



FOTO: CONNECTION ARCHIV

Gesund *leben*

HEILEN DURCH SCHWINGUNGEN

- Heilen mit **Schwingungen** S. 34
- Transformation und Heilung durch **Klang** S. 38
- Buch- und Musiktipp S. 41
- Heilen mit **kosmischen Symbolen** S. 42
- **Health Spot** S. 43
- **Nichtraucher** – aber bitte für immer! S. 44
- **metabolic balance** S. 46

April
4/06



Liebe Leserin, lieber Leser

Setzte man einen kranken Organismus mit einem bestimmten Musikinstrument gleich, dann könnte er durch die richtige Schwingung wieder auf den richtigen Ton eingestimmt werden. Ganz ähnlich ist auch die Theorie vieler Heilmethoden, die mit Information und Schwingungen heilen. Sie alle haben zum Ziel, einen erkrankten Organismus wieder in Einklang zu bringen, mit Farben, Tönen, Frequenzen u.v.m. So werden Ver-Stimmungen aufgelöst und anstelle der Dis-Harmonie wird in uns wieder die harmonischen Saite unseres Resonanzkörpers zum Klingen gebracht: Die Energie fließt wieder, und der Organismus bekommt so neue Kraft, die Selbstheilungskräfte walten zu lassen. Connection Gesund Leben möchte dir in jeder Ausgabe News und Informationen liefern über »alles, was heilt«. Medizin und komplementäre Methoden kommen hier genauso zu Wort wie klassische Verfahren aus der Naturheilkunde: Stimm' dich mit dieser Ausgabe wieder drauf ein!

Herzlichst,

Petra Neumayer

Unser Körper ist empfänglich für Signale in Form von Schwingungen und besitzt selbst Schwingungsgeber, so genannte Oszillatoren: die bekanntesten sind der Sinusknoten im Herzen und der Hippocampus, unsere Schaltzentrale im Gehirn.

Von **Christina Baumann**

Ob Planeten, Atome, Zellen oder Organe – alles schwingt in spezifischen Resonanzfrequenzen: Jedes Elementarteilchen, welches unseren Kosmos aufbaut, enthält geladene und neutrale Teilchen, Wechselwirkungs-Quanten wie z.B. Photonen und Gravitonen, und befindet sich in einer Wechselwirkung von Materie mit immateriellen Signalen.

Die wichtigsten Erkenntnisse über Schwingungen und Materie basieren auf den Forschungen uns bekannter Physiker wie Newton oder Einstein. Heute weiß man, dass lebende Zellen elektroma-

FOTOS: PHOTOCASE.COM, C.V. PUTTKAMER

gnetische Wellen aussenden und selbst auch durch elektromagnetische Wellen beeinflusst werden. Diese Schwingungsphänomene haben einen entscheidenden Einfluss auf Zellkommunikation und Zellteilung.

Schwingungen – verträglich oder unverträglich?

Aus dem Physikunterricht wissen wir, dass zwei sich überlagernde Wellen aufeinander reagieren. Wie sie reagieren, hängt davon ab, ob sie auf einen Organismus positiv oder negativ wirken: Auf positive Schwingungen reagieren Zellen

Materie und Energie. Ein schwingender Körper bringt einen anderen Körper gleichen Ausmaßes in Schwingung. Einige der heute angewandten Therapieformen, welche Schwingungen harmonisieren, optimieren oder auch modulieren werden hier vorgestellt.

Pulsierende Magnetfeldtherapie ist ein physikalisches Verfahren, bei dem pulsierende elektromagnetische Schwingungen bestimmter Frequenz, Stärke und Struktur den Körper durchfluten. »Aus dem Takt« geratene Körperstrukturen treten in Resonanz und schwingen sich nach ausreichender Behandlungszeit wieder in das natürliche Frequenzmuster ein:

auch auf positive Weise. Der Klangforscher Hans Jenny hat uns die formgebende und harmonisierende Wirkung von Klangwellen auf Materie schon in den 70er Jahren visualisiert. Mittlerweile werden Schwingungen oder auch Wellen in sehr unterschiedlichen Verfahren für Heil- und Therapiezwecke eingesetzt.

