



Ausgabe 14/2024

www.ngev.org

GESUNDHEITSINFO

Natürlich Gesund e.V.



Akademie und Berufsverband für ganzheitliche Gesundheitsberufe
zur erlaubnisfreien Ausübung der Heilkunde



Ein Quasar im Zentrum einer Galaxie (künstlerische Darstellung)

**Ulrich Warnke: „Quantenphilosophie und Spiritualität“
- Unser Wille steuert Gesundheit und Wohlbefinden -**

Artikel ab Seite 3ff

Einleitung

Schmerzen müssen nicht äußerlich sichtbar sein

Chronische Schmerzen werden in der Regel als Schmerzen definiert, die jemanden drei Monate oder länger immer wieder beeinträchtigen. MRTs können zwar Verletzungen zuverlässig erkennen, Schmerzen jedoch nicht. Eine Auswertung anatomischer Studien, bei denen die MRT-Bilder von etwa 3000 Personen ohne Rückenschmerzen geprüft wurden, ergab, dass bei 20-Jährigen ohne Rückenschmerzen 37 Prozent eine Bandscheibendegeneration und 30 Prozent eine Bandscheibenvorwölbung aufwiesen. Diese Veränderungen sollten eigentlich Schmerzen verursachen, aber bei diesen Menschen war dem nicht so. Jene Anomalien, die sich in medizinischen Scans zeigen, nehmen mit dem Alter zu: 96 Prozent der 80-Jährigen zeigten eine Bandscheibendegeneration und 84 Prozent hatten Vorwölbungen. Doch selbst bei Menschen, deren Rücken schmerzt, kam es vor, dass MRT-Anomalien absolut keinen Zusammenhang mit ihren Schmerzen zeigten – mit anderen Worten, ein MRT hilft uns nicht herauszufinden, was schmerzt und was nicht. Diese Daten stellen die schulmedizinische Sicht auf die Schmerzen auf den Kopf.

Und dann sagt Ather Enam, ein Chirurg, noch: »Eine Wirbelsäule, die von einem Chirurgen angefasst wurde, ist nie wieder dieselbe.«

Wenn die Anatomie also nicht erklären kann, weswegen Schmerzen chronisch werden, was kann es dann? Zumindest ein Teil der Ursachen ist in unseren Emotionen zu finden. Bei Menschen, die sich vor Schmerzen fürchten oder Angst vor ihnen haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie chronische Schmerzen entwickeln, bis zu doppelt so hoch. In einer Studie aus Finnland zeigten die Autoren, dass psychische Belastungen einen erheblichen Einfluss auf das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Rückenschmerzen bei Menschen haben. Eine kleinere Untersuchung zeigte sogar, dass frühere traumatische Ereignisse wie Raub, Mobbing oder sexuelle Übergriffe bei den 84 Studienteilnehmern die stärksten Einflussfaktoren dafür waren, dass die Rückenschmerzen chronisch wurden. Selbst die anfängliche Angst, dass die Schmerzen bleiben könnten, wird zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Wenn man also die Komplexität von Schmerzen anerkennt, dann kommt man zum Beispiel zur Impulsbehandlung. Unsere ganzheitliche Betrachtung der Natur des Schmerzes hilft uns zur Lösung. Sie spornt uns an jede Person mit chronischen Schmerzen ernst zu nehmen und ihr mehr anzubieten als nur Pillen und chirurgische Eingriffe, die sonst üblich sind.

Mit den besten Wünschen
Joachim Wohlfeil, Laura Auel und Team

THEMEN

- 03 Was die Welt im Innersten steuert
- 04 Schröpfen und Faszien-Schaben
- 06 Stiller Burnout
- 07 Kraft und Stärke für den Alltag
- 08 Meridianes Dehnen
- 10 Autosuggestion
- 12 Ayurvedakur
- 14 Mundwohl zur Beseitigung und Verhinderung von Karies und Parodontitis
- 16 Starthilfe auf dem Weg in den Heilberuf - Hexagonal Healing
- 19 Pfefferminzöl gegen Schmerzen
- 20 Termine

Impressum

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

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

Titelbild: © ESO/M. Kornmesser / An artist's rendering of the most distant quasar / CC BY 4.0 CC BY (Ausschnitt)

Auflage: 3.200 Stück



Was die Welt im Innersten steuert und wie wir daran mitwirken

von Joachim Wohlfeil

Wir nehmen die Welt als Materie wahr.

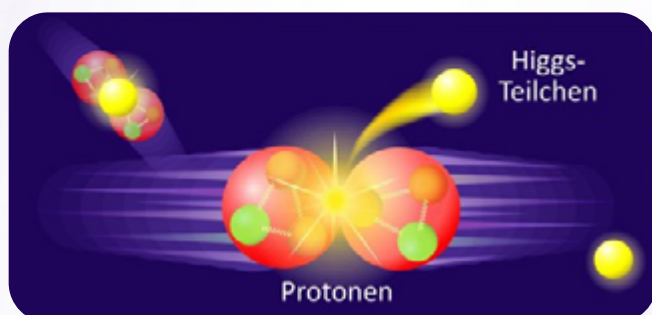
Aber es ist eigentlich eine molekulare Struktur. Moleküle sind bloß ein hohles Gebilde aus Atomen. Ein Atom setzt sich aus Elementarteilchen zusammen. Sie bestehen aus Quarks, und die wiederum sind aber Teilchen und Schwingungen.

Wenn wir uns den Atomkern so groß vorstellen wie einen Tennisball, dann ist das nächste Atom in einer Entfernung von 3 km. Dazwischen ist Vakuum. Dieser Raum ist aber nicht wirklich leer, er wird zum Meer aller Möglichkeiten. Aus diesem Hintergrund-Feld, aus diesem Null-Punkt-Feld, aus diesem Vakuum-Feld entsteht alles. Hier ist der universelle Raum.



Das sogenannte Higgs-Feld und die Higgs-Teilchen

Im Forschungszentrum CERN bei Genf wurden 2012 nach über Jahrzehnte langer Suche die Higgs-Teilchen nachgewiesen. In der Presse wurden sie als „Gottesteilchen“ bezeichnet. Es hat allerdings wenig Göttliches. Es zerfällt sehr schnell wieder, meist in zwei Photonen,



**Was wir sehen,
ist 0,000 000 001 %**

**Was wir nicht sehen,
9,999 999 999 %**

es entsteht also etwas „Licht“. Die entscheidende Rolle kommt dem sogenannten Higgs-Feld zu. Das Feld wurde vor 50 Jahren erkannt, und man geht davon aus, dass es im gesamten Universum als „Hintergrund-Feld“ vorhanden ist. Der Nachweis der Higgs-Teilchen war dann der Nachweis für dieses Feld, das wir auch als Grundrauschen, morphogenetisches Feld, universelles Lebensfeld usw. bezeichnen.

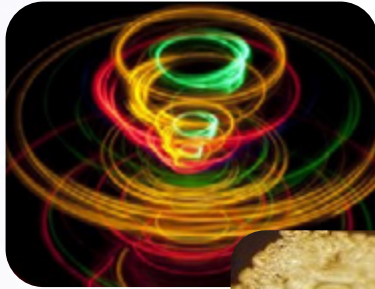
Aufbau der Materie

Nach den gegenwärtigen Vorstellungen erhält alles andere durch das Higgs-Feld erst seine Masse. Erst Informationen aus diesem Feld steuern den Aufbau der Materie. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass die Materie aus Atomen aufgebaut ist. Atome setzen sich aus Kernteilchen und Elektronen zusammen, dieser Zusammenbau geschieht erst durch die Wechselwirkung mit dem Higgs-Feld, welches das ganze Universum ausfüllt. Dieser Higgs-Informationsnebel steuert durch die sogenannte elektroschwache Kraft diese kleinsten Teilchen und ihren Spin. Spin ist die Drehrichtung, die Drehachse, die Frequenz, der Anstellwinkel der Teilchen zueinander und definiert die Teilchen. Aus diesen Teilchen, auch Elektronen genannt, entstehen die Moleküle und aus diesen dann alle Materie. Anders ausgedrückt: das Higgs-Feld übermittelt die Information, die die Elementarteilchen benötigen, um sich zu realisieren, um Masse aufzubauen, um Realität entstehen zu lassen.

Am Beispiel: Man geht davon aus, dass etwa 1 Milliarde Higgs-Teilchen unseren Körper in 1 Minute durchqueren. Sie übernehmen ständig die Steuerung der Materie. Aber noch mehr, man kann davon ausgehen, dass diese elektroschwache Kraft auch der Informationsträger für Emotionen und Vernunft in unserem Selbst ist. Vernunft sind, nur durch unser Selbst geformte Gefühle, die dann in unser Bewusstsein dringen.

