bachblüten Notfalltropfen lokal wie innerlich, Combudoron; Hypericum Öl; Traumeel; Arnica-Salbe u.a.

Viruserkrankungen: Viren gehören zu dem Spektrum an Lebewesen, die unsere Entwicklung biologischerweise mitgestalten. Das Ziel einer „natürlichen“ Behandlung ist es, diese Gruppierung mit allen anderen Arten von „Erregern“ im Gleichgewicht zu halten und ihre Aggressivität auf natürliche Weise einzuschränken. Dies geschieht zum Beispiel durch die pflanzlichen „Wirkstoffe“ in Virexerol. Es besteht aus 24 Pflanzenaus-zügen mit antiviraler Wirkung, die nach traditionellen biologischen Extraktionsmethoden in Thüringen hergestellt werden. Hier ist ja die Heimat der Buckelapotheker. Diesen Bauern aus dem Thüringer Wald die auf ihrem Buckel vor Jahrhunderten die Pflanzenaus-züge nach ganz Deutschland getragen haben.

Homöopathie: Arsenicum Album C200 - 3x1 Kügelchen für 2 Tage (Behandlung der gefühlten Bedrohung, unbewusste Hilflosigkeit, Angst vor Überwältigung bis zur gefühlten Todesangst, Ausgleichsmittel in der spirit. Krise).

Phytotherapie: Neurexan 3x1 oder Neurodoron 3x1 Lutsch-Tbl. Zum Einnehmen: Darmreinigung mit Pflanzensäften, Öle (Omega 3-6-9, Olivenöl trinken), Kolloidales Silber, MSM, CDL.

Rezeptpflichtige Mittel beim Hausarzt erbitten: MCP (Magenschmerzen, Übelkeit), Novaminsulfon (Ent-

zündungen, Schmerzen), Paracetamol (Entzündungen, Fieber, Schmerzen), Buscopan (Krämpfe). Wenn Sie keinen naturheilkundlichen Hausarzt haben, dann sprechen Sie mit uns, wir geben gerne Empfehlungen.

Hilfsmittel in der Hausapotheke: Wanne / ovaler Eimer für Fußbäder, 2 Wärmflaschen, warme Decken, Plastiktütchen, Basensocken (Jentschura), Binden & Unterlagen für Wickel, Pinzetten, Schere, Zeckenzange, Pflaster, Plasiktütchen, Wundgaze (steril) groß und klein. Desinfektionsmittel: Regelmässige Desinfektion von Händen und Gesicht mit einer milden Lösung sind hilfreich, ebenso von Türklinken, Küche/Bad /Toiletten, Schreibtisch, Tastatur, Maus u.a.. Fertigtücher nutzen, aggressive Lösungen meiden. Das alles haben wir ja mit Corona wieder gelernt.

Manfred Wollinger, Arzt - Akupunktur – Naturheilverfahren, Stellvertretender Vorsitzender von Natürlich Gesund e.V., Tel. 0151 4640 2196, E-Mail: me.wollinger@gmx.de, akademie-wollinger@gmx.de

Krankenhauseskeime ++ Kurznachricht ++

Ca. 40.000 Patienten sterben jedes Jahr in deutschen Kliniken aufgrund mangelhafter Hygiene. Laut Angaben der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH) sind 50 % aller Krankenhausinfektionen vermeidbar. Und dennoch wurden in vielen Kliniken die Hygiene-Budgets lieber zur Profitsteigerung verwendet. Durch Corona wurde die Aufmerksamkeit hier verbessert. Doch bleibt das Problem, dass es trotz der eingesetzten Behandlungsmethoden zu vielen Todesfällen kommt.

Nach Rücksprache mit dem Hersteller von Virexerol hat er uns versichert, dass dieses Mittel auch erfolgreich bei einer Infektion mit Krankenhauseskeimen eingesetzt werden kann. Man nehme zwei Flaschen davon. Natürlich gibt es hier, wie auch bei Corona, eine Vorbeugemaßnahme: Man nehme eine Flasche vor dem Krankenhausaufenthalt, und das Abwehrsystem ist so gestärkt, dass man eine mögliche Ansteckung nur mit leichten Symptomen gut übersteht. Erfahrung eines Mitgliedes mit Virexerol bei einem Zeckenbiss mit Verdacht auf Borreliose: „Am Samstag habe ich das Paket bei der Post geholt und natürlich gleich mit der Einnahme begonnen. Interessant, dass schon am nächsten Tag der blutrote „was auch immer“ Knubbel unter der Haut verschwunden war, und das Jucken hörte auf... Mein Körper reagiert sowieso sehr positiv darauf, es tut gut offensichtlich. Ich freue mich jedes Mal auf und über die Einnahme.“ Weitere positive Berichte erreichten uns über grippale Erkrankungen, Zeckenbisse und andere virale Erkrankungen.

Bluthochdruck Lügen und Wahrheiten

Nummer 1: Grenzwert-Manipulation!

Wussten Sie, dass es völlig natürlich ist, dass Menschen im Alter einen höheren Blutdruck haben als in jüngeren Jahren? Früher lag daher der Grenzwert für einen gesunden Blutdruck bei über 50-Jährigen bei 140 zu 90. Was die Werte bedeuten erkläre ich Ihnen weiter unten im Verlauf des Artikels. Die Pharma-Lobby brauchte mehr Kunden für ihre Blutdrucksenker, also wurden die Grenzwerte altersunabhängig einfach auf 120 zu 80 gesenkt! Ein Skandal! Denn so werden bei älteren Menschen medikamentöse Therapien notwendig, obwohl ein niedriger Blutdruck im Alter unnatürlich & nachteilig ist! Betroffene leiden beispielsweise unter: niedrigerer Lebensqualität durch Müdigkeit und Abgeschlagenheit, schlechter Gehirndurchblutung (Vergesslichkeit, Verwirrtheit) und häufigem Schwindel. Vor gar nicht so langer Zeit hieß es noch 100 plus die Anzahl der Lebensjahre zu 80. In Indien, so wurde uns durch den Arzt Dr. Rohit Borcar berichtet, liegen die offiziellen Werte für ältere Menschen immer noch bei 140 zu 80 oder 140 zu 90.

Nummer 2: Chemie-Keulen statt natürlicher Blutdrucksenker

Dass der Rezeptblock deutscher Ärzte immer als Erstes gezückt wird, haben Sie bestimmt auch schon gemerkt! Aber wussten Sie schon, dass Mineralstoffe und ganzheitliche Lebensstiländerungen Ihren Blutdruck genauso gut senken wie schulmedizinische Präparate? UND das ganz OHNE Nebenwirkungen und Gesundheitsrisiken.