Magnetfeld & Resonanz

Der menschliche Körper ist nach heutigen Erkenntnissen eine elektromagnetische Maschine. Jede körperliche Zelle hat ein positives und ein negatives Feld. Alle körperlichen und geistigen Funktionen werden durch elektromagnetische Impulse kontrolliert und vom Gehirn und dem Hauptnervensystem übertragen. Alles Leben – sowohl Pflanzen als auch Tiere – einschließlich dem Menschen ist beeinflusst und existiert durch das Magnetfeld der Erde. Als elektromagnetische Organismen existieren unsere Körper im Gleichgewicht zwischen und unter dem Einfluss von negativen und positiven magnetischen Kraftfeldern – bipolar. Resonanzverhalten ist ein Naturgesetz und beherrscht

das fördert die Sauerstoffabgabe, regt das Immunsystems an und kann Schmerzzustände lindern.

Bioresonanztherapie

Die Grundlagen hierfür entwickelten 1977 der Arzt Franz Morell und der Elektronikingenieur Erich Rasche, das Verfahren wird auch MORA-Therapie genannt. Die Begründer gingen davon aus, dass die Körperzellen erfassbare elektromagnetische Signale abgeben, die ihrerseits im Gewebe Schwingungen bewirken, und waren der Ansicht, dass jeder Mensch ein ganz eigenes Schwingungsspektrum hat, das sich aus gesunden, also harmonischen, und krankhaften, disharmonischen Schwingungsanteilen zusammensetzt. Der Ansatz der Bioresonanz-Therapie ist es, diese elektromagnetischen Schwingungen zu erfassen und in ein spezielles Therapiegerät zu leiten, wo sie nach harmonischen und disharmonischen Schwingungen getrennt werden. Das Gerät moduliert die krankhaften Schwingungen beziehungsweise

Heilen mit Schwingungen

»Das Auge führt die Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in die Menschen.«
Joachim Ernst Berendt

wandelt sie in harmonische um und sendet sie zurück an den Körper, der daraufhin seine Regulations- und Selbstheilungskräfte wieder aktivieren kann. Inzwischen wurde die ursprüngliche Bioresonanztherapie erweitert. Heute kommen auch andere elektromagnetische Signale zum Einsatz: Farblicht, Magnetfelder, Tonfrequenzen, Gleichströme geringer Intensität, kosmische Frequenzen u.v.m. Bei der Verwendung solcher externer Signale, die zum Teil auch technisch erzeugt werden, spricht man von exogener Bioresonanztherapie. Ist der Patient z.B. mit Quecksilber aus Amalgam-Füllungen in den Zähnen belastet, so bedeutet das, dass der Organismus mit einem Dauersignal der Eigenfrequenzen des Quecksilbers bombardiert wird. Da der Organismus bekanntlich nur auf Aufmerksamkeits-Signale, nicht aber auf konstante Dauersignale reagiert, scheidet er das Quecksilber nicht vollständig aus. Die Informations-Therapie kann hier aus Dauersignalen Aufmerksamkeits-Signale durch Änderung der Amplitude machen. Das Auf-



merksamkeits-Signal gelangt zwar nicht in das Bewusstsein des Patienten, doch kann der Körper jetzt mit Reaktionen antworten. Die Bioresonanztherapie hat sich vor allem bei chronisch-degenerative Erkrankungen, Allergien oder auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten bewährt.

Schwingungskorrektur mit geometrischen Zeichen

Striche wirken wie Antennen: Mit den Körblerschen® Zeichen werden Schwingungen durch Strichkombinationen korrigiert. Der gleichnamige Wiener Elektrotechniker entdeckte uraltes Wissen wieder: Durch einfaches Anbringen von Vektoren (Strichkombinationen) an speziellen Meridianpunkten wird eine Heilsituation eingeleitet. Die Harmonisierung von Schwingungen macht den wesentlichen Bestandteil dieser Therapieform aus.

Zapper

Die Forscherin Dr. Hulda Clark hat spezifische Frequenzbänder entdeckt, auf denen Organismen schwingen. Es handelt sich um so genannte Bioradiationen, die jeder lebende Organismus aussendet. Diese Erkenntnis hat sie veranlasst, ein Gerät zu entwickeln. Sie nennt es ZAPPER. Dieser erzeugt bestimmte elektro-

magnetische Frequenzmuster im einem bestimmten Bereich, welche Parasiten, Bakterien und Viren schwächen sollen.