Das „Göttliche“

Wurde hier das Göttliche gefunden, ist durch das Higgs-Feld alles entstanden und es hält alles zusammen. Zumindest ist es der Informationspool, der allem Material sein „Gewicht“ verleiht. Wir sind ja nicht nur Licht bzw. Schwingung, sondern Masse und Materie. Das Grundprinzip, aus dem alles hervorgeht, führt zu „Be-greifbarem“. Es ermöglicht die Geburt von Sternen genauso wie den Aufbau der Zellen, die dann Knochen bilden.



Was bedeutet das für uns

Dieses kosmische Hintergrundfeld steuert die Blüte einer Pflanze zu ihrer individuellen Weise. Es gibt keine zwei gleichen Blüten. Die entstandene Form können wir auch als Idealform bezeichnen. Störungen können dann zu Abweichungen führen.

Diese Idealformen bei menschlichen, tierischen oder pflanzlichen Organismen wird Gesundheit genannt. Durch dieses Hintergrundfeld kann also alles beeinflusst werden. Deswegen sprechen wir von Feldern, die wir formulieren, um unsere Realität, unser Leben zu formen. Veränderung und Heilung von Störungen ist möglich. So wie das Higgs-Feld alles steuert, so können unsere Programm-Felder unsere Realität steuern.

AN DEN WIRKUNGEN KANNST DU ERKENNEN WAS DU GESTEUERT HAST

Ein anderer Name für dieses universelle Feld ist Quantenfeld. Mit unseren Gedanken und Emotionen sind wir mit dem Quantenfeld verbunden und können so die Realität mitgestalten. Wir können das Quantenfeld und die Gefühle nicht sehen, aber wir können sie sichtbar machen. Der Nebel, das Feld, die Liebe steuert die „elektroschwache Kraft“. Die elektroschwache Kraft steuert die Higgs-Teilchen. Sie beeinflussen den Spin der Elektronen, die dann die Moleküle und die dann uns. Wir beeinflussen durch Emotionen, die wir in unsere Arbeit mit den Feldern legen, die Steuerungsebene des Nebels.

Schröpfen und Faszien-Schaben beseitigt Ursachen von Joachim Wohlfeil

Dr. Robert Schleip, Leiter der Fascia Research Group an der Technischen Universität München, bezeichnet die Behandlung mit Silikoncups und Faszien-Lösung als „eine der interessantesten und vielversprechendsten myofaszialen Behandlungsmethoden“, die er kenne.

Die Faszien verdienen unsere volle Aufmerksamkeit. Eine zentrale Erkenntnis dieses Ansatzes ist das „Wohlbefinden“. Faszien sollten mit Sorgfalt und Respekt behandelt werden. Sie sind Filialen unseres Gehirns. Das postulierte bereits der Heilpraktiker Andrew Still, dem diese bahnbrechende Erkenntnis zu verdanken ist. Er war einer der Pioniere, die bereits 1899 die Osteopathie mitbegründeten, und seine Aussage hat bis heute Gültigkeit.

„WOHLBEFINDEN HILFT.“

Doch nicht jede Faszien-Behandlung ist sinnvoll. In den letzten Jahren sind sehr schmerzhaftes Faszien-Roll-Therapien und extrem starke manuelle Behandlungsformen aufgekommen. Diese sind meiner Meinung und Erfahrung nach nicht besonders hilfreich. Schmerz bedeutet immer Stress für die Faszien. Und Stress ist die Hauptursache für fasziale Veränderungen. Deshalb sollte Schmerz möglichst vermieden werden.

Mein Motto lautet: „Schmerz hilft“. Das heißt, der Schmerz muss spürbar sein, aber nur so stark wie nötig. Denn gerade das Gefühl „Wohlweh“ macht bei der Selbstbehandlung deutlich: Hier ist genau die richtige Stelle, das Epizentrum der Beschwerden. Ist diese Schmerzzone gefunden, kann die Heilung beginnen. Auf einer Schmerzskala von 1 (kaum schmerzhaft) bis 10 (sehr schmerzhaft) liegt der Wohlweh-Schmerz bei maximal 3.

Faszien sind schlau

Mit über 250 Millionen Sensoren nehmen sie alles, was auf unseren Körper einwirkt, sehr genau wahr. Faszien sind wie unser sechster Sinn, ausgestattet mit Schmerzempfindlichkeit, Rezeptoren zur Bewegungssteuerung und Tiefensensibilität. Diese sind wichtig für eine angemessene Reaktion des Körpers auf Störungen.

Das Schröpfen und die Faszien-Behandlung mit dem Löffel sind meiner Erfahrung nach die erfolgreichsten Methoden.

Wie funktioniert das Schröpfen?

Es handelt sich um eine Ganzkörperbehandlung. Sie wirkt sowohl von außen auf den ganzen Körper als auch von innen. Die äußere Faszien-Hülle des Körpers kann man sich wie einen Taucheranzug vorstellen. Die Faszien-Hüllen können zahlreiche Einschnürungen, Verklebungen oder Verfilzungen aufweisen, die sich negativ auf das Körperinnere auswirken.

Die Folge äußerer faszialer Veränderungen können Bewegungseinschränkungen, Organbelastungen oder myofasziale Dysfunktionen sein, also Schmerzen oder Funktionsstörungen des Bewegungsapparates, bei denen der auslösende Faktor in der muskelumhüllenden Struktur liegt.

Mit den Silikonschröpfgläsern wird der Faszien-Taucheranzug in Kombination mit den Impulsbehandlungen wieder zu einer geschmeidigen Hülle, die Bewegungsfreiheit ermöglicht. Auch die Faszien im Körperinneren erhalten mehr Elastizität und Leichtigkeit.



Dadurch erlangen Klienten und Anwender wieder eine wohltuende Beweglichkeit und letztlich mehr Schmerzfreiheit. Um den Erfolg wirklich zu spüren, braucht es etwas Geduld und Ausdauer. Faszien sind ein Leben lang regenerationsfähig und man selbst kann effektiv

darin mitarbeiten. Regelmäßiges Schröpfen, am besten fünfmal pro Woche, gibt den Faszien neue Spannkraft. Schon nach etwa fünf Monaten der Selbstbehandlung kann man den Effekt am Faszien-Gewebe des Armes oder des Rückens deutlich spüren. Nach sieben Monaten hat sich die gesamte Faszien-Struktur des Körpers sichtbar verjüngt und erneuert.

Wie wird geschröpft?

Das Schröpfen erfolgt entlang der betroffenen Muskulatur. Dabei ist es möglich, die tatsächlich von Verklebungen der Faszien betroffenen Stellen durch Entlangführen des evakuierten Schröpfkopfes genau zu lokalisieren. Im Bereich der Verklebungen kann der Schröpfkopf nur mit erhöhtem Kraftaufwand weiterbewegt werden. Gut durchblutete Gewebereiche erlauben dagegen eine fast widerstandslose Bewegung des Schröpfkopfes. Auf die zu behandelnden Stellen wird Mandelöl oder Mandelöl mit Cayennepfeffer aufgetragen. Ohne Öl können die hervorgerufenen Reize und deren reflektorische Wirkung noch größer sein. Den Schröpfkopf auf die Haut aufsetzen. Drücke den Schröpfkopf zusammen und lasse ihn wieder los. Um eine Schröpfmassage durchzuführen, bewege den Schröpfkopf auf der Hautoberfläche hin und her. Um den Schröpfkopf wieder loszulassen, genügt es, ihn erneut zusammendrücken, damit sich der Schröpfkopf von der Haut löst.

Die hier gezeigten Silikon-Cupings sind von Funxim. 2 Stück kosten bei Amazon ca. 9,99 €.



Stiller Burnout



Was ist ein „Stiller Burnout“?

Bei einem sogenannten Burnout hat der Mensch die Fähigkeit verloren abzuschalten von Stress, permanentem Zeitdruck, Konflikten, traumatischen Erlebnissen usw. Der stille Burnout entwickelt sich zunächst scheinbar symptomlos und bleibt so lange unerkannt. Es ist die Vorstufe zur totalen emotionalen Erschöpfung. Oft trifft ein stiller Burnout vor allem Menschen, die in Beruf, Familie und in der Freizeit sehr engagiert sind.

Typische Warnsignale für einen stillen Burnout

Ungeduld und Gereiztheit, schon bei kleinen Missgeschicken und Schwierigkeiten, reagiert man überzogen. Komische Bemerkungen und Wutanfälle aufgrund von fehlender Frustrationstoleranz deutet auf den Erschöpfungszustand hin.

Erhöhte Geräusch- und Lichtempfindlichkeit weisen auf die Überreizung hin. Bereits normale Geräusche aus dem Alltag können stören.

Nicht nein sagen können und somit die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, gepaart mit einem hohen Pflichtbewusstsein, sind ein weiterer Hinweis.

Unendlich lange To-Do-Listen führen dazu, das man sich im Alltag ständig überfordert fühlt. Sich ungenügend und sich hoffnungslos fühlen wird zum Dauerzustand.