Von Bluthochdruck betroffen sind nicht nur Erwachsene, sondern auch schon Kinder. Viele Menschen merken es am Anfang gar nicht, weil sich noch keine Krankheitssymptome zeigen. Und wenn doch, so wird meist keine ernsthafte Ursache dahinter vermutet. Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Kurzatmigkeit und allgemeine Schlappeheit gehören heute zu den Belastungen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind. Nach der tatsächlichen Ursache wird jedoch nicht gesucht. Doch das ist falsch. Auch diese scheinbar „leichten“ Symptome haben tiefere Ursachen, denen nachzugehen ist. Wenn Bluthochdruck (Hypertonie) die Ursache ist, gibt es einfache naturheilkundliche Behandlungssätze zum Senken.

Das Besondere an der ganzheitlichen Vorgehensweise ist, dass Sie nicht nur Ihren Blutdruck selber wieder regulieren können - nämlich auf etwa 120/80 oder 140/90 (mit zunehmenden Alter etwas höher). Gleichzeitig verbessern Sie Ihren möglicherweise erhöhten Cholesterinspiegel ebenso wie etwaige ungünstige

Blutzuckerwerte. „Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und hohe Blutzuckerwerte“ kommen oft gemeinsam vor; auch „Übergewicht“ ist oft dabei. Wenn alle vier zusammen auftreten, spricht man von einem „Metabolischen Syndrom“. Doch egal, ob der Bluthochdruck allein oder mit anderen Symptomen zusammenkommt, die naturheilkundlichen Maßnahmen bleiben dieselben. Bevor wir uns aber anschauen, was getan werden kann, einige grundsätzliche Erklärungen.

Bluthochdruck - Was ist das?

In den Blutgefäßen wird das Blut durch den Körper bewegt. Angetrieben wird der Blutkreislauf durch Druck- und Saugmechanismen, an denen viele Körperteile, auch unser Herz, beteiligt sind. Die Wellen, in denen sich das Blut bewegt, sind am Handgelenk als Puls tastbar. Bei der Blutdruckmessung ergibt sich aus diesem Druck der obere (systolische) Wert, der in der Regel am Arm gemessen wird. Nach der Welle folgt eine Entspannung. Trotz dieser Entspannung bleibt jedoch ein gewisser, jetzt natürlich niedrigerer Druck in den Blutgefäßen bestehen. Dieser geringere Druck ergibt dann den unteren (diastolischen) Blutdruckwert.

Die Blutdruckmessung

Wenn Sie Ihren Blutdruck messen oder gesagt bekommen, dass der Blutdruck 120 zu 80 ist, beschreibt die erste Zahl den oberen, die zweite Zahl den unteren Wert der Blutwellen, die durch den Körper laufen. Richtig aufgeschrieben sieht es dann so aus: 120/80 mmHg. Die Abkürzung steht für „Millimeter Quecksilbersäule“, da man früher mit quecksilberhaltigen Blutdruckmessgeräten arbeitete.

Bluthochdruck - Die Werte und Symptome

Ab einem Blutdruck von etwa 130/85 mmHg heißt es dann, dass Sie keinen normalen Blutdruck mehr haben, sondern einen etwas erhöhten. Deswegen sollen Sie Ihren Blutdruck im Auge behalten. Am besten die Dinge verändern, die Sie bisher getan haben: sich von der Arbeit stressen zu lassen, gut und reichlich zu essen, ein Bierchen zu trinken, zu Hause faul auf der Couch zu liegen usw. Da Sie aber nicht wirklich ernste Symptome haben, bleibt es oft bei den Ermahnungen und guten Vorsätzen. Irgendwann fühlen Sie sich aber wirklich schlapp, Treppen steigen führt zu Herzklopfen und Kurzatmigkeit, in den Ohren rauscht es und der Kopf schmerzt. Schwindel bestimmt Ihren Alltag, jetzt werden die Symptome stärker. Ein erneuter Arztbesuch bringt es ans Tageslicht: Ihr Blutdruck ist weiter

gestiegen – mittlerweile auf 150/95 mmHg. Bereits ab 140/90 mmHg spricht man heutzutage von Bluthochdruck. In der folgenden Tabelle ist aufgezeigt, welcher Blutdruckwert wie zu bewerten ist und welche Maßnahmen angezeigt sind.

Ist ein Bluthochdruck bei älteren Menschen normal?

Mit zunehmendem Alter steigt der Blutdruck etwas an – und das ist auch ganz normal. Allerdings nur dann, wenn Sie über 70 oder noch besser über 80 Jahre alt sind und für 20 Schritte (in normaler Gehgeschwindigkeit) mehr als 8 Sekunden brauchen. Klar ist, dass eine leichte Erhöhung des Blutdrucks bei älteren Menschen weniger Probleme macht als die Nebenwirkungen der pharmakologischen Behandlung, wie wir unten noch sehen werden. Einzelne Studienergebnisse weisen darauf hin, dass ein leicht erhöhter Blutdruck gar vor der Alzheimer-Krankheit schützen kann.

Bluthochdruck - Die Ursachen

Bluthochdruck ist ein Zeichen dafür, dass im Körper etwas nicht stimmt. Bluthochdruck hat eine Ursache. Unbeachtet und unbehandelt stellen sich ernsthafte gesundheitliche Folgen ein wie z. B. eine Schädigung des Herzens, ein Schlaganfall oder auch ein Herzinfarkt. In der Schulmedizin wird aber nicht nach der Ursache gesucht, sondern man bezeichnet ihn in über 90 Prozent aller Fälle als essenzielle Hypertonie und somit als Bluthochdruck, für den keine organische Ursache vorzuliegen scheint. Welch ein fehlerhaftes Versäumnis, wie wir gleich sehen werden. Zwar werden schwerwiegende Bluthochdruckgründe wie z. B. eine Niereninsuffizienz überprüft, doch die nachfolgend beschriebenen Faktoren, die für uns selbstverständlich sind, nimmt die Schulmedizin nur selten ernst, obwohl sie durch einschlägige Studien belegt sind.

Bluthochdruck entsteht bei Übersäuerung

Normalerweise haben wir ein ausgeglichenes, leicht basenüberschüssiges Gleichgewicht in unserem Kör-

per. Unser Säure-Basen-Haushalt besitzt Regulationsmechanismen, mit denen ein vorübergehender Säureüberschuss problemlos ausgeglichen wird. Unsere zivilisatorische Lebensweise beschert uns aber Säurefluten, die immer schlechter ausgeglichen werden können. Eine Übersäuerung verschlechtert die Fließeigenschaften des Blutes. Die roten Blutzellen kleben zusammen, das Blut verdickt, und der Blutfluss wird verschlechtert. Um alle Körperbereiche aber noch ausreichend zu versorgen, muss der Blutdruck entsprechend erhöht werden. Die Hauptursache einer Übersäuerung ist eine säurebildende Ernährung mit zu viel Salz, zu vielen Genussgiften (Zucker, Weißmehl, Koffein, Alkohol, Nikotin, Schweinefleisch), zu wenig gutem Trinkwasser, zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, zu viel Stress. Eine Entsäuerung kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden, besprechen Sie es mit Ihrem ganzheitlich orientierten Gesundheitsberater oder kommen Sie in unsere Ausbildungen und Kurse.