Licht - Farben - Töne

Die therapeutische Wirkung von Licht auf den menschlichen Organismus wurde schon früh wissenschaftlich erforscht und durch zahlreiche Studien belegt. Sonnenlicht wurde bereits in der Antike als Therapiemittel eingesetzt. Schon vor über 100 Jahren wurde dem dänischen Mediziner Niels Ryberg Finsen der Nobelpreis für seine Forschungen und Therapiefolge verliehen, die durch konzentrierte Lichtstrahlen die Tuberkulose-Heilung unterstützte. Die richtige Farbe, Anwendungsdauer und Häufigkeit kann heutzutage beispielsweise mit Bioresonanz oder Radiästhesie ermittelt werden. Meistens tritt die Wirkung einer Farbanwendung bereits unmittelbar nach Applikation der Farbe ein. Die Bereiche auf die die Farbfrequenz wirkt, sind vielfältig: Die Frequenz wirkt auf Knochen, Organe, Muskeln, Psyche und auch in unseren Energiezentren (Chakren).

1) Psychobiophysik ist eine vereinende Wissenschaft, in der sowohl die physikalischen als auch die biologischen und psychischen Phänomene ihren Platz haben.

Color Tuning

Newton entdeckte ebenfalls schon sehr früh, dass Farben mit Tönen korrespondieren und entwickelte einen 7-teiligen Farbkreis, denen er Töne zuordnete. Diesem Farbkreis folgten viele weitere, welche sich in den Zuordnungen von Farben und Tönen unterscheiden. Auch der indische Arzt Dinshah P. Ghadiali stellte fest, dass eine Kombination aus Farben und Tönen besonders effektiv ist und entwickelte das erste Farblicht-Therapie-System weltweit. Die Basis seiner Forschungen und die Erkenntnisse der Psychobiophysik¹⁾ wurden zu einem heute sehr leistungsfähigen System weiterentwickelt, dem so genannten Color Tuning. Color Tuning balanciert mit harmonisch abgestimmten Ton- und Farbfrequenzen biologische Systeme, die Anwendung ist heute mit moderner Computertechnik möglich.



CHRISTINA BAUMANN,
Dozentin Neue Homöopathie
Programmiererin
Sensitive Lebensberatung
Betreiberin des
Informationsportals
www.praneohom-portal.de
Telefon (030) 627 38 476

Farben- und Tonzuordnungen der traditionellen Symbolik				
FARBE	TON	KÖRPERBEZUG	GEFÜHL	WIRKUNGSPRINZIP
Rot	C	Atmung	Aktivität Dynamik Temperament	Antriebskraft Beschleunigung
Orange	D	Stoffwechsel	Freude Lebhaftigkeit Lebensbejahung	Schöpferkraft Ausstrahlung
Gelb	E	Nervensystem	Reife Heiterkeit Veränderung	Erkenntnis Ausdruck
Grün	F	Bewegung	Durchsetzungskraft Beharrlichkeit Entspannung Ruhe	Schwerkraft Konzentration
Hellblau	G	Sinneswahrnehmung	Weite Ferne	Expansion Optimierung
Dunkelblau	A	Säftezirkulation	Zufriedenheit Hoffnung Unendlichkeit	Harmonie Sehnsucht
Violett	H	Regeneration	Selbstbezogenheit Einsamkeit Genügsamkeit	Phantasie Reflektion

Karl Brandler-Pracht Der Heilmagnetismus

vom okkulten Standpunkt
149 Seiten, kart., EUR 14,80



Geheime Seelenkräfte

Lehrbriefe zur geistigen Entwicklung.
194 S., kart., EUR 17,80



Franz Bardon Der Weg

zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis. Entwicklung geistiger Sinne (Hellsehen, Hellhören), Spiegelmagie, Raummagie usw.

21. Auflage!

393 Seiten, Ln. geb., EUR 27,60



Die Praxis der magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Beschreibung von über 600 Wesen der kosmischen Hierarchie.

560 Seiten, Ln. geb., EUR 40,00



Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

309 Seiten, Ln. geb., EUR 24,50

Rüggeberg-Verlag

Pf. 130844, D-42035 Wuppertal
Tel./Fax: +49 - (0)202 - 592811
Internet: www.vbdr.de



Transformation und Heilung durch Klang



nem Gong in Schwingung, so wird diese durch den Resonanzeffekt stimuliert zunächst mit der äußeren Frequenz mitzuschwingen, um anschließend zu ihrer eigenen und damit harmonischen Frequenz zurückzukehren. Eine weitere Möglichkeit den eigenen Körper in Vibration zu versetzen, ist das Singen oder Summen. Die Schallwellen der eigenen Stimme übertragen sich nicht ausschließlich über die Stimmbänder, sondern auch über unser Skelett, Muskeln etc. Halten wir uns während des Singens unsere Ohren zu, dann hören wir gleichwohl den Ton, allerdings in der Resonanz unseres eigenen Körpers.

