



# GESUNDHEITSINFO

*Natürlich Gesund e.V.*



Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe  
zur erlaubnisfreien Ausübung der Heilkunde



# Einleitung

Menschen, die sich in andere „richtig“ einfühlen können sind erfolgreicher.



Oft erzählen uns Menschen von schlimmen Situationen, die sie erlebt haben oder in denen sie feststecken. Wir neigen zu der Antwort: „Ich weiß, wie du dich jetzt fühlst“. Dieser Satz soll einfühlsam wirken. Zum Beispiel nach einer Kündigung, bei einer Trennung oder bei einem Todesfall. Die Sache ist offensichtlich schlimm. Das Problem dabei ist allerdings: Du weißt nicht wirklich, wie der andere sich fühlt! Auch wenn du schon in einer ähnlichen Situation warst – jeder erlebt es anders. Vor allem aber: Dein „Wissen“ hilft dem anderen gar nichts.

Unsere Empfehlung ist deswegen: Lasse den anderen reden. Gestehe deine Hilflosigkeit ein: „Das tut mir so leid – ich weiß gar nicht, was ich sagen soll!“ Höre aufmerksam und empathisch hin. Im Laufe des Gesprächs kannst du eigene Erfahrungen einfließen lassen. Zum Beispiel: „Meine Mutter ist vor zwei Jahren auch an Krebs gestorben“ oder „Als ich in einer ähnlichen Situation, war hat mir ..... geholfen“. Ist dein Gegenüber interessiert, wird er nachfragen.

Wir haben in dieser Gesundheitsinfo viele Erfahrungen zusammengetragen, auf die du zurückgreifen kannst. Im Besonderen in dem Leitartikel über Somavedic. Wir haben jetzt seit über zwei Jahren die Erfahrung gemacht, dass uns die Geräte in vielen unterschiedlichen Bereichen geholfen haben. Was hier dem Erfinder Ivan Rybjanský gelungen ist, erfüllt uns mit großer Bewunderung und Demut. Besonders dankbar sind wir für die Freundschaft zu ihm, die mit der Zeit entstanden ist.

**Mit den besten Wünschen**  
**Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team**

## THEMEN

- 03 Somavedic
- 09 Eigenübungen zu den Impulsbehandlungen
- 12 Tinnitus trifft viele völlig überraschend
- 13 Faszien – warum wir sie behandeln
- 14 Zur Effektivität von Hyaluronsäure & Wie man den Verbrennungsmotor anwirft
- 16 Behandlung von Depressionen
- 19 Webdesign: Angebot für Mitglieder
- 20 Termine & Mitglied werden



### Impressum

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



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

Auflage: 6.500 Stück

# Somavedic

## Jeder ist seines Glückes Schmied oder kann man sich gegen 5G und freie Radikale schützen?

Aus dem tschechischen übersetzt von Jan Böhme

**Milka Nisslmüller** interessiert sich schon ihr ganzes Leben lang für die menschliche Gesundheit. Die gebürtige Bratislavaerin, die nach ihrem Studium der Wirtschaftswissenschaften die Tschechoslowakei verließ und ihren Wohnort in Wien fand, erhielt im Laufe ihrer Karriere eine breite medizinische Ausbildung – im



Bereich der Alternativmedizin an der English Academy of Human Sciences und dem Austrian Institute of Holistic Medicine von Dr. Steiner. Sie studierte auch an der American Academy of Anti-Aging Medicine, wo sie immer noch aktives Mitglied ist. Sie widmet sich unermüdlich der Suche nach Prävention vor beschleunigten Alterungsprozessen und Krankheiten, die durch die negativen Einflüsse der modernen Technologie und Zivilisation entstehen.

Vor zwei Jahren ging sie während eines Urlaubs in den österreichischen Alpen zu einer Massage, wo ihr eine seltsam leuchtende „grüne Kugel“ auffiel. Sie bat den Masseur, das seltsame Licht auszuschalten, da es sie in ihrer Ruhe stören würde. Aber er wehrte sich wütend. „Stefan hat darauf bestanden, dass er sie nicht ausschaltet, weil ihm angeblich die grüne Kugel guttut. Wir haben ungefähr eine Woche so gestritten. Nach einer Woche störte mich die Kugel jedoch nicht mehr, im Gegenteil. Ich habe sie dann zum frühestmöglichen Zeitpunkt gekauft“, erinnert sich Milka Nisslmüller vom Juli 2018, die nicht nur ihr eigenes Leben veränderte, sondern auch die weiteren Schritte des Erfinders aus Lovosice, Ivan Rybjanský, der vor neun Jahren in seiner Werkstatt den ersten Somavedic herstellte, grundlegend beeinflusste.

Das Glasgerät in Form eines Raumschiffs, das aus Halbedelsteinen und Edelmetallen in Form einer Pyramide besteht, die im Glas vergossen ist, basiert auf dem Prinzip der kontrollierten Freisetzung ihrer Energie, die sich günstig auf die Umgebung auswirkt. Jedes Mineral „schwingt“ in einer bestimmten Frequenz und überträgt sich hier auf die Umgebung. Da die Halbedelsteine so zusammengestellt sind, dass sich ihre Wirkung gegenseitig verstärkt, kann der Somavedic die Umgebung in einem Umkreis von 30 Metern harmonisieren, egal wie viele und welche Hindernisse ihm im Weg stehen. „Dieses kleine Gerät“, sagt Joachim Wohlfeil, „hat sogar Erdstrahlen und Wasseradern in unserem Haus harmonisiert, unseren Schwager wieder gesund gemacht und bei dem anderen Schwager den Familienfrieden nachhaltig verbessert.“

Aber das ist noch lange nicht alles. Wie sich herausstellt, ist Somavedic so raffiniert, dass er seiner Zeit deutlich voraus ist. Selbst Ivan Rybjanský, der anfangs nicht einmal wusste, was er geschaffen hatte, hat dies erst kürzlich vollständig erkannt. Es ist eine Sache, etwas zu produzieren, das funktioniert, und eine ganz andere Sache ist es, das ganze Prinzip und Potenzial zu verstehen.

Das ist auch Milka Nisslmüller zu verdanken, die sich sofort nach dem Urlaub den Somavedic Medic Uran - das damals stärkste Modell - kaufte: einen für sich, den zweiten für ihre Tochter und den dritten für ihren Sohn. „Ich fühle solche Sachen ganz stark. Bei mir zu Hause änderte sich die Atmosphäre in der Wohnung komplett und mein Partner, der viermal pro Nacht aufwachte, schlief plötzlich wie ein Baby. Andererseits ist mein Sohn ein absolut technischer Mensch und er versuchte mich zu überzeugen, dass dies nur ein „Bullshit“

- auf Seite 5 weiterlesen -

# Studien belegen die positiven gesundheitlichen Wirkungen

Die vollständigen Studien findest du im Mitgliederbereich von unserer Webseite [www.ngev.org](http://www.ngev.org) unter: Fachartikel, Newsletter & Gesundheitsinfos

## Testbericht 1



Bewertung des Somavedic-EMF-Schutzgerätes durch Messung von Biomarkern von der Jinfiniti Präzisionsmedizin.

### Projektkonzept:

Zehn Somavedic-Geräte (Medic Green Ultra) wurden zehn Familien und zwei Ehepaaren zur Verfügung gestellt. Die Geräte wurden in den Wohnungen der Teilnehmer angebracht. Die Blutproben wurden nach einer 2-, 4- und 8-wöchigen Behandlung durch die Geräte zu jedem Zeitpunkt entnommen und mit denselben Biomarkern analysiert.

### Schlussfolgerung:

Im Rahmen dieser Studie wurde das Potenzial von Biomarkern (hs-CRP) und deren **Verbesserung** durch den Einsatz von Somavedic-Geräten ermittelt. Diese **optimistische**, aber vorläufige Schlussfolgerung muss jedoch noch in einer wesentlich zahlreicheren Gruppe von Probanden bestätigt werden.

## Testbericht 2



Reaktionen von kultivierten funktionalen Neutrophilen auf **Mobilfunkstrahlung** und die **Abschwächung** der Wirkung durch den Medic Amber.

### Ergebnisse und Schlussfolgerungen

Wie in Abb. 2 im Detail dargestellt, bewirkte die Verwendung des Medic Amber sowohl an der Vorderseite als auch an der Rückseite des sendeaktiven Handys eine signifikante Verbesserung sowohl des basalen Zellstoffwechsels als auch der Produktion von ROS im Vergleich zur Situation ohne Schutz ( $p < 0,05$ ; Wilcoxon-Mann-Whitney-Test).

Dennoch wurden auch unter dem Einfluss des Medic Amber die Werte der nicht exponierten Kontrolle ohne Handystrahlung nicht ganz erreicht, d.h. wir konnten zwar eine ausgeprägte, jedoch nicht vollständige Kompensierung der Handystrahlung messen. Andererseits stellten wir eine erhebliche Verbesserung der Kompensierung mit zunehmender Standzeit des eingeschalteten Medic Amber im Raum fest (insgesamt 3 Wochen). Diese Beobachtung korreliert mit den Beschreibungen der Wirkung auf der Homepage des Herstellers ([www.somavedic.de](http://www.somavedic.de)). Entsprechend der durchgeführten Untersuchungen und Ergebnisse kann die Verwendung des Medic Amber zur Reduzierung der Wirkungen von Handystrahlung empfohlen werden.

ist und er so etwas nicht braucht. Also habe ich ihm gesagt, er soll es wie ein Designerstück in der Wohnung leuchten lassen“, sagt Milka. Nach einiger Zeit rief der Sohn jedoch an, er wolle das Gerät behalten, da er sich bis zu zwölf Stunden am Stück konzentrieren könne. Die Enkeltöchter litten nicht mehr unter den häufigen Infektionen aus dem Kindergarten. Und als Milka das Gerät in eine Coaching-Gruppe brachte, die hauptsächlich aus IT-Freaks bestand, die den ganzen Tag nur auf den Computer starren, stellte sie fest, dass sie plötzlich konzentrierter und zugänglicher waren.