Bluthochdruck entsteht durch Ablagerungen

Unsere Gefäßwände müssen elastisch sein, um dem Blutdruck Stand zu halten. Werden die Blutgefäßwände durch Entmineralisierung brüchig, dann wird es problematisch. Reparaturstoffe (z.B. Cholesterin) werden gebildet, um die brüchigen Stellen zu kitteten. Die Blutgefäße werden enger, und der Blutdruck muss steigen, damit ausreichend Blut durch den Körper fließen kann. Thrombosen, Infarkte und Schlaganfälle können in Folge davon auftreten. Ursache sind neben der Übersäuerung auch der Mangel an Folsäure, Vitamin B6 und B12, Calcium, Vitamin D und K. Dadurch steigt der Homocystein-Spiegel. Homocystein ist ein giftiges Stoffwechselabbauprodukt, das normalerweise von den genannten Vitaminen abgebaut wird. Wird es nicht abgebaut, kommt es zu chronischen Mikro-Entzündungen, die in normalen schulmedizinischen Laboruntersuchungen nicht zu sehen sind, aber die Ursache für die meisten chronischen Erkrankungen bis hin zu Tumoren und Alterserkrankungen sind.

Die Einteilung der Blutdruckwerte

Bewertung	Oberer (syst.) Wert	Unterer (diast.) Wert	Maßnahme
Optimal	unter 120	unter 80	keine
Fast Optimal	120 - 129	80 - 84	keine
Normal, leicht erhöht	130 - 139	85 - 89	einzelne ganzheitliche Maßnahmen
Bluthochdruck	140 - 179	90 - 109	mehrere ganzheitliche Maßnahmen
Starker Bluthochdruck	über 180	über 110	naturheilkundliche Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Maßnahmen

Bluthochdruck entsteht durch Stress und traumatische Erlebnisse

Viele Bluthochdruckpatienten haben traumatische Erlebnisse hinter sich, die nicht gelöst sind, sondern als konfliktaktive Erlebnisse weiter den Körper in einen ständigen Stresszustand versetzen. Eine andauernde innere Unruhe ist die Folge. Stresshormone sorgen jetzt dafür, dass der Blutdruck steigt.

Schwache Nieren fördern Bluthochdruck

Arbeiten die Nieren nicht mehr richtig, muss auch der Blutdruck erhöht werden, damit das Blut öfter durch die Nieren fließen kann. Das gelingt den Nieren sehr gut, da sie ein blutdrucksteigerndes Hormon bilden können. Bei Bluthochdruck ist daher immer auch auf die Nieren zu achten, zumal andererseits ein chronischer Bluthochdruck genauso auf Dauer die Nieren schädigen kann.

Bluthochdruck durch hohe Harnsäurewerte

Eine ähnliche Wechselwirkung ist bei hohen Harnsäurewerten möglich. Wenn Sie also wissen, dass Ihr Harnsäurespiegel öfter zu hoch ist oder Sie gar gelegentlich von Gichtanfällen attackiert werden, dann könnte auch dieser Punkt zu hohem Blutdruck führen. Sobald Sie harnsäuresenkende Maßnahmen (naturheilkundliche) ergreifen, wird auch ein harnsäurebedingter Blutdruck sinken. Unsere Gesundheitsberater helfen Ihnen nicht nur bei Rückenproblemen, sie sind auch bei schwerwiegenden, chronischen Erkrankungen mit Rat und Tat für Sie da.

Was macht die Schulmedizin gegen Bluthochdruck?

Viele der genannten möglichen Ursachen finden in der Schulmedizin kaum Beachtung. Hier werden recht schnell nur Blutdrucksenker verschrieben. Obwohl es in allen medizinischen Leitlinien zur Hochdruckbehandlung heißt, dass sogenannte Lebensstiländerungen zur Behandlung dazu gehören. In der Praxis kommt aber die Beratung darüber zu kurz und die Menschen setzen es nicht um. Es erscheint nicht absolut notwendig, weil es auf Rezept Mittelchen gibt, die ja genauso gut zu wirken scheinen und man sich gar nicht umzustellen braucht. Der Erfolg der Maßnahmen zur Änderung des Lebensstils wird trotz der vielen Studien, die es belegen, völlig unterschätzt. Die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten wird hingegen gerne überschätzt, obwohl sie nicht belegt ist, weil die Pharmaindustrie sich natürlich für ihr Mittel stark macht. Falls nur ein Medikament gegen Bluthochdruck ver-

ordnet wird, dann kann dieses den Blutdruck nur um 5 bis 15 mmHg senken. Das geht aber auch mit mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung, wie Sie gleich noch sehen werden! Weil also ein Medikament allein zu keinem drastischen Absenken des Blutdruckes führt, bekommen 40 bis 78 Prozent aller Hochdruckpatienten zwei und mehr Medikamente gleichzeitig verschrieben. So steht es in den Leitlinien zur Behandlung der arteriellen Hypertonie der Deutschen Hochdruckliga e. V. (DHL) auf Seite 48. Doch damit potenzieren sich nicht nur die erwünschten, sondern auch die unerwünschten Wirkungen.

Blutdrucksenker und ihre Nebenwirkungen

Zu den häufigsten Nebenwirkungen der am meisten verordneten Blutdrucksenker (gemäß der jeweiligen Fachinformation) zählt Blutdruckabfall. Nur leider fällt der Blutdruck nicht nur bis zu einem gesunden Wert, sondern oft weit tiefer, sodass es zu Symptomen eines zu niederen Blutdrucks kommt.

Betablocker (Propranolol, Metoprolol, Bisoprolol und andere mit der Endung „-olol“) können müde machen, zu Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen führen. Sie verlangsamen den Herzschlag, beim Aufstehen kann einem „schwarz vor Augen“ werden. Insgesamt treten sie dem Stoffwechsel „auf die Bremse“, sodass man leicht Gewicht zulegt bzw. sich beim Abnehmen schwer tut. Außerdem senken Betablocker durch den „gebremsten“ Herzschlag die körperliche Leistungsfähigkeit. Daneben verschlechtern sie den Zuckerstoffwechsel und können bei Asthmaneigung zu Atemnot führen.