medizinisch-therapeutischen Arbeit. Rein physikalisch werden durch Klang Luftmoleküle angeregt, die mit ihren Schwingungen von unserem Körper wahrgenommen werden. Nicht ausschließlich über unsere Ohren, gleichfalls auch über die Haut, unserem größten Wahrnehmungsorgan. Dabei tritt unser Körper in Resonanz mit dem Klang. Eindeutig wahrnehmbar ist dieses Phänomen, wenn wir sehr nah an einem Lautsprecher stehen aus dem laute Musik tönt. Auch bei modernen Sub-Woofern wird der Schall deutlich in der Magengegend körperlich spürbar. Wir gehen in Resonanz, ob wir wollen oder nicht. Auch bei sehr viel leiseren Klängen ist Schwingung wahrnehmbar – und wirkt auf unseren Körper, Geist und unsere Seele. Daher ist jeder Mensch auch Resonanzkörper der wahrgenommenen Schwingung. Versetzt man eine blockierte Körperstelle z.B. mit einer Klangschale oder ei-

FOTOS: E. SEIBAND, M. GEISSE

Von Elisabeth Seiband und Dr. Matthias Geisse

Alles schwingt

Alles auf der Erde schwingt, trägt Energie in sich. Von der Erde selbst, die mit ihrer Rotation um die Sonne auf alles Lebende wirkt, bis hin zum eigenen Körper, dessen Herz und all seine Zellen sich in Schwingungen befinden. Ohne Schwingung, ohne Energie weicht das Lebendige dem Tod. Dabei werden viele Schwingungen vom menschlichen Ohr überhaupt nicht erfasst, so der Ultraschall von Fledermäusen. Deren Laute bestehen aus 40 000 - 100 000 Schwingungen pro Sekunde, der menschliche Hörbereich reicht von 16 Schwingungen/Sek., bis zu 20 000 Schwingungen/Sek. Schwingungen werden auch in Hertz genannt (1 Hertz = 1 Schwingung pro Sekunde).

Wie wirken Klänge?

Klänge – für uns hörbare Schwingungen – sind ein sehr wirksames Mittel in der

In den großen, alten Kulturen wurde der Hörsinn als der edelste Sinn bezeichnet. »Das Ohr ist der Weg« heißt es in den Upanishaden, dem Grundbuch indischer Weisheit. Das Ohr ist unser sensibelstes Wahrnehmungsorgan, kann selbst feinste Unterschiede erkennen und funktioniert im Wach- und Schlafzustand. Bereits in der 20. Embryowoch ist das Gehör ausgebildet. Ein weiterer Hinweis, dass in der Evolution das Sinnesorgan Ohr eine Sonderfunktion einnimmt. Die Heilkraft von Schwingungen und Klängen wird von Musiktherapeuten genauso bestätigt wie von Ärzten, Physikern oder Chemikern; andere Wissenschaftler gehen noch weiter und sehen die Welt als Schwingungs- und Klangphänomen.

Der durchschnittliche TV-Konsum hat in den letzten zehn Jahren um rund 20% zugenommen und das Internet wird zunehmend das Tor zum Außen. Ein Event jagt das nächste, ein Termin den anderen – Hauptsache man ist aktiv, gehört dazu. Doch wie steht es da um unsere innere Stimme, unseren eigenen Lebens- und Tagesrhythmus? Nehmen wir uns überhaupt noch wahr?

TRÄUMER ODER ZAPPELPHILLIP?

HILFE BEI ADHS DURCH GEZIELTE NÄHRSTOFFTHERAPIE.



ADDY PLUS®



VON FÜHRENDEN WISSENSCHAFTLERN EMPFOHLEN!

ERHÄLTLICH IN APOTHEKEN (PZN 091 8991)

