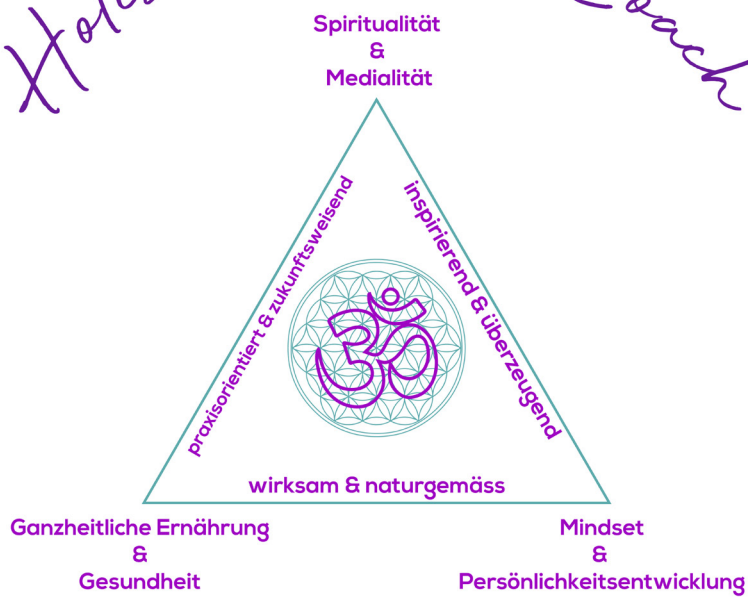


Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*

www.juliane-davidshofer.com

MODUL A 6 -

Holistische Ernährung & Gesundheit



INHALT

- 1. Das Wasser Teil 1**
- 2. Das Wasser Teil 2**
- 3. Lebensenergie, Keimlinge & Superfoods**
- 4. Das ABC der Naturheilkunde**
- 5. Sport und Bewegung**
- 6. Psychosomatik - Sprache der Seele**



Unser wichtigstes Lebensmittel für uns überhaupt ist das Wasser. Wasser wird häufig relativ oberflächlich betrachtet. Wasser kann uns sogar krank machen, wenn es nicht die richtige Qualität hat.

Wir brauchen Wasser nicht nur für unseren gesamten Organismus, sondern auch für unsere Gesundheit, für die Entschlackung, die Reinigung und die Stoffwechselabläufe.

Im ersten Teil kommt Hintergrundwissen.

Es ist das wichtigste Lebensmittel, was vielen gar nicht wirklich bewusst ist.

Erinnere dich:

*Ein Lebensmittel ist ein
Mittel zum Leben.*

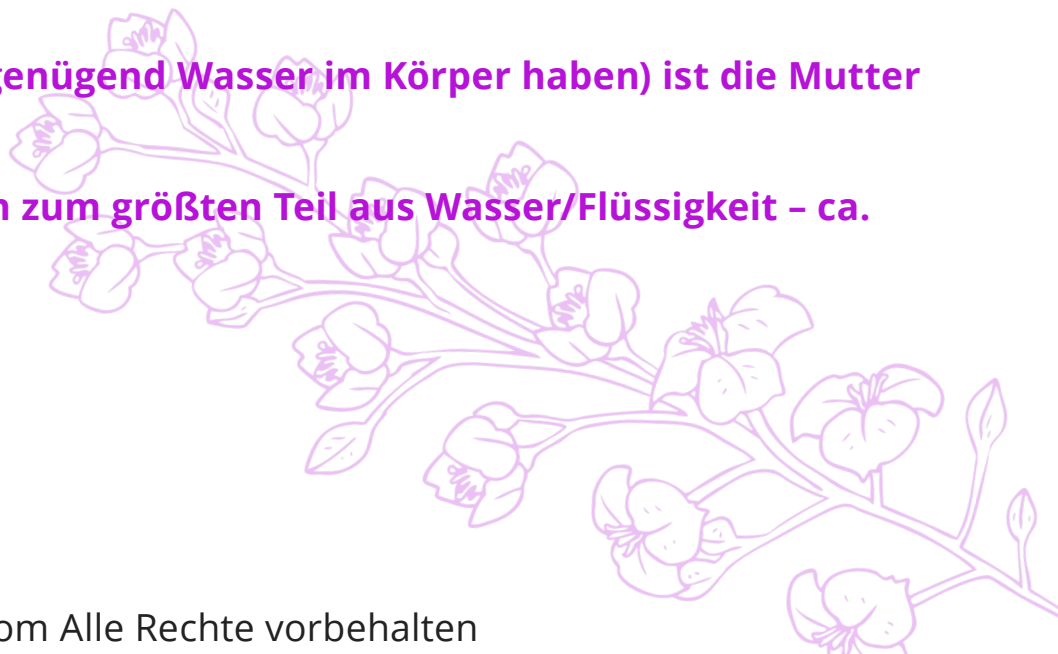
Alles Wasser sieht in erster Linie gleich aus und das genau ist die Problematik. Denn das, was wir mit unseren reinen Augen sehen, sieht gleich aus.

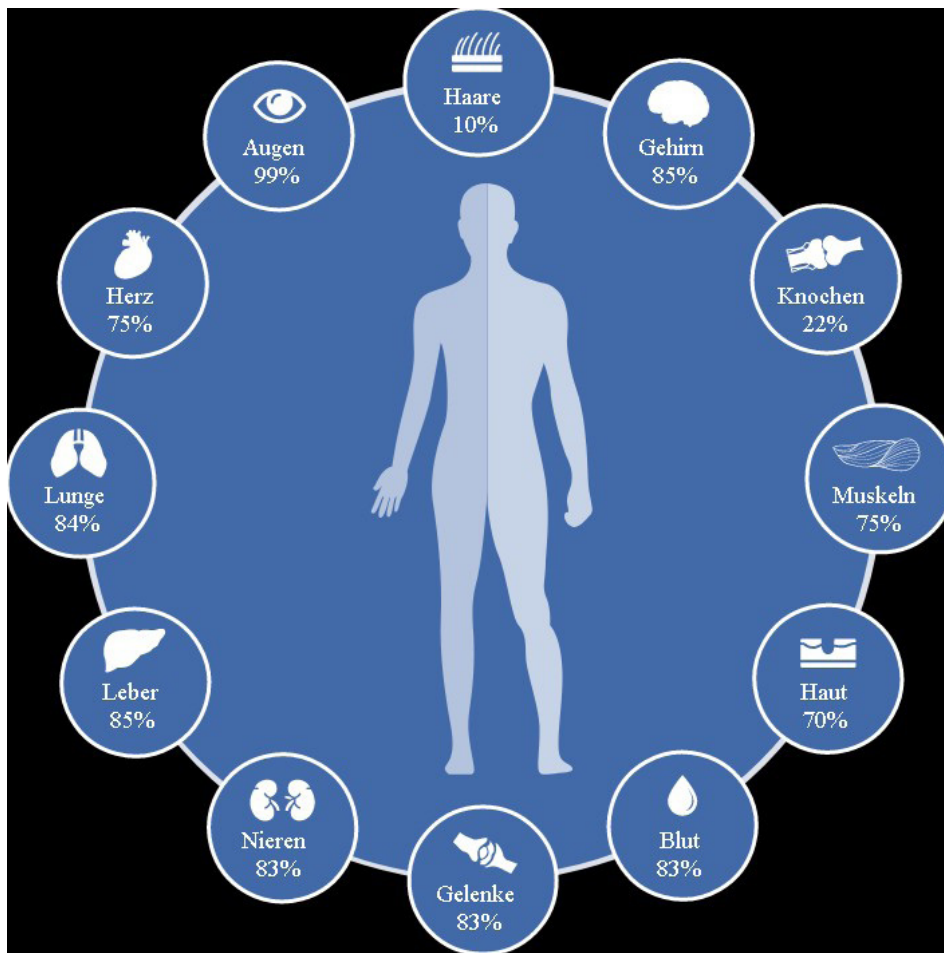
Aber wenn wir Wasser natürlich analytisch anschauen und wenn wir es schmecken, so gibt es große Unterschiede.

Ob vom Geschmack oder auch von der Härte aus betrachtet – es gibt Riesenunterschiede.

Dehydratation (= nicht genügend Wasser im Körper haben) ist die Mutter aller Krankheiten.

Wir bestehen schließlich zum größten Teil aus Wasser/Flüssigkeit – ca. 70/80 Prozent.





Wenn man die gesamte Hydratation rausnimmt, bleibt nicht mehr sehr viel. Daher ist Wasser so wichtig! Für die Gesundheit an sich, aber auch für den Stoffwechsel, die Organe, die Muskeln, das Gehirn etc.

Ein Gehirn, welches zu wenig Flüssigkeit hat, bringt Probleme mit sich. Bei Demenzpatienten hat man später bei der Gehirnuntersuchung festgestellt, dass dort die sogenannten Spalten so groß waren, dass die Impulse nicht mehr übertragen werden konnten.

Viele trinken Wasser aus dem Wasserhahn, abgefüllt aus Glasflaschen oder leider viel häufiger noch aus Plastikflaschen. Auch das ist ein großes Thema.

Wasser aus dem Wasserhahn sieht klar aus.

Aber eine Kläranlage testet Wasser nur auf 55 Stoffe.

Wenn wir alleine die Tatsache berücksichtigen, dass heute Medikamente dadurch ins Wasser geraten, dass jemand, der Medikamente nimmt, auf die Toilette geht, ... und nur 55 Stoffe in der Kläranlage geklärt werden, dann ist die Antwort klar.

Ungefähr 2000–3000 Stoffe sind im Wasser nachzuweisen, jedoch nur 55 Stoffe werden praktisch untersucht.

Heute sind ungefähr 80.000 Medikamente im Umlauf und knapp 900 Pestizide im Einsatz. Diese gelangen ebenfalls ins Grundwasser.

Zudem sind viele Hormone und Chemikalien im Wasser.

Allein die Deutsche Bundesbahn sprüht 70 Tonnen Glyphosat auf ihre Bahngleise pro Jahr, die ins Grundwasser gelangen. Unser ganzer Körper und natürlich auch von außen und von innen, da ja dieser Wasser braucht und auch aufnimmt.

Das Thema wird jedoch immer mehr aufgegriffen.

Bitte schau die aktuellen Dokus dazu an – sie sind unten verlinkt.

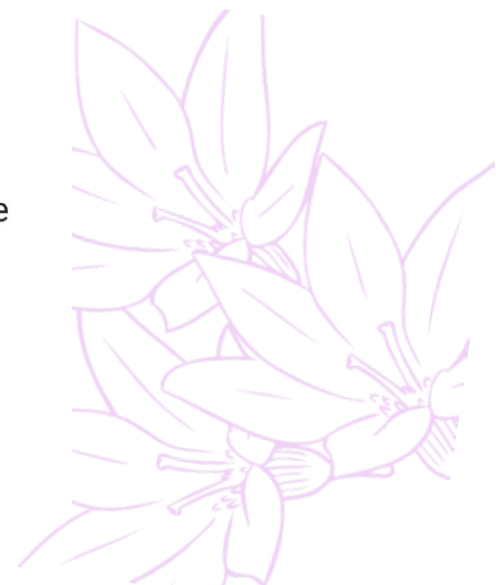
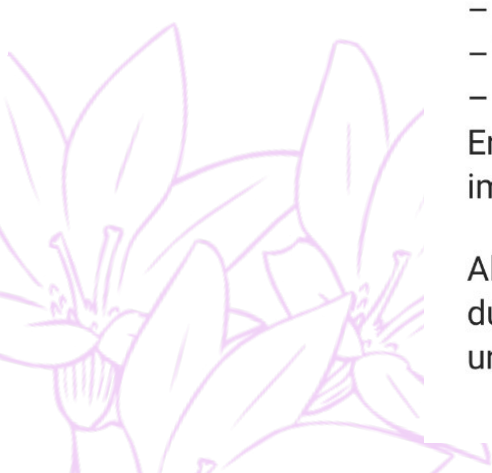
Es geht um den Unterschied zwischen Wasser und Wasser.

Wasser ist für uns auch ein Transportmittel für die guten Dinge, wie z. B. Nährstoffe.

Die Aufgaben von Wasser

- Regulierung der Körpertemperatur
- Regulierung des Energiehaushalt
- Stoffwechselfunktion
- Säure- /Basen Haushalt
- Informationsträger
- Nährstofftransporter
- Versorgung von Zellen und Gewebe
- Die Wichtigste Aufgabe jedoch ist: Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse im Körper zu leiten

All dies kann Wasser am besten durchführen, wenn es in reiner, ungesättigter Form vorliegt.



Es ist gleichzeitig **unsere flüssige Müllabfuhr**. Nur – nicht jedes Wasser kann Dinge aufnehmen: Ein Wasser muss «leer», ungesättigt und aufnahmefähig sein. Mineralien oder Kohlensäure «besetzen» bereits das Wasser.

Mineralien sollten durch die Nahrung kommen und nicht durch das Wasser.

Zudem: Wenn der Körper nur zu einer bestimmten Tageszeit das Wasser bekommt, dann fehlt ihm dieses Transportmittel und diese Müllabfuhr über den Rest des Tages. Deswegen ist es so wichtig den Körper regelmäßig – wirklich permanent – zu hydrieren.