Deshalb hat sie auf nichts gewartet und ist von Wien direkt nach Lovosice gefahren, um herauszufinden, wie so etwas möglich ist. Nach einem langen Gespräch mit Ivan Rybjanský fand sie alles heraus, was sie brauchte und beschloss, so etwas nicht nur nach Österreich, sondern auch nach Dubai zu bringen, wo sie seit mehreren Jahre arbeitete und lebte. Basierend auf dem Treffen in Lovosice wurden Somavedic Austria und Somavedic Emirates gegründet. Aber sie überlegte, wie sie das machen würde, denn es könnte für Araber und besonders für „gesundheitskonservative“ Österreicher schwierig sein, so etwas zu akzeptieren. Anders als beispielsweise die Tschechen, die für Alternativen offen sind. „Obwohl ich ein Mensch der harten Fakten bin und dieses Gerät auf Basis von Frequenzen arbeitet, wusste ich, dass ich es für den österreichischen und arabischen Markt klar und vertretbar machen musste.“

Nach vielen Recherchen und Beratungen mit Wissenschaftlern und Ärzten entschied sich Milka Nisslmüller, die wusste, dass sie nach etwas Festem greifen muss, ihren Urin auf sogenannte freie Radikale zu testen. Und das stellte sich als der Schlüsselmoment heraus.

Freie Radikale sind die „Plage“ der Neuzeit. Und dies trotz der Tatsache, dass sie unter uns sind, seit Adam und Eva zum ersten Mal die Luft eingeatmet haben. Sie entstehen im Körper sowohl auf natürliche Weise im Rahmen des Stoffwechsels, als auch durch äußere Umwelteinflüsse. Und sie entstehen sowohl durch Sonnenlicht als auch durch Schadstoffe aus der Umwelt – Medikamente, Chemie, geopathogene Zonen der Erde und vor allem elektromagnetische Strahlung von Mobiltelefonen, WLAN-Routern und anderen modernen Technologien, die ständig zunimmt.

Unter normalen Umständen enthält jedes Molekül – ob die Zellen in unserem Körper oder die Moleküle der Luft, die wir atmen – einen Kern, der immer von negativ geladenen Teilchen, die Elektronen genannt werden, paarweise umkreist wird. Elektromagnetische Strahlung führt jedoch dazu, dass das betroffene Molekül – z. B. der Luft – ein Elektron verliert und es nicht mehr paarweise vorkommt. Das beschädigte Molekül

versucht dann mit aller Kraft, das verlorene Elektron des noch in Ordnung befindlichen Nachbarmoleküls einzufangen.

Da einem Molekül ein Elektron fehlt, wird es zu einem freien Radikal. Frei, weil ihm ein Elektron fehlt, radikal, weil es versucht, das Elektron irgendwo zu stellen. Wenn wir Luft einatmen, die zu einem großen Teil durch Elektrosmog verursachte freie Radikale enthält, kommt es in unserem Körper zu einer Kettenreaktion, die unsere Zellen schädigt. Diese heißt Oxidation.

Das Verhalten freier Radikale ist ähnlich toxisch, als hätte ein Mann seine Frau verlassen und sich auf die Suche nach einer neuen Frau zum Nachbarn gemacht. In einem Moment würde das ganze Haus auf dem Kopf stehen.

Wenn man beispielsweise in der Küche eine geschälte Banane auf dem Tisch liegen lässt, wird diese durch freie Radikale im Handumdrehen schwarz. Die „Oxidation“ in unseren Körpern, war bis zum 18. Jahrhundert kein besonderes Problem. Das Immunsystem kann sich normalerweise gegen freie Radikale wehren. Zum Beispiel mit einem Tripeptid namens Glutathion, das von unserem Körper produziert wird und eine große Anzahl negativer Elektronen enthält. Dadurch kann der Körper das Chaos, das ungebundene Besucher verursacht haben, leicht reparieren. Aber wie man sagt: zu viel von allem ist schlecht. Die Versorgung des Organismus mit freien Radikalen nahm im 18. Jahrhundert mit Beginn der industriellen Revolution stark zu. Hundert Jahre später wurde Elektrizität zu einer weiteren Quelle freier Radikale und verstärkte die elektromagnetische Strahlung, was sicherlich nicht zur Stabilität von Sauerstoffmolekülen beitrug. Ganz zu schweigen von der verschmutzten Umwelt. Und 1983 kam es zu einer weiteren Katastrophe, als das erste Mobiltelefon auf den Markt kam, ohne dass jemand seine schädlichen Auswirkungen untersucht hatte, und die „radikale“ Revolution setzte sich 2007 fort, als das iPhone auf den Markt kam. Seit wir „Smartphones“ voller 2G-, 3G-, 4G- und neuerdings auch 5G-Daten haben, kommunizieren wir über Wellen nicht nur untereinander, sondern auch mit einzelnen Sendern und Antennen. Diese starke Strahlung bricht die Sauerstoffmoleküle noch mehr auf, die dann wie verrückt um uns herum wüten. Wir stehen einfach unter Beschuss.

### Elektrosmog

Da die elektromagnetische Strahlung exponentiell zugenommen hat, nehmen Zivilisationskrankheiten und andere Gesundheitsprobleme proportional zu. Weil es ein großes Geschäft ist, tun die Wissenschaftler und Politiker so, als ob sie es nicht sehen, und argumentieren, dass die Strahlung von Mobiltelefonen

und WLAN-Geräten die Standards nicht überschreitet. Dabei vergessen sie aber immer zu sagen, dass sie mit zunehmender Strahlung die Standards ständig erhöhen, damit es jedes Mal „durchgeht“.

Eine weitere beliebte Ausrede von Politikern, Wissenschaftlern und Beamten ist das Argument, dass Funkstrahlung nicht schädlich sei. Denn die Normen basieren hauptsächlich auf thermischen Effekten. Solange Ihr Telefon also nicht Ihr Ohr verbrennt oder Ihr Gehirn kocht oder sich auf andere Weise erheblich „aufwärmt“, wird diese Art von Strahlung als harmlos angesehen.

Allein in den ersten zwanzig Jahren seit der Einführung von Mobiltelefonen war die elektromagnetische Strahlung bis zu dreißigmal höher, vor fünf Jahren war der Wert bereits 1.000.000.000.000-mal gestiegen (diese Zahl entspricht einer Billiarde). Vorausgesetzt, Sie telefonieren gerade nicht – dann ist die Umgebungsstrahlung noch deutlich stärker. 2007 veröffentlichte ein internationales Team von Wissenschaftlern eine Arbeit namens BioInitiative Report, in der sie klare Beweise dafür lieferten, dass Elektromog Immunstörungen verursacht oder das Verhalten und die Melatoninproduktion beeinflusst – dies kann zu Alzheimer und Brustkrebs führen. Strahlung wird auch mit genetischen Schäden und sogar mit Leukämie im Kindesalter in Verbindung gebracht. Andere Studien berichten über die Möglichkeit von chronischem Stress, Veränderungen von Enzymen und Stoffwechsel, erhöhtem Zellwachstum und Produktion von Stressproteinen oder Beeinträchtigungen des Gedächtnisses und der Gehirnfunktionen.

2012 wurde eine bekannte Studie veröffentlicht, die am schwedischen Universitätskrankenhaus in Örebro durchgeführt wurde, wonach zehn Jahre Mobiltelefonnutzung zu einem durchschnittlich 290 % höheren Risiko für die Entwicklung eines Hirntumors führen; während der Tumor – logischerweise – an der Seite des Kopfes entsteht, wo das Handy am meisten benutzt wird. Mit jeder nächsten Generation der drahtlosen Datenübertragung, von 2G und 3G über 4G bis hin zu den neuesten 5G, wächst die Zahl der freien Radikale in unserer Umwelt und Umgebung exponentiell. Und je mehr freie Radikale unseren Körper bombardieren, desto größer ist die Belastung für das Immunsystem. Darüber hinaus hat sich in den letzten Jahren der Einsatz sogenannter „Smart Meter“ weltweit verbreitet. Es ist eine Art intelligenter Strom- oder hochentwickelter digitaler Stromzähler. In Tschechien wird diese Technologie noch getestet, woanders ist sie bereits voll funktionsfähig. Die Aufgabe dieser Smart Meter ist es, per Funkmodem mit jedem Haushaltsgerät und dem Rechenzentrum zu kommunizieren. Es produziert nicht nur mehr unnötigen Elektromog, es ist auch totale Spionage.

**Sauber und harmonisch auf natürliche Weise**

„Der Körper soll nachts entgiften, regenerieren und Hormone produzieren. Aber wenn er voller freier Radikale ist, weil das Handy oder WLAN eingeschaltet ist, wie soll das gehen? Frauen kommen früher in die Wechseljahre und Männer in die Andropause; Arztpraxen sind voll von solchen Menschen und die sind um die 40 Jahre alt“, sagt Milka Nisslmüller, die sich wunderte, warum Somavedic-Geräte so positiv harmonisier-

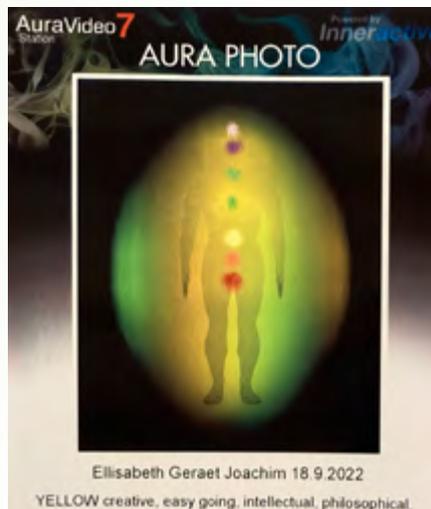
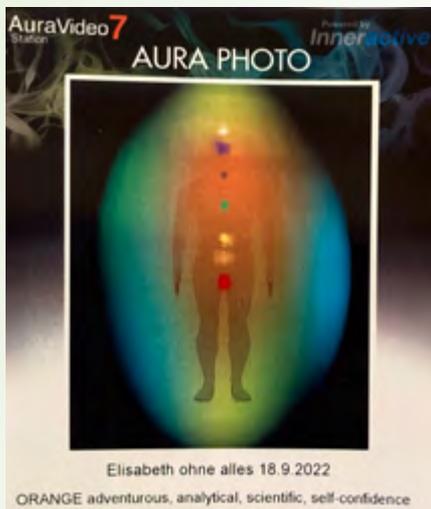


Bild links ist ohne das Somavedic-Gerät, Bild rechts mit angeschlossenem **Vedic**. Man achte hier auf die Abbildung der Chakren, die im rechten Bild viel klarer und ausgeprägter sind, dank des Somavedic. Die Bilder entstanden auf einer Messe in Eckernförde durch Eigeninteresse von unserem Mitglied Elisabeth Westermann, vielen Dank für die Aufnahmen.

rend wirken. Und so dachte sie daran, zu testen, ob die Anwesenheit von Somavedic einen stärkeren Einfluss auf die Menge an freien Radikalen hat. Wenn sich der Körper nachts nicht gegen die Angriffe freier Radikale wehren muss, kann er sich regenerieren und die lebensnotwendigen Hormone produzieren.