Unruhe und Unkonzentriertheit entsteht paradoxerweise durch das hohe Aktivitätslevel. Man steht ständig unter Strom und sucht krampfhaft nach Beschäftigung, um nicht wahrzunehmen, wie schlecht es einem geht.

Negatives Gedankenkreisen und ständiges Grübeln hören nicht mehr auf. So verliert man wertvolle Energie und zieht ständig das an, was man nicht will.

Schlafstörungen gehören fast immer bei einem stillen Burnout zu den Symptomen. Man findet selbst in den Träumen keine Ruhe mehr.

Psychosomatische Beschwerden folgen, wenn Stress nicht gelöst oder abgebaut werden kann. Der Stoffwechsel verändert sich durch die ausgeschütteten Stresshormone. Muskeln verspannen sich und die Atmung wird flacher, Magen-Darm-Probleme treten auf. Sozialer Rückzug erfolgt durch Vernachlässigung von Freunden und Familie, nicht einhalten von Verabredungen und so weiter.

Stiller Burnout: Krankschreibung ist gerechtfertigt

Damit aus den ersten Anzeichen kein völliger Zusammenbruch wird, sollten Betroffene rechtzeitig gegensteuern. Eine Krankschreibung kann eine erste sinnvolle Maßnahme sein. Ein Burnout ist eine ernstzunehmende Erkrankung, und wie bei anderen Erkrankungen auch, sind auch hier Schonung und Erholung wichtige Maßnahmen, um eine Gesundung zu ermöglichen.

Anti-Stress-Methoden können bei einem stillen Burnout helfen. Ist es zu schlimm geworden, bitte die Hilfe durch einen Gesundheitsberater in Anspruch nehmen: Behandlungen bringen Lösungen.



MITGLIEDERSTIMMEN

Hallo Joachim, vielen lieben Dank für deine Unterlagen.

Danke, soweit läuft alles sehr gut, bin wirklich dankbar, dass es so gut läuft. Die Kunden kommen alle auf Empfehlung, ich habe jede Woche 8 bis 10 Kunden, und ich bin in einer Arztpraxis noch auf 16 Stunden angestellt. Somit ist meine Woche gut gefüllt. Wie geht's Euch? Der letzte Zoom mit Maximilian war wirklich klasse, und es war schön Dich einfach mal wieder zu sehen und hören. Viele liebe Grüße auch an deine Laura und bis zum nächsten Mal, alles Liebe. Karina Lindermayr, D-86444 Affing, 0171-2051750, karina_lindermayr@yahoo.de

Der beste Weg, Kraft und Stärke für den Alltag zu gewinnen

von Joachim Wohlfeil

Sicher kennst du das von dir oder von Menschen aus deinem Umfeld oder von den Menschen, die zu dir kommen: ... die Einkaufstasche, der Bierkasten ... alles, was sonst so leichtfiel, wird mehr und mehr zur Herausforderung. Und das ist eigentlich normal, denn schon mit 30 Jahren beginnt Muskelmasse und -funktion weniger zu werden. Aber der Muskelschwund beeinträchtigt nicht nur dein Aussehen oder deine Fähigkeit ein Glas Gurken zu öffnen. Er wirkt sich auch dramatisch auf Unabhängigkeit und Organfunktionen aus. Alle Organe sind muskulär aufgehängt, sie werden von Muskeln bewegt. Der altersbedingte Muskelabbau (Sarkopenie genannt) ist natürlich auch ein Sprungbrett auf dem Weg zu mehr Gebrechlichkeit, Stürzen und Knochenbrüchen. Es gibt jedoch einige wirksame Mittel, die helfen können, wieder kräftigere Muskeln zu bekommen und zu behalten.

1. Man darf ein Sportmuffel sein, sollte sich aber 5-10 Minuten Spiral-Muskel-Training täglich gönnen, um den allmählichen Muskelabbau nicht nur zu stoppen, sondern die Muskeln wieder aufzubauen. Es ist eine einzigartige Trainingsmethode mit dem Fokus auf einen gesunden Rücken, körperliche Stärke und Gesundheitstraining. Die Wirbelsäule ist für die strukturelle Unterstützung unseres Körpers unerlässlich, hilft uns, unsere aufrechte Haltung beizubehalten, schützt das Rückenmark und hilft uns, uns zu bewegen und unsere täglichen Aufgaben zu erfüllen. Unser Rücken ist unglücklich, wenn wir uns nicht regelmäßig und auf gesunde Weise bewegen.

2. Man muss sicherstellen, dass man viele Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt. In einer neuen Studie, die in der Zeitschrift „Clinical Nutrition“ veröffentlicht wurde, untersuchten Forscher eine Gruppe von Teilnehmern, die 65 Jahre und älter waren. Sechs Monate lang nahm eine Gruppe von Teilnehmern täglich Omega-3-Fettsäuren zu sich. Die andere Gruppe nahm ein Placebo ein. Und die Ergebnisse waren beeindruckend. Die Teilnehmer, die Omega-3-Fettsäuren einnahmen, zeigten: mehr Griffkraft, verbesserte Kniestreckkraft, stärkere Vastus-Lateralis-Muskeln (Muskeln an der Außenseite des Oberschenkels). Die Forscher vermuten, dass die langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zum Schutz vor altersbedingtem Muskelabbau beitragen.

3. Man nehme vor der Bewegung Myosedam. Seine einzigartige natürliche Zusammensetzung stimuliert die Muskelfasern und beschleunigt ihre Regeneration auf dreifache Weise. Durch die Aktivierung der Mitochondrien in den Muskelzellen erhöht es die Produktion von Adenotriphosphat (ATP). Durch die Beschleunigung der Nervenimpulse in den Nervenenden der Muskeln erhöht es die Muskelkontraktionen und fördert die Kraftleistung. Es beschleunigt die Ausschwemmung von Milchsäure aus den Muskelzellen. So wird die Erholung und der Neuaufbau der Muskeln beschleunigt. Myosedam zeichnet sich aus durch seine hohe Absorption der Wirkstoffe und schnelle Aufnahme in den Körper zu den Muskeln, wo es gebraucht wird.



Es besteht aus neun Pflanzen: Aloe arborescens, Borstenblättriges Kraut/Radices Eleutherococi, Johanniskraut/ Hypericum perforatum, Sellerie/ Apium, chinesischer Teebaum/Thea sinensis, Rose von Sharon/ Fructus Rosae, Hafer Samen/ Avena sativa, Erdnuss/ Arachis hypogaeae, Fetthenne Rosa/ Rhodiola rosca), Vitamin B6, Vitamin D3.

EMPFOHLENE DOSIERUNG: Kinder und Jugendliche bis zu 15 Jahren in einer Tagesdosis von 10 ml, Erwachsene von 15 ml 30 bis 90 Minuten vor dem Bewegungstraining. Erhältlich bei www.nho.international

Meridianes Dehnen zum Lösen von energetischen Blockaden

von Laura Auel

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fließt unsere Lebensenergie auf zwölf Leitbahnen (Meridianen) durch den Körper. Nach der TCM kann der blockierte Energiefluss entlang eines Meridians die Ursache einer Krankheit sein. Dies gilt auch für Energiemangel (z.B. Müdigkeit, Leistungsschwäche). Meridiandehnungen können helfen Energieblockaden zu beseitigen oder ihnen vorzubeugen. Die Übungen stammen ursprünglich von Shizuto Masunaga, einem Psychologen und Shiatsu-Meister. Es ist kein Zufall, dass die gezeigten Übungen bei richtiger Ausführung (langsam und achtsam) etwas Meditatives haben. Mit zunehmender Übung wird die Ausführung leichter.

Sanftes Dehnen

Sanftes Dehnen verbessert die Beweglichkeit und Elastizität der Muskulatur. Ein entspannter Muskel gibt bei Bewegungen sanft nach und kann sich anschließend wieder kräftig anspannen. Sanft bedeutet konkret, dass der Muskel auf keinen Fall mit roher Kraft gedehnt werden darf.

1. HERZ-DÜNN-DARM-MERIDIAN

Mit geöffneten und gebeugten Beinen auf den Boden setzen. Beide Fußsohlen berühren sich. Der Abstand zwischen den Füßen und dem Damm sollte noch angenehm sein. Langsam und mit entspanntem Rücken und Nacken weit nach vorne beugen. Dadurch öffnen sich die Leisten. Lege die Ellbogen auf den Boden oder die Fäuste übereinander auf die Füße. Diese Übung beruhigt den Geist bei innerer Unruhe oder Schlafstörungen, stärkt den Kreislauf und hilft Gefühle zu verarbeiten.

6 Übungen zur Meridiandehnung

Jede Übung sollte etwa fünf bis maximal zehn Atemzüge lang durchgeführt werden. Dabei ist die richtige Atemtechnik eine unabdingbare Voraussetzung: Atme ruhig durch die Nase bis tief in den Bauch ein. Du kannst auch in den Bereich „hineinatmen“, der sich beim Dehnen durch ein Ziehen bemerkbar macht. Und wieder durch die Nase ausatmen.