Es gibt eine Bezeichnung, dass Leitungswasser wie eine «explodierte Apotheke» sei.

Wasser aus Plastikflaschen beinhaltet viele Mikroplastikteile, vor allen Dingen, wenn es dann vielleicht noch warm und sonnenbeschienen wird.

Wenn nicht genügend Wasser vorhanden ist, können viele chemische Stoffwechselabläufe im Körper auch nicht richtig funktionieren.

Eine Hydration ist in fast allen Bereichen, und auch für das Immunsystem, wichtig.

Ja – und viele Menschen haben heute ein «Trockenhirn» (haha), weil sie alleine schon mal zu wenig trinken ...

Kaffee entzieht dem Körper sogar Wasser. Alle Zuckerwässer genauso.



Selbst nachts, wenn wir schlafen, dünsten wir Wasser aus. Und wenn wir zu wenig Wasser im Körper haben, im Organismus, wird es sich als erstes dann auch zeigen, dass man z. B. müde ist.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass wir unseren Körper regelmäßig hydrieren. Dem Körper, vor allen Dingen auch gerade morgens nach vielen Stunden des Nichttrinkens, Wasser zuführen. Lauwarmes Wasser ist gerade am Morgen besonders von Vorteil, weil es den Stoffwechsel und auch die Verdauung besser anregt.

Wasser sollte am besten Körpertemperatur haben oder etwas wärmer sein. Nicht gekühlt. Gekühltes Wasser zieht die Gefäße zusammen. Wasser ist ja auch wichtig, damit wir eben eine gute Durchblutung haben.

Man benutzt Wasser zum Duschen, zum Waschen, zum Zähneputzen. Und man sollte auch Wasser für die innere Dusche verwenden.

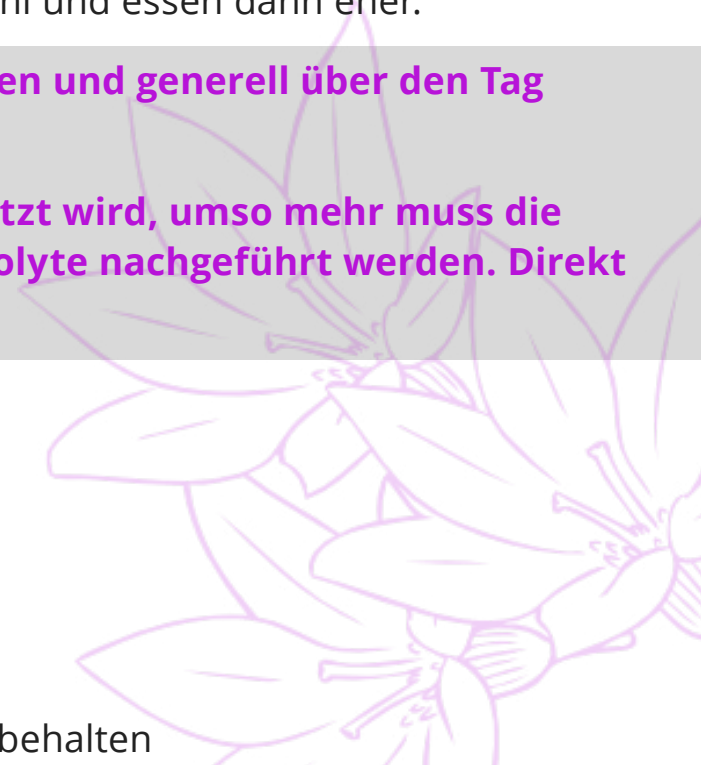
Wasser ist auch ganz wichtig, damit die Zellen untereinander kommunizieren können und sie gut versorgt werden.

Des Weiteren produziert der Körper regelmäßig Abfall durch den Stoffwechsel, der abtransportiert werden muss. Auch dafür braucht es genügend Hydrierung.

Eine Faustregel sollte lauten, dass jede Stunde mindestens ein Glas von 0,2 Liter Wasser getrunken wird. Und ja, es ist ein Trainingsthema. Das Körpersignal «Durst» ist eigentlich schon ein Hilfeschrei vom Körper. Viele Menschen missinterpretieren das Durstgefühl und essen dann eher.

Faustregel: 1,5 Liter bis zum Mittag trinken und generell über den Tag verteilt 1 Liter/25 kg Körpergewicht.

Je aktiver der Körper ist, je mehr geschwitzt wird, umso mehr muss die Wasserzufuhr erhöht und zugleich Elektrolyte nachgeführt werden. Direkt durch Elektrolyte oder Gemüsesaft.



Dann werden die Menschen sehr schnell einen Unterschied spüren. Mehr Energie, klarer im Kopf, konzentrationsfähiger.

Praktischer Tipp: Immer eine Flasche Wasser und ein Glas am Schreibtisch stehen haben und regelmäßig trinken – zur Not «Wecker stellen». Genauso auch in jedem Zimmer der Wohnung ein Glas Wasser aufstellen. Am besten dort, wo man immer vorbeigeht: Beim Vorbeigehen das Glas Wasser austrinken und wieder auffüllen.

Was passiert, wenn der Körper zu wenig Wasser bekommt?

Symptome des Wassermangels				
Wasserverlust (in Prozent des Körpergewichts)	Symptome	Wasserverlust Kinder 10 Jahre, 30 kg	Wasserverlust Kinder 15 Jahre, 60 kg	Wasserverlust Erwachsene 70 kg
1 %	<ul style="list-style-type: none"> • leichter Durst 	0,3 Liter	0,6 Liter	0,7 Liter
2 %	<ul style="list-style-type: none"> • Verminderung der Ausdauerleistung • Neigung zu Muskelkrämpfen 	0,6 Liter	1,2 Liter	1,4 Liter
3-5 %	<ul style="list-style-type: none"> • trockene Haut und Schleimhäute • verminderter Speichel- und Harnfluss • Verminderung der Kraftleistung • Hautröte 	0,9-1,5 Liter	1,8-3,0 Liter	2,1-3,5 Liter
5-10 %	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhter Puls • Schwindelgefühl • Kopfschmerzen • vermindertes Blutvolumen 	1,5-3,0 Liter	3,0-6,0 Liter	3,5-7,0 Liter
10-ca. 15 %	<ul style="list-style-type: none"> • Verwirrtheit • geschwollene Zunge • runzlige, empfindungslose Haut • Krämpfe 	3,0-4,5 Liter	ca. 6,0-9,0 Liter	7,0-10,5 Liter
ca. 15 %	<ul style="list-style-type: none"> • Tod 	über 4,5 Liter	über 9,0 Liter	über 10,5 Liter



Intrazellulär beträgt der Wasseranteil ungefähr 69 Prozent. Jemand der zu wenig trinkt, kann seine Zellen nicht ausreichend versorgen. Die Abläufe innerhalb einer Zelle können nicht richtig ablaufen.

Viele Menschen greifen auf Wasserfilter zurück, jedoch gibt es da Riesenunterschiede – Bitte schau dir dazu die Informationen in der Verlinkung an.

Besonders auch die von Mr. Water (www.misterwater.eu), den auch ich persönlich nutze.

Man kann die Qualität des Wassers auch an der Menge von leitfähigen Substanzen messen. Das geht mit einem **TDS-Gerät**. (siehe Verlinkung)

Je niedriger die Zahl, desto besser:



Wasser ist unter verschiedenen Aspekten ein großes Thema im gesunden und im holistischen Lifestyle.

Viele Menschen trinken gerade im Alter zu wenig und haben viele Symptome, die fälschlicherweise dem Alter zugeordnet werden. Dabei liegt es häufig daran, dass diese Menschen einfach nur schlecht hydriert sind.

Auch bei uns in Zentraleuropa, nicht nur in heißen Ländern.

Während der Betreuung deiner Kunden, starte immer auch mit dem Thema Wasser und weise sie dort gut ein.

Bei den meisten Menschen ist heute **durch die Dehydrierung das Blut sehr dickflüssig geworden**. Dies kann man mit einem Dunkelfeld-Mikroskop, einem speziellen Mikroskop, messen. Dort kleben die Blutplättchen zusammen und sie sehen aus wie «Geldrollen». Und das Blut kann nicht mehr richtig fließen.

Dann können auch **Durchblutungsstörungen auftreten**. In so einem Fall verordnet die Schulmedizin leider nur Blutverdünnungsmittel **anstatt die Anweisung zu erteilen, zwei Liter mehr am Tag, zu trinken**.

Muskelkrämpfe, Verzerrungen, Gelenksschmeidigkeit etc. haben häufig auch mit Dehydrierung zu tun. Zudem werden Schlackenstoffe und Abfallstoffe nicht aus dem Körper transportiert und es kann zu Schmerzen kommen.

Über die Qualität von Wasser.

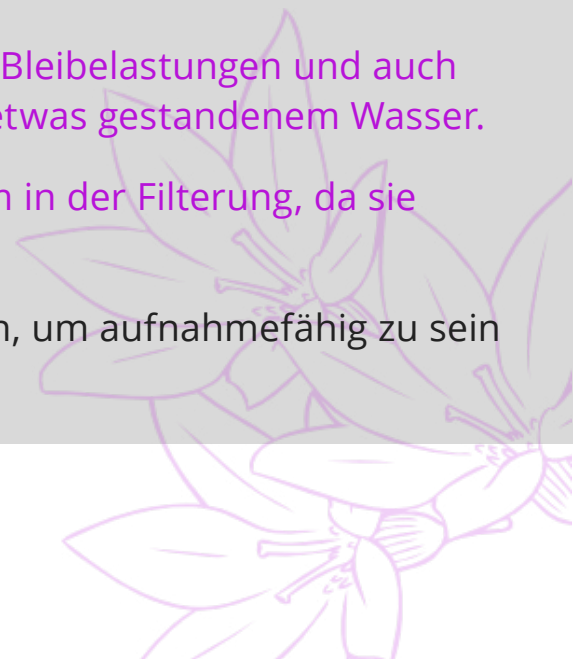
Es ist wichtig, dass wir unser Trinkwasser filtern. Bei Filtern gibt es jedoch große Unterschiede.

Falls Du keinen Filter hast oder keinen haben willst, ist es zumindest wichtig – gerade bei Wasser aus dem Wasserhahn – es nie sofort zu trinken, sondern erst mal etwas Wasser laufen zu lassen.

In den Leitungen setzt sich viel ab: viele **Rückstände, Bleibelastungen und auch viele Mikrobenrückstände und Keime, vor allem bei etwas gestandenem Wasser**.

Billige Tischfilter sind eher riskant und wenig wirksam in der Filterung, da sie wiederum stehendes Wasser haben.

Wasser sollte frei von irgendwelchen Substanzen sein, um aufnahmefähig zu sein und um zudem am besten energetisiert zu sein.



Nun geht es um den energetischen Aspekt von Wasser. Im ersten Teil ging es vor allen Dingen um die Inhaltsstoffe und wozu Wasser gut ist. Wasser ist für alles gut und wichtig, gerade für unseren Körper, die Haut, die Verdauung, Stoffwechselabläufe, Immunsystem etc.

Der energetische Aspekt ist vor allen Dingen geprägt worden durch den japanischen Wissenschaftler, Parawissenschaftler und auch **Mediziner Dr. Masaru Emoto**. Dieser ist besonders bekannt durch die Bilder der **Wasserkristalle**.

Wasser ist eine Substanz, die auf Schwingungen enorm anpassungsfähig ist. Auch aus den anderen Modulen weißt du, dass im Endeffekt **alles Energie und Schwingung ist**.

Gerade beim **Wasser kann man durch das Verfahren von Dr. Emoto die Schwingung sichtbar machen**. Aber man weiß auch z. B. von der **Homöopathie**, dass sich Informationen durch Schwingung weitergeben lassen und wirken.



Words are the vibrations of nature.
Therefore, beautiful words create
beautiful nature. Ugly words create
ugly nature. This is the root of the
universe.

— Masaru Emoto —

AZ QUOTES

Es ist teils ein wichtigerer Aspekt, nicht nur auf Inhaltsstoffe beim Essen und Trinken zu achten, sondern auch generell auf Schwingungsaspekte.



Unser ganzer Körper besteht zum großen Teil aus Wasser (70–80 Prozent).
Deswegen ist es so wichtig den energetischen Aspekt zu beachten, da unser Körper / das Wasser die Information der Schwingung aufnimmt.

Wenn eine Energie gut ist, dann bildet sich ein Hexagon, wie ein Kristall mit sechs Ecken.

Klassische Musik hat eine andere Schwingung als Heavy Metal Musik.