WWW.ADHS-THERAPIE.COM

HERSTELLER: VITAL PRODUCTS LTD., 196 HIGH ROAD, WOODGREEN, LONDON

In der Therapie wird vorwiegend mit sanften Schwingungen, Vibrationen und Tönen gearbeitet, deren Frequenzen das autonome Nervensystem sowie den Herz- und Atemrhythmus beeinflussen. Auch wird indirekt über das Gehör und die Haut auf den gesamten Organismus Einfluss genommen. Besonders geeignet sind alle Instrumente, die in ihrem Klangspektrum besonders brillant klingen, hervorgerufen durch ein breites Obertonspektrum. Obertöne sind Töne, die gleichzeitig mit einem Grundton mitschwingen und aus dessen Summe sich der Gesamteindruck eines Tons ergibt. Wird ein Ton mit gleicher Tonhöhe von zwei Sängern vorgetragen, so wissen wir sofort zu unterscheiden: Die Klangfarbe ist einfach sehr unterschiedlich. Verantwortlich für die Klangfarbe sind eben jene Obertöne. Im instrumentalen Bereich eignen sich Klangschalen und Gongs besonders. Beide Instrumente wurden bereits bei Naturvölkern für Heilrituale eingesetzt, so auch heute noch im asiatischen Raum. Der Klang dieser obertonreichen Instrumente durchdringt den menschlichen Körper, bringt diesen in seine eigene Schwingung zurück. Nachgewiesen ist in klinischen Studien, dass sich selbst die messbaren Gehirnwellen im EEG durch die Gongklänge beeinflussen lassen. Gehirnwellen sind Schwingungsmuster, die sich je nach Bewusstseinszustand signifikant ändern (siehe Tabelle).

Durch das Spielen mit Gongs oder Klangschalen kann das jeweilige Schwingungsmuster entstehen oder Einfluss genommen werden. Dazu ist ein fundiertes Wissen um Rhythmus, Anschlagtechnik und Instrumenteneinsatz notwendig.

Wellenbereich	Frequenz in Hz	Zustand
Gamma	32 – 64	wach
Beta	16 – 32	Konzentration im Außen; im oberen Beta-Bereich vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen. Alarmbereit
Alpha	8 – 16	wache Entspannung; gelassene Aufmerksamkeit; gedämpftes intellektuelles Bewusstsein; Stabilisierung; sehr gute Tiefenaufnahme
Theta	4 – 8	Tiefe Entspannung. Intellekt ist abgeschaltet. Intuition, Inspiration treten in den Vordergrund. Regeneration auf psychischer Basis. REM-Schlafphase
Delta	1-4 Hz	tiefer, traumloser Schlaf, Selbstheilung, Regeneration auf physischer Ebene



Ge-HORCHEN wir uns wieder selbst

Allein durch das Hinhören und Lauschen in unseren Gesprächen wenden wir uns dem Gegenüber zu. Gleichzeitig werden wir hellhörig für feine Unterschiede und finden die tatsächliche Bedeutung der Worte schneller heraus. Wir vertrauen uns, unserer sensibleren Wahrnehmung wieder mehr.

Harmonie bedeutet im therapeutischen Sinn »Heil-Sein«. Nehmen wir uns Zeit unsere innere Harmonie wieder zu entdecken. Es ist von essenzieller Wichtigkeit, dass der moderne Mensch (wieder) lernt zu lauschen, seinen Hörsinn trainiert, nicht nur das äußere Ohr, auch das innere Ohr, das in Verbindung mit der Intuition steht.

Viele Menschen haben heutzutage ein kaum stillbares Heimweh nach Ursprünglichkeit, nach dem All-Einen. Die Urklänge, der Klangschalen und Gongs, die uns mit der Erde, dem Kosmos und dem tieferen Kern in uns verbinden, können uns helfen, diese Sehnsucht zu stillen.



ELISABETH SEIBAND, ausgebildet in Klangmassage und Gongbehandlungen (Gosoma), Tel. 089-5020392 oder www.ayurveda-klangmassage.de



GOSOMA, DR. MATTHIAS GEISSE, Ausbildung Gongtherapie, Tel. 0172-810 70 42 oder www.gosoma.de

Adressen erfahrener Klangtherapeuten erhalten Sie beim Gong Institut Deutschland, Tel. 08123 – 89 99 126 oder bei den Autoren.

Buch- und Musiktipp

Thomas Künne, Inge Schubert
Die heilende Kraft der Planetenschwingungen
Goldmann Arkana, Euro 12,-

Die Erforschung der Planetenklänge ist so alt wie die Menschheit und geht in der jüngeren Geschichte auf den Philosophen Pythagoras zurück. Phonophorese – das ist der Name für eine alternative Heilmethode, die Stimmgabeln einsetzt, die mit Planetenfrequenzen schwingen (»Tonakupunktur«). Die Stimmgabeln werden auf Körpermeridiane, Chakren oder Reflexzonen gesetzt



und harmonisieren die angesprochenen Bereiche. Dadurch können emotionale wie körperliche Blockaden geheilt werden. Die Autoren – beide erfahrene Praktiker auf diesem Gebiet – stellen hier die Phonophorese in Theorie und Praxis vor. Die anschaulichen Illustrationen erleichtern Therapeuten das Auffinden der entsprechenden Punkte.