ACE-Hemmer (Captopril, Lisinopril, Enalapril, Ramipril und andere mit der Endung „-pril“) können ebenfalls Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen sowie Verdauungsbeschwerden verursachen. Auch Muskelkrämpfe oder -schmerzen sind häufig. Daneben kann der Kaliumspiegel im Blut ansteigen (was Herzrhythmusstörungen verursachen kann!), und gelegentlich treten Gesichtsschwellungen auf (angioneurotisches Ödem), die unter Umständen lebensbedrohlich sein können. Die für ACE-Hemmer typischste Nebenwirkung ist jedoch ein lästiger trockener Reizhusten, unter dem 15 bis 30 Prozent aller Patienten leiden. Häufig besteht auch Atemnot.

Sartane (Losartan, Valsartan, Candesartan und andere mit der Endung „-sartan“) verursachen ähnliche Nebenwirkungen wie ACE-Hemmer, jedoch treten diese insgesamt etwas seltener auf. Sartane führen nicht zu Reizhusten und werden deshalb gerne als Alternativpräparat bei Patienten eingesetzt, die einen ACE-Hemmer wegen Reizhustens nicht vertragen.

Kalziumantagonisten (Nifedipin, Nitrendipin, Felodipin und andere mit der Endung „-dipin“) führen vor allem zu Beginn der Behandlung sehr häufig zu Kopfschmerzen und Wassereinlagerungen in den Beinen. Auch Schwindel und Benommenheit, Übelkeit und Hautrötungen treten häufig auf.

„Wassertabletten“ = Diuretika (z.B. Hydrochlorothiazid, Xipamid, Indapamid, zum Teil auch in Kombination mit Amilorid oder Triamteren) verursachen sehr häufig Störungen im Mineralhaushalt (zu starker Verlust von Kalium, Natrium, Magnesium!) und im Fettstoffwechsel. Häufige Nebenwirkungen sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Hautausschläge und Potenzstörungen. Sie führen – wie die Betablocker – nicht selten zu orthostatischer Hypotonie (Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen).

Die Frage, ob man die Blutdruckmittel einfach absetzen kann, ist schwierig zu beantworten. Sicher nicht, ohne die eigentlichen Ursachen des Hochdrucks zu finden und zu verändern. Wenn sich durch die Änderungen des Lebensstils die ersten Erfolge einstellen, kann in Absprache mit einem, am besten naturheilkundlich ausgebildeten Arzt, die Dosierung reduziert oder auch ein Medikament schließlich ganz weggelassen werden. Sie werden gleich sehen, dass manchmal schon kleine Änderungen genügen, um eine Blutdrucksenkung zu erreichen.

Ganzheitliche Maßnahmen gegen Bluthochdruck

Aus diesem Grund haben wir für Sie eine Tabelle erstellt, die deutlich zeigt, welche enorme Auswirkung eine einfache Veränderung der Lebensweise auf den Blutdruck hat. Und sollten Sie es schaffen, alle erwähnten Maßnahmen umzusetzen (wobei viele der Empfehlungen ohnehin ineinandergreifen), brauchen Sie sich um Ihren Blutdruck schon bald nicht mehr zu sorgen:

Nachfolgend erklären wir Ihnen, warum diese Maßnahmen und viele weitere zur Normalisierung des Blutdrucks so effektiv sind.

Weniger Salz senkt Bluthochdruck

Eine normale Ernährungsweise liefert täglich zwischen 8 und 12 Gramm Kochsalz (= Natriumchlorid). Das entspricht in etwa dem Doppelten der empfohlenen Tagesmenge von 5 Gramm. Interessanterweise stammen ganze 75 Prozent dieser Salzmenge aus industriell hergestellten Nahrungsmitteln, also nicht aus dem Salzstreuer des Konsumenten. Daher lautet die Devise: Kaufen Sie keine Fertiggerichte, Konserven, Fastfood, Geräuchertes, Gepökelt (Wurstwaren) oder Knabberartikel (Chips, Flips etc.), denn sie enthalten große Mengen an Salz und schlechtes oder altes Fett. Machen Sie um Imbissbuden und Schnellrestaurants einen Bogen, denn hier wird besonders viel Salz verwendet. Würzen Sie zu Hause Ihre Speisen mit frischen, aromatischen Kräutern oder Kräutersalz. Letzteres besteht zu einem Teil aus Kräutern und somit aus weniger Salz. Wenn es doch einmal Salz sein muss: Verwenden Sie alternative Salze, z. B. Pansalz, bei dem ein Teil des Natriumchlorids, welches den Blutdruck in die Höhe treibt, durch Magnesiumsulfat und Kaliumchlorid ersetzt wurde. Oft heißt es, Salz habe keinen Einfluss auf den Blutdruck. Das liegt daran, dass es Menschen gibt, deren Blutdruck eben nicht auf eine Salzreduktion anspricht. Es gibt salzempfindliche und salzunempfindliche Menschen. Bevor Sie jedoch nicht sicher wissen, dass Sie zu den Salzunempfindlichen gehören, sollten Sie es in jedem Fall zuerst einmal mit weniger Salz probieren.

Bewegung gegen Bluthochdruck ist wichtig

Für den Fall, dass Ihre Blutdruckwerte nicht über 160/100 mmHg liegen, kann vermehrte körperliche Aktivität Ihren Blutdruck bereits normalisieren. Bewegung unterstützt zudem das Abnehmen, senkt den Blutzuckerspiegel und verbessert auch die Blutfettwerte. Besonders günstig ist Ausdauertraining, z. B. Joggen, Walken, auf dem Trampolin hüpfen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Aber auch Yoga und Gymnastik sind geeignete Bewegungsarten. Das Wichtigste ist, dass Sie sich regelmäßig, also mehrmals wöchentlich, bewegen und „dran“ bleiben - ganz gleich, für welche Art der Bewegung Sie sich entscheiden. Und

Maßnahme	Senkung systolischer Wert	Senkung diastolischer Wert
Tiefenatmungstechnik nach Dr. Rohit Borcar	30-60 mmHg	20-40 mmHg
Gewichtsabnahme von 5 kg	Ø 4,4 mmHg	Ø 3,6 mmHg
Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse (> 3,5 g Kalium/Tag)	ca. 7 mmHg	ca. 2– 3 mmHg
Kochsalz einschränken (ca. 5 g /Tag)	4– 6 mmHg	ca. 4 mmHg
Alkoholkonsum senken (< 20 Gramm/Tag)	2– 4 mmHg	ca. 6 mmHg
Körperliche Aktivität (3- bis 4-mal pro Woche 30–45 Minuten)	4– 8 mmHg	ca. 6 mmHg
Omega-3-Fettsäuren (z. B. Fischölkapseln mit 3 g Fischöl/Tag)	4 mmHg	2,5 mmHg

falls Sie es lieber gemütlicher mögen, können Sie auch wandern gehen. Eine Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg belegt, dass zweimal wöchentliches Wandern (Streckenlänge zwischen 3,8 und 5,6 km) den Blutdruck nach sieben Wochen deutlich reduziert hat (systolisch um 9,2, diastolisch um 4,3 mmHg).