2. MILZ-MAGEN-MERIDIAN

Man sitzt im Fersensitz. Wem das schwerfällt, kann eine zusammengerollte Wolldecke zwischen Unterschenkel und Gesäß schieben. Beim Einatmen nach hinten lehnen und mit Händen oder Ellbogen hinter dem Körper abstützen. Fortgeschrittene können sich mit dem Rücken flach auf den Boden legen. Achte darauf, dass sich die Kniegelenke während der Übung immer berühren, das verstärkt den Dehnreiz.

3. LUNGEN-DICKDARM-MERIDIAN

Entspannt stehen, Füße schulterbreit auseinander, Hände hinter dem Rücken verschränkt, Ellbogengelenke gestreckt. Mit der Einatmung öffnet und weitet man den Brustkorb und neigt mit der Ausatmung den Oberkörper langsam weit nach vorne. Die Arme werden mitgeführt, die Fingerspitzen zeigen in der Endposition so weit wie möglich nach oben, die Kniegelenke bleiben leicht gebeugt. Auf diese Weise werden die Schultermuskulatur und die hintere Rumpf- und Beinmuskulatur gedehnt. Sie hilft, sich zu konzentrieren und stärkt das Selbstvertrauen.

4. NIEREN- BLASEN-MERIDIAN

Man sitzt im Langsitz mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Wer Schwierigkeiten hat, die Wirbelsäule in dieser Position entspannt aufzurichten, legt sich eine doppelt gefaltete Wolldecke oder ein flaches Kissen unter. Beide Arme nach oben strecken, die Hände verschränken und mit dem Ausatmen den Oberkörper nach vorne neigen. Idealerweise reichen die Hände bis zu den Füßen, die Kniegelenke bleiben möglichst gestreckt. Stärkt nach Krankheiten oder bei Erschöpfung und Überlastung.



Die nächste Meridian Ausbildung findest du hier auf der letzten Seite oder auf unserer Webseite unter Termine.

5. LEBER-GALLEN- BLASEN-MERIDIAN

Im Langsitz beide Beine so weit wie möglich spreizen. Auch hier kannst du dich auf den Rand eines flachen Kissens oder einer Decke setzen, die Kniegelenke werden aktiv gestreckt. Hebe beim tiefen Einatmen beide Arme nach oben, beim Ausatmen beugst du dich erst nach rechts, dann nach links. Verschränke die Hände oder stütze dich mit der unteren Hand auf dem Boden ab. Der Oberarm gibt die Bewegung vor. Öffne dabei die Flanken und dehne gleichzeitig die Rückseite der Oberschenkel. Halte die Endposition einige Atemzüge lang und wechsle dann die Seite. Führe die Seitneigung nur so weit aus, wie es ohne große Anstrengung möglich ist.

6. HERZ- KREISLAUF-MERIDIAN

Sitze im Schneidersitz auf dem Boden. Ziehe den unteren Fuß so nah wie möglich an den Körper heran. Verschränke nun die Arme und lege die Hände auf die Knie. Mit dem Ausatmen beugst du den Oberkörper weit nach vorne und beugst dabei die Ellbogengelenke. Atme weiter aus und halte die erreichte Endposition. Im nächsten Durchgang werden Arme und Beine gegenläufig gekreuzt. Dadurch werden die sonst schwer erreichbaren Bereiche zwischen den Schulterblättern, der untere Rücken und vor allem die Gesäßmuskulatur gedehnt. Das hilft gegen Infektanfälligkeit und bringt die inneren Organe ins Gleichgewicht.



MITGLIEDER STELLEN SICH VOR

Ich bin Susan Rost, bin 50 Jahre alt und habe seit meiner Kindheit eine große Sensibilität aus meinem Herzen heraus zu anderen Menschen. Durch mein Hellwissen und meine Medialität gelingt es mir den Menschen bei ihren Lebensthemen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können und zu dürfen. Auch als Therapeutin für innere und äußere Schönheit gehe ich voll auf und betrachte mit großer Freude die Schönheit jeden Einzelnen, mit dem ich arbeiten durfte. Gerne begleite ich euch oder die Menschen, die zu euch kommen in allem, manche sagen auch geistiges Heilen zu meinem Tun. Herzensgrüße zu Euch.



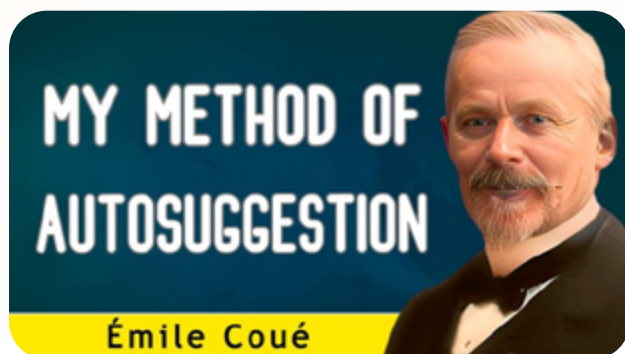
Susan Rost
0176/21534537
susanrostk@gmail.com

Macht und Ohnmacht, Krankheit und Gesundheit, Probleme und Lösung durch Autosuggestion

von Franz Josef Neffe

Autosuggestion ist der eigene Einfluss – im Gegensatz zum fremden Einfluss – und das auf feinste und alles durchdringende und lenkende Weise.

Bis heute gilt immer noch, was Coué schreibt: „... dass die bisherigen Forschungen auf diesem Gebiet methodisch verfehlt waren und zu fragwürdigen Ergebnissen führen mussten.“ Auf oberflächlichste Weise wurde Autosuggestion immer nur als Fantasterei und krankhaftes Denken abgetan. Wenn man irgendjemand vor anderen abwerten und erniedrigen wollte, behauptete man einfach, er treibe Autosuggestion. So primitiv kommentiert die Presse, wenn sie mit einer Fußballmannschaft nicht zufrieden ist, so primitiv kommentieren auch Politiker ihre Gegner. Das geht hinauf bis zum Staatspräsidenten, und in Frankreich heißt es dann auch noch, der Gegner betreibe „Methode Coué“. Die angeblich so nationalstolzen Franzosen schämen sich nicht.



Émile Coué (1857-1926) selbst definiert Autosuggestion ganz präzise und gut nachvollziehbar als „ein uns angeborenes Werkzeug, und diesem Werkzeug oder, besser gesagt, dieser Naturkraft, wohnt eine unerhörte Macht inne, deren Schranken bisher noch gar nicht aufgezeigt sind.“ Jeder Mensch betreibt unbewusst sein ganzes Leben lang ununterbrochen „Autosuggestion, die je nach Umständen äußerst günstige oder sehr verhängnisvolle Wirkungen hervorrufen kann.“ Es geht also gar nicht darum, Autosuggestion zu lernen, es geht darum bessere Autosuggestion zu lernen.

Autosuggestion ist unendlich viel mehr als nur eine Mentaltechnik wie z.B. das autogene Training, das zu Coués Lebzeiten noch autosuggestives Training hieß. Coué gibt auch für die Autosuggestion einige wenige technische Ratschläge, als da sind: 1. die rasend schnelle Wiederholung des >Ich-kann< zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Lebenskraft und 2. das >Weg,weg,weg....< zur Reduzierung von Schmerz und Angst und 3. das >Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser< als Lebensgrundprogrammierung und Selbstbestätigung morgens und abends 20 mal.

Wer SUGGESTION und damit seine eigenen Suggestivwirkungen und die der anderen verstanden hat, „vermeidet es, schädliche Formen von Autosuggestion mit ihren möglicherweise recht bösartigen Auswirkungen hervorzurufen und wird gewiss absichtlich und bewusst günstige Erscheinungen von Autosuggestion bewirken.“

Man bekommt also mehr Einfluss auf alle anderen indem man erst einmal mit sich selber besser umgeht und in der Folge auch die Kräfte der anderen besser behandelt als sie, und das geschieht indem man besser von und mit ihnen spricht: >Wenn ich mit deinen Kräften und Talenten besser umgehe als du, mögen sie mich und folgen mir lieber als dir<.(Ich-kann-Schule-Satz 2008). Mit Coué habe ich gelernt, grundsätzlich zwischen a) dem Menschen und b) seinen Kräften zu unterscheiden.

Wenn Kinder in der Schule Schwächen zeigen, macht die Pädagogik eine Krankheit daraus und verändert, ohne sich dessen bewusst zu werden, alle Suggestivwirkungen ins Negative. Statt die geschwächten Talente durch Hochachtung und Anerkennung zu stärken, zwingt man sie, sich noch mehr für in diesem Zustand sinnloses Üben zu verausgaben. Dabei müsste man – suggestiv wirksam – nur von Müssen auf Können umschalten.

Wenn es uns bei unserem Tun immer schlechter geht, ist das ein überdeutliches Zeichen dafür, dass es uns nicht mit diesem, sondern mit anderem Tun besser gehen würde.