Ivan Rybjanský

Während der gesamten Entwicklung von Somavedic musste Ivan Rybjanský oft die falschen Vorstellungen von Menschen widerlegen, die glauben, dass das Gerät mit seiner Wirkung Elektromog oder geopathogene Zonen vollkommen „entstören“ kann. Aber das ist natürlich Unsinn. Wenn das der Fall wäre, würden Sie nicht einmal Ihren Computer oder Ihr Telefon zu Hause einschalten können. Somavedic „schaltet“ Elektromog nicht „ab“, sondern beseitigt seine schädlichen Folgen auf zellulärer Ebene. Nun kann das Prinzip, nach dem es dies tun kann, klarer beschrieben werden. Die Somavedics machen „sauber und harmonisch auf natürliche Weise“.

Ein Abfallprodukt ungesättigter Fettsäuren ist das sogenannte Malondialdehyd, das dann entsteht, wenn diese Säuren durch freie Radikale oxidieren. Auf dessen Anwesenheit im Urin basieren die Freie-Radikale-Check-Teststreifen, an deren Einsatz Milka Nisslmüller gedacht hat und die den sogenannten oxidativen Stress messen können, der durch die Anwesenheit freier Radikale im Körper verursacht wird.

Als sich zeigte, dass Somavedic wirklich oxidativen Stress reduzieren kann, machte sich Ivan Rybjanský daran, den Mechanismus herauszufinden, durch den das Gerät dies verursacht. Wie diverse Messungen bald ergaben, macht Somavedic etwas Ähnliches wie Meerwasser – es erzeugt Teilchen, die eine elektrische Ladung tragen, nämlich sogenannte negative Ionen, was

eine gute Nachricht ist. Während ein Atom in einem neutralen Zustand eine gleiche Anzahl von Protonen und Elektronen hat, enthalten negativ geladene Teilchen ein oder mehrere zusätzliche negativ geladene Elektronen. Was bedeutet das? Dass sie sich elegant mit freien Radikalen im Körper und der Umgebung verbinden können, was sie auch bei Somavedic tun. Der große Vorteil von Somavedic ist, dass es auf natürlicher Basis wirkt, da es auf dem Prinzip der kontrollierten Freisetzung der Energie von Edelsteinen aufgebaut ist. Aber warum genau geben Heilsteine in einer bestimmten gemeinsamen Zusammensetzung negative Ionen ab, ähnlich wie Salzwasser im Meer? „Auf der Oberfläche einiger Steine befinden sich sogenannte Fullerene, Moleküle aus Kohlenstoffatomen, die in einer Schicht aus Fünf- und Sechsecken mit Atomen in den Ecken angeordnet sind. Die Steine bilden mit ihrer Oberflächenspannung diese Fullerene und anschließend werden negative Ionen freigesetzt“, erklärt Ivan Rybjanský dieses Prinzip.

Somavedic ist so zusammengesetzt, dass die Heilenergie und damit die negativen Ionen aus den Steinen nach und nach freigesetzt und ihre Wirkung gegenseitig verstärkt wird. „Ich würde es mit dem Beispiel von Magneten vergleichen. Wenn Sie einen Magneten nehmen, erzeugt er ein Feld um sich herum. Zehn Magnete erzeugen ein stärkeres Feld. Ebenso hat ein Stein ein gewisses Feld, aber zwanzig Steine, die mit verschiedenen Edelmetallen verbunden sind, erzeugen vielfach mehr und stärkere negative Ionen.“ Dies lässt sich schließlich sehr einfach mit einem hochwertigen Ionendichtemessgerät überprüfen, beispielsweise einem zuverlässigen amerikanischen Gerät von AlphaLab.



Durch die Fähigkeit, eine große Menge negativer Ionen zu erzeugen, ist Somavedic laut Ivan Rybjanský auch in der Lage, nicht nur die Umgebung und den menschlichen Körper zu harmonisieren, dem es freie Radikale aus dem Weg entfernt, sondern auch andere „Dimensionen“ unserer Persönlichkeit. „Um den physischen Körper herum befindet sich ein Energiefeld, das man als zweiten Körper bezeichnen könnte. Jedes unserer Organe arbeitet mit einer bestimmten Frequenz. Die dritte Ebene ist das mentale Feld, in das alle Erfahrungen fallen, die wir von der Geburt bis heute gemacht haben, unsere Erinnerungen. Obwohl sie unsortiert sind und wir uns nicht an alles erinnern, sind sie im Gehirn gespeichert“, erklärt erklärt Ivan Rybjanský. Ihm hatten vor zwanzig Jahren Ärzte nur noch ein paar Wochen zum Leben gegeben. Er bekam eine zweite Chance und sein Denken, seine Herangehensweise an sich selbst und die menschliche Gesundheit haben sich komplett geändert. Heute freut er sich, dass er diese Freundlichkeit mit seiner Arbeit um ein Vielfaches zu rückzahlen kann – indem er Menschen von Tschechien über die Slowakei, Deutschland und Österreich bis zu den Vereinigten Staaten von Amerika, Russland, den Vereinigten Arabischen Emiraten und Japan zu einem besseren und harmonischerem Leben verhilft.

Die Fähigkeiten von Somavedic gehen noch weiter, bis auf die Quantenebene. „Die vierte Ebene ist das sogenannte Quantenfeld, in dem alle weiteren Informationen gespeichert sind, zum Beispiel über unsere Vorfahren. Ich würde es mit einem Computer vergleichen – was nicht auf die Festplatte (im Gehirn) passt, müssen wir extern speichern, von wo die Informationen

jederzeit „heruntergeladen“ werden können. Das Quantenfeld befindet sich sozusagen in einer Cloud. Die fünfte Ebene oder Dimension verbindet uns mit etwas jenseits von uns. Eine Kraft, die manche Äther nennen, manche Gott, andere bedingungslose Liebe oder die Energie der Quelle. Wir existieren auf all diesen fünf Ebenen. Die Frequenzen unserer Umgebung, insbesondere solche, die auf moderner Technologie basieren, wie z. B. Mobiltelefone, WLAN, Babyphone, Mikrowellen oder Telekommunikations-Funktürme, stören und beeinflussen den Fluss der Energieinformationen in unserem Körper. Somavedic harmonisiert jedoch all diese Frequenzen und neutralisiert äußere schädliche Einflüsse, die diese Verbindung unnötig stören könnten.“ Das Gerät kann uns einen Weg ebnen zu mehr Glück und Wohlstand, aber der Rest der Arbeit liegt bei uns. Schließlich ist jeder seines Glückes Schmied.

**Autor:** Milan Vidlák, Zeitschrift Šifra

**Kontakt** **Mag. Jan Böhme** Geschäftsführer

---



Somavedic GmbH  
Millenium Tower  
Handelskai 94-96, 23-24th floor  
A-1200 Wien

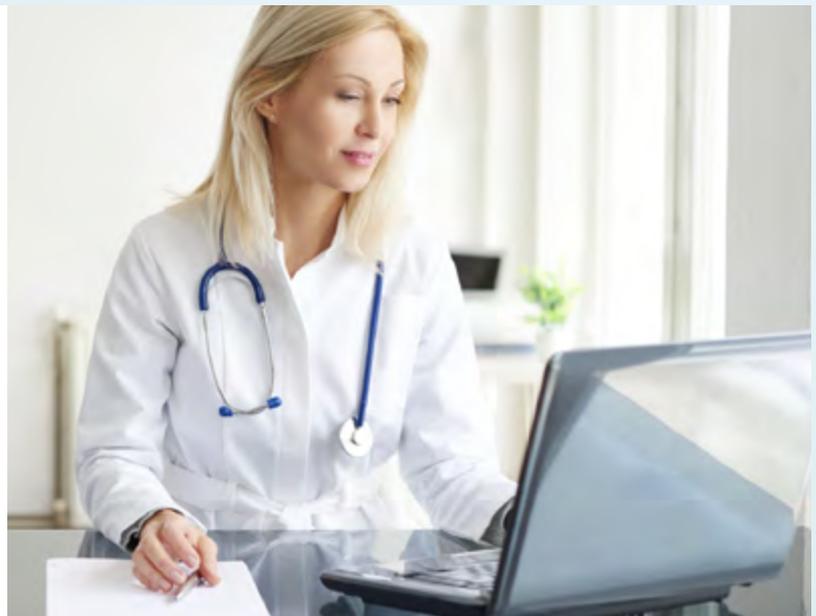
Tel.: +49 1573 0023176  
www.somavedic.de  
info@somavedic.de

Danke für die Übersetzung des Artikels.