Entspannung wirkt gegen Bluthochdruck

Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung immer wieder herstellen zu können, ist für die Gesunderhaltung des Körpers immens wichtig. Doch Menschen, die zu einem hohen Blutdruck neigen und somit dringend auf regelmäßige Entspannungsmomente angewiesen sind, fehlt oft genau diese Fähigkeit. Daher ist es gerade bei Bluthochdruck ratsam, spezielle Kurse aufzusuchen, in denen Entspannungstechniken erlernt werden können, denn sie fördern nachweislich die innere Ruhe und Gelassenheit. Die Behandlung durch einen unserer Gesundheitsberater kann hier schon sehr viel bewirken. Besonders geeignete Entspannungsmethoden sind z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga etc. Der Effekt beschränkt sich nicht „nur“ auf die Psyche. Auch die Anspannung von Muskeln im Körper wird aufgelöst. Daher nimmt auch der Druck auf die Gefäßwandmuskulatur stetig ab, so dass der Blutdruck sinken kann.

Tiefen-Atmung

Die Blutdruckmessung unseres Ayurvedaarztes Dr. Rohit Borcar beinhaltet auch die Therapie-Anleitung. Wenn bei der Messung eine Erhöhung festgestellt wurde, erklärt er den Patienten sofort die Bedeutung der Tiefen-Atmung und übt sie mit ihnen ein. „Entspanne deinen Körper. Atme langsam vollständig ein und aus. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme über das linke Nasenloch ein. Zähle innerlich bis fünf. Schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfin-

ger, während du den Daumen vom rechten Nasenloch nimmst. Atme über das rechte Nasenloch aus. Zähle innerlich bis fünf (Ein- und Ausatmung sollen gleich lang sein). Atme über das rechte Nasenloch wieder ein. Behalte die Position der Finger und die Zählzeit bei. Schließe das rechte Nasenloch wieder mit dem Daumen, während du das linke Nasenloch freigibst. Atme über das linke Nasenloch aus, während du wieder bis fünf zählst. Dies ist eine vollständige Runde. Führe insgesamt zehn Runden aus. Dann wird die Blutdruck-Messung wiederholt und er stellt sehr zur Überraschung der Patienten fest, dass der Blutdruck um 20-40 mmHg gesunken ist. Als Selbstbehandlung erhalten die Patienten jetzt die Anweisung die Atemtechnik fünfmal am Tag zu wiederholen. Morgens, mittags, wenn sie von der Arbeit nachhause kommen, abends und kurz vor dem Einschlafen.

Nahrungsergänzungsmittel, die den Bluthochdruck natürlich senken

Viele Nahrungsergänzungsmittel können beim Blutdrucksenken helfen: Magnesium, Vitamin D3, Antioxidantien, Kiefernextrakt etc. Folsäure, Vitamin B6, B12 und natürlich „Angiosedam“. Dieses Pflanzentonicum stabilisiert in 4 Wochen ihren Blutdruck und beseitigt die Ablagerungen in ihrem Gefäßsystem.

Was sonst noch

Trinken Sie täglich Säfte (am besten frisch gepresst), z.B. ¼ Liter Rote-Bete-Saft (schmeckt besser, wenn gemischt mit ¼ Liter Karottensaft) und ¼ Liter Granatapfelsaft. Verdünnen Sie die Säfte mit Wasser. Sowohl Rote Bete als auch Granatäpfel gelten als blutdrucksenkend. Trinken Sie täglich ca. 1,5 Liter Wasser (stilles Mineralwasser oder gefiltertes Leitungswasser), keine kohlenstoffhaltigen Getränke und ¼ Liter Brennnesseltee. Bei der angegebenen Wassermenge ist bereits jene Menge dabei, mit der Sie Ihre Säfte verdünnen können.

Bioswing - Lebendig sitzen von Franz Josef Neffe

Ist es nicht merkwürdig, dass all die rücken- und bandscheibengerechten, ergonomischen Gesundheitsstühle bis heute die Rücken- und Bandscheibenprobleme nicht gelöst haben? Und dass wir nach wie vor so denken, reden und handeln, als würden sie das tun? Seit Jahrzehnten hätten Ergonomie & Co. Gelegenheit, die Zahl der Rückenleiden(den) zu senken – das ist offensichtlich nicht gelungen. Warum glauben wir dann nach wie vor an Stütze und Neigungswinkel und Ratschläge, die

nicht helfen und oft sogar die Probleme vermehren? Verkrampfungen, Verspannungen, Rückenschmerzen: Können Stühle, auf denen man verspannt sitzt und nicht gelöst, wirklich die Lösung sein?

Franz Josef Neffe über die Bewegungsqualität lebendigen Sitzens auf dem Bioswing-Stuhl und was Stühle ausmacht, die Vollautomaten für innere Ausgeglichenheit sind.

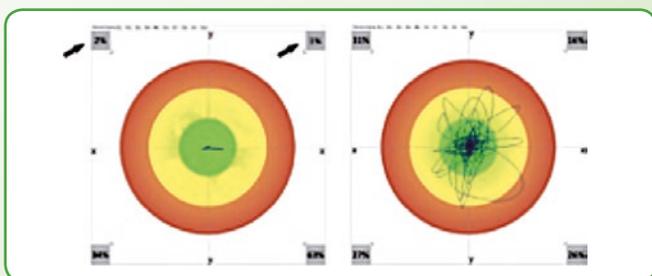
Vor einem halben Jahrhundert wurde langsam allgemein bewusst, dass wir zu starr sitzen. Das „biodynamische Sitzen“ wurde entdeckt und als Lösung gefeiert: Die Rückenlehne wurde beweglich und mittels Gasfeder nach hinten drückbar gemacht. Als Lebenshilfe bis heute ein totaler Rohrkrepierer! Wir brauchen nur in die nächste Bank zu gehen, dort sehen wir die meisten Mitarbeiter auf den vorderen 20 cm Sitzfläche ihres Bürostuhles sitzen, so weit als möglich von der teuren „biodynamischen Rückenlehne“ weg. Was treibt die Menschen an, die wissenschaftlichen Vorgaben so total zu ignorieren? Ich bringe den Fehler und die Lösung des Problems auf eine einfache physikalische Formel: „Sitzfläche = Bremsfläche“.

Die Rückenlehne hat mit dem Problem gar nichts zu tun! Die starre Sitzfläche ist es, die unsere Lebendigkeit ganz extrem – ich werde das noch konkret zeigen – ausbremst. Weiter vorne zu sitzen, reduziert die Bremsfläche! Die „biodynamische Rückenlehne“ alleine ist bis heute das deutliche Zeichen dafür, dass man noch nicht einmal das Problem verstanden hat. – Was ist das Problem?