Wenn man uns Autosuggestion auf eine Technik reduziert, übersehen wir wie uns die Probleme suggestiv wirksam großgemacht werden. Dann fängt für uns die Realität immer erst an, wenn das Problem schon da ist.

Solange Suggestion nur eine Technik wie das autogene Training ist, laufen wir ständig, getrieben von verdrehten pädagogischen Vorgaben, in die Falle. Je besser wir es zu machen glauben, desto schlechter geht es. COUÉS GESETZ der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung zeigt uns gnadenlos genau a) was der Fehler ist und b) wie wir für die konkrete praktische Lösung nur tun müssen, was schon in der Bibel steht: „Kehret um!“ Umkehren bedeutet ganz einfach: „Probiere mal das Gegenteil aus!“

Als junger Lehrer dachte ich: „Wenn ich mit dem, was ich studiert habe nichts als Probleme habe, müsste es doch hilfreich sein, das Gegenteil auszuprobieren.“ Das allein war schon in der Hälfte aller Fälle die Lösung. Statt mich selbst und die Schüler und deren Eltern immer mehr unter DRUCK zu setzen, ließ ich mir immer öfter und mehr etwas ein- oder auffallen was zieht. Hirnforscher wie Gerald Hüther, mit dem ich mich vor Jahren schon darüber ausgetauscht habe, zeigen uns längst die SOG-Wirkung der Begeisterung und damit den genialen Einfluss der Suggestion: Suggestion = SOG-gestion. Ja, das deutsche Wort Geste ist verwandt damit und es genügt schon eine Geste – so stark wirkt Suggestion.

Da wir mit unserem beschränkten bewussten Verstand immer nur einen einzigen Gedanken auf einmal denken können, werden wir gar nicht fertig, wenn wir alle Probleme nur nacheinander abarbeiten wollen. Mit unseren bewussten Anstrengungen sind wir immer noch hilfloser gefangen. Um freizukommen, müssen wir endlich die Instanz erkennen und nutzen lernen, in der alle unsere Lebensfunktionen gesteuert werden: das Unbewusste. Im Unbewussten ist an jede unserer bis zu hundert Billionen Zellen jeden Augenblick in allen Details gedacht. Unser Geist lenkt das Geschehen in allen Einzelheiten auch noch, wenn wir mit zu kurz gedachten Überwindungsversuchen dreinpfeuschen. Auch alle unsere Fehler begehen wir mit bester Suggestivwirkung. Was könnte uns mehr helfen und uns retten, wenn nicht endlich Suggestion verstehen zu lernen?

Es ist der große Schatz meines Lebens, dass ich sorgfältig auf das hören und achten gelernt habe, was den meisten umso mehr unbewusst bleibt, je mehr sie es sich bewusst machen wollen. Im Grunde würde es genügen, Coués kleine Schriften öfter zu lesen.

Nach und nach entdeckt man dabei auch wie sehr man durch jahrelange Unterrichtsdrussur blockiert ist und wie wichtig es ist, sich von allem freizudenken, womit man nach unten gerichtet wurde. Es tut mir selbst gut, wenn ich im fröhlichen Befreiungsgespräch erlebe, wie Menschen endlich aus der Statistenrolle rauskommen, in die man sie suggestiv wirksam hineinpädagogisiert hat.

Wir sind auf die Welt gekommen, die Hauptrolle in unserem Leben zu spielen. Dadurch nehmen wir niemand etwas weg, im Gegenteil! Wenn wir die Hauptrolle in unserem Leben spielen, lernen alle durch unser Vorbild.

Kaum dass wir auf der Welt sind, steckt man uns in eine Statistenrolle nach der anderen: Für Mama und Papa sollen wir ein braves Kind werden, für die Lehrerin ein braver Schüler, für den Meister ein braver AZUBI, für den Pfarrer ein guter Christ, für den Sportverein ein guter Sportler, für den Staat ein guter Steuerzahler usw. Jeder ist in Dutzende Statistentrollen eingespannt und ihm wird in allem ständig suggeriert, dass er, als er selbst verkehrt ist. Viele arbeiten ihr ganzes Leben lang daran, etwas aus sich zu machen. Dann sind sie endlich ein Etwas aber längst kein Jemand mehr.

Ich sehe es als Lebenssinn, jedem in der Hauptrolle seines Lebens zu begegnen und ihn darin zu stärken. Wenn ich an seine wahre Größe denke, fühle ich mich selber wachsen. Wie oft habe ich Vorgesetzte erlebt, die sich aufblasen mussten, um ihre Zwangsvorstellungen durch- und mich hinunter drücken zu können. Es war ihnen gar nicht bewusst, was für eine schäbige Statistenrolle sie selbst dabei spielten. Wenn uns jemand schlecht behandelt, zeigt er uns damit seine größten Schwachstellen und dass er noch weiter unten ist als die Stufe, auf die er uns zu erniedrigen trachtet. Ist es nicht gigantisch, was uns die Instanz, die das Leben der Menschen steuert, von ihnen da zeigt?

Das Verständnis der Suggestion zeigt uns, wie unsinnig es ist, Eindruck machen zu wollen. Es zeigt uns, dass es viel entscheidender ist, darauf zu achten, wodurch man attraktiv = anziehend wirkt. Suggestion = SOGgestion und nicht Druckgestion. Wenn es für uns gut werden soll, müssen wir es nicht immer besser machen, sondern lernen es gut werden zu lassen.



Autor

Franz Josef Neffe

Ich-kann-Schule-Lehrer

Kontakt:

84384 Wittibreit, Ulbering

Waldstr. 2, Tel. 08574-305

www.coue.org, Mail: coue@fjneffe.de

Publikationen:

- Die neue Ich-kann-Schule, Das Startbuch für Schulerfolg, 6. Aufl.
- Lebensschlüssel Autosuggestion, 2. Aufl.
- Die Befreiung von Stottern durch Autosuggestion
- über ein Dutzend Videos auf YouTube von FJN

Ayurvedakur - warum nach Indien?

von Joachim Wohlfeil

Die Heilmethoden im Ayurveda zielen darauf ab, den Körper zu entgiften und zu reinigen. Seit Jahren begleiten wir Mitglieder und andere Kurgäste dabei auf diesem Weg wieder gesund zu werden.

Prana

Dabei geht es darum Lebensenergie, Prana, wieder in ausreichender Masse zur Verfügung zu haben. Wir erhalten sie aus der Luft (Atem), dem Wasser (Getränke), dem Feuer (Sonnenlicht), der Erde (Nahrung) und dem Äther (unsichtbare Energie, die z.B. ein Mensch oder ein Ort ausstrahlt).

Oja

Und es geht um die Energie, Oja, die von dem Verdauungsfeuer des Individuums abhängt. Je besser Nahrung verdaut, verarbeitet und für die Gewebe im Körper nutzbar wird, umso höher ist die Energie Oja. Im Yoga bedeutet Oja die spirituelle Energie, die im Gehirn gespeichert wird, das Herz öffnet und eine tiefe Meditation ermöglicht. Einen guten Fluss mit Oja erkennt man an der Leichtigkeit von Bewegungen, an einem angenehmen Mund- und Körpergeruch. Wenn genügend Oja vorhanden ist, dann ist die Zunge nicht belegt und man hat eine gesunde, schöne Haut sowie einen regelmäßigen Stuhlgang. Wenn man selten krank ist, morgens ausgeruht und energievoll aufwacht, nicht verschleimt ist, dann ist ausreichen Oja vorhanden. Mangelt es an Oja, entstehen Gift- und Schlackenstoffe.

Ama

Diese Gift- und Schlackenstoffe werden im Ayurveda Ama genannt. Im Ayurveda ist die Ansammlung dieser Giftstoffe neben dem Ungleichgewicht der Doshas (Konstitutionen) die Hauptursache für Unwohlsein und Erkrankungen. Je mehr Ama, umso geringer ist der Energiefluss von Oja und umso größer das Risiko für Beschwerden und Erkrankungen. Allerlei Symptome finden sich ein: Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Fieber, Durchfall, akute Entzündungen im Magen-Darm-Trakt. Anzeichen sind auch Schwellungen und Schmerzen in den Gelenken, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Arthrose usw. Oft auch verzögerte Wundheilung, Abwehrschwäche, Erschöpfung und Depressionen.

In einer Ayurvedakur kann man ganz einfach entgiften und Ama abbauen

Bei chronischen Erkrankungen ist eine Panchakarma-Kur zur tiefgehenden Entschlackung auf allen Ebenen empfehlenswert. Diese wird ambulant zuhause oder in einer ayurvedischen Klinik durchgeführt. Wir arbeiten zusammen mit der Ayurclinic von Dr. Rohit Borcar im „Natural Paradise Resort“ in Indien. Den Erfolg sehen wir immer, wenn wir selbst vor Ort sind und die Kurgäste aus Indien zurückkommen und uns berichten. Für einen schnellen und nachhaltigen Gesundheitserfolg sind mindestens 21 Tage Kur in Indien sinnvoll.