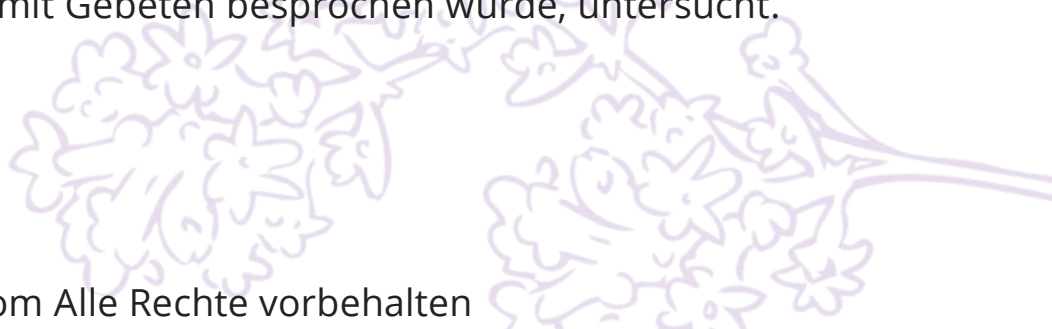
*Alles hat eine bestimmte
Schwingung, auch die
Stimme, genauso wie Worte.*

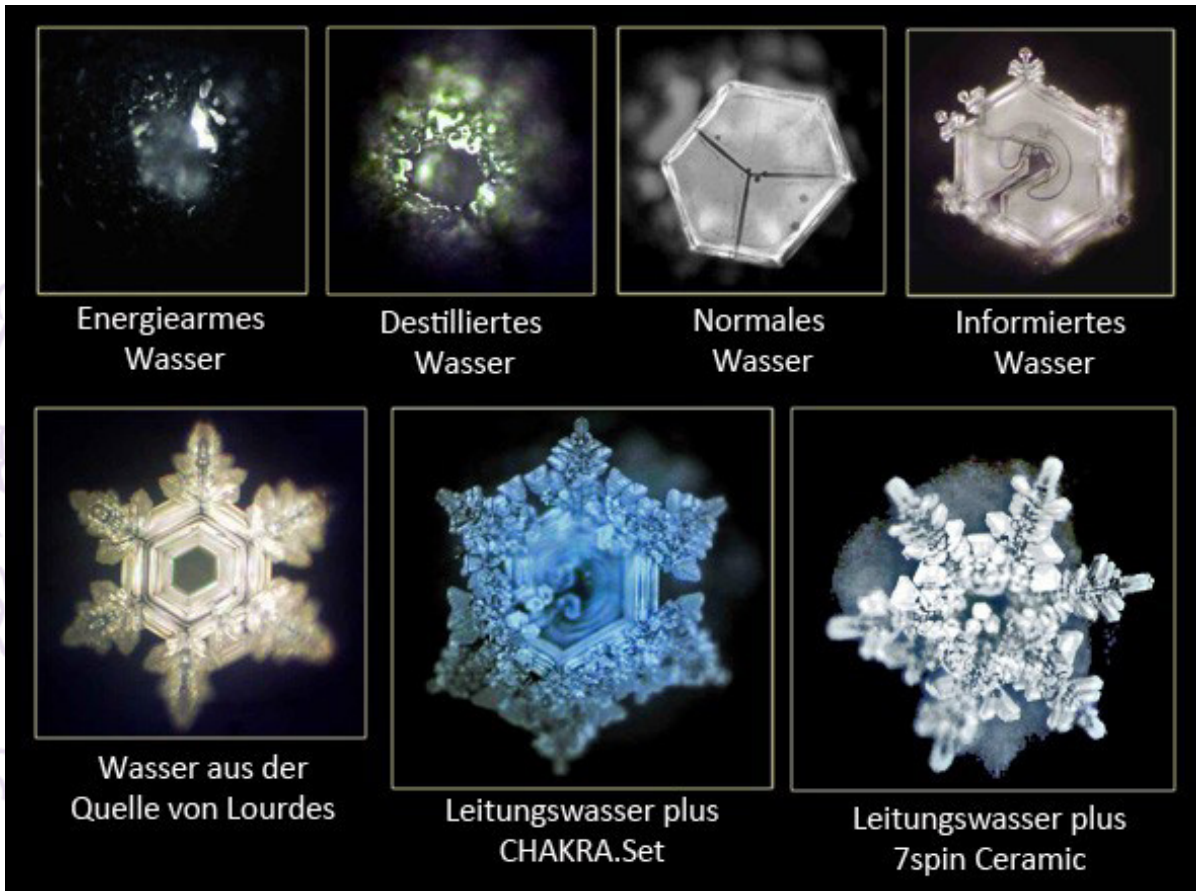
Dr. Emoto hat festgestellt, dass sich diese Kristallbilder entwickeln, wenn Wasser für mindestens drei Stunden bei minus 25 Grad tiefgefroren ist. Die Struktur dieser Wasserkristalle ist sehr unterschiedlich – je nachdem wie eben die Schwingung ist, die dem Wasser ausgesetzt war.

Wasser kann auch mit anderer Schwingungsstruktur beeinflusst werden, indem man das Wasser mit bestimmten Schwingungen dann neu „imprägniert“.

Bei der Homöopathie ist es so, dass einfach eine bestimmte Schwingungsfrequenz übertragen wird. Und das heilt dann. Es gibt Menschen, – auch bestimmte Wissenschaftler – die nicht an Homöopathie glauben, weil es wissenschaftlich schwer nachzuvollziehen ist. Dennoch ist bekannt, dass Homöopathie sowohl beim Menschen als auch bei Kindern und Tieren hilft.

Dr. Emoto hat durch diese speziellen Wasserkristallbilder zeigen können, wie die Struktur eines Wassers ist; z. B. wurden verschiedene Leitungswässer, Quellwasser, Wasser, was mit Gebeten besprochen wurde, untersucht.





Eiskristall aus dem Wasser der heiligen Quelle im französischen Lourdes, auch „Quelle der Wunder“ genannt



Eiskristall aus Wasser, das mit dem Wort „Liebe“ besprochen wurde



Zerstörte Struktur des Wassers, das mit den Worten „Du machst mich krank“ informiert wurde

Eindrücklich ist, dass manche überhaupt keine Strukturen, also Hexagon oder Kristallstrukturen bilden konnten. Dieses Wasser ist komplett chaotisch und hat überhaupt keine gute Energie..., was man auch „unwissend“ bezeichnen kann.



Heavy Metal Music



You Make Me Sick, I Will Kill You



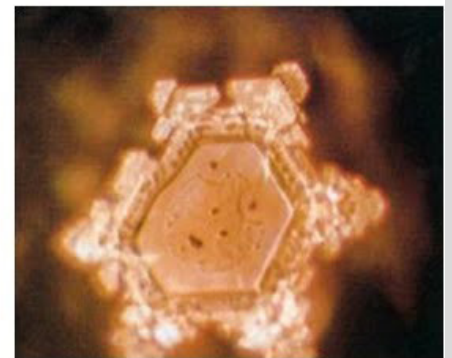
Adolph Hitler



Thank You



Love and Appreciation

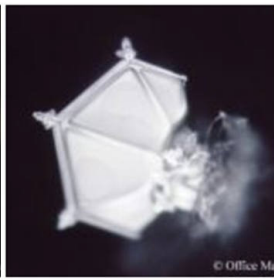


Mother Teresa

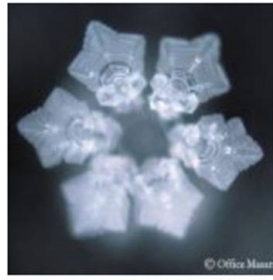




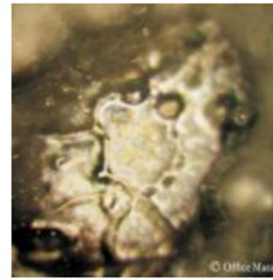
Beeinflussung mit Worten:
„Liebe und Dankbarkeit“



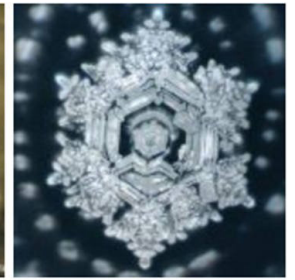
Beeinflussung mit Worten:
„Ich kann das nicht!“



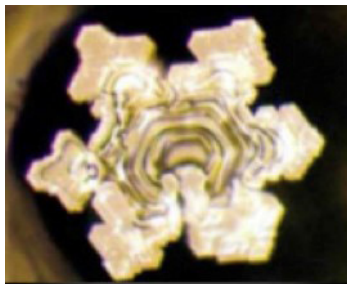
Beeinflussung mit Musik:
„Lohn Lennon - Imagine“



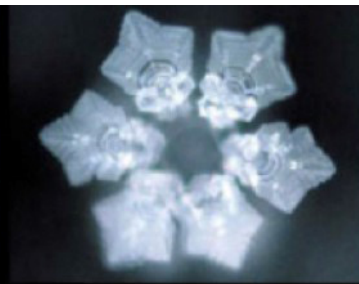
Das Wasser des Fujiwara Damm – vor und nach den Gebeten buddhistischer Mönche



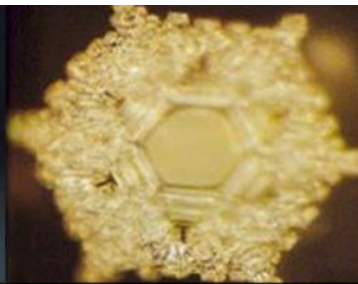
Deswegen ist es besonders wichtig, welche Energie, Musik, Lärm, Worte, Aussagen, Slogans, Werbung, Filme etc. einen Menschen umgeben, da dies alles eine Wirkung auf das Wasser im Körper hat.



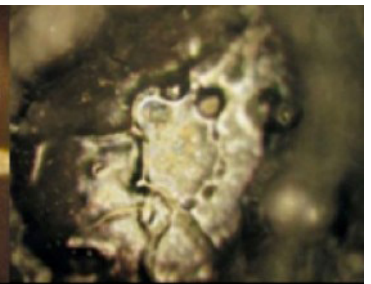
MOZART SYMPHONY



IMAGINE - JOHN LENNON



LOVE



FUJIWARA BEFORE PRAYER



PEACE



THANK YOU



I WILL KILL YOU



FUJIWARA AFTER PRAYER



Weil Worte die Struktur des Wassers komplett verändern – zum Positiven oder zum Negative – ist das natürlich ein weiterer ganz wichtiger Aspekt, der zu beachten ist: womit sind z. B. Flaschen oder Gläser etc. beschriftet.

Es gibt auch Gläser, die nach diesem Wissen beschriftet sind, wie z. B. das hier, welches ich im Video zeige (Hinweis auf gravierte Gläser in Verlinkung):



„Liebe“ ist eingraviert in verschiedenen Sprachen. Genauso kann auf Gläsern oder Wasserflasche ein schönes harmonisches Wort geschrieben werden.

*Liebe und Dankbarkeit
ergeben die schönsten
Kristalle.*

Plastikflaschen inklusive Werbesprüche darauf haben demnach keine guten Wirkungen.

In vielen Kulturen wird, **bevor man etwas isst oder trinkt, erstmal ein Gebet und Segen gesprochen. Bei Wallfahrtsorten ist das Wasser durch das andauernde Gebet und durch diese Schwingung beeinflusst.** An diesem Platz hat das Wasser eine andere Struktur als zwei Kilometer weiter entfernt.

Wer sich z. B. in einer Bar oder in einem Klub aufhält, wo immer ziemlich heftige Musik läuft, der setzt seinen Körper dieser Schwingung aus. Dies verändert auch dann die Struktur des Wassers im eigenen Körper.

Wenn sich Wasser direkt neben einem WLAN-Router befindet oder wenn dein Körper diesen Schwingungen ausgesetzt ist, so verändert sich die Struktur des Wassers zum Nachteil. Es entwickelt also keine heilende Struktur.