Der Mensch ist ein Lebewesen und braucht als solches gute Lebensbedingungen und nicht Stützen und Neigungswinkel wie eine alte Schlossruine und dazu noch Fleißarbeiten wie das Drücken einer Rückenlehne. Da es damit offensichtlich nicht klappt, kommen so skurrile Ratschläge dazu wie „das Wechseln zwischen vorderer, mittlerer und hinterer Sitzposition“. Und man lernt in der Rückenschule tausend Dinge, an die aber offenbar keiner dann denkt, wenn er sie braucht. Wenn ich mit Arbeitssicherheitsbeauftragten durch deren Firma gehe, rechtfertigen sie sich ständig mir gegenüber: „Immer, wenn ich komme, sage ich den Mitarbeitern, wie sie den Sitz einstellen und was sie machen sollen – und immer, wenn ich wiederkomme, haben sie's wieder vergessen.“ Man möchte nicht glauben, wie fleißig diese vollkommen sinnlose Sisyphusarbeit fortgesetzt wird.

Sitzen und Bewegung

Sitzen mit und ohne „Bremse“: Die sitzende Versuchsperson macht während der 30-sekündigen Messung keine aktive Bewegung. Wenn man beim Mess-Stuhl das Bioswing-Sitzwerk blockiert (linkes Bild) und damit einen üblichen ergonomischen Stuhl aus ihm macht, zeigt sich ohne Bioswing einerseits eine ständige star-



ke Abbremsung der Bewegung (Bewegung nur noch im mittleren grünen Kreis) und andererseits eine extreme Verlagerung der Restbewegungen – und damit der Belastungen – in die beiden hinteren Quadranten (Rücken der Versuchsperson, Unterseite der Grafik) – das ist höchst ungünstig für die Bandscheiben. Die Bewegung im rechten Bild zeigt die Bewegung des Rückens an, der immer wieder auf die Eigenschwingung des Körpers reagiert und so für optimale Durchblutung und den Wechsel aus Anspannung und Entspannung sorgt.

Nehmen wir als praktisches Beispiel einen bekannten beweglichen Hocker, wo die federnde Sitzfläche auf der Gasfeder steckt. Im Prospekt wird behauptet, dass dieser Hocker jede meiner Bewegungen mitmacht – und das glauben alle blind. Die Wirklichkeit ist gerade um 180 Grad entgegengesetzt. Ich sitze auf dem höchsten Punkt, und die labile Sitzfläche weicht – zentrifugal – ständig unter mir in alle Richtungen aus. Der Hocker macht nicht meine Bewegungen mit, sondern ich muss seine Bewegungen mitmachen. Es ist aber doch ein Unterschied, ob ich die Arbeit mache und du bekommst das Geld, oder ob du die Arbeit machst und ich bekomme das Geld – und das fällt merkwürdigerweise gar niemandem auf – so papiergläubig sind wir.

Wenn ich oben drauf sitze und das Gewicht nur geringfügig verlagere, drückt es mich sofort und immer stärker von der Mitte weg nach außen und unten. Dabei biegt sich die Wirbelsäule, und der Druck geht immer stärker an die Bandscheibenränder – das Schlechteste für die Bandscheiben überhaupt. Ständig gleite ich da von der Mitte weg, nach außen und unten. Das erschöpft meine Kräfte. Ich muss die labilen Ausweichungen abfangen und mich wieder hocharbeiten. Sich wieder hocharbeiten – Sie kennen diese „deutsche Krankheit“? Wenn ich oben bin, bin ich schon wieder über die Mitte hinweggerutscht. Auf diese Weise finde ich meine Mitte nie. Ich sitze auf einem Vollautomaten für Zerstretheit. Man muss sich das einmal konkret bewusst machen: Wir sitzen infolge solcher Vorgaben alle ständig auf Stühlen, auf denen man seine Mitte verliert und nicht finden kann! Das verändert – ohne dass dies bisher jemand groß bewusst geworden wäre – drastisch unseren Lebensstil und unsere Lebensqualität.

Bewegung ist Leben

Um eine echte Lösung für die Probleme des Sitzens zu finden, müssen wir uns bewusst machen, dass eine gute Haltung nur durch eine gute Dynamik ermöglicht wird. Wenn der Mensch spazieren geht, ist er locker und „prall voll Energie“; wenn er eine Viertelstunde auf einem starren Stuhl sitzt, ist „der Dampf raus“ und er ist „zusammen gesackt“. Wenn wir ihn dann so hinstützen, als ob nichts wäre, haben wir nur das Problem

verschleiert, aber nicht gelöst. Wir brauchen also auch beim Sitzen dringend Bewegung: „Bewegung ist Leben.“

Dass wir seit Jahrzehnten mit beweglichen Stühlen die Probleme dennoch nicht lösen konnten – die Sitzenden haben zum Teil noch mehr Verspannungen als vorher – zeigt, wie notwendig wir endlich auf die Bewegungsqualität achten lernen sollten. Es gibt unterschiedliche Bewegungsqualitäten. Wenn jemand aus dem zehnten Stock springt, hat er auch Bewegung, aber halt nur einmal. Die Frage ist: Welche Bewegung ist Leben?

Der größte Fehler, den wir in puncto Bewegung machen, liegt wohl darin, dass wir als Bewegung nur das in Betracht ziehen, was der Mensch macht und was wir beobachten können. Der Mensch macht zum Beispiel zehn Kniebeugen = zehn gemachte Bewegungen in einer halben Minute. Seine 80 Billionen Zellen machen allerdings mindestens 80 Billionen Bewegungen pro Sekunde – ohne dass man es sieht. Diese 80 Billionen Bewegungen sind sein Stoffwechsel. Wenn er auf einem unbeweglichen Bürostuhl oder einem noch starreren Schülerstuhl sitzt, werden diese Bewegungen abgebremst und viel langsamer und kleiner. Durchschnittlich werden sie von 100 Prozent auf etwa zehn Prozent heruntergebremst. Das lässt sich gut sensorisch messen. Kann man 72 Billionen verhinderte existentielle Lebensbewegungen pro Sekunde durch ein paar Kniebeugen in der Mittagspause ausgleichen? Sicher nicht. Wenn wir die Lebensfunktionen im Sitzen permanent auf zehn Prozent drosseln, sind wir von unserem optimalen Vitalitätsniveau 90 Prozent weit weg und nur zehn Prozent von dem einer Leiche, bei der sich gar nichts mehr bewegt.

Das Sitzball-Prinzip verursacht Gegen-Bewegungen

Um das Problem zu verstehen und zu lösen, unterscheidete ich drei verschiedene Bewegungsqualitäten: 1. Starre, 2. Gegenbewegung (Ball-Prinzip) und 3. Mitbewegung (genau definiertes Pendelprinzip).