Gerne leiten wir aber auch Gesundheitsberater an, wie sie eine Kur mit anderen Menschen zuhause machen können.

So führt man eine drei-wöchige ayurvedische Entgiftungskur durch: Es beginnt morgens als erstes mit einem Glas warmen Wasser mit Zitronensaft. Frühstück gibt es nur bei großem Hunger und dann nur etwas Obst oder eine kleine Menge in Wasser gekochte Haferflocken. Zum Mittagessen gibt es warme, leichte vegetarische Kost, passend zum persönlichen Dosha. Das Dosha kann in einem Eigentest bestimmt werden. Der Eigentest findet sich in unserer ausführlichen Ayurveda-Darstellung in der Kentdepesche und kann als PDF jederzeit bei uns bezogen werden.

Die letzte Mahlzeit nicht nach 18 Uhr. Nach dem Essen noch 5-10 Minuten am Tisch sitzen bleiben. Koche dein Wasser zehn Minuten lang, gebe es in eine Thermoskanne und trinke jede halbe Stunde 2-3 Schluck.

Diese Nahrungsmittel unterstützen die Entgiftung



- Naturreis
- Blattgemüse
- Karotten, rote Beete
- Mungbohnen

Diese Nahrungsmittel sollten Sie während einer Entgiftung im Ayurveda vermeiden



- Frittierte, fetthaltige und saure Nahrungsmittel
- Rohkost, rohes Getreide- und Frischkornmüsli
- Fleisch, Fisch
- Käse, Quark, Joghurt und andere Sauer Milchprodukte
- Kaffee und Nüsse
- Süßigkeiten
- Alkohol

Daneben trinke reichlich warmen Entschlackungstee, um die Schlacken- und Giftstoffe auszuspülen. Bewegung an der frischen Luft und um spätestens um 22 Uhr ins Bett! Nach der zweiten Woche kommt morgens auf nüchternen Magen das Trinken von warmem flüssigen Ghee hinzu. Beginnen mit 20 bis 40 ml und steigern bis zum 7. Tag langsam auf 40 bis 50 ml.

In den Wochen sind die Darmentleerungen unabdingbar. Eine Möglichkeit ist einen Esslöffel Rhizinusöl, eine halbe Tasse Wasser, Saft einer halben Zitrone, ein Viertel Teelöffel Ingwerpulver und eine Prise Salz zu mischen und zu trinken. Die abführende Wirkung wird sich zeigen.

Die tägliche Ayurveda-Massage ist grundlegender Bestandteil der Kur und sollte 60-90 min. dauern. Genauso wie tägliche Yoga und Atemübungen. Die Behandler von Natürlich Gesund haben es gelernt und wenden sie an.

Intensivieren lässt sich die Kur, wenn man in den ersten drei Tagen nur Reisschleim isst. Dazu werden 2 Esslöffel Bio-Reis und 2 Esslöffel Bio Mung Dal (Linsen) mit einem halben Liter Wasser eine halbe Stunde lang köchelnd gekocht, gewürzt mit Kreuzkümmel, Ingwer, Kurkuma und wenig Salz. Wer den Reisschleim nicht verträgt, was sehr selten vorkommt, nimmt stattdessen einen Brei aus Gerstenflocken oder eine Gemüsesuppe (ohne Fleisch!).

Fazit, Vor- und Nachteile

Kur zuhause:

Man braucht nicht weg und evtl. keinen Urlaub nehmen, die Kosten sind mit 1200 bis 1800 Euro etwas günstiger. Eine WhatsApp-Begleitung durch unseren Arzt Dr. Rohit ist möglich. Der Erfolg ist oft ganz gut.

Kur im Natural Paradise:

Man verlässt die gewohnte Umgebung, das verbessert den Kurerfolg schon ungemein. Während der optimalen Kurzeit November bis März ist in Indien fast nur Sonnenschein, auch da unterstützt die Kur. Unser Freund und Leiter der Ayurclinic, Dr. Rohit Borcar, ist vor Ort und kümmert sich um jeden in besonderer Weise. Erfahrene Therapeuten sorgen für den bestmöglichen Erfolg, es ist Zeit zum Laufen, für Yoga, Atemübungen und zur Regeneration.

Die gesamte 3-wöchige Panchakarma-Kur kostet für Mitglieder ca. 2000 € inkl. Flüge, Transfers, aller Behandlungen, Kost und Logis. Zurzeit sind die Flüge zum neuen Flughafen GOX (Mohar – Goa Nord) günstig. Wer eine etwas bessere Unterkunft wünscht, bezahlt etwas mehr. Alle Informationen mit einer 25 Seitigen ausführlichen Beschreibung zum Kuraufenthalt, Flug, Visa usw. und den Investitionskosten findest du auf der Webseite naturalparadiseayurveda.online.

Mitglieder von Natürlich Gesund e.V. erhalten einen Rabatt auf die Kur.



www.naturalparadiseayurveda.online

Mundwohl

zur Beseitigung und Verhinderung von Karies und Parodontitis

Betrachtet man die Hintergründe von Karies, Parodontose findet man fast ausnahmslos die gleichen Ursachen wie bei allen zivilisatorischen Symptomen. Und es ergeben sich die gleichen Empfehlungen. Gesunde Ernährung, Entgiftung, Entsäuerung, Vitalstoffergänzung, gesunde Bewegung, Stressabbau, Familienharmonisierung, und Traumabewältigung ist wirklich erfolgreich beim Zahnerhalt. Nach Dr. Hamer geht es u.a. um den Biokonflikt: „Ich kann mich nicht durchbeißen“.

Am Anfang stehen die Bakterien

Das feucht-warme Milieu macht den Mundraum zu einem idealen Brutkasten für pathogene Bakterien, die sich hauptsächlich von zuckerhaltigen Speiseresten ernähren. Je mehr Zucker verzehrt wird, umso schneller können sich diese Bakterien vermehren und so das Gleichgewicht der Mundflora ruinieren. Daher besteht die wichtigste Aufgabe zur Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches darin, durch eine natürliche Zahnpflege das ehemals gesunde Milieu im Mund wieder herzustellen und den Zuckerkonsum auf ein Minimum zu beschränken. Xylit und andere gesunde Zucker statt Zucker verwenden. Siehe im Gesundheitsinfo 11 oder im Buch „Gesund durchs Leben“ in der zweiten Auflage.

Auf den Zähnen und in deren unmittelbarer Umgebung findet man vor allem jene Bakterienarten, die Zucker zu Säure abbauen. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an und bereiten so den Boden für die Entstehung von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Eine natürliche Zahnpflege mit antibakteriell wirkenden Inhaltsstoffen hat sich als beste Präventivmaßnahme erwiesen. Andere Bakterien halten sich vorwiegend zwischen den Zähnen und dem Zahnfleisch auf. Sie ernähren sich ebenfalls von den dort befindlichen Nahrungsresten. Die beim Abbau des Zuckers anfallenden Säuren reizen hier den Zahnfleischsaum und können in diesem Bereich Entzündungen auslösen.

Bleiben die Entzündungen unbehandelt, dringen die Bakterien immer tiefer in das Zahnfleisch ein und lösen dort ebenfalls Entzündungsprozesse aus, was im schlimmsten Fall zu einem Abbau der Knochensubstanz führen kann. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, ist eine konsequente natürliche Zahnpflege mit antibakteri-

eller und entzündungshemmender Wirkung erforderlich. Zahnbelag besteht aus Speichel, Nahrungsresten und Bakterien, die sich in einem zunächst weichen Belag am Zahn anhaften. Wird dieser nicht regelmäßig durch sorgfältiges Putzen der Zähne entfernt, entzieht er den Zähnen wichtige Mineralstoffe, verbindet sich mit diesen und verhärtet so zu Zahnstein.

Natürliche Zahnpflege - aber richtig

Doch wie kann die ehemals gesunde Mundflora wieder hergestellt werden? Ist es hierzu ausreichend, dreimal täglich die Zähne zu putzen? Werden durch diese Maßnahme die pathogenen Bakterien tatsächlich eliminiert? Sicher nicht, aber dennoch ist sorgfältiges Zähneputzen sehr wichtig, denn nur so kann der noch weiche Zahnbelag - inklusive der Speisereste an, auf und zwischen den Zähnen - entfernt werden. Noch wichtiger ist aber eine Mundspülung, mehrmals täglich angewendet. Auf jeden Fall nach dem Zähneputzen eine phytotherapeutische Mundspülung verwenden. Mischung aus: 2%-iger Salbei-Tinktur, 2%-iger Thymian-Tinktur, 1%-iger Tormentill-Tinktur, 2%-iger Myrrhen-Tinktur, 3%-iger Kamillen-Tinktur.





Myrrhe

Bei der Myrrhe handelt es sich um das Gummiharz von Commiphoren-Bäumen und -Sträuchern, es wird in Harzgängen in der Rinde gebildet. Es tritt entweder spontan aus oder nach Verletzungen der Rinde. Myrrhe legt sich wie eine Schutz- und Heilschicht über die Schleimhaut. Sie wirkt geruchsneutralisierend und desinfizierend.