Das sogenannte Reisprojekt von Dr. Emoto bei dem drei Gläser gefüllt mit gekochtem Reis an drei verschiedenen Plätzen in einer Wohnung aufgestellt wurden, zeigt eindrücklich die energetische Wirkung von Worten und Energieschwingung:

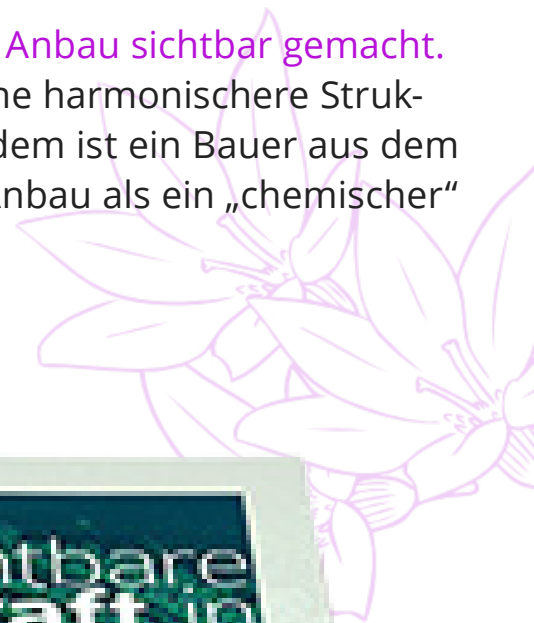
Ein Glas wurde mit dankbaren Worten, wie z. B. „Es ist so schön, dass du mir ein Lebensmittel bist, dass du mich nährst, dass du mir wichtige Nährstoffe gibst.“, also mit Achtsamkeit, mit Liebe, mit Dankbarkeit „beredet“. Beim zweiten Glas Reis hat man dieses Glas Reis beschimpft und mit negativen Emotionen „imprägniert“. Und das dritte Glas wurde ignoriert. Das Resultat siehst du hier:

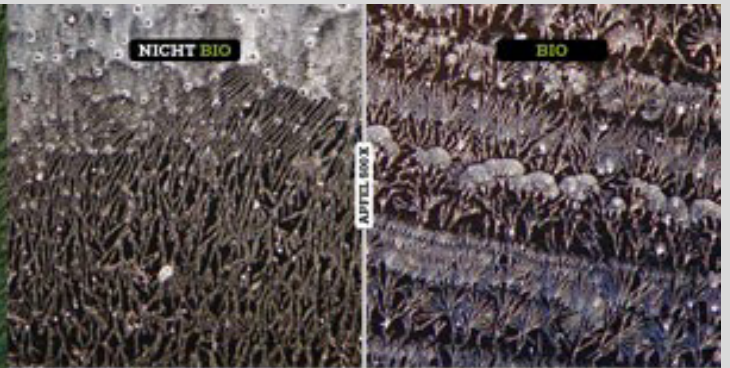
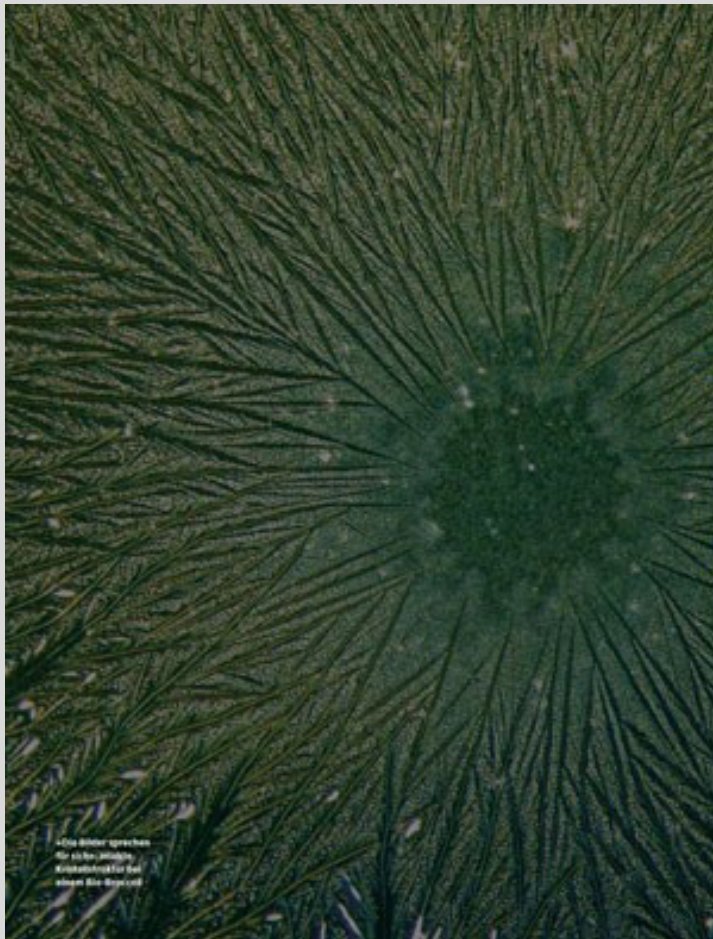


Lebensmittel, die einen guten Nährstoffgehalt haben, aber mit Elektromagnetfeldern, Starkstrommasten „belastet“ wurden oder ein „grummelnder“ Bauer sie bearbeitet hat – sind mit negativen Informationen „imprägniert“. Wenn eine Schale mit Obst oder Gemüse – die zum größten Teil Wasser beinhaltet – Streit, Elektromagnetfeldern, WLAN etc. ausgesetzt ist, so verändert das im Obst oder Gemüse enthaltene Wasser die Struktur – selbst wenn es BIO Ware ist.

Ein weiteres sehr interessantes, energetisches Projekt wurde in der Schweiz von Walter Dänzer durchgeführt.

Dort wurde die Struktur Bioanbau und konventioneller Anbau sichtbar gemacht. Man sieht auch hier, dass das, was aus Bioanbau ist, eine harmonischere Struktur hat als das, was aus konventionellem Anbau ist. Zudem ist ein Bauer aus dem BIO Anbau meist mit mehr Liebe und Achtsamkeit im Anbau als ein „chemischer“ Bauer ...





Ernährung

Bio unter der Lupe

Mikroskopische Bilder zeigen Erstaunliches: Biobiolebensmittel weisen harmonische Kristallstrukturen auf, konventionell angebaute geradezu kümmerliche. Was heisst das?

Text: Ina Schütz

Der biologische Anbau von Feldfrüchten schont Boden und Umwelt – das bestätigt die Forschung. Sind Biobiolebensmittel aber auch gesünder als konventionell angebaute?

Eine britische Studie von 2011 sagt ja, eine aus den USA von 2011 nein; beide Teams werteten bei der Metaanalyse Hunderte internationaler Forschungsarbeiten von 1980er «Bio versus Nichtbio», Seite 325. Nun eröffnet die Zürcher Lebensmittel-forscher Walter Dänzer ein neues Forschungsfeld im alten Streit: Er präsentiert Kristallstrukturanalysen von Lebensmitteln, die grosse Unterschiede zwischen Bio- und Nichtbio aufzeigen.

Sein Labor in Schönen- hat Drogenfriesen von 30 Lebensmittelproben analysiert und diese auf einer Glasplatte unter dem Mikroskop fotografiert. Die entstandenen Bilder sind verblüffend: Bioapfel zum Bei-

spiel weisen komplexe, filigrane Kristallstrukturen auf – mit etwas Fantasie kann man sogar bis versteinerte Apfelhäutchen erkennen. Auf dem Foto von Nichtbioapfel hingegen sind nur trübselige Ecken übrig geblieben.

Der überraschende Blick ins Gurkeninnere
Die gemästeten Feldfrüchte stammen aus Holland, Belgien, Schweden und Spanien. Von der Größe bis zur Orange, vom Kapselrat bis zum Reis wiederholt sich das Bild: Biobiolebensmittel zeigen ausgeprägte Kristallstrukturen, die bei konventionell angebauten Feldfrüchten kaum mehr vorhanden sind. Und je intakter die Kristalle, «desto intakter die Ordnung- und Lebenskraft und somit die Qualität der Vitalstoffe», so Dänzer überzeugt. Für ihn sind intakte Strukturen auch ein Indikator dafür, dass keine Pestizide zum Einsatz kamen. «Die Resultate haben uns in ihrer

52

Bio versus Nichtbio: Das sagt die Wissenschaft

Biobiolebensmittel wirken, dafür gibt es klare Hinweise – zu diesem Schluss kam die britische Universität Newcastle 2014, nachdem sie über 300 Studien ausgewertet hatte. Zum Team gehörte auch Urs Niggli, Direktor des Schweizer Forschungsinstituts für biologische Landbau (FiBL). Die Forscher fanden in Biobiolebensmitteln und deren Produkten eine 18 bis 69 Prozent höhere Konzentration an Antioxidantien – die Stoffe sollen niemand auf bestimmte Krebsarten und chronische Krankheiten wirken. Die Biofrüchte weisen zudem im Schnitt eine 48 Prozent höhere Konzentration des giftigen Schwermetalls Cadmium auf. Biobiolebensmittel dagegen enthalten oft viermal so grosse Wirkstoffmengen Pestizidrückstände, zudem 30 Prozent mehr Nitrat und 67 Prozent mehr Fett.

Lauf der US-Universität Stanford hingegen bringt Biolebensmittel gegen überwiegend keine signifikanten Gesundheitsvorteile. Fazit nach der Auswertung von 223 Studien 2012: Der Vitamingehalt von Bio- und Nichtbio ist unterschiedlich, unterscheidet sich kaum, Fett und Proteine seien breiter verteilt. Und bei der Grippe, die sich konventionell ernährte, seien Krankheitsverläufe nicht länger gekommen.

Wichtiges fand man im Urin von Kindern, die vorwiegend Biolebensmittel essen, geringere Rückstände von Schädlingsbekämpfungsmitteln. Die Test-auern zwei Tage bis zwei Jahre. Langzeitstudien zu genauem gesundheitlichen Ausmass liegen aber nicht vor, was wieder die Sprache von US-Forschern bestärkt.

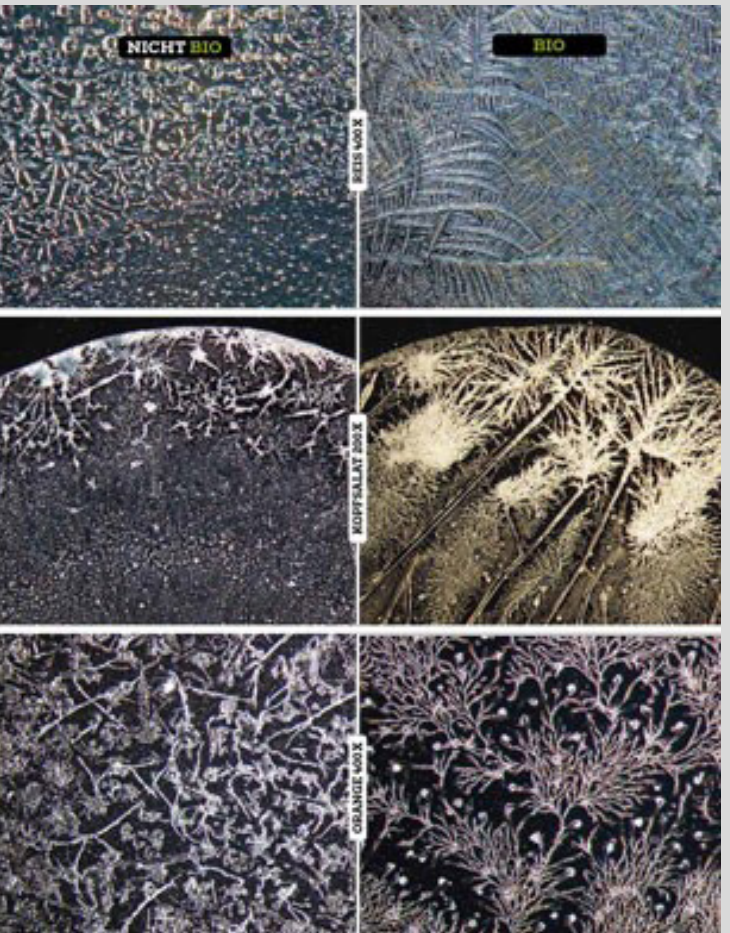
Schwierig aber ist die Interpretation, die Frage nach der Vitalität des einzelnen Individuums. Dazu hat sein Institut nicht weitgefahrene, «and anderweitige Untersuchungen sind mir nicht bekannt».

Der Bioforscher legte Dnzers Kristallbilder dem ETH-Agronom Hans Rudolf Herren vor, einem international renommierten Landwirtschaftsprofessor, der Gemmen wie das Das-Umweltprogramm liebt. «Die Bilder sprechen für sich», sagt er. «Wir wissen, dass Biobiolebensmittel mehr Mineralien, Vitamine und Antioxidantien enthalten, ich vermute, dies in den Kristallstrukturen zu sehen.» Klar ist für Herren: «Konventionell produzierte Lebensmittel weisen mehrere Pestizid- oder andere agrochemische Rückstände auf. Das verändert die Molekülanordnung – und dies wird in den Bildern sichtbar.»

Zwei Pflanzen mit Gemeinsamkeiten
Dänzer und Herren wurden im gleichen Monat und im gleichen Jahr geboren, beide haben in Zürich studiert, beide haben ihren Weg gemacht. Dänzer wurde Pionier der veganen Ernährung, Herren der pflanzlichen Schädlingsbekämpfung. In dem schtzigen Interview Herren in Altkloster Schupplaweg ein, um die Nutzpflanze Manok von Schmelblusen zu bewahren. Damit trug er entscheidend dazu bei, eine Hungerzeit in der Schweiz zu verhindern. Der gebürtige Berner erhielt 2011 den Weltklimaerpreis und 2013 den Alternativen Nobelpreis.

«Begegnung sind sich die zwei aber nie. Das will vielleicht noch an Herren schreiben. Das werde ich, wenn ich pensioniert bin und die Produkte von seiner eigenen Farm beim künftigen Bioertrag in Kalifornien, Pionier Dänzer wäre der Erste, der mit Pionier Herren darauf anstnde.»

Die Bilder stammen aus Walter Dnzers Buch «Die unsichtbare Kraft im Lebensmittel. Bio und Nichtbio im Vergleich» Verlag Birkbeck, Dänzer, 2014, 172 Seiten, 19,95 Euro. Weitere Informationen: www.bio-recht.de



Wasser ist formbar, wo sich die Schwingung sofort manifestieren kann. Und wenn die Struktur komplett zerstört ist, wie z. B. bei sehr schlechtem Leitungswasser in Großstädten, so ist dieser Zustand kaum zu revidieren.

Generelle Fragen:

Hat das Wasser eine gute Struktur?, z. B. eine Quellwasser-Struktur? Wie wird dieses Wasser abgefüllt? Wie wird es in dem ganzen Prozess, bis es zu dir kommt, beschallt? Welchen Faktoren und Schwingungsfaktoren ist es ausgesetzt?