Warum es auf starren Stühlen nur Bremsung und keine Er-Lösung gibt, habe ich schon ausgeführt. In den 80er Jahren glaubte man eine ideale Knauser-Lösung gefunden zu haben; man nannte sie „Sitz-Ball“ und schob auch noch ein „Sitz-Kissen“ nach. Das ist grober Unfug. Es gibt keinen Sitz-Ball. Der Spiegel brachte es in einem Artikel auf den Punkt: „Sitzbälle: Im Büro schaden sie dem Rücken, als Sportgerät beliebt“. Schon einmal die Stützqualität ist beim Ball wie bei einem Schwabbelkissen eine Katastrophe: Genau da, wo ich mich aufstützen will, gibt es unter mir noch mehr nach! Zentrifugal werde ich bei jeder Bewegung nach außen und unten labil von mir weggetragen. Ich muss die Ausweichungen abfangen, mich wieder hocharbeiten, um dann

auf der anderen Seite wieder ins selbe Problem zu rutschen. Die Leute behaupten zwar, dass sie mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und das ausbalancieren. Doch das ist schlicht Selbstbetrug. Wenn wir den Vorgang eine Zeitlang beobachten, sehen wir, dass die Ausweichungen immer größer werden. Das bedeutet, dass die Ausbalancierung immer schlechter wird, und eine immer schlechter werdende Ausbalancierung ist keine Ausbalancierung.

Die Lösung: Mit-Bewegung

Wie ist das denn im Zirkus? Warum laufen die Artisten nicht auf einem Ball, sondern auf einer festen Kugel? Ganz klar: weil sie auf dem Ball nicht balancieren können. Das Ball-Prinzip ist für eine echte Lösung des Sitzens nicht geeignet, ich würde sogar sagen: Es ist kontraproduktiv. Und es funktionieren fast alle beweglichen Stühle auf dem Markt nach dem Ball-Prinzip. Aus patentrechtlichen Gründen. Wenn nun der gesamte Markt zu 99 Prozent mit solchen Stühlen bedient wird, verstehen wir auch, dass die Fachzeitschriften und übrigen Medien zu 99 Prozent von den Anzeigen dieser Hersteller leben und nicht ständig in aller Deutlichkeit darüber berichten, dass es noch etwas anderes gibt, was deutlich bessere Ergebnisse ermöglicht. Für eine echte Lösung muss der Stuhl zwar auch beweglich sein, aber er darf keine anderen Bewegungen machen als der Sitzende. Mein Fachbegriff für die Lösung heißt: Mit-Bewegung.

Der Mensch besteht aus Schwingung. Damit er sich entspannt und gelöst fühlt und es auch bleibt, muss der Stuhl ebenfalls schwingen können. Nicht federn, wippen, schaukeln, schwanken oder ähnliches, sondern wirklich schwingen. Das erreicht man durch eine kardanische Aufhängung der Sitzfläche an Pendeln. So eine aufgehängte Sitzfläche kennen wir alle vom Kettenkarussell. Dessen Schwingung ist aber viel zu weit entfernt von der menschlichen Eigenschwingung. Für einen Stuhl, der den Menschen beim Sitzen so lässt, wie er ist, brauchen wir eine Dämpfung der Schwingung, die diese nahe der menschlichen Eigenschwingung hält. Wenn die Pendel die Bewegungen zwischen 0,8 und 2,7 Hertz halten, sitzen wir auf einem Bioswing-Stuhl, der die lebendige Schwingung, in der das Leben stattfinden soll, nicht beeinträchtigt. Der Diplomingenieur Eduard Haider aus Pullenreuth hat diese geniale Erfindung schon vor über 30 Jahren gemacht.

Vollautomaten für Ausgeglichenheit

Der Riesenvorteil des Bioswing-Stuhles besteht darin, dass er – anders als alle übrigen Sitzgelegenheiten – die Bewegungen des lebendigen Menschen mitmacht und nicht in sein Leben ungünstig eingreift. Er kann nur



seinen Rhythmus aufnehmen und wieder zurückgeben. Dabei lösen sich erst einmal Verspannungen. Vereinzelt habe ich beobachtet, dass Leuten mit sehr schlechtem Kreislauf erst einmal schwindelig wird. Das normalisiert sich aber schnell. Die Bioswing-Pendel sind darauf geeicht, den Rhythmus zu reflektieren, der ihnen vorgegeben wird. Sie sind weder langsamer noch schneller als der Sitzende.

Ein weiterer großer Vorteil ist, dass die Bewegungen der Pendel immer gleichmäßig zur Mitte – zum Zentrum – hinstreben. Geht das Pendel zum Beispiel zwei Zentimeter nach rechts, erfolgt sofort genau angemessen die Ausgleichsbewegung zwei Zentimeter nach links. Man sitzt quasi auf einem Vollautomaten für Ausgeglichenheit und Konzentration. Man muss sich einmal bewusst machen, was das für die Kinder, die man in der Schule ja auf extra starre Stühle setzt, bedeuten würde, so lebendig zu sitzen. Man macht ihre Sitze extra „stabil“, damit sie nicht so leicht kaputtgemacht werden können, und provoziert doch gerade dadurch ständiges Wippen und Schaukeln, diesen „Überlebensdrang zum Kaputtmachen“. Ein Bioswing-Schülerstuhl würde derzeit wahrscheinlich das Zwei- oder Dreifache

kosten, würde aber die enorm viel größeren Folgekosten der üblichen Schülerstühle sparen.

Der Bioswing-Stuhl bremst nicht, wie andere Stühle, um das 10- bis 25-fache ab. Das Zehnfache sind 1.000 Prozent – uns ist gar nicht bewusst, wie groß das Problem ist. Das bedeutet eine riesige Energieersparnis. Die Sekretärin verbraucht über 90 Prozent ihrer Arbeitskraft nicht fürs Schreiben, sondern fürs Sitzen. Das kann ihr ein Bioswing-Stuhl ersparen und sie geht abends noch fast so frisch nach Hause, wie sie gekommen ist. Untersuchungen im Max-Planck-Institut haben sogar eine signifikante Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit nachgewiesen.

Die wissenschaftlichen Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Beim ARD-Ratgeber Technik „Bürostühle“ hat der Bioswing-Stuhl schon vor Jahren mit deutlichem Abstand am besten abgeschnitten. Ebenso in der Studie der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Das Entscheidende ist aber meines Erachtens, dass es einem gut geht, wenn man sich setzt – und dass dies auch die nächsten zehn Jahre und länger zuverlässig jeden Tag so ist.