**Die Gesellschaft Somavedic-Technologies s.r.o. in Kooperation mit dem Bildungsinstitut COSMOPOLITAN INSTITUT OF EDUCATION CZECH REPUBLIC planen, das Bildungsprogramm MHA-Master Health Ability zu eröffnen, das für alle Personen bestimmt ist, die im Bereich der Gesundheitspflege tätig sind.**

**Wir werden Sie über den Start des MHA-Programms in der nächsten Ausgabe unseres Magazins informieren. Für alle unsere Mitglieder haben wir bereits einen erheblichen Rabatt auf die Bildungskosten ausgehandelt.**



Bestellen im Shop [www.nho.international](http://www.nho.international) oder [www.somavedic.de](http://www.somavedic.de)

# Eigenübungen

## ZU DEN IMPULSBEHANDLUNGEN

Darunter verstehe ich mein ganzheitliches, aktives Programm, in dem du lernst, wie du deinen Rücken und dich selbst gesund halten kannst. Mein Programm soll helfen, Rückenschmerzen zu verhindern oder zu lindern. Es wird in Gruppenstunden oder im Einzelcoaching von unseren Gesundheitsberatern und Behandlern ausgeführt, um die Gesundheit zu stärken. Es kann die Gesundheit und vor allem die Rückengesundheit fördern und eine Chronifizierung bestehender Beschwerden verhindern.

Es ist eine allgemein akzeptierte Tatsache, dass ein gut trainierter Körper Rückenschmerzen und anderem vorbeugen kann. So machen die Menschen, die zu unseren Gesundheitsberatern kommen, mit ihnen Übungen, welche die Beweglichkeit, statische Ausgeglichenheit sowie die Koordination fördern und vor allem die Rücken- und Rumpfmuskulatur entspannen und trainieren. Auch die individuelle Körperhaltung wird berücksichtigt. Im körperlichen Bereich zielen die Übungen in erster Linie auf die positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems sowie des Herz-Kreislaufsystems durch die Verbesserung und Förderung der rücken-spezifischen und allgemeinen körperlichen Fitness, der muskulären Spannungsregulation und der individuellen Körperhaltung.

### Dazu vermitteln wir folgende Grundregeln:

*Du sollst dich bewegen.*

*Halte den Rücken gerade.*

*Gehe beim Bücken in die Hocke.*

*Liege weder mit Hohlkreuz noch mit Katzenbuckel.*

*Öle dich selbst täglich mit Mandelöl ein.*

*Atme mindestens dreimal täglich bewusst 5 Minuten tief ein und aus.*

## Vermittlung von Wissen

Eine weitere Säule unserer Arbeit ist die Vermittlung von Wissen, das für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit wichtig ist. So erfahren die Menschen, die zu uns kommen, zum Beispiel, wie sich Entgiftung und Entschlackung positiv auf den Körper und das Wohlbefinden auswirken. Weiter lernt man, welche Ernährung am besten unterstützt, mit welchen Nahrungsergänzungen man seine Situation verbessert und wie man seine Gesundheit wieder zurückgewinnen kann.

## Welche Sportart ist empfehlenswert?

Das Wichtigste beim Sport ist, dass die Menschen Spaß daran haben. „Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert.“, sagte Hippokrates schon um 460 v. Chr. Schon 2 bis 3 x 20 bis 30 Minuten pro Woche haben positive gesundheitliche Auswirkungen. Die besten Erfahrungen haben wir mit dem Spiralmuskeltraining gemacht. Das Geniale daran ist, dass es sich ganz leicht zu Hause durchführen lässt.

## Selbsthilfe-Übungen

Rückenschmerzen und gesundheitliche Probleme entstehen in vielen Fällen durch eine muskuläre Funktionsstörung und seltener durch eine substanzielle Schädigung der Strukturen. Um diese Funktionsstörungen zu normalisieren, haben sich unsere Selbsthilfe-Übungen bewährt. Sie wurden entwickelt, um durch Eigen-Behandlung und Partner-Behandlungen mit selbstregulierenden Impulsen in Eigenverantwortung zur Erhaltung und Vorsorge beizutragen. Um den größten Erfolg zu erzielen, sollten die Übungen regelmäßig praktiziert werden. Kombiniert werden die Übungen zur Gesunderhaltung mit Massagen zu Muskelbehandlungen und den anderen gesundheitsfördernden Elementen, die ich oben beschrieben habe. Die Übungen haben Effekte, welche die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit fördern und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Beginnend mit der Aktivierung und Regulierung des Rückens, dabei wird der Kreislauf angeregt und die Ausdauer geübt.

- auf Seite 12 weiterlesen -

# 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 Kniescheibe legen. Die Hand, die auf der Kniescheibe liegt, gibt im Maximum der Bewegung einen Impuls gegen die Kniescheibe. 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 gehalten. 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 Hilfsgerät, z.B. den Meyer-Roller ([www.mayerroller.de](http://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](http://www.ngex.org)

## Vorbereitende Übungen

Die Arme schwingen gegengleich nach oben, so dass eine Hand jeweils über eine Schulter kommt. Jedes Mal ein Knie dazu heben und nach innen drehen. Der Kopf wird gegengleich zur Seite des oberen Armes gedreht, bzw. dahin wohin das Knie zeigt. Eine weitere Möglichkeit ist das Schütteln des Beckens bei leicht gebeugten Knien. Einbeinstand und einbeinige Kniebeuge machen wir zur Stärkung der Beine und um die muskuläre Dysbalance der Beine auszugleichen. Bleibe für 30 Sekunden auf einem Bein stehen und mache dabei Tiefenatmungen. Wichtig ist dabei, auf eine gerade Körperhaltung zu achten, also nicht mit dem Becken nach links oder rechts zu kippen. Körperspannung ist gefragt. Mache dann mehrere Kniebeugen auf einem Bein im Wechsel.

## Selbsthilfeübungen zur Impulsbehandlung

In den Übungen wird mit Impulsen in der Bewegung gearbeitet, die dem Organismus eine Selbstregulation ermöglichen. Es sind Übungen für den ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf. Die Übungen werden gemeinsam unter der Anleitung und Führung von unseren Gesundheitsberatern und Behandlern durchgeführt. Man orientiert sich an den Impulsbehandlungen. Es ist sinnvoll, wenn die Übungen von einem Behandler vorgemacht werden. Sie können auch nach den Beschreibungen und Bildern selbst erlernt werden. Alle Übungen werden auf beiden Körperseiten immer mehrmals durchgeführt. Immer nach demselben Grundmuster: Aus der Normalposition beim Einatmen in die Abwinklung. Impuls setzen, beim Ausatmen wieder zurück in die Normalposition. Bitte nur tief durch die Nase ein- und ausatmen.

## Tinnitus trifft viele Menschen völlig überraschend

Auf einmal hört man auf einem Ohr nur noch schlecht und manchmal sogar gar nichts mehr. Begleitet wird das Taubheitsgefühl im Ohr durch einen zusätzlichen Druck oder durch laute Ohrgeräusche, die sich wie ein unangenehm hoher Pfeifton, Klingeln oder Rauschen bemerkbar machen. In vielen Fällen verschwinden die Symptome bereits nach kurzer Zeit wieder. Aber in manchen Fällen bleiben die Geräusche auch noch Tage später bestehen oder sie treten ständig auf.

Mediziner vermuten, dass es sich um eine Durchblutungsstörung des Innenohrs handelt, die durch eine Virusinfektion oder eine Stoffwechselstörung verursacht wird. Andere vermuten eher eine zu hohe Stress- oder Lärmbelastung oder eine Blockade der Halswirbelgelenke oder eine traumatische Schocksituation in Zusammenhang mit dem Hören: „Ich kann das nicht mehr hören“, „Ich höre wohl nicht richtig“, „Es darf nicht wahr sein, was ich da höre“ oder Ähnliches. Wird die Ursache behandelt, verschwindet oft der Lärm.

### Maßnahmen zur Linderung im Alltag

Gönne dir und deinen Ohren „Ruhe“. Baue Stress ab, fahre in den Urlaub oder plane öfter Wochenend-Trips in die Natur. Nur durch Ruhe förderst du den Heilungsprozess, und die Geräusche verschwinden schon bald von allein. Entspanne dich außerdem regelmäßig durch autogenes Training oder Yoga. Sanfte und beruhigende Töne beruhigen die Nervenzellen, die den Tinnitus hervorrufen, und verleiten gleichzeitig das Gehirn, den Tinnitus auszublenden.

### Bärlauch und OPC

Unterstützend bei Ohrgeräuschen haben sich Kräuter wie Bärlauch gezeigt. Ihre schwefelhaltigen Öle fördern die Durchblutung und lassen die Ohrgeräusche abklingen. Oligomere Proanthocyanidine (OPC), haben 50% der Ohrgeräusche gemindert. Das haben italienische Mediziner der Universität Chieti-Pescara gezeigt: Sie behandelten 82 Tinnitus-Patienten mit 150 mg OPC täglich. Offenbar verbessert das OPC die Durchblutung des Innenohrs. Dieser Effekt wurde durch spezielle Messungen des Blutflusses bei den Studienteilnehmern bestätigt.

## Psychologisches Coaching

Natürlich sind die Erfahrungen mit diesem Coaching sehr individuell. Wir haben im letzten Heft ausführlich darüber berichtet. Für mich persönlich war es eine der wertvollsten und eindrucksvollsten Erfahrungen auf dem Weg, mich selbst und mein Leben zu verstehen. Wir haben buchstäblich meine Lebensgeschichte neu geschrieben. Ich hätte nicht damit gerechnet, dass ich danach buchstäblich ein anderer Mensch sein (werden) würde.

Kontakt unter [www.hexagonal-healing.de](http://www.hexagonal-healing.de)

### Eigene Erfahrung



Coach: Lydia Schebesta

# Faszien - warum wir sie behandeln

Das Wort *Faszie* kommt aus dem Lateinischen und kann übersetzt werden mit „Band“ oder „Bündel“. Freigelegt sehen Faszien aus wie lange Bahnen aus weißem, faserigem Bindegewebe. Das kennt man auch vom Fleisch. Faszien sind stark und flexibel und somit super geeignet, um Organe und Muskeln und anderes Gewebe an ihrem Platz zu halten. Faszien bilden ein körperweites Netzwerk, das uns zusammenhält. Sie bestehen aus Schichten von starken Kollagen- und dehnbareren Elastinfasern. Die Schichten werden durch sogenannte areoläre Faszien getrennt. Diese besondere Faszienart besteht aus nur wenigen Fasern, und ihre Zwischenräume sind mit einer Schmiere aus Hyaluronsäure und Proteoglykane gefüllt. So können die angrenzenden Faszien Schichten übereinander gleiten. Hyaluronsäure bindet das 10-fache an Wasser, und Proteoglykane sorgen für eine gute Polsterung.