Optimieren durch schöne Musik zuhause, Wörter beschriften, auf energetisches Bild stellen, gute Wasseraufbereitungsanlage.

„Die Botschaft des Wassers“ ist nicht zu unterschätzen und ist auch der Titel eines Buches von Dr. Emoto.

Wasser und Wasser ist nicht das Gleiche, sowohl von den Inhaltsstoffen, als auch von der energetischen Struktur.

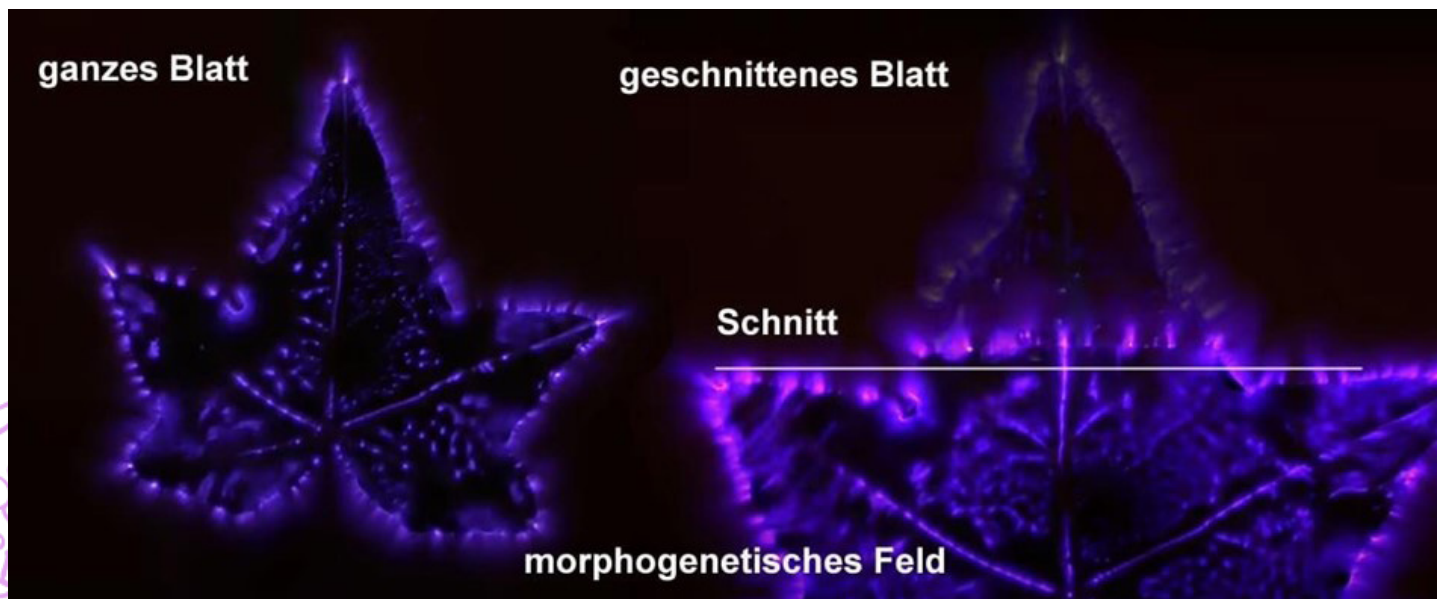


Energie kann nicht nur durch Nährstoffe produziert werden. Jeder Mensch, jede Pflanze und alles in der Natur hat Zugang zur **universellen Lebensenergie**.

Diese kann nicht mit der Laboranalyse gemessen werden, sondern hier gibt es andere Verfahren, z. B. **die Kirlianfotografie**.

Grundsätzlich ist es daher wichtig – gerade beim holistischen Ansatz – nicht immer nur auf die Wissenschaft zu schauen, wo z. B. Nährstoffe gemessen werden.

Diese **Grundlebensenergie**, die alles was in der Natur z. B. auch der Sonne ausgesetzt ist, was damit auch durchflutet wird, das ist genauso ein Aspekt und da braucht es noch bis die Wissenschaft das akzeptiert. Ähnlich wie bei Phantomschmerzen weiß man, dass da noch irgendwas anderes am Wirken ist als jetzt nur das, was wir materiell nachvollziehen können.



In der Natur gewachsen und dem Sonnenlicht ausgesetzt, hat immer auch **mehr Lebensenergie als etwas, das in einem Gewächshaus gewachsen ist**.

In der Natur ist so viel an Power und so viel an grundsätzlichen Prozessen gespeichert.

In jedem Samen ist alles enthalten was es braucht, um einen Riesenbaum wachsen lassen zu können.



Andere Aspekte, wie auch Licht, wirken unter anderem mit, dass diese Lebensenergie Potential entfachen kann, wenn sie aktiviert wird.

Kirlianfotografie ist einfach eine bestimmte Art und Weise, fotografisch, eine Energie bildhaft darzustellen. Das kann auch bei Menschen gemacht werden. In der alternativen Medizin wird dies oft genutzt, um energetische Blockaden sichtbar machen zu können. Das ist nicht dasselbe wie Meridiane, aber es geht etwas in die Richtung.

Was hat mehr Lebensenergie?:



EIN STÜCK FLEISCH

EIN APFEL

DIE 1937 ENTWICKELTE KIRLIAN FOTOGRAFIE ERMÖGLICHT ES ENERGIEFELDER SICHTBAR ZU MACHEN.

Ähnlich wie beim Wasser gibt es auf einer anderen Ebene noch viel mehr zu berücksichtigen als die Wissenschaft es macht. Gerade aus der holistischen Sicht ist es wichtig, dass wir diese Aspekte klar miteinbeziehen.

In der Natur, im kleinsten Samenkorn ist alles enthalten, was dann multipliziert werden kann während des Wachsens. Dieses Potential dort drin kann fast wie **eine Art Superfood** bezeichnet werden.

Denn Lebensenergie, Keimlinge, Sprossen und Superfood gehören in den Bereich der Potenzierung und Veredelung, was ein Vielfaches an Nährstoffen und Energie und an Nutzen mit sich bringen kann. Durch das Sonnenlicht kann viel Chlorophyll im grünen Bereich aufgebaut werden.

Chlorophyll wird gerne auch als die Quelle des Lebens bezeichnet.

Gerade grüne Smoothies haben dadurch viel „Heilkraft“ gespeichert. Man kann sich das so vorstellen, dass es wie **kondensierte Sonnenlichtenergie** ist, die eben hier gespeichert wird.

Für unsere Gesundheit kann das unter vielen Aspekten zunutze gemacht werden – nicht nur unter dem Aspekt der Nährstoffe. Um diese Lebensenergie und diese ganze Struktur auch zu nutzen ist es wichtig, dass wir **möglichst fast alles frisch und roh essen**.

Frisch heißt: frisch geerntet und roh, da durch Kochen, Braten, Backen, Zerschneiden etc. die Struktur sehr verändert wird, was tendenziell in Richtung roh vegan geht.



Der „kondensierte Sonnenschein“,

der gerade im Chlorophyll gespeichert ist, hat natürlich eine ganz besondere Power, die dem Organismus der das isst, ob Tier oder Mensch, dann zur Verfügung steht. Chlorophyll hat auch sauerstoffanreichernde Wirkung.

Unser Körper kann nicht nur durch die Atmung Sauerstoff bekommen, sondern auch durch das Chlorophyll, dass dadurch z. B. auch die Blutkörperchen Bildung und Entgiftung verbessert.

Alles was chlorophyllhaltig ist, ist eine Potenzierung dieser Power. Power enthält auch alles, was gekeimt ist. Durch das Keimen wird ein Potenzierungseffekt hervorgerufen.

Man weiß, dass gerade Keimlinge und Sprossen eine Vervielfachung, teilweise Vervierzigfachung bis zu einer Verhundertfachung an Nährstoffen mit sich bringt.



Gerade **Keimlinge und Sprossen sind richtige Nährstoffbomben**. Der Keimlingsprozess ist immer in Verbindung mit Feuchtigkeit und Sonnenlicht, wodurch ein Vielfaches an weiteren Nährstoffen entstehen, die vorher überhaupt nicht gemessen werden konnten. Und das war eigentlich Photosynthese. Innerhalb von 3–4 Tagen kann man diesen Prozess bewirken und sich selber dann das zugute kommen lassen.

Klassiker sind z. B. Sojabohnensprossen & Alfalfasprossen. Auch Nüsse, Samen und Kerne können eine kürzere Zeit eingeweicht werden, weil durch diesen Prozess die Eiweißkomponenten besser verdaubar werden und eine Vervielfachung der Nährstoffe entsteht.

Smoothies haben immer eine hohe Nährstoffdichte ohne zu viel Kalorien zu haben, solange es in erster Linie Gemüsesmoothies sind – besonders **die grünen Gemüsesmoothies (mit etwas Früchten aus Geschmacksgründen mixen)**.

Zum Keimen: 2–3 Tage durch 1–2 x/Tag Spülen mit ein bisschen Wasser, schön an der Oberfläche einem luftdichten Behälter liegen haben an Sonnenlicht, z. B. am Küchenfenster. Bevor Blätter entstehen, dann verzehren.

Beispiel:

Gekeimte Leinsamen haben eine sehr hohe Dichte an sehr guten Fettsäuren und B-Vitaminen. Der Vitamin E-Gehalt von Leinsamen wird sich innerhalb von diesem Keimprozess verdreihundertfachen (!!).

Superfoods sind Lebensmittel mit besonders hoher und vielseitiger Nährstoffdichte, Wirkung und geringer Kalorienanzahl

Heutzutage besteht ein großer Hype rund um dieses Superfood, da viele übliche Nahrungsmittel weniger Nährstoffe haben und zugleich das Bewusstsein für gesunde Ernährung sehr gestiegen ist.

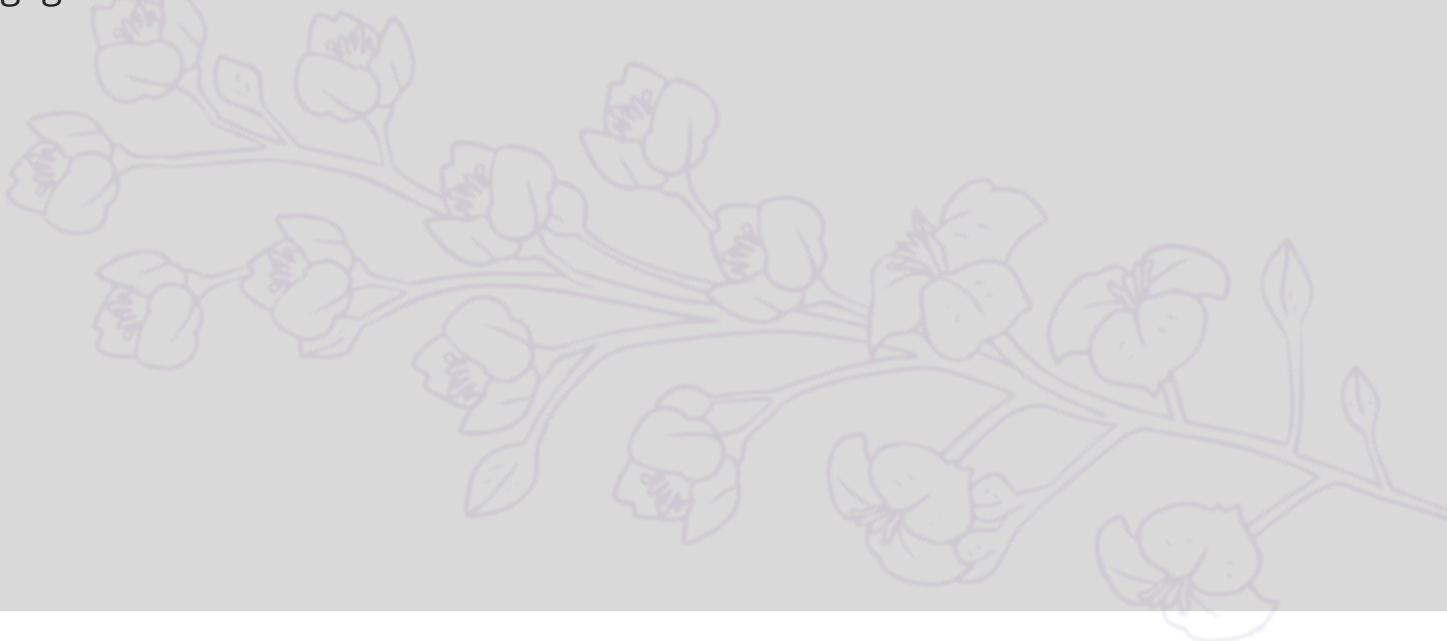




Es gibt sehr viele und auch exotische Superfoods. Ich werde hier ein paar gängige besprechen, die für dich besonders interessant sein können.

Wenn dich das Thema interessiert, dann gibt es dazu natürlich sehr viel tiefergehende Literatur. Damit kannst du noch mehr einsteigen.