Pfefferminze

Pfefferminze wirkt ebenso entzündungshemmend, antiseptisch und erfrischend. Ein frischer Atem und gesunde Zähne sind das A und O für ein optimales Wohlbefinden. Eine regelmäßig nach dem Zähneputzen angewandte Mundspülung wird die Mundflora positiv beeinflussen.



Thymian

Er lindert Entzündungen der Mundschleimhaut und hat eine positive Wirkung bei Mundgeruch. Durch das Bewegen des Mundes beim Spülen wird der Speichelfluss angeregt, was zusätzlich zu einer Entgiftung des Organismus beitragen kann. Auch die Zungenmandel, Teil des lymphatischen Abwehrings, wird so gereinigt.



Blutwurz

Die Heilpflanze wirkt nicht nur bei bestehenden Schleimhautentzündungen, sondern hilft auch präventiv vor dem Eindringen von Viren und Bakterien, da sie eine Schutzschicht über der Schleimhaut von Mund und Rachen bilden kann. Blutwurz mit ihren Gerbstoffen kann Viren und Bakterien hemmen und die gesunde Verdauung im Darm fördern.



Salbei

Salvia officinalis, ein starker Verbündeter im Kampf gegen Rachen-, Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen. Die segensreiche Wirkung des Salbeis basiert auf den enthaltenen Gerb- und Bitterstoffen sowie auf seinen ätherischen Ölen, denen eine antibakterielle und sogar antivirale Wirkung zugeschrieben wird. Salbei ist krampflösend, antiseptisch, adstringierend und entzündungshemmend.



Muskatnuss

Muskatnuss ist aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften auch für die Mundgesundheit von Vorteil. Es gilt als natürliches Munddesinfektionsmittel oder Zahnpasta, das schädliche Bakterienstämme im Mund beseitigen kann, die für eine Reihe von Zahnproblemen, einschließlich Karies, verantwortlich sind. Darüber hinaus enthält Muskatnuss ein flüchtiges ätherisches Öl namens Eugenol, das hilft, Zahnschmerzen zu lindern. Sie beseitigt die Ansammlung von Mundbakterien, die für Mundgeruch verantwortlich sind.

Erfolgskontrolle

Um den Therapieerfolg zu überprüfen, wird alle zwei Wochen eine Speichelprobe an ein Labor in der Klinik - oder über den Hausarzt - geschickt. Diese sollte auf Streptokokken Mutans, Laktobazillen und Myzelien untersucht werden. Diesen einfachen Test kann jedes Labor durchführen. Die Kosten liegen meist unter zehn Euro. Befinden sich keine schädlichen Mikroorganismen im Speichel, ist die Krankheit besiegt. Die Konzentration von Streptokokken Mutans pro Milliliter Speichel gibt Auskunft über das Kariesrisiko und den Zustand der Mundgesundheit:

0 - 1000 kein Risiko, gesund und kariesfrei
 5.000 - 100.000 Risiko, einzelne Zahnschmelzlöcher
 100.000 - 1.000.000 hohes Risiko, Karies
 > 1.000.000 sehr hohes Risiko, starker Kariesbefall.

Die Anzahl der Laktobazillen sollte immer unter 50.000 pro Milliliter Speichel liegen. Ideal ist eine Konzentration von Null. Dieser »Traumwert« wird mit einer phytotherapeutischen Mundspülung wie „Mundwohl!“ innerhalb weniger Tage erreicht.

Nur erhältlich bei www.nho.international. Eine Flasche reicht ca. für ein halbes Jahr.

Brauchst Du Starthilfe auf dem Weg in den Heilberuf?

Du hast eine Ausbildung bei natürlich gesund e.V. (oder vergleichbar) absolviert und möchtest Dich selbständig machen bzw. Deine erworbenen Kompetenzen in die Welt tragen? Und Du merkst, dass das gar nicht so einfach ist, denn Du hast Fragen, wie:

- Was muss ich auf diesem Weg beachten?
- Wie gehe ich vor?
- Wie kann oder sollte ich mich und meine Arbeit präsentieren, damit ich auch gefunden werde?
- Brauche ich eine eigene Website?
- Worauf kommt es VOR ALLEM an?
- Welche Schritte kann ich schnell und einfach umsetzen?
- Darf ich das alles überhaupt?

Dann bist Du bei uns richtig!

Hexagonal Healing ist ein Fachverband von natürlich gesund e.V., der sich zum Ziel gesetzt hat, Mitglieder zu vernetzen und ihre Präsenz im Markt zu unterstützen.

Wie geht das:

1 Die Hexagonal Healing Community

Wir treffen uns (i. d. R. online) regelmäßig zum Austausch und miteinander-lernen. Aus Erfahrung wissen wir, dass viele unserer Mitglieder neben ihrer Ausbildung zum Gesundheitsberater auch über andere Kompetenzen verfügen, die sich meist sehr sinnvoll mit der Arbeit als Gesundheitsberater oder Klangcode-Therapeut kombinieren lassen. So ist es gut möglich, dass wir unter unseren Mitgliedern andere finden, die genau die Kompetenzen mitbringen, die mein Klient gerade bräuchte und die ich selbst nicht liefern kann. Oder ich habe eine knifflige Frage, zu der ich mal eine andere Meinung brauche. In solchen Fällen ist es gut, wenn wir voneinander wissen!

Neben Telegram-Austauschgruppen zu bestimmten Themenkreisen ist das zentrale Element der Hexagonal Healing Community das monatliche Zoom-Treffen, was ca. 1,5h bis max. 2h dauert. Hier präsentieren wir uns den anderen Mitgliedern, lernen uns kennen und lernen voneinander.



Die Zoom-Meetings haben eine feste Struktur:

1. Im ersten Teil des Meetings stellen sich alle anwesenden Teilnehmer der Reihe nach mit der Methode „Elevator Pitch“ vor:

Stell Dir vor, Du triffst jemanden im Fahrstuhl, der Dich fragt, was Du beruflich machst. Du hast nun max. eine Minute Zeit, ihn davon zu überzeugen, dass Du etwas Sinnvolles tust und es sich lohnt, mit Dir in Kontakt zu bleiben.

Genau diese Situation simulieren wir: Stelle Dich und Deine Tätigkeit innerhalb von einer Minute so vor, dass wir unbedingt mit Dir in Kontakt bleiben wollen.

Damit das gelingt, braucht es drei Zutaten:

- Die eigene innere Haltung
- Einen roten Faden
- Übung, Übung, Übung

Deshalb üben wir das jeden Monat gemeinsam, damit es für den Ernstfall sitzt... und ganz nebenbei erfahren wir in kurzer Zeit viel über die anderen Mitglieder.

2. Der zweite Teil des Meetings ist reserviert für ein bestimmtes (vorher angekündigtes) Spezialthema. Hier ist zum Beispiel Raum, den anderen Mitgliedern einen etwas ausführlicheren Einblick in das eigene Tätigkeitsfeld zu geben. Genauso kann aber auch über Erfolgsgeschichten, Wissenswertes, etc. referiert werden – es ist alles angemessen, was dem Teilnehmerkreis dient.

3. Im dritten und letzten Teil des Meetings werden für ein definiertes Zeitfenster virtuelle Räume für Einzelgespräche zur Verfügung gestellt. Wenn Du z.B. Im Rahmen des Elevator Pitch auf jemanden aufmerksam geworden bist, kannst Du jetzt um ein Gespräch mit genau dieser Person bitten.

Anschließend bleibt der Zoom-Raum noch für allgemeinen Austausch offen.

Neben diesem regelmäßigen Meeting ist uns unbedingt wichtig, Raum für „Kollegialen Austausch“ anzubieten. Hierzu können wir uns verschiedene Formate (z. B. Weitere zoom-Meetings, Chatgruppen, Wissensdatenbank, etc.) vorstellen und werden das flexibel gestalten.

2 Das Individuelle Hexagonal Healing Starthilfe-Coaching

Für diejenigen, die richtig durchstarten wollen oder müssen, sich aber noch nicht so recht gewappnet fühlen, bietet Lydia Schebesta aus unserem Team ein professionelles Business Coaching zum Sonderpreis für Mitglieder an.

Lydia blickt auf langjährige Erfahrung in Vertrieb und Marketing zurück und ist ausgebildeter Business Coach, Trainer und Moderator. Sie ist überzeugt, dass es zwei wesentliche Erfolgsfaktoren gibt, von denen Dein Geschäftserfolg abhängt.

Das Wichtigste:

Wie stehst Du zu Dir selbst?

Bist Du auf Erfolg ausgerichtet, oder verhindern z.B. tiefsitzende Glaubenssätze oder andere innere Blockaden, dass Du Dir selbst den Erfolg gönnst?