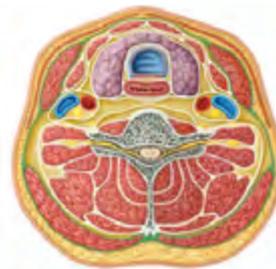
Da die Produktion von Hyaluronsäure mit fortgeschrittenem Lebensalter, durchschnittlich um das 50. Lebensjahr nachlässt, empfiehlt sich eine Substitution. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Hyalutidin gemacht. Neue Forschungen zeigen, dass sich Hyaluronsäure nicht nur in den Gelenken befindet, sondern auch von entscheidender Bedeutung für das optimale Funktionieren der Faszien ist und somit eine Verbesserung und Heilung im Körper stattfinden kann. Natürlich arbeiten wir auch mit unserer Faszien-Schabemethode, doch dazu weiter unten mehr.

Faszien bilden also ein flüssigkeitsgefülltes Netzwerk, das den gesamten Körper durchzieht. Sie können ihre gleichförmige Struktur verlieren und sich verkleben, verhärten oder verdrehen. Bewegungsmangel und Übersäuerung sind neben traumatischen Problemen die häufigsten Ursachen dafür. Faszien wirken als Stoßdämpfer und sind am Immunsystem beteiligt. Das schwammartige Gewebe der Faszien, das ins Lymphsystem mündet, ist mit Flüssigkeit gefüllt. Man könnte es sogar als eigenes Immunsystem bezeichnen, das für entzündliche Erkrankungen, Narbenbildung und die Ausbreitung von Krebs eine Rolle spielt. Auch hier zeigt sich, dass körperliche Bewegung dazu beitragen kann, uns gesund zu halten. Es ergibt sich eine höhere Pumpleistung des Herzens, die Mobilisation des Verdauungstrakts und vieles mehr.

Die Verklebung der Faszien geschieht durch Fibrinogen. Das ist ein Eiweiß und wichtig bei der Blutgerinnung. Es ermöglicht, dass Wunden in kurzer Zeit geschlossen werden. Sammelt sich Fibrinogen jedoch im Gewebe an, weil es wegen fehlender Bewegung nicht weitertransportiert wird, wird es zum körpereigenen Stoff Fibrin umgewandelt, der wie ein Klebstoff wirkt und die Faszien aneinanderhaften lässt. Verklebte Faszien ver-

lieren ihre Zugkraft und auch ihre Flexibilität. Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Zudem werden verklebte Faszien dicker und klemmen benachbarte Nerven ein.

Inzwischen haben Forschungen gezeigt, dass Faszien reichlich mit Nervenfasern ausgestattet sind. Die Informationen, die diese weitergeben, sind je nach Körperpartie verschieden. Die Nerven der oberflächlichen Faszien sind auf Druck, Temperatur und Bewegung spezialisiert. Die tiefen Faszien sind an der Propriozeption beteiligt, das heißt, sie stellen fest, wo und wie sich der Körper im Raum befindet. Außerdem können sie Schmerzen wahrnehmen, Fachleute sprechen von Nozizeption. Faszien sind also eine Art Sinnesorgan. Sie senden bei Stress Signale an die Muskulatur, die zur Ausschüttung von Entzündungsstoffen führen. Schmerzhafte Mikroentzündungen sind die Folge.



Schnitt durch die Halswirbelsäule. Faszien umgeben die einzelnen Muskelgruppen.

Natürlich nimmt man jetzt eine Schonhaltung ein und verschlimmert die Problematik, da es zu Überlastungen an anderen Stellen kommt. Betroffen sind häufig die Lendenfaszien, welche sich großflächig über den Rücken ausdehnen und die

Rückenmuskulatur mit den Becken- und Gesäßmuskeln verbinden. Sie wird häufig durch eine Schonhaltung fehlbelastet und ist neben den Muskeln häufig mitverantwortlich für Rückenschmerzen im unteren Rücken.



Ein weiteres bekanntes Verfahren aus dem Bereich der Faszientherapie ist das Schröpfen. Es dient der Behandlung der oberflächlichen Faszien. Mithilfe von Unterdruck durch kleine Weichplastik-Glocken werden im jeweiligen

Hautareal Blockaden gelöst und sowohl der Blutfluss als auch der Transport der Lymphe gefördert. Die Schröpfköpfe werden dabei mit Unterdruck durch das Gewebe gezogen oder auf einer Schmerzregion saugend appliziert.

Hilfreich ist auch ein gutes Faszientraining, basierend auf Dehnen, Beleben und Spüren.

## EINE WIRBELSÄULE HAT EIN JEDER MENSCH, EIN SCHMERZFREIES RÜCKGRAT JEDOCH NUR WENIGE.

Gesundheitsberater von „Natürlich Gesund“ arbeiten mit einer besonderen Methode zur Regulation von Muskulatur, Gelenken und Wirbelsäule. Ihre Erkenntnisse beruhen auf den Methoden von Dorn und Breuss und wurden durch weitere Verfahren ergänzt. Durch einen speziell entwickelten kleinen Holz-Kochlöffel kommen wir tief ins Gewebe. So unterstützen wir die Entgiftung, lösen Myogelosen und befreien die Faszien von Ablagerungen, Verhärtungen und Verklebungen. Wir pflügen das Gewebe durch, damit es wieder elastisch und weich wird. Dann kann sich alles wieder freier bewegen und Wirbel finden durch leichte Impulse in ihre optimale Position zurück.

### Hyalutidin

Heute stellen wir eine wissenschaftliche Untersuchung dazu vor. Der WOMAC-Score zeigte in einer Studie an 47 Patienten mit einer Kniegelenksarthrose Verbesserungen. Der „WOMAC-Score“ ist der Osteoarthritis Index der „Western Ontario and McMaster University“. Es ist ein auf den Patienten bezogener Selbsteinschätzungsfragebogen, der die Möglichkeit bietet, die wichtigsten und alltagsrelevanten Konsequenzen einer Arthrose zu evaluieren. In Woche 8 konnte die Lebensqualität bei Patienten durch die Arthrose und der oralen Einnahme von Hyaluronsäure signifikant verbessert werden. Neben der besseren Beweglichkeit traten weniger Schmerzen auf. Besonders interessant ist, dass die Verbesserungen Zeit brauchen, wie auch wir immer wieder betonen.

Quelle: Wang SJ et al. Medicine Baltimore 2021; 100(5): e24252



#### Hier unsere Beobachtungen:

4 Wochen Einnahme, 30 ml täglich, erste Verbesserungen 30-50%, danach 4 Wochen warten, ohne Einnahme, weitere Verbesserungen durch körpereigene Produktion 50-80%, danach 4 Wochen Einnahme, 30 ml täglich, bis zu 90% Verbesserung, danach in individuellen Abständen, soweit nötig, alle 8-12 Monate nochmals 4 Wochen einnehmen, 15-30ml täglich.

**Bestellungen unter [www.nho.international](http://www.nho.international)**

## Wie man den Verbrennungsmotor anwirft

**Warum es mit zunehmendem Alter schwieriger ist, schlank zu bleiben oder abzunehmen. Die folgenden Schritte helfen beim Abspecken.**

### Schritt 1:

Setze auf Ausdauertraining. Durch Laufen, Schwimmen oder Radfahren verbraucht dein Körper nicht nur Energie, sondern steigert auch die Zahl der Kraftwerke (Mitochondrien) in den Zellen. Je mehr Mitochondrien in einer Zelle stecken, desto mehr Energie kann die Zelle produzieren. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Empfehlenswert ist dreimal mindestens 30 Minuten Ausdauertraining pro Woche.

Diese Sportarten und Bewegungsformen bringen die Fettverbrennung in Fahrt: Strammes Gehen/Walking, Laufen/Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglaufen, Wandern, Tanzen.

### Schritt 2:

Oder baue Muskelmasse auf. Muskeln verbrauchen viel Energie, sogar im Ruhezustand, wenn du auf dem Sofa sitzt. Besonders effektiv ist es, wenn du große Muskelgruppen durch Krafttraining aktivierst, z.B. die Oberschenkel-, Oberarm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur. Die Mindestdosis für ein erfolgreiches Training sind dreimal 30 Minuten Krafttraining pro Woche. Bewährte Übungen für zu Hause sind beispielsweise: Kniebeugen, Liegestütz, Bauch-Crunches, Treppensteigen (aufwärts).

### Schritt 3:

Bitte nicht weniger als 1.200 Kilokalorien (kcal) pro Tag zu sich nehmen. Radikale Diäten erkennt der Körper als Hungersnot. Sie gehören in einen Heil-Behandlungsplan. Als Folge drosselt er seinen Energieverbrauch.

Mit einer Nahrungsaufnahme von 1.200 bis 1.500 kcal pro Tag und einem Energieverbrauch, der höher ist als normal, nimmst du langsam, aber dauerhaft ab.

## Schritt 4:

Esse nicht mehr als zwei, maximal drei Mahlzeiten pro Tag. Untersuchungen an der Berliner Charité haben ergeben, dass bereits eine kleine Zwischenmahlzeit mit 500 Kilokalorien die Fettverbrennung für etwa vier Stunden lahmlegt.

## Schritt 5:

Lege kurze Fastenzeiten ein. Die Formel zum Intervallfasten lautet 16/8 - das heißt 16 Stunden lang fasten und die Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden verteilen. Das kurzfristige Fasten ruft in deinem Körper keine Notzeit aus – im Gegensatz zu radikalen Diäten. Wer zum Beispiel am Nachmittag nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um 9 Uhr wieder frühstücken.