Franz Josef Neffe, 08574-305 oder coue@fjneffe.de

Ausbildung zum Massagepraktiker und Gesundheitsberater

„Mit der Ausbildung an unserer staatlich anerkannten Akademie dürfen Sie die erlaubnisfreie Heilkunde ausüben. Ärzte brauchen eine Erlaubnis zur Ausübung ihrer besonderen Heilkunde, da diese Gefährdungen für die Patienten mit sich bringt (Diagnosen, Methoden, Medikamente). Als Massagepraktiker und Gesundheitsberater dürfen Sie naturheilkundlich behandeln, ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein, da diese Tätigkeit nicht gefährlich ist.“ *Joachim Wohlfeil, D.Sc. H.C., Dipl. Rel. Pädagoge, Physiotherapeut.*

Der sanfte Weg mit den „zwölf Säulen der Gesundheit“ zu behandeln, ist eine wirksame manuelle und energetische Behandlungsweise, die die Basis für eine erfolgreiche berufliche Tätigkeit sein kann, die aber auch gut mit allen anderen Behandlungen kombinierbar ist. Gesundheitsberater und Behandler informieren, beraten, begleiten und behandeln mit ganzheitlichen Techniken zum Aufdecken von Stresssituationen, zur Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Die von ihnen gebotene Behandlung zur Gesundheit, verstehen sie als persönliche und ganzheitliche Maßnahme zur Gesunderhaltung, Gesundheitsförderung, Entspannung, Heilung und Regeneration von Hilfesuchender.

Die Ausbildung an der Natürlich Gesund-Akademie dauert fünf Tage und schließt nach bestandener praktischer Prüfung, am letzten Ausbildungstag mit einem Zertifikat ab.

Wesentliche Ausbildungsinhalte:

- Impuls Behandlung, Meridianausgleich, Selbsthilfeübungen
- Kinesiologische Testung, Traumabehandlung
- Breuß-Energiemassage, zum Lösen verspannter Muskulatur
- Spiralmuskeltraining nach Dr. med. Smisek
- Rechts- & Berufskunde, Versicherungen, Selbstständigkeit, Werberecht
- Gesundheit durch Entschlackung und Entgiftung
- Energetisch Behandlungen, Herdsuche, Narbenentstörung
- Tiefenentspannung und -atmung,
- Honig- & Ayurvedamassage
- Triggerpunktbehandlung, Osteopressur
- Abschlusszeremonie und Einführung in den neuen Beruf

Erst ein ganzheitlicher Behandlungsansatz bringt alles in Lot. Diese Balance zu erreichen ist das Ziel unserer Arbeit und dazu befähigen wir Sie, in der Ausbildung zum Massagepraktiker und Gesundheitsberater.

Ausbilder: Joachim Wohlfeil und Laura Auel
Kosten: 990,00 Euro, (Bildungsprämienfähig) und 64,00 Euro Prüfungsgebühr

Termine 2021 – Natürlich Gesund Akademie

Von der Regierung Mittelfrankens anerkannte Ausbildungsakademie

Dezember, Januar und Februar Wintersemesterpause

März

13.03.-14.03. Seminar

Psychosozialer Lebensberater
Langerringen/südl. Augsburg

27.03.-31.03. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Kempten

April

02.04. kostenloses Infotreffen

Austausch, News, Kennenlernen, 13.00-18.00 Uhr
Weibhausen/Chiemgau

03.04. kostenloses Infotreffen

Austausch, News, Kennenlernen, 19.00-21.00 Uhr
Langerringen/südl. Augsburg

05.04.-09.04. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Langerringen/südl. Augsburg

10.04.-11.04. Seminar

Psychosozialer Lebensberater
Langerringen/südl. Augsburg

Mai

26.05.-30.05. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Gräfelfing/München

27.05. kostenloses Infotreffen

Austausch, News, Kennenlernen, 19.00-21.00 Uhr
Gräfelfing/München

Juli & August Sommersemesterpause

September

11.09.-12.09. Seminar

Psychosozialer Lebensberater
Langerringen/südl. Augsburg

29.09.-03.10. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Gräfelfing/München

Oktober

06.10.-10.10. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Höchststadt/Erlangen

08.10. kostenloses Infotreffen

Austausch, News, Kennenlernen, 19.00-21.00 Uhr
Höchststadt/Erlangen

23.10.-27.10. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Bad Sulza/Weimar

November

01.11.-05.11. Ausbildung

Gesundheitsberater & Massagepraktiker
Weibhausen/Chiemgau

06.11.-07.11. Seminar

Psychosozialer Lebensberater
Langerringen/südl. Augsburg

In allen Grundkursen, Ausbildungen und Seminare der Akademie, brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Wir schließen grundsätzlich mit einem Zertifikat oder einer Teilnahmebestätigung ab. Den Mitgliedsantrag, Informationen und alle Seminare finden Sie auf unserer Webseite.



Bei Interesse, Fragen oder Anmeldung,
wenden Sie sich bitte an:

Joachim Wohlfeil: Vorsitzender, Leiter der Akademie,
Dipl. Rel. Pädagoge, Baubiologe, Privatdozent
Telefon: 0163 -173 18 23
E-Mail: joachim@natürlich-gesund.international

Laura Auel: Schatzmeisterin, Leiterin Berufsverband und Akademie, Lehrerin in Erwachsenenbildung, ayurvedische Beratung, Schöpferin in der Quantenebene
Telefon: 0176 - 22 876 044
E-Mail: info@natürlich-gesund.international

Kostenloser Infotreff: News/Austausch/Kennenlernen

Jeder Mensch ist herzlich von uns eingeladen kostenlos teilzunehmen.

Du brauchst einen Rat im gesundheitlichen Bereich oder in Deiner Arbeit mit Gesundheitsbezug? Gerne geben wir auf Deine Fragen, Antworten und Tipps zum Umsetzen: Alternativen, naturheilkundliche Methoden und praxisnahe Anwendungsbeispiele.

Wenn Du dich für die Ausbildung interessierst, unsere Arbeit oder uns Kennenlernen möchtest oder aus einem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis kommst, freuen wir uns Dich kennenzulernen.

Seminar: Psychosozialer Lebensberater

Diese Arbeit ist eine konkrete Form der Hilfe und Unterstützung. Der psychosozialer Lebensberater öffnet einen neuen Raum für Veränderungen, dabei bleiben die entscheidenden Handlungsschritte bei uns selbst. Lebensberater ermöglichen neue Lösungen mit ressourcenorientierter Wahrnehmungs- und Denkweise.

Ausbildungsinhalte: Techniken der erweiterten Quantenphysik, Supervision.

Kosten und Dauer: 220,00 €, ermäßigt 150,00 €, jeweils für die ersten 3 Seminare, danach 40,00 €. Bildungsprämienfähig. Unterlagen und Material werden gestellt.