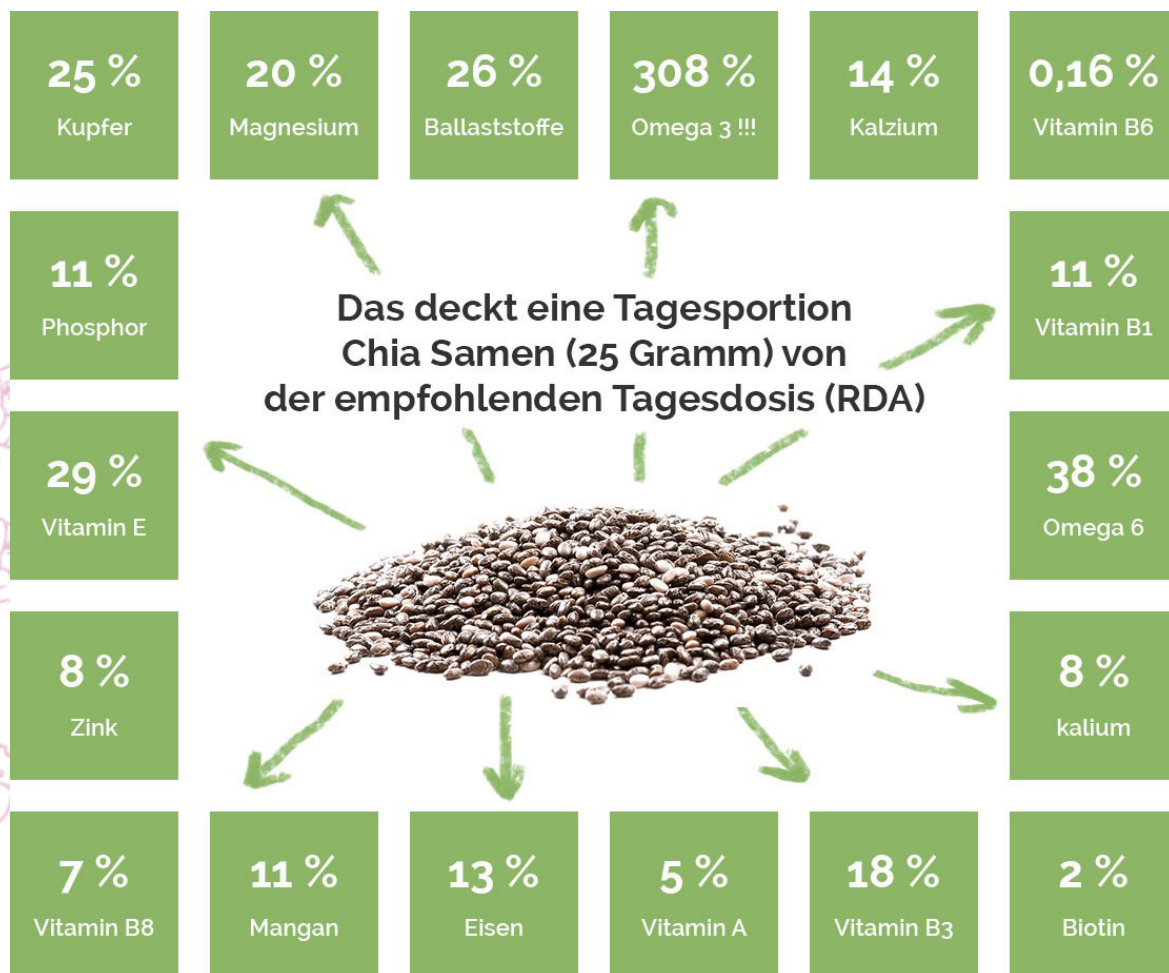
Jemand, der keine Sonnenenergie und keine Lebensenergie bekommt, dem wird es trotz vieler Nährstoffzufuhr nicht so gut gehen. Superfoods können dem entgegenwirken.



Chiasamen:

Klein aber oho. Superwinzigklein, aber eine Nährstoffbombe.

Chiasamen immer mit etwas Flüssigkeit 10–15 Min. eindicken. Chia hat 18 von 22 proteinbildenden Aminosäuren und neben einem extrem hohen Omega-3-Fettsäuregehalt, einen vielseitigen Gehalt an Mikronährstoffen und Ballaststoffen.



2 EL/Tag reichen vollkommen aus.

EL in einen Smoothie, in einen Sojadessert rein, ein bisschen einwirken lassen.

Chiasamen sind u. a. sehr gut bei Diabetes, Bluthochdruck oder schlechter Verdauung.

Viele Medikamente werden dagegen genommen, anstatt Chia prophylaktisch zu nehmen.

Moringa:

Man nennt es auch den

Zauberbaum oder Wunderbaum

und verwendet es seit Jahrtausenden im Himalaya. Die Blätter von Moringa, die relativ klein sind, sind die nährstoffdichtesten Blätter, die bisher so bekannt sind.

Moringa ist auch an der obersten Spitze im Bereich von Aminosäuren und Protein. Das heißt also auch, dass Moringa sättigend ist und dem Körper das an Bausteinen gibt, was jede Zelle braucht.

Über 50 verschiedene Antioxidantien sind enthalten, von denen viele nicht wasserlöslich, sondern viele auch fettlöslich sind, weshalb sie auch besser gespeichert werden.

Moringa hat sehr viel Chlorophyll, ist sehr gut wirksam gegenüber Bakterien und Viren, unterstützt und stärkt das Immunsystem.

Moringa hat 9 Mal so viel Eisen wie ein Stück Steak (!!)

Moringa hat viel Vitamin-B-Komplex und ist bekannt, dass es vor allem auch für Frauen sehr gut ist bei Wechselbeschwerden und bei hormonellen Dysbalancen hilft.



Zudem hat Moringa:

- einen 17 Mal höheren Kalziumgehalt als Milch
- einen 4 Mal höheren Betacarotingehalt als Karotten
- einen 15 Mal höheren Kaliumgehalt als Bananen
- einen 25 Mal höheren Eisengehalt als Spinat
- einen 7 Mal höheren Vitamin-C-Gehalt als Orangen





Hanf:

Wir haben CBD schon durchgenommen. Aber Hanf kann sowohl vom Nährstoffgehalt als auch von der Dichte her, als Superfood eingeordnet werden.

Hanfsamen sind zudem **sehr proteinreich** und enthalten **viele wertvolle essentielle Fettsäuren**. Sie sind **entzündungshemmend, blutdrucksenkend, immunstärkend** u. v. a. m (siehe auch wie bei CBD).

Hier ist eine weitere Möglichkeit, aus dem Vollsten der Natur zu schöpfen und diese kleinen „Powerbomben“ für eine holistische Ernährung und Gesundheit zu nutzen.

Hanfsamen haben bisher besonders bei Vegetariern und Veganern Beliebtheitspunkte sammeln können, weil sie **absolute Proteinbomben** sind und das Eiweißdefizit aufgrund eines Nutrition-Plans ohne Fleisch und Fisch hervorragend ausgleichen können. Was sich sonst noch in den Samen der Hanfpflanze findet, erfährst du auf einem Blick dank unserer Nährwerttabelle:

Hanfsamen, geschält (100 Gramm)

Kalorien	553 kcal
Eiweiß	31 g
Kohlenhydrate	9 g
Ballaststoffe	4 g
Zucker	1,5 g
Fett	49 g
Gesättigte Fettsäuren	4,5 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	5 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	38 g

Mikronährstoffe in Hanfsamen (Art: Finola)

	Gehalt in Hanfsamen in mg/100g ⁽¹⁾	Bedarf des Nährstoffs in mg/Tag laut DGE für 25-51 Jährige
Vitamin E	90,0	12–14
Vitamin B1	0,4	
Vitamin B2	0,1	
Phosphor	1160	700
Kalium	859	4000
Magnesium	483	350
Calcium	145	1000
Eisen	14	10–15
Natrium	12	1500
Mangan	7	2–5
Zink	7	7–10
Kupfer	2	1–1,5

Hier gehen wir auf das ABC der Naturheilkunde oder der alternativen Methoden etwas ein. Nur grob, aber damit du ein bisschen zuordnen kannst und vor allen Dingen einiges davon eventuell auch als Empfehlung aussprechen kannst bei deiner Kundschaft oder damit du es einordnen kannst, wenn jemand zu dir kommt und davon berichtet.

Bei A ist: **Ayurveda**. Ayurveda ist eine Jahrtausende alte Kunde. Es ist das

„Wissen des Lebens“.

Es kommt aus Indien und hat dort seit tausenden Jahren natürlich auch Bestand.

Und meine persönliche Meinung: Alles, was seit Jahrtausenden in Kulturen Bestand hat, ist definitiv berechtigt, um es genauer anzuschauen.

Ayurveda beinhaltet verschiedene Dinge. Es geht vor allem darum, dass die verschiedenen Elemente: Erde, Luft, Wasser, Feuer und auch Raum (also Äther) berücksichtigt werden und vor allen Dingen die energetischen Aspekte.

Gleichzeitig wird der Mensch nach seiner Konstitution eingeordnet: **Kapha, Pitta und Vata**, den sogenannten **Doshas**.

Es wird mit verschiedenen Arten behandelt: mit der Energie der Ernährung, eben nach diesen drei Doshas eingeordnet. Dann ganz viel mit Gewürzen, Kräutern und Kräuterkunde, Kräuterbädern, oft in Verbindung dann mit Ölmassagen. Dafür ist es auch sehr bekannt. Zudem auch das Yoga. Es geht um eine wirkliche Lebensweise, einen Lifestyle, bei dem viele Aspekte mitspielen. Natürlich auch das Atmen, das wieder in Balance zu bringen. Ayurveda eignet sich hervorragend als Prophylaxe und wirkt auch holistisch: sowohl auf der körperlichen Ebene als auch auf der psychischen, seelischen Ebene und auch auf der mentalen Ebene. Bekannt ist auch das Panchakarma, eine Behandlungsform, bei der ayurvedisch eine Entgiftungs-, Ausleitungs- und Regulationsbehandlung durchgeführt wird. Diese Behandlungsform dauert mindestens zehn bis zwölf Tage lang.

Einige der ayurvedischen Gewürze haben wir auch schon bei uns genommen, wie zum Beispiel Ingwer und Kurkuma. Beide sind aus dem Ayurveda nicht wegzudenken. Gerade im deutschsprachigen Raum ist es recht populär. Und da gibt es aber viele verschiedene Komponenten, die zum wirklichen Ayurveda dazu gehören. Also nicht nur Yoga oder nicht nur jetzt irgendwelche Massagen.

Zu A gehört auch **die Anthroposophie**. Das ist ebenfalls eine ganzheitliche Art und Weise den Menschen zu sehen und zu therapieren. Sie beruht auf Rudolf Steiner. Die anthroposophische Medizin ist auch immer holistisch. Verschiedene Kräuter, natürliche Substanzen und Sichtweisen werden berücksichtigt. Z. B. gibt es die anthroposophische Landwirtschaft, die dann die biodynamische Landwirtschaft bezeichnet wird. Hierbei werden z. B. Mondzyklen noch mitberücksichtigt. Die gesamte Natur und der Mensch wird ganzheitlich betrachtet.

Bei A gibt es natürlich **Akupunktur**. Akupunktur ist aber ein Teilbereich der Chinesischen Medizin, wozu wir später noch kommen. Die Akupunktur setzt an den Energielaufbahnen (Meridiane) an und löst Blockaden bzw. bringt diese mehr in Fluss. Jeder Meridian ist u. a. einem Organ zugeordnet.

Bei A ist natürlich auch **die Aromatherapie** zu erwähnen. Hier werden Substanzen aus der Natur als Ölkonzentrat genutzt, deren Wirkstoffe oder auch die Energien für die **Selbstregulation und die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers verwendet werden. Die Düfte wirken aber auch holistisch auf Seele und Geist.**

Bei B gibt es die **Bachblüten**. Bachblüten sind durch Dr. Edward Bach begründet worden. Die ursprüngliche Anzahl an Blüten beträgt 38 und jede Blüte hat eine bestimmte seelische Wirkung. Sehr bekannt ist „Rescue“, die Notfall-Bachblüten-Tropfen. Erwachsene, Kinder und Tiere reagieren darauf positiv bei einem Trauma, bei Stress oder Schrecken. Die Gabe von „Rescue“-Tropfen führt zu einer Beruhigung. Wasser wird mit dieser Blüteninformation imprägniert und durch Sonnenlicht übertragen. Gerade Kinder oder Tiere, die nicht beeinflussbar sind, reagieren sehr gut darauf.