## Schritt 6:

Eiweißreiche Ernährung kurbelt den Kalorienverbrauch an. Wenn du 100 Kalorien in Form von Eiweiß aufnimmst, benötigt dein Körper 18 bis 25 % dieser Energie allein für die Verwertung des Eiweißes (z. B. Einbau in die Zellstrukturen). Zum Vergleich: Bei Fett sind es nur 2 bis 4 %, bei Kohlenhydraten 4 bis 7 %. Genieße zum Frühstück Vollkornmüsli mit Joghurt oder Morgenstund von Jentschura. Deine Hauptmahlzeit kann bestehen aus Gemüse, Fisch oder Fleisch und als kleine Beilage Kartoffeln oder Reis. Zum frühen Abend am besten eine gekochte Suppe, garniert mit Eiweißreichem wie Pute, Fisch, Ei, Quark oder körnigem Frischkäse. Abends möglichst wenig rohes und eine Extraportion von drei bis vier Gramm essenziellen Aminosäuren.

## Schritt 7:

Meide Zucker. Das gilt auch für zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Cola, Saft). Der Konsum von Zucker lockt das „Masthormon“ Insulin aus der Reserve und erschwert das Abnehmen. Achte auf die Zutatenliste von Lebensmitteln: Hinter Zutaten, die auf „-ose“ enden, versteckt sich meist Zucker wie Glucose, Laktose und Maltose. Auch die Bezeichnung „Sirup“ deutet auf einen hohen Zuckergehalt hin. Die meisten Kohlehydrate in unserer moderne Ernährung erzeugen auch das Masthormon. Darüber werden wir in der nächsten Gesundheitsinfo mehr schreiben.

## Schritt 8:

Nutze das „Volumetrics-Prinzip“. Das Volumen der Nahrung ist wichtig für dein Sättigungsgefühl. In echten Schlankmachern (frisches Obst, Gemüse, Suppen) stecken viel Wasser und/oder Ballaststoffe, aber wenig verwertbares wie Fett oder Zucker. Getrocknete Nahrungsmittel und vor allem Süßigkeiten (z.B. Schokoriegel!) liefern viele Kalorien, haben aber wenig Volumen. Achte daher auf die Kaloriendichte von Nahrungsmitteln (Kalorienanzahl pro Gramm). Gut erkennen kannst du das am Beispiel der Kartoffel: 100 g Pommes frites liefern rund 500 kcal, 100 g Kartoffelsuppe (fettarm zubereitet) etwa 40 kcal.

### 5 Volumetrics-TOPS

Lebensmittel	Energiedichte
Grüner Salat	0,1 kcal/g
Fettarmer Joghurt	0,4 kcal/g
Tomatensuppe	0,4 kcal/g
Apfel	0,5 kcal/g
Hähnchenbrust	1,0 kcal/g

### 5 Volumetrics-FLOPS

Lebensmittel	Energiedichte
Salami	3,6 kcal/g
Schokoriegel	5,0 kcal/g
Kartoffelchips	5,4 kcal/g
Cashewnüsse	5,7 kcal/g
Butter	7,4 kcal/g

## Schritt 9:

Trinke dich schlank. Hunger und Durst nehmen im zentralen Nervensystem dieselben Signalstellen wahr. So kann Durst auch Hungergefühle auslösen und umgekehrt. Trinke 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt, denn Wasser ist der beste Durstlöscher. Trinke 30 Minuten vor jeder Mahlzeit 2 große Gläser Wasser mit Bitterlust – so meldet sich das Sättigungsgefühl während des anschließenden Essens schneller.

## Schritt 10:

Vorsicht, Alkohol blockiert das Abspecken! Alkoholische Getränke sind echte Kalorien-Bomben! Ein Viertel Liter Wein enthält ungefähr 160 Kilokalorien, ein 1/2 Liter Bier etwa 220 Kilokalorien – das Bier entspricht ungefähr dem Kaloriengehalt einer halben Tafel Schokolade. Gleichzeitig regt Alkohol den Appetit an – aus diesem Grund trinkt man ihn schließlich auch als Aperitif. Alkohol liefert dem Körper fast so viele Kalorien (7 kcal pro Gramm) wie Fett. Ist der Körper durch Alkohol bereits mit Energie versorgt, hemmt das die körpereigene Fettverbrennung und damit das Abnehmen.

**Unsere Mitglieder beraten dich gerne.**

# Behandlung von Depressionen



Depression ist die weltweit häufigste, psychische Erkrankung. In Deutschland leiden etwa vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Unter Einbeziehung von leichteren und nicht diagnostizierten Krankheitsverläufen gehen Experten von insgesamt etwa acht Millionen Betroffenen in Deutschland aus. Weltweit sind es rund 121 Millionen Menschen. Depressive Störungen können jeden treffen und in allen Altersgruppen auftreten. Etwa jeder fünfte Deutsche erkrankt in seinem Leben einmal daran. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt für Männer bei 33 Jahren und für Frauen bei 32 Jahren. Frauen sind dabei doppelt so häufig betroffen wie Männer. Depressionen bleiben bei etwa 50 Prozent der Betroffenen unerkannt. Deutschland verzeichnet jährlich etwa 11.000 Selbstmorde aufgrund von Depressionen. 40 bis 50 Prozent der Suizide werden von nicht diagnostizierten oder nicht richtig behandelten Patienten begangen. Allerdings stellt sich die Frage, warum Depressionen in den letzten Jahrzehnten so rasant angestiegen sind. Du wirst in diesem Artikel Antworten erhalten.

## Was passiert körperlich?

Depression ist eine Erkrankung, in der biologische Rhythmen des Menschen innerhalb des 24-Stunden-Tagesrhythmus verflacht, verschoben und zueinander ungeordnet sind. Sie verlaufen gegen die Anforderungen des Tag-Nacht-Wechsels. Schlafstörungen und verminderte Aufmerksamkeit, Appetitlosigkeit sowie Schwankungen von Stimmung und Antrieb im Tagesverlauf sind klinische Zeichen dieses Leidens. Die schwere Störung von Rhythmusfunktionen des Körpers zeigt sich in erhöhten und im Verlauf verflachten Blutspiegeln des Stresshormons Cortisol, einer verflachten Verlaufskurve der Körpertemperatur, in einer verminderten Ausschüttung des Zirbeldrüsenhormons Melatonin und natürlich in einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus.

## Traumatische Konflikte

Besonders häufig haben wir bei depressiven Menschen Konflikte gefunden, die als Revier-(Angst)-Konflikte zu bezeichnen sind. Zwei oder mehr solcher aktiven Konflikte führen zu einer sogenannten „Konstellation“. Das bedeutet, die Konflikte werden zum Schutz des Überlebens der Person eingefroren und die Person wird quasi auf Eis gelegt. Beispiele für den großen Bereich der Konflikte sind:

- > **(Sexueller) Revier-Verlust-Konflikt** betrifft Arbeit, Familie, Hobby usw. Das Revier ist der Bereich im

Leben, für den man verantwortlich ist. Das Revier kann sich auf alle Lebensbereiche beziehen und auch die Sexualität umfassen.

- > **Revier-Ärger- oder Identitätskonflikt:** Man ärgert sich, weil das Revier oder die Reviergrenzen nicht respektiert wurden. Meist verbunden mit Aggressionen, Streit, „Man ärgert sich grün und blau“, „Mir läuft die Galle über“.
- > **Revier-Angst-Konflikt** z.B. „Mir verschlägt es die Stimme“, sich zu Tode erschrecken, „Mir bleiben die Worte im Hals stecken“.
- > **Revier-Markierungs-Konflikt:** Die Reviergrenzen werden nicht respektiert, „... überschreitet immer wieder meine Grenzen“.
- > **Hässlicher genitaler Konflikt** betrifft Fortpflanzung, Sexualität, er kann bei Männern durch Missachtung entstehen, Entehrung, Beleidigung, Beschmutzung.
- > **Brocken-Konflikt** betrifft etwas „nicht verdauen können“, Ärger mit Schwiegermutter, Geschwistern, Chef, Kindern usw., „Das liegt mir schwer im Magen“, „Es dreht mir den Magen um“, zu Unrecht beschuldigt werden, hintergangen werden.
- > **Brockenkonflikt – Erstickungsangst:** „Ich bekomme keine Luft“, „Ich ringe um Luft“, Erstickungsangst durch künstliche Beatmung, extreme Belastung durch Staub oder Brand.

## Behandlungsmöglichkeiten

Hier setzen wir mit unseren Behandlungen an. Natürlich stehen am Anfang unseres ganzheitlichen Behandlungsweges unsere Impulsbehandlung auf allen Ebenen. Wir bringen zuerst alles so weit in Ordnung, wie es möglich ist. Emotionale traumatische Erlebnisse bearbeiten, Wirbelsäule - Auf- und Ausrichtung, Herde und Störzonen beseitigen, Zähne und Schlafplatz in Ordnung bringen usw. Daneben kümmern wir uns dann im Besonderen um die Zirbeldrüse.

### Die Zirbeldrüse

Die Zirbeldrüse ist eine kleine Drüse im Zentrum des Gehirns. Sie ist wichtig für unsere körperliche, geistige und für unsere spirituelle Gesundheit. Die Zirbeldrüse wandelt das am Tage im Gehirn gebildete Serotonin in der Dunkelheit der Nacht in Melatonin um. Die Zirbeldrüse produziert einen Stoff namens Dimethyltryptamin (DMT). Diese Drüse hat sich im Laufe der Evolution stark zurückgebildet.

Tipps zur Aktivierung der Zirbeldrüse: Singen und tiefe Atmung, Elektrolyse-Fußbad, Biolith, Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Curcuma, Bitterstoffe und Vitamin D3. Man konzentriert sich beim Singen und Tiefatmen auf

den Bereich der Stirn, der zwischen beiden Augen liegt - das so genannte dritte Auge. Serotonin ist der Meister des Seelenlebens. Ist nicht genügend Serotonin vorhanden, bricht unser Gefühlsleben in sich zusammen wie ein Kartenhaus. Wir werden ängstlich, unzufrieden, grundlos gestresst, unerträglich zickig, miserabel gelaunt sowie anfällig für Migräne und ernsthafte Depressionen. Leider kann man Serotonin nicht direkt geben, es muss vom Körper selbst hergestellt werden.