Bevor Du ins Business startest, ist unbedingt wichtig, dass Du in Bezug auf Deine Erfolgsfähigkeit „aufgeräumt“ bist. Denn sonst wird es Dir wahrscheinlich weder Spaß machen, Dich zu präsentieren, noch wirst Du **mit Leichtigkeit** erfolgreich sein und am Ende wirst Du womöglich frustriert aufgeben. Das muss nicht sein! Im Coaching fühlen wir Deinem Selbstwert auf den Zahn und räumen gemeinsam Blockaden aus dem Weg.

Wir finden gemeinsam Deinen Weg, gehen ihn Schritt für Schritt und naschen unterwegs von den reifen Früchten am Wegesrand: Freude und Erfolg.

Das Handwerkzeug:

Wenn Du in einem Markt vertreten sein willst, solltest Du Dir ein paar Gedanken gemacht und einen groben Plan haben:

Worin genau besteht mein Angebot?

Wer ist meine Zielgruppe?

Treffe ich mit meinem Angebot die Bedürfnisse meiner Zielgruppe?

Wo treffe ich auf meine Zielgruppe?

Wie und wo will ich auf mich aufmerksam machen?

Was brauche ich dazu? usw.

Wir erarbeiten gemeinsam einen Business-Plan incl. Zeitschiene und Wirtschaftsplan für Dein Vorhaben bzw. falls dieser schon vorhanden ist, füllen wir die einzelnen Schritte mit Leben.

3 Die Hexagonal Healing Marketingunterstützung

Eine eigene Website zu erstellen und zu pflegen ist eine Menge Arbeit und kostet meist auch Geld, je nachdem, welche Services man in Anspruch nimmt. Dasselbe gilt für das Design eines eigenen Logos, eigener Flyer und andere Marketing-Maßnahmen.

Wer regelmäßig in den Köpfen der Klienten präsent bleiben möchte, tut gut daran, regelmäßig interessante Newsletter zu versenden und/ oder auf anderen Kanälen wertvolle Informationen zu teilen und über eigene Veranstaltungen zu informieren. Auch das ist ganz schön viel Arbeit!

Unsere Hexagonal Healing Vision:

Als unser Mitglied bieten wir Dir eine eigene Präsenz auf unserer Hexagonal Healing Website an. Vor allen Dingen schreiben wir aus Sicht des Verbands über unsere Mitglieder und deren Angebote. So können wir das Heilmittelwerberecht umgehen und dürfen unsere Texte viel freier formulieren als Einzelpersonen.

Weiterhin bieten wir Dir an, dass Du unser Logo, unser Design für Visitenkarten, Flyer, Plakate, und auch vorformulierte Texte etc. verwenden darfst. Wenn Du Deine Klienten regelmäßig mit interessanten Newslettern versorgen möchtest, kannst Du sie in den Hexagonal Healing Verteiler aufnehmen. Hier wechseln wir uns mit unseren Beiträgen ab, so dass die einzelnen Mitglieder deutlich weniger Texte schreiben müssen. Dafür erhalten die Klienten auch Einblick in Themen, die andere Mitglieder anbieten. Dadurch, dass wir einen gemeinsamen Verteiler nutzen, erzielt jeder Einzelne eine größere Reichweite.

Von diesen und vielen anderen Synergien profitieren wir gemeinsam, indem wir gemeinsam auftreten.



Da wir mit Hexagonal Healing gerade erst am Anfang stehen, freuen wir uns sehr auf tatkräftige Unterstützung anderer Mitglieder, die uns helfen, unsere Vision so schnell wie möglich umzusetzen. Jeder Einsatz wird über unser Wertschätzungsmodell „KOSTEN?FREI!“ ausgeglichen.

Wenn Du mehr erfahren möchtest, in unserem Team mitwirken möchtest oder z.B. Interesse an einem individuellen Business-Coaching hast, melde Dich gerne bei uns.



Ansprechpartnerinnen



Lydia Schebesta

lydia@hexagonal-healing.de
0163/5793040



Christel Pagel

christel@hexagonal-healing.de
0151/67623535



KURZNACHRICHT

Hallo Joachim, hier mein Bericht zur basischen Sauna.

Als ich von dieser Art der Sauna in eurer Ausbildung gehört habe, dachte ich mir, das muss ich probieren. Bevor ich in die Sauna gegangen bin, habe ich noch einen sehr zügigen Spaziergang gemacht, eine Stunde Power-Walk, um den Stoffwechsel hochzufahren die Schlacken zu lösen. Also ab in die Sauna: 3 Durchgänge bei 70° je ca. 25-30 Min. Bei jedem Durchgang,

als sich dann ein Schweißfilm auf der Haut gebildet hat, habe ich diese erst mit Honig eingerieben und danach das Basensalz einmassiert. Aufgrund einer kleinen Schnittwunde an der rechten Hand konnte ich meinen linken Arm nicht behandeln. Das Ergebnis einen Tag später, ein super Körpergefühl überall, außer im linken Arm. Dieser fühlt sich, Tage danach, immer noch schwerfällig an. Mein Tipp, sehr zu empfehlen. Marius Bauer, 88605 Meßkirch-Heudorf, 07575/721 60 50, M.Bauer@drehpunkt-cnc-technik.de



Pfefferminzöl gegen Schmerzen

von Joachim Wohlfeil

Das ätherische Öl der Pfefferminze stellt also eine wirksame Alternative zu Schmerzmitteln dar und kann auch in der Schwangerschaft und Stillzeit ohne Bedenken äußerlich angewendet werden. Es wirkt antimikrobiell und antiviral, bei Magen-Darm-Beschwerden, Gallenproblemen und Kopfschmerzen. Auch bei Erkältungen wird die Wirkung von Pfefferminzöl gerne eingesetzt, es wirkt erfrischend und angenehm beruhigend. Das Öl wirkt antifungal (pilzhemmend). Es kann innerlich und äußerlich angewendet werden.

Bei Babys und Kleinkindern sollte man allerdings Vorsicht walten lassen, diese reagieren sensibler auf ätherische Öle als Erwachsene. Mit richtiger Dosierung können auch schon ganz Kleine behandelt werden.

Die vielseitige Wirkung von Pfefferminzöl als Übersicht:

Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Insektenstiche, Juckreiz

Das ätherische Öl der Pfefferminze wirkt erfrischend und kühlend, entspannt, hemmt den Schmerzreiz. Dazu einige Tropfen auf die betroffene Stelle reiben. Es entsteht ein langanhaltender Effekt. Dieser Kältereiz blockiert die Schmerzleitung durch Anregung der Kälterezeptoren in der Haut. Besonders bei Spannungskopfschmerzen verspricht das Öl gute Erfolge. Öl wird auf Stirn und Schläfen aufgetragen und wirkt krampflösend und entspannend. Aufpassen sollte man vor allem darauf, das Öl nicht zu nahe an den Augen aufzutragen, da diese sonst leicht brennen und tränen könnten.

Entzündungen der Mundschleimhaut und der oberen Atemwege

Bitte als Gurgellösung mit Wasser benutzen oder mit heißem Wasser inhalieren. Bei beginnenden Entzündungen der oberen Luftwege und hartnäckigem Husten kann eine solche Behandlung Linderung verschaffen. Das ätherische Öl regt die Flimmerhärchen der Lungen und Luftwege zu erhöhter Tätigkeit an, sodass der Schleim leichter abgehustet werden kann. Für die Inhalation gibt man in ein weites Gefäß mit etwa 1 Liter heißem Wasser 3 bis 5 Tropfen Öl. Dann den Kopf darüber beugen und mit einem Handtuch abdecken.

Achtung: Augen schließen!!! Nach etwa 10 Atemzügen kurz lüften. Diese Inhalation kann 2–3-mal täglich angewendet werden.



Magen-Darm-Beschwerden, krampfartige Schmerzen, Übelkeit

Innerlich, z.B. als Tropfen auf einem Stück Würfelzucker, krampflösend, fördert die Magenentleerung.

Gallenprobleme

Fördert die Gallensekretion.

Reizdarmsyndrom

Beruhigt die Muskeln der Darmwand, erfrischend, vitalisierend, fördert das Abhusten von zähem Schleim, wirkt antiviral.

Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Gurgellösung aus Wasser und Mundwohl, wirkt antibakteriell, kühlend und erfrischend.

Ohnmacht, Kreislaufbeschwerden

Einige Tropfen auf ein Taschentuch geben und daran riechen.

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationschwäche

Erfrischt und erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, Einnehmen oder/und einreiben.

Natürlich Gesund e.V.

Berufsverband und Akademie

Von der Regierung Mittelfrankens anerkannte Ausbildungsakademie



www.
ngev.org

Termine 2024



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

August

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

September

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

Oktober

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

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

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

10.09.2024, 08.10.2024, 15.11.2024

Themen zu den Webinaren, findest Du auf unserer Webseite unter Termine.

Die Aufzeichnungen für jedes Webinar, findest Du im Mitgliederbereich.

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

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

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