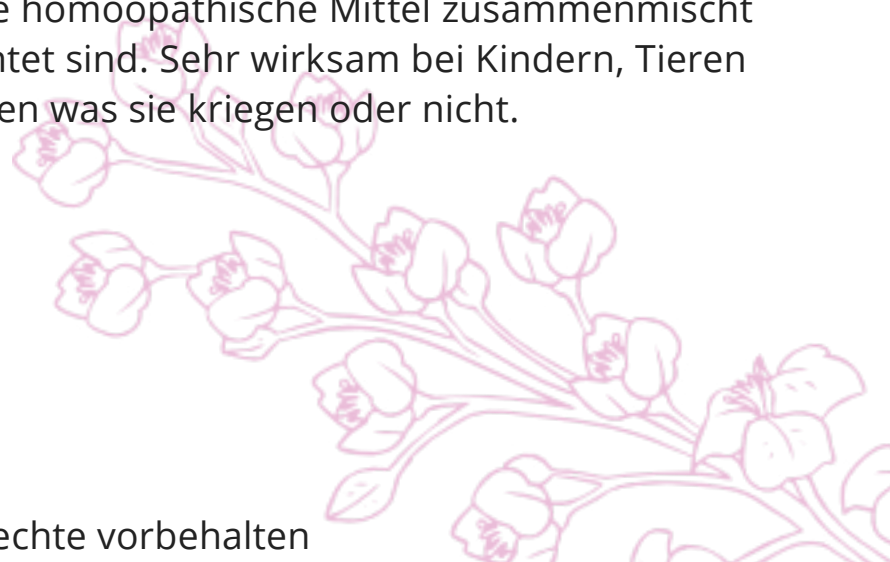
Bei C poppt sofort **Colon-Hydro-Therapie** auf. Colon, der Darm – Hydro, das Wasser. Im Darm liegen viele Ursachen für Probleme psychischer und physischer Art begraben. Dort befindet sich natürlich auch ein Großteil des Immunsystems. **Colon-Hydro-Therapie ist ein Gerät und Verfahren, bei dem Wasser durch den ganzen Dickdarm durchgeschleust wird und sofort wieder ausgespült wird.** Auch das, was evtl. schon Jahre in den Darmwindungen festklebt. Der Effekt ist sehr wohltuend und gesundheitsfördernd. Colon-Hydro-Therapie sollte mindestens **2-mal/Jahr gemacht werden mit Sequenzen zu je 3-mal. Es ist empfehlenswert dies im Rahmen einer Darmsanierung durchzuführen.**

C beinhaltet auch die **Chiropraktik**, welche verrutschte Wirbel wieder korrigiert und dadurch Blockaden gelöst werden, die z. B. die Durchblutung gestört oder Meridiane geblockt hatten. Meridiane sind die Energieleitbahnen, die im Körper sind und Inhalt der Chinesischen Medizin. Viele Beschwerden entstehen durch verrutschte, verrückte Wirbel. Chiropraktische Behandlungen können sehr schnell Schmerzen eliminieren und Muskelverspannungen lösen.

Bei **D** ist **Dornmassage**. Dies ist eine spezielle Massageform, die auch auf den Wirbelbereich wirkt und eine spezifische Ausbildung benötigt.

Bei **E** findet sich die **Egel-Therapie** – die Blutegeltherapie. Wird als Entlastungstherapie verwendet, wenn es einen Stau gibt und das Blut sehr dick ist. Im Speichel gibt es eine bestimmte Substanz, die als Blutverdünnung wirkt und ein bisschen wie ein Aderlass wirken kann. Es gibt auch Salben, die diese Substanz enthalten.

Bei **H** ist natürlich die **Homöopathie**, eine Schwingungstherapie, zu finden, die auf den Arzt Samuel Hahnemann zurückzuführen ist. Grundprinzip: Ähnliches mit Ähnlichem therapieren, was aber immer potenziert ist. Du behandelst mit etwas, was bei einem Gesunden in potenziert Form genau diese Symptomatik auslösen würde. Z. B. verwendet man bei Fließschnupfen und tränenden Augen eine homöopathische Form von Zwiebeln. Bei einem Gesunden würde die Zwiebel tränende Augen und Fließschnupfen auslösen. Die Potenzierung passiert durch Verschüttelung und kann aus allem hergestellt werden. Diese Information kann nicht mehr materiell nachgewiesen werden, wirkt aber dennoch und kann daher nicht zu einer echten Nebenwirkung oder Schaden führen. Es ist zwischen der komplexen Homöopathie und der klassischen Homöopathie zu unterscheiden. Bei der klassischen Homöopathie gibt es nur ein einziges Mittel, ein konstitutionelles Mittel. Des Weiteren gibt es komplexe homöopathische Mittel, bei denen man verschiedene homöopathische Mittel zusammenmischt und die auf Beschwerden ausgerichtet sind. Sehr wirksam bei Kindern, Tieren und Erwachsenen, egal, ob sie wissen was sie kriegen oder nicht.



Dann springen wir zu **K** mit der **Kneipp-Therapie** (durch den Pfarrer Sebastian Kneipp), die mit Wasser als Therapiemittel durch verschiedene Temperaturen und verschiedene Bewegungen im Rahmen der Kneippkur agiert. Der sogenannte Storchengang im Kneipp-Bad ist am bekanntesten.

Bei **M** sind **Massagen** in allen Variationen. Massagen können Blockaden lösen. Im Ayurveda gibt es **Öl-Massagen**, meist mit warmem Öl, um den Körper zu regulieren. **Shiatsu** ist die japanische Massage, die Meridiane aktiviert und auf dieser Ebene Blockaden löst. **Fußreflexzonenmassage** reguliert die zugeordneten Bereiche des Körpers. Massagen helfen auch zur Entspannung und regen die Selbstheilungskräfte an. Die **Lymphdrainage-Massagen** fördern den Fluss der Lymphe durch eine gewisse Streichtechnik.

Bei **O** ist die **Ozontherapie**, die in der Alternativmedizin sehr viel verwendet oder angewendet wird. Das ist **ein dreiatomiger Sauerstoff**, der sehr hoch energetisch ist. Die Ozontherapie wird z. B. bei Krebsbehandlungen, bei Bakterien- oder Virenbehandlungen eingesetzt (auch erfolgreich bei Covid19!). Wo Sauerstoff ist, kann Krebs oder Krankheit nicht agieren.



Bei **O** ist auch **Osteopathie**. Das ist eine sanfte, eigenständige, ganzheitliche Form der Medizin, in der Diagnostik und Behandlung mit den Händen erfolgen. Osteopathie geht dabei den Ursachen von Beschwerden auf den Grund und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit. Es ist ein manuelles Verfahren zur Untersuchung und Behandlung von Bewegungsapparat, Organen und Gewebe, ausgehend davon, dass mögliche Beschwerden des Betroffenen die Folge von Bewegungseinschränkungen oder Blockaden sind.

Bei **P** ist die **Phyto- oder Pflanzenheilkunde**. Ein großes Thema, da die Natur die „Apotheke Gottes“ ist. Pflanzen sind sowohl Nahrung als auch Unterstützung durch Heilwirkung und für Selbstheilung. Es gibt auch giftige Pflanzen!

Bei **S** die **Schüßlersalze**. Schüßlersalze sind auf den Arzt und Homöopath Dr. Schüßler zurückzuführen. Es ist eine Mischung aus Homöopathie und Nahrungsergänzung. In jeder Zelle sind Mineralsalze mit ganz bestimmten Abläufe im Stoffwechselablauf. Diese Mineralsalze werden potenziert homöopathisch verabreicht und wirken wunderbar auf energetischer Ebene. Es gibt zwölf Hauptschüßlersalze und viele Befindlichkeitsstörungen und Stoffwechselprozesse können optimiert werden. (Siehe auch Verlinkung) Sehr bekannt ist z. B. „**die heiße Sieben**“. Die 7 ist Magnesium Phosphoricum. Mit ein bisschen heißem Wasser 7–8 der Tablettchen auflösen. Es wird bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Darmkrämpfen und Schlafproblemen verwendet. Die heiße 7 entkrampft und entspannt.



Bei **T** ist **TCM**. Das ist die **Traditionelle Chinesische Medizin**. Auch sie ist sehr komplex und umfasst viele Bereiche, wie auch das Ayurveda. Im deutschsprachigen Raum gibt es recht viele TCM-Ärzte & TCM-Therapeuten. Ausgleich von Yin und Yang ist eine Kernphilosophie und auch Akupunktur ist ein Bereich der TCM. Hier gibt es wiederum verschiedene Arten von Akupunktur. TCM-Akupunktur hat meistens sehr viele Nadeln im Einsatz im Gegensatz zur klassischen Akupunktur. Dort sind nur 1–2 Nadeln im Einsatz. Bei der TCM wendet man auch **Gesichtsdiagnose, Zungendiagnose, Pulsdiagnose und natürliche Kräuterkunde** an. Aber auch Bewegungs“therapien“, wie **Tai Chi oder Qigong**, wo in Verbindung mit Atem Yin & Yang ausgeglichen werden und auch die Selbstheilungskräfte immer angeregt werden, sind Teil der TCM.

V wäre die **Volkshelkunde**/Hausmittel. Wissen, welches man vielleicht von der Oma oder von der Mutter noch irgendwo mitbekommen hat. Es beinhaltet auch viel der Pflanzenheilkunde. Vieles an heimischen Kräutern, Gemüse und Gewürzen. Klassiker wie: bei Wespenstich – Zwiebel drauf tun. Bei Zahnschmerzen – Nelke reinlegen. Wirsingwickel bei Gelenkschmerzen oder schlecht heilenden Wunden etc. Auch hier werden immer Selbstheilungskräfte aktiviert, denn wir haben einen „inneren Arzt“. Wenn der Körper gut versorgt ist, also ein holistisch ausgewogener Lebensstil geführt wird, dann kann alles gut reguliert werden.

Bei **Y** gibt es **Yoga**, das ein Teil des Ayurveda ist, aber heutzutage oft einzeln angewendet wird. Es gibt auch sehr viele verschiedene Arten von Yoga. Yoga ist eine holistische Form von Lifestyle.

Diese erwähnten Dinge können als Holistic Lifestyle Coach gut kombiniert werden.



Für eine holistische Gesundheit gehört immer auch grundsätzlich das ganze Thema rund um Bewegung und Sport dazu. Klar, wir wissen alle: Sport ist gesund. Und dennoch gibt es auch den Ausdruck: Sport ist Mord. Und da ist ein bisschen etwas dran, denn viele Menschen übertreiben auch gerne.

Wichtig ist eine moderate, körperliche, möglichst ganzkörperliche Bewegung zu vermitteln, sowohl für den Kreislauf, als auch natürlich für viele Stoffwechsel-Abläufe und auch für den mentalen und psychischen Zustand, als auch die Muskulatur zu erhalten bzw. aufzubauen. Bewegung kann schnell und intensiv sein, aber auch langsam. Es kann mit oder ohne irgendwelche Hilfsmittel stattfinden.

Es geht darum den ganzen Körper in Bewegung zu halten, wofür auch Dehnungsübungen oder flotte Spaziergänge ein paar Mal/Woche bereits gut sind.

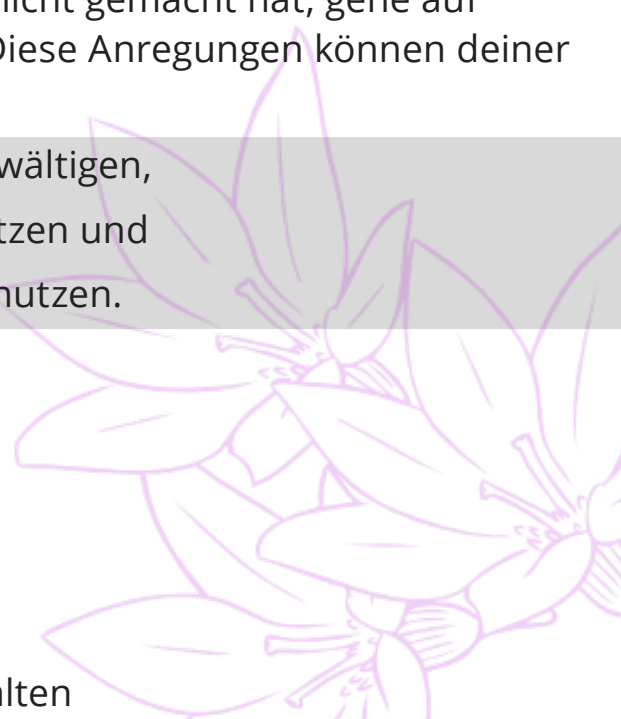
Aus holistischer Sicht sollte das auch zum Teil in der Natur stattfinden, da Sauerstoff und heilsames Ambiente der Natur auch aus holistischer Sicht wichtig sind. Nicht jeder mag sich gleich in einem Studio anmelden ...

Wichtig ist, dass die praktische Umsetzung möglichst schnell und einfach ist, da es viele Hürden im mentalen Bereich gibt, wenn die praktische Umsetzung zu kompliziert ist.

Tipps geben, wie z. B. »20 min früher aufstehen und einen flotten Waldspaziergang machen«, in der Mittagspause aktiv sein, nach der Arbeit sich bewegen etc.

Falls deine Kundschaft dies bist jetzt überhaupt nicht gemacht hat, gehe auf praktische, leicht umsetzbare Animationen ein. Diese Anregungen können deiner Kundschaft weiterhelfen:

- Kurze Autostrecken zu Fuß zu bewältigen,
- die Treppe statt den Lift zu benutzen und
- statt Hanteln Wasserflaschen benutzen.



Wichtig ist hier etwas zu machen, das schnell umsetzbar ist, das wenig oder nichts kostet und zudem noch positive Begleiterscheinungen hat, wie z. B. Sauerstoff oder Waldbaden.