## Pflanzliche Mittel bei Depressionen

Pflanzliche Antidepressiva sind eine gute Alternative zu synthetischen Psychopharmaka. Diese natürlichen Stimmungsaufheller haben einige Vorteile: Die auch Phytopharmaka genannten Mittel machen weder psychisch noch körperlich abhängig und sind gut verträglich.

### 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)

Aus 5-HTP kann der Organismus sehr leicht Serotonin herstellen. In den Samen einer afrikanischen Pflanze, der sog. Afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) entdeckte man außergewöhnlich hohe 5-HTP-Gehalte und nutzt diese Pflanze seither als Rohstoff für die Herstellung von isolierten 5-HTP-Präparaten. Die Erfolge bei der Einnahme sind interessant! Zitate, die wir dazu gefunden haben: „Ich merkte die Wirkung von 5-HTP nach etwa einer Woche. Doch dachte ich, dass meine Stimmung sich von ganz allein gebessert hätte, da ich nicht an 5-HTP geglaubt habe. Ich setzte das Mittel wieder ab – und meine Stimmung fiel in den Keller. Also nahm ich es erneut und es geht mir mit 400 mg (die ich abends nehme) sehr gut.“ „Ich nehme 5-HTP erst fünf Tage und bin bei 300 mg pro Tag – aufgeteilt in drei Dosen jeweils zu den Mahlzeiten, am Abend vor dem Schlafengehen. Ich kombiniere 5-HTP mit meinem Multi-Vitamin-Präparat, mit einem Vitamin-B-Komplex und Vitamin C. Meine Medikamente habe ich auf ein Minimum reduziert. Ich schlafe besser und auch tagsüber fühle ich mich besser. Pharmazeutische Produkte maskieren nur das Problem, während sich das jetzt so normal anfühlt!“

Bitte achte auch darauf, mit ausreichend **Vitamin B6 und Zink** versorgt zu sein. Denn diese beiden Vitalstoffe sind direkt an der enzymatisch gesteuerten Umwandlung von 5-HTP in Serotonin beteiligt. 4 1/2 Stunden nach der Einnahme ist bereits die Hälfte des eingenommenen 5-HTP wieder aufgebraucht. Daher sind mehrere kleine Dosen pro Tag sinnvoll. Das University of Maryland Medical Center rät zu nicht mehr als 150 bis 300 mg 5-HTP (aufgeteilt in täglich drei Dosen, also dreimal täglich 50 bis 100 mg).

**L-Tryptophan** ist ein Eiweiß, aus dem der Körper Serotonin bildet. Die körpereigene Bildung von Serotonin geht am besten durch schweißtreibenden Sport. Ohne Sport geht es auch. Man braucht dazu allerdings L-Tryptophanreiche Lebensmittel, die speziell zubereitet werden. Sie müssen auf leeren Magen gegessen werden. Als L-Tryptophanreiche Lebensmittel wähle eine Mischung aus Amaranth und Quinoa. Nehme diese fein gemahlene Mischung auf leeren Magen mit etwas Wasser ein. Eine kleine Menge davon genügt vollkommen. Zehn Minuten nach der Einnahme ein großes Glas Wasser zur weiteren Verteilung der Mischung im Verdauungstrakt trinken. Nach kurzer Zeit stellt sich entspannte Gelassenheit ein. Die Halbwertszeit von Serotonin liegt bei 21 Stunden, so dass die nur einmalige tägliche Einnahme von Quinoa und Amaranth genügt.

**Rosenwurz**, auch *Rhodiola Rosea* genannt – ist eine Heilpflanze aus den arktischen Höhenregionen Sibiriens. Sie wirkt antidepressiv, da sie den Serotoninspiegel hebt. Sie erhöht gleichzeitig den Energiepegel auf zellulärer Ebene und verbessert auf diese Weise die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Die Rosenwurz ist daher die optimale Pflanze für Menschen, die gut gelaunt viel leisten möchten. Diese Pflanzenstoffe hemmen den Abbau von Serotonin und anderen Botenstoffen im Gehirn (z. B. Dopamin). Auf diese Weise sorgen sie dafür, dass die Serotonin- und Dopaminspiegel nicht zu stark absinken, was zu Stimmungstiefs, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen führen würde. Gleichzeitig aber fördert Rosenwurz den Transport von Dopamin- und Serotoninvorläufern ins Gehirn, da die Pflanze die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke für eben diese Vorstufen erhöht. 150 mg täglich sind eine gute Einnahmeempfehlung, sollte aber nur bis max. 300mg täglich gesteigert werden.

**Ashwagandha** wird auch Schlafbeere genannt und verbessert die Stimmung und steigert die Konzentration. Es ist eines der wichtigsten ayurvedischen Heilmittel. Es reduziert chronischen Stress, Cortisol und Nebennierenschwäche und kann die Krebsbehandlung fördern (Tumorwachstum und Metastasierung waren um 70 bis 80% reduziert). Ashwagandha ist bekannt dafür, die Anzahl der weißen Blutkörperchen zu erhöhen, welche die primäre Armee gegen Krankheitserreger sind. Die Ashwagandha-Pflanze gilt als sanftes Rauschmittel um Konzentrationszustände zu verstärken. Als Adaptogen hilft das Kraut den Hormonhaushalt auszugleichen und steigert die Gehirnfunktion, verbessert die Stimmung und steigert die Konzentration. Damit die Schlafbeere ihre volle Wirkungskraft entfalten kann, ist es am besten, diese als Extrakt in Kapselform zu sich zu nehmen. Wir empfehlen 2-mal täglich 300 mg.

**Gotu Kola** wirkt positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit. Die Pflanze ist eines der bekanntesten ayurvedischen Nootropika. Das heißt, sie wirkt sich positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Gotu Kola wird als Tees, Tinkturen, Kapseln, Tabletten oder Salben angeboten und verwendet. Wir empfehlen 90 bis 120 mg, 2- bis 3-mal täglich.

**Johanniskraut** wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Es beeinflusst den Stoffwechsel der Botenstoffe Noradrenalin und Serotonin im Gehirn. Sie werden meist in Tablettenform eingenommen, sind aber erst in einer höheren Dosierung wirksam. Mindestens 600 bis 900 Milligramm sollten pro Tag und für mindestens vier bis sechs Wochen eingenommen werden.

**Melisse** wirkt vor allem auf den Magen-Darm-Trakt. Beschwerden, die auf Unruhe, Nervosität und Stress zurückzuführen sind, können jedoch ebenfalls mit einem Melissentee beruhigt werden. Melisse macht ausgeglichener und auch das Einschlafen fällt leichter. Hyperaktivität bei Kindern kann mit Melisse gut behandelt werden. Noch wirkungsvoller ist eine Kombination von Melisse und Baldrian.

**Ginseng** zählt zu den ältesten Naturheilmitteln. Insbesondere Roter Ginseng fördert die Regenerationskräfte des Körpers und hilft effektiv beim Stressabbau.

**Kurkuma** wird auch Gelber Ingwer genannt und kann bei Depressionen stimmungsaufhellend wirken. Studien haben sogar ergeben, dass das pflanzliche Antidepressivum ähnlich gute Effekte erzielen kann wie das pharmakologische Antidepressionsmedikament Flouxetin. Zum Einnehmen sind am besten Kurkuma-Extrakte geeignet. Das Kurkumin wird extrahiert, um eine höhere Dosierung zu erhalten. Alle anderen Wirkstoffe der Kurkumawurzel gehen hierbei verloren. Aber es lassen sich Kurkumin-Dosierungen erzielen, die auch in vielen Studien verwendet wurden. Folgende tägliche Dosis für Erwachsene empfiehlt das University of Maryland Medical Center: Kurkuma-Extrakt (Kurkumin): 1,2 bis 1,8 Gramm pro Tag. Bei akuten Erkrankungen sind die Dosierungen zu erhöhen auf 2-3 Gramm und über den Tag zu verteilen. Wichtig ist, dass der Extrakt Piperin (Pfeffer), zur wesentlichen Verbesserung der Wirkung enthält.

**Guarana** ist ein koffeinhaltiges Mittel (zum Beispiel aus der Guaranapflanze oder der Kolanuss) und wirkt anregend. Tabletten oder Kapseln mit Guarana-Pulver enthalten Koffein in deutlich höherer Dosierung als Kaffee. Anders als bei dem beliebten Getränk setzt die Wirkung zeitverzögert ein und hält stundenlang an.

Energie wird freigesetzt und der heilsame Bewegungsdrang gefördert.

**Lavendelblüten** helfen sanft und effektiv, wenn die Depression mit innerer Unruhe auftritt. Angstpatienten fühlen sich nach wenigen Tagen ausgeglichener und können nachts besser schlafen.

**Bachblüten** können bei Depressionen hilfreich sein. So lindert Aspen (Nr. 2) Ängste, während Elm (Nr. 11) bei Überforderung stärkt. Mustard (Nr. 21) wirkt gegen Schwermut und fördert die Lebensfreude, Gentian (Nr. 12) fördert Lebensmut und Durchhaltekraft bei Niedergeschlagenheit. Fühlt man sich hoffnungslos und sieht keinen Ausweg, kann Gorse (Nr. 13) optimistisch stimmen und Zuversicht geben. So können Bachblüten als pflanzliche Antidepressiva gezielt und passend zu den individuellen Symptomen einzeln oder als Mischung eingesetzt werden. Ein Bachblütenset und Leerflaschen erhält man im Shop [www.nho.international](http://www.nho.international).

Unser bewährter **homöopathischer Komplex „Wandel Dich“** wirkt, wie wir immer wieder erfahren haben, als Stimmungsaufheller. Deswegen setzen wir ihn bei den Behandlungen ein. Wir haben bei depressiven Zuständen gute Erfahrungen gemacht. Täglich mehrmals einnehmen oder ins Trinkwasser geben und auch in den Nacken einreiben.

**Vitamin D** stärkt das Immunsystem und die Lebenskraft. Es gibt kaum eine Krankheit, an deren Entstehung nicht auch ein Vitamin-D-Mangel Ursache wäre, das gilt im Besonderen auch für Vitamin D3. Vitamin D kann aber durch die Sonneneinstrahlung bei unserer Lebensweise nicht in ausreichendem Masse im Körper produziert werden. Daher leiden große Teile der Bevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel. 90% im Winter und 80% im Sommer. Da braucht man sich über nichts mehr wundern. 1.-2.000 IE pro Tag gelten in Europa und Nordamerika als empfohlene Dosis. Wir empfehlen eine tägliche Aufnahme von 5.000 IE. Beginnen kann auch mit einer kurmäßigen Aufnahme von 20.000 IE für zwei Monate. Allerdings zeigen klinische Studien, dass auch die langfristige Einnahme von 10.000 IE keine Risiken mit sich bringt. Die Einnahme sollte kombiniert werden mit 200 µg Vitamin K. Unzureichendes Vitamin K2 führt zu dem sogenannten „Calcium-Paradoxon“. Die Knochen erhalten zu wenig Calcium und werden schwach und brüchig. Das überschüssige Calcium lagert sich in den Arterien und Blutgefäßen ab, was sie steif und unelastisch macht. Somit hat K2 eine starke Schutz- und Reinigungswirkung auf das Herz-Kreislauf-System. D3 und K2 verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. In der Regel erhält man diese Stoffe als Kombipräparat.

# Angebot für Mitglieder

## Website selber machen oder Profi beauftragen?

Klienten fallen bekanntlich leider nicht vom Himmel, sie müssen irgendwie auf dich aufmerksam werden. Es gibt viele Möglichkeiten wie du Marketing betreiben kannst. Ich bin selbst Natürlich Gesund-Mitglied und ausgebildeter Gesundheitsberater, möchte mir heute jedoch als Webdesigner mit dir den Bereich Online-Marketing und ganz besonders Websites anschauen.

Dabei stellt sich sehr schnell die Frage wer die Website erstellen soll. Viele Praxisgründer entscheiden sich dazu alles selbst zu machen – doch ist das wirklich die Beste Option?

### Meine Antwort als Webdesigner: Manchmal – Ja, meistens – Nein

Wieso? Ganz einfach: Wenn du krank bist, oder ein körperliches Problem hast, was machst du dann? Je nach Problem wendest du vielleicht einige Natürlich Gesund-Methoden an, würdest bei vielem jedoch zu einem Arzt oder Heilpraktiker gehen, oder? Du gehst also zu einem Fachmann, der genau weiß was er tut. Du würdest wohl nie auf die Idee kommen einen Beinbruch selbst zu behandeln, oder?

Genauso solltest du es auch beim Marketing betrachten. Es gibt genau wie bei einem Beinbruch vieles zu beachten, damit die Werbemaßnahme auch wirklich wirkt und auch technisch und rechtlich funktioniert. Beauftragst du einen Profi erkaufst du dir diese Fachkompetenz und damit gute Ergebnisse. Dabei erhältst du auch eine Beratung dafür, welche Inhalte sinnvoll sind und wie diese sinnvoll verpackt werden können. Als Vorteil sei zudem noch zu erwähnen, dass eine Website vom Profi typischerweise für Suchmaschinen optimiert wurde und viele Webdesigner zusätzlich für dich auch noch ein Google-Unternehmensprofil einrichten, sodass du wirklich gefunden wirst. Die Möglichkeiten sind bei der Beauftragung eines guten Webdesigners oder einer Agentur nahezu unbegrenzt.

Wieso aber habe ich gesagt, dass es manchmal eine gute Option ist die Website selbst umzusetzen? Am Anfang deiner Selbständigkeit hast du wahrscheinlich noch nicht viele Klienten, was bedeutet du hast vor allem Zeit, aber kaum Geld. Daher kann es sich lohnen erstmal kostengünstig zu starten.

### Zu bedenken sind jedoch auch die Nachteile:

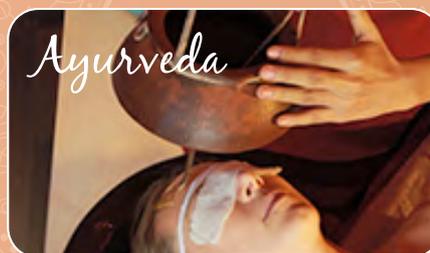
- Du brauchst viel Zeit (viel mehr als du einplanst)
- Du musst dich mit technischen und rechtlichen Themen befassen
- Du wirst unter Umständen schlechter gefunden
- Deine Website sieht vermutlich weniger professionell aus
- Die (technischen) Möglichkeiten sind begrenzt
- Du haftest für alles selbst
- Du bekommst keinerlei Beratung, sondern musst dir alles mühsam selbst erarbeiten oder raussuchen

Wenn dich das nicht abschreckt, dann richte deine Website selbst ein, ansonsten such dir einen guten Anbieter. Bist du dir auch jetzt noch unsicher, ob du deine Website selbst erstellen solltest? Ruf mich gerne an, oder schreib mir eine E-Mail. Gerne biete ich Dir als Natürlich Gesund Mitglied eine kostenfreie Analyse deines Marketings, sowie der Marketingpotentiale an. Wenn du dir etwa 15 Minuten Zeit nimmst um mir dabei zu helfen mein Angebot für Gesundheitsberater zu verbessern, erhältst du sogar ein etwa einstündiges Strategiegelgespräch als Dankeschön dazu.

## Kontakt Dominik Blümel Webdesigner



**Quanticum**  
Online Marketing und  
Gesundheitsberatung  
Tel: 0176/56758359  
E-Mail: info@quanticum.de



Der ayurvedische Stirnguß, Shirodara genannt, hat sich seit Jahrhunderten zur Behandlung von Depressionen sehr gut bewährt. Er ist Bestandteil einer Panchakarmakur. Informationen dazu findest du in den letzten Gesundheitsinformationen und auf der nächsten Seite.

# Natürlich Gesund e.V.

## Berufsverband und Wettbewerbsverband

Von der Regierung Mittelfrankens anerkannte Ausbildungsakademie

### Termine 2023

#### April

**07.04.** Gräfelfing/München  
KoMit - Info- & Kollegentreffen

**08.04. - 12.04.** Gräfelfing/München  
Gesundheitsberater & Massagepraktiker

#### Mai

**18.05. - 21.05.** Sömmerda/Erfurt  
Systemaufstellung und Familienstellen

**27.05. - 31.05.** Mellinghausen/Bremen  
Gesundheitsberater & Massagepraktiker

**28.05.** Mellinghausen/Bremen  
KoMit - Info- & Kollegentreffen

#### September

**30.09. - 04.10.** Gräfelfing/München  
Gesundheitsberater & Massagepraktiker

#### Oktober

**06.10. - 08.10. Teil 1** Bad Sulza/Weimar  
**13.10. - 15.10. Teil 2**  
Gesundheitsberater & Massagepraktiker

**28.10. - 31.10.** Weibhausen/Chiemgau  
Systemaufstellung und Familienstellen

#### Live - Webinare bei ZOOM 19:00 - 20:00 Uhr

**Termine: 17.01. | 14.02. | 14.03. | 18.04. | 16.05.  
18.07. | 15.08. | 12.09. | 10.10.**

Themen und Einladungslink werden rechtzeitig in unserem Newsletter bekannt gegeben. Du erhältst noch keinen Newsletter? Melde Dich bei uns persönlich oder über das Kontaktformular auf der Webseite an.



## Mitglied werden

Interessierst Du dich für Gesundheit, für Veränderung, für Menschen und Tiere oder das Wissen aus der Naturheilkunde? **Bei uns kommt alles zusammen und wir gehen mit Dir deinen Weg.** Unser Ziel ist, das Wissen über die neuen und tausende von Jahren alten Naturheilverfahren und der alternativen Medizin aufrecht zu erhalten und mit der erlaubnisfreien Ausübung der Heilkunde, diese an Menschen näher zu bringen. Melde Dich auf unserer Webseite über den Button „Werde Mitglied“ an.

### Was wir für alle Menschen tun:

- Aus- und Fortbildung in der Ausübung der Naturheilkunde
- Behandlung und Beratung durch unsere Gesundheitsberater
- Hilfe und Beratung in allen Krankheitssituationen
- Vermittlung von kompetenten medizinischen Fachleuten in allen Erkrankungen
- Aktuelle Informationen aus dem Gesundheitswesen
- Unterstützung im Umgang mit Ämtern
- Rechtliche, inhaltliche Unterstützung in Marketing und Kommunikation
- Zugriff auf ein etabliertes Partner-Netzwerk uvm..

### Ayurveda-Kur

NATURAL PARADISE  
IN INDIEN

Zur Anmeldung und bei  
Interesse, wende dich bitte  
an uns: [info@ngev.org](mailto:info@ngev.org)  
oder telefonisch unter  
0163-1731823 oder  
0176-22876044.

Wir beraten dich gerne.

#### Leistung

**Ayurvedakur:**  
Arztcons., 2 Behandlungen pro Tag,  
Yoga, Heilmittel, Steambad usw.

Verpflegung  
Zimmer  
Klimaanlage (AC) extra für Zimmer  
Haus am Fluss Stein oder Holz  
Luxushaus incl. AC, Blumenbad extra

#### Preisbeispiele für 21 Tage Kur

1 Person im Zimmer  
1 Person zu zweit im Zimmer  
1 Person im Haus am Fluss  
1 Person zu zweit im Haus am Fluss  
1 Person im Luxushaus  
1 Person zu zweit im Luxushaus

#### Preis/Tag

28,50 €

12,00 €  
12,00 €  
6,00 €  
14,25 €  
30,00 €

#### Kur + VP + Unterkunft

600 + 250 + 250 €  
600 + 250 + 125 €  
600 + 250 + 300 €  
600 + 250 + 150 €  
600 + 250 + 625 €  
600 + 250 + 312 €

#### Mitglieder

600,00 €

250,00 €  
250,00 €  
125,00 €  
300,00 €  
625,00 €

1.100,00 €  
975,00 €  
1.150,00 €  
1.000,00 €  
1.475,00 €  
1.163,00 €

#### Normalpreis

810,00 €

340,00 €  
340,00 €  
170,00 €  
400,00 €  
850,00 €

1.485,00 €  
1.300,00 €  
1.550,00 €  
1.350,00 €  
1.991,00 €  
1.570,00 €