Gerade beim Sport, bei einer größeren Umstellung oder wenn etwas neu angefangen wird, ist es erstmal etwas schwierig in diesen Rhythmus neu hereinzukommen. Deswegen ist es natürlich immer gut sich da auch gemeinsam vielleicht abzusprechen. Ein klarer Plan hilft die „Kontrolle“ zu behalten und evtl. sind „Beweisfotos“ hilfreich, die an dich geschickt werden oder Whatsapp-Botschaften als Erinnerung etc.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten:

- Apps zum Herunterladen mit Übungen
- Fitnessbänder mit Schrittzähler
- YouTube-Videos mit Anleitung
- DVDs
- Gemeinsame Übungen offline oder online (z. B. via Zoom)
- Kurse

Körperliche Bewegung schüttet auch Glückshormone aus und reduziert Stress. Günstig ist einen Rhythmus aufzubauen mit fixen Zeiten für die Bewegung und den Sport.

Zudem dauert es etwa drei Wochen bis sich eine neue Gewohnheit eingespielt hat.



Ein sehr interessanter und auch sehr komplexer Bereich ist die Psychosomatik.

Psyche ist die Seele und Soma ist der Körper.

Die Psychosomatik ist leider in der klassischen Schulmedizin immer noch viel zu wenig anerkannt. Die Psychosomatik besagt, dass Beschwerden auf der seelischen Ebene, sich auch auf der körperlichen – der somatischen – Ebene zeigen können.

Es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen der Seele und dem Körper, den Befindlichkeitsproblemen oder sogar Krankheiten. Die Schulmedizin schaut nur rein die körperliche Ebene an. Ein Klassiker ist z. B. **Bluthochdruck**, der in erster Linie mit hohem Gewicht und evtl. mit der Ernährung in Verbindung gebracht wird (selbst Ernährung wird in der Schulmedizin noch kaum für Krankheiten anerkannt).

Aber ganz häufig ist es auch so, dass **jemand, der stark unter Druck steht, auch Bluthochdruck hat**. Das ist auch nachvollziehbar.

Dennoch fehlt oft die Verknüpfung dieser Zusammenhänge in der Schulmedizin und man wird nicht selten auch als sogenannter Hypochonder eingestuft, wenn man auf körperlicher Ebene keinen Grund für Symptome findet. Dies ist für den Klienten/Patienten sehr frustrierend, wenn er sich nicht ernst genommen fühlt.

Bei Schmerzen werden meist nur chemische Medikamente gegeben, damit das Symptom nicht mehr zu spüren ist. Die Ursache für den Schmerz wird nicht angegangen. Meist verschlimmern sich die Probleme oder verschieben sich auf eine andere Ebene auf körperlicher Ebene, meist sogar durch die Medikation ausgelöst.

Und der Psyche geht es weiterhin immer schlechter, weil die Ursache nicht angegangen wird.

Umgekehrt kann es auch sein, dass wenn die psychische Situation sich verändert, sich dann häufig auch die körperliche Problematik ändert.

Das heißt aber nicht, dass alle körperlichen Symptome nur mit der Psyche zu tun haben.

Wenn man aber diese Sprache nicht versteht und bestimmte Themen im Hintergrund sind auf der psychischen Ebene, aber es wird weiter nur auf der körperlichen Ebene versucht, es zu lösen, dann kann es auch zu chronischen Problemen kommen und/oder weitere Erscheinungen entstehen.

Entweder dadurch, dass die Ursache nicht gelöst worden ist, oder aber, weil man eben eine falsche Behandlung macht, die vielleicht zudem Nebenwirkungen hervorruft. Dann entsteht die altbekannte Kettenreaktion oder man sagt auch Teufelskreis.

Oft wird zudem falsch interpretiert, da zu sehr „genetisch oder altersbedingt“ diagnostiziert wird.

Die Psychosomatik kann stark mit dem Mindset zu tun haben, mit bestimmten Denkmustern, mit bestimmten Verhaltensmustern, die wir uns entweder selber angeeignet haben oder sogar übernommen haben, zum Beispiel von der Familie. Und dann entstehen natürlich auch ähnliche körperliche Symptome – aber nicht aufgrund der Gene, sondern weil Denkmuster übernommen wurden und die psychischen Belastungen dadurch.

Dieses komplexe Thema der Psychosomatik kann nicht in seiner Gesamtheit in diesem Modul gelernt werden. Es gibt aber ganz klare Hinweise, so ein bisschen wie bei der geistigen Welt. Die geistige Welt gibt ihre Zeichen, die wir erkennen und dann interpretieren dürfen, damit wir, wie bei einer Gebärdensprache, diese Zeichen richtig deuten können.

Und genauso ist es bei der Psychosomatik. Bestimmte körperliche Probleme oder Herausforderungen dürfen von uns richtig gedeutet werden, damit wir verstehen, was dahintersteht und was der wirkliche Grund ist.

Frage dich selber:

Was könnte das bedeuten und in welchem Zusammenhang könnte ein Symptom stehen?

Oft kommt eine Antwort der Intuition.

Generell ist es ratsam, eine „Art Lexikon“ zu nutzen – wobei es keine 100% Interpretationen gibt. (siehe dazu einige Buchtipps in der Verlinkung – allen voran: Krankheit als Weg & Krankheit als Symbol)

Befass dich damit mehr und übe dich darin, denn es ist nie überall dieselbe „Sprache der Seele“.

Es gibt verschiedene Deutungen aus verschiedenen Richtungen. Bei **Hüftproblemen** kann man z. B. fragen: Wie ist der Stand und die Balance im Leben? Gleichzeitig sagt es aber auch etwas über die Herkunftsfamilien aus.

Mögliche Fragen:

- „Wie sieht es denn gerade allgemein im Leben aus?“
- „Was ist etwa 6–18 Monate vorher passiert, seitdem diese Probleme auftauchen?“
- „Was wird das wohl auf der seelischen Ebene sagen wollen?“
- „Wo ist die Ursache gewesen, dass dieses Symptom sich ausgelöst hat?“
- „Wofür kann die körperliche Problematik stehen?“



Häufig gab es ein seelisches Erlebnis und 1–1 ½ Jahre später hat sich etwas im Körper manifestiert.

Immer das Gespräch suchen und Rücksprache mit der Kundschaft halten!

Im Coaching-Modul bekommst du auch noch ein detaillierteres Protokoll dazu.

Schmerzen/Probleme im Wirbelbereich können auf existenzielle Probleme hinweisen.

Bindehautentzündungen können darauf hinweisen, das Leben nicht wirklich sehen zu wollen oder nicht das sehen zu wollen, was sich im Leben gerade zeigt.

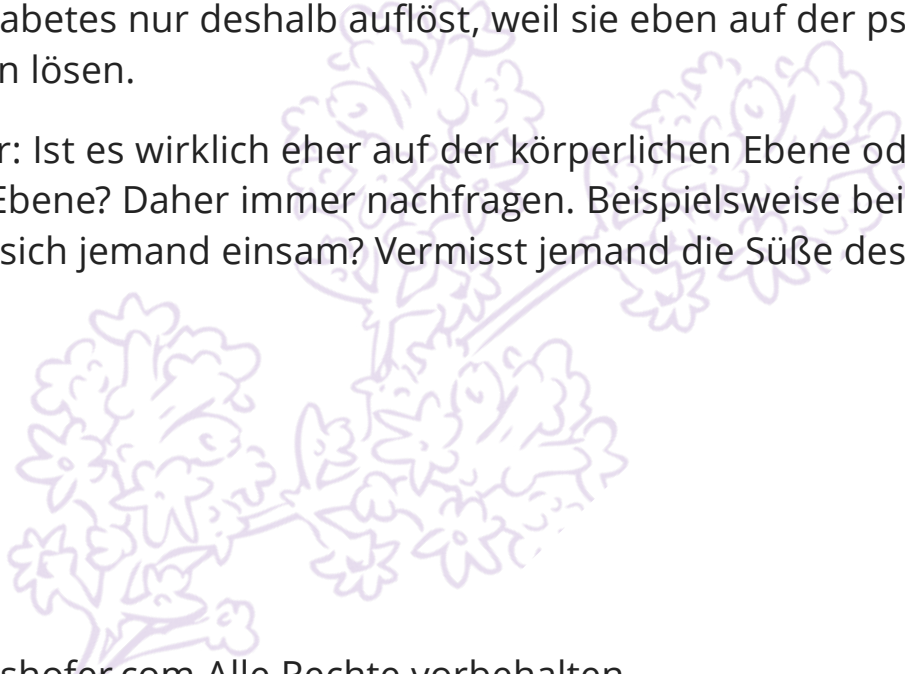
Luftprobleme, Lungenprobleme, Bronchienentzündungen: Das ist der direkte Austausch zur Außenwelt. Entweder ist jemand nicht gut in Kontakt mit der Außenwelt oder jemandem wird es zu eng im Leben / in der Beziehung / im Beruf / etc. und bekommt daher keine Luft mehr.

Bei **starkem Husten** kann es auf unterdrückte Wut hinweisen und diese wird nach außen „gebellt“. („...dem „huste“ ich was..“)

Immer behutsam nachfragen und bitte auf keinen Fall „direkt diagnostizieren“.

Beim **Diabetiker** denken die meisten, dass es mit der schlechten und der oft viel zu süßen Ernährung/Trinken zu tun hat. Das ist auch meistens so. Aber es kann auch sein, dass jemand es kompensiert, weil seine Seele einfach verhungert und er/sie eben nicht die Süße des Lebens spüren kann. Es gibt auch Diabetiker bei denen sich der Diabetes nur deshalb auflöst, weil sie eben auf der psychischen Ebene die Themen lösen.

Fragen wären hier: Ist es wirklich eher auf der körperlichen Ebene oder ist es auf der psychischen Ebene? Daher immer nachfragen. Beispielsweise bei einem Diabetiker. Fühlt sich jemand einsam? Vermisst jemand die Süße des Lebens?



Bei **Herpes**: Jemand hat dann meist viel Stress und die Seele leidet auch darunter – je nachdem welcher Stress es ist und wie die Person damit umgeht. Es gibt Menschen, die gerade bei Stress, einem Verlust, bei einer Trennung oder z. B. nach einer Kündigung psychisch in Stress geraten und zwei Tage später auf einmal eine Herpesblase haben. Dann ist der Zusammenhang klar.

Wofür kann das stehen? Und dann auch im Gespräch zu sein mit dem Kunden und zu fragen. **Ohrenprobleme** zu haben oder schwerhörig zu sein kann darauf hinweisen, dass jemand nicht hören will, was in seinem Leben eigentlich gerade abgeht. Auch in Beziehungen passiert es häufig. In unharmonischen Beziehungen kann **Ohrenpfeifen** auftreten, wenn ein Partner immer zu viel auf den anderen Partner einredet.

Unser Bestreben ist es als Holistic Lifestyle Coach, dass sich jemand wieder auf allen Ebenen regulieren kann und dass er da in eine richtige Richtung geht, so dass es das Wohlbefinden auf allen Ebenen unterstützt. Und deswegen ist es immer gut nicht nur auf einer Ebene anzusetzen, sondern natürlich am besten auf allen drei Ebenen.

Wichtig ist nur zu verstehen, dass wir heute alle, sowohl das System der Gesundheit oder Krankheit als auch natürlich die Menschen an sich, viel zu schnell nur auf der körperlichen Ebene schauen anstatt sich die anderen Aspekte anzuschauen. Und da können wir als Holistic Lifestyle Coach natürlich wunderbar eine Unterstützung sein.

Wir können dann auch zusätzlich Affirmationen geben, die auf der psychischen Ebene ansetzen und unterstützen.

(siehe Verlinkung Louise Hay)

Meditation und die Verbundenheit zur geistigen Welt anregen.

Louise Hay. (Bitte höre ihre Geschichte im Video an)



Man kann bei der Psychosomatik nicht pauschal interpretieren. Hier geht es wirklich darum im Gespräch zu sein, und sich auch intuitiv führen zu lassen. Durch das Nachschlagen wofür etwas stehen kann, in welchem Zusammenhang es auftreten kann und dann durch das Gespräch mit der Kundschaft, kannst du der Seelensprache individueller auf die Spuren kommen.

Deutung von Seiten: Bei gehäuften z. B. Unfällen/Beschwerden auf der linken Seite kann es auch ein Hinweis auf das Weibliche / die weibliche Energie sein. Ist diese beispielsweise geschwächt? Wird sie gelebt oder auch überlastet? Es kann aber auch auf ein Mutterthema hinweisen.

Die rechte Seite steht für das Männliche oder die männliche Energie. Machen, Tun, Agieren. Die rechte Seite kann gerne Symptome kreieren, wenn zu viel gemacht wird, oder aber auch die männliche Komponente nicht gelebt wird. Genauso kann es für ein Vaterthema stehen.

Höre dir dazu auch ein paar Fallbeispiele im Video an.

Das Schöne ist, dass dein Gegenüber sich dann sehr aufgehoben und gehört fühlt, wenn du im Gespräch bist, nachfragst und „tiefer“ gehst, als nur die körperliche Symptomatik hörst und wichtige Fragen stellst und du dich auf die Spurensuche begibst.

**Als Coach führen wir jemanden so,
dass er/sie sich selber die Antworten geben kann
und jemand selbst die Erkenntnis erlangt.**

Aufgrund dessen, dass wir jemanden in eine Richtung gefragt haben oder einen Hinweis gegeben haben.

Und das ist sehr segensreich.