Sayama
Chakra Sounds
Koha Verlag, 2 CDs Euro 19,50

Sayama – Richard Hiebinger beschäftigt sich als Therapeut und Musiker seit über 15 Jahren mit Klangmassage und ganzheitlichen Möglichkeiten zur Harmonisierung von Körper, Seele & Geist. Auf

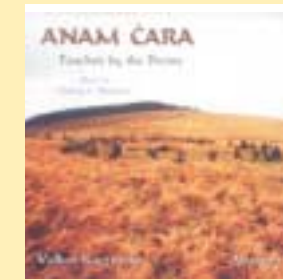


Chakra Sounds stellt er auf einer Doppel-CD die Klangschwingungen aller Planeten unseres Sonnensystems für Meditation, Energiearbeit und für ganzheitliches Heilen zur Verfügung. CD 1 nimmt den Hörer mit auf eine gefühlvolle Klangreise, begleitet von Flöten aus Indien, Japan und China. CD 2 gilt als Bonus CD für Heilpraktiker und Therapeuten – sie bietet die Chakra-Klänge in reinsten Form mit Klangschalen und Gongs für die Heil- und Energiearbeit.

Zudem enthält die Doppel-CD ein Booklet mit Anleitung zur Herstellung von Planeten-Klang-Essenzen.

Anam Cara
Touched by the divine
Euro 19,50
Musik zur Heilung und Meditation

Mit *Touched by the Divine* entstand ein Album auf dem sich traditionelle Man-



trien, Obertöne eine schöne weiche Frauenstimme und Saxophon zu zeitlosen Gebeten verbinden. Gefärbt von indischen Ragas, nordischem und keltischem Folk entfalten sich kraftvolle und klare Sprach- und Klangkombinationen. Musik der Stille, der inneren Stille - und wer sich darauf einlassen kann, wird möglicherweise »vom Heiligen berührt«. Auch die zweite CD der Interpretin ist bemerkenswert: »Herzklangzauber« entführt den Hörer in die Magie der Obertöne. Infos unter www.avalona.de oder Tel. 030-43775454

Kurt Ebner

Dorothee Kreusch-Jacob
Zauberwelt der Klänge
Kösel Verlag
Buch Euro 17,95, CD Euro 15,50

Dorothee Kreusch-Jacob zeigt, wie Kinder mit ihrer Stimme und Naturton-Instrumenten aus der ganzen Welt spielerisch meditieren und musizieren können und mit Regenstab, Klangschale, Gong, Trommel oder Klangwiege in die Zauberwelt der Klänge gelangen können.



Die gleichnamige CD enthält eigens komponierte Meditationsmusik von Dorothee Kreusch-Jacob und ihrer musikalischen Familie, produziert vom Jazzpianisten, Produzenten und Komponisten Cornelius Claudio Kreusch. Die Naturton-Klänge der im Buch vorge-

stellten Instrumente laden ein zum Hören, Entspannen und Genießen. Kombiniert mit den Naturtongeräuschen von Wellen und Albatros werden die exotischen Klangbilder nicht nur zum Genuss für die Kleinen!

You can't sink a Rainbow!

Unterstützen Sie erfolgreichen Umweltschutz – werden Sie Fördermitglied bei Greenpeace!

Greenpeace e.V.
20450 Hamburg

IMPRESSUM

connection »Gesund leben« erscheint monatlich im Verlag Connection Medien GmbH
Geschäftsführer: Wolf Schneider
Adresse: Hauptstraße 5, D-84494 Niedertaufkirchen
Telefon: 0 86 39/98 34-0, Fax: 0 86 39/12 19
redaktion@connection.de, www.connection.de

Herausgeber: Wolf Schneider, (presserechtl.verantw., Adresse s.o.)

Redaktioneller Beirat:

Dr. med. Katja Held, Dr. med. Rüdiger Dahlke, Carola Münzel (Apothekerin)

Redaktion: Petra Neumayer

redaktion_gesund_leben@web.de

Gestaltung und Editing: Christina v. Puttkamer

Aboverwaltung und Einzelversand:

Tel. 0 86 39/98 34-0, Fax 0 86 39/12 19

Connection Medien GmbH, Adresse s.o.;

Einzelpreis: € 3,50, Abonnement: 10 Ausgaben/Jahr für € 30,- in Deutschland;

€ 33,- im europäischen Ausland

Buchhaltung:

Tel. 0 86 39-98 34-40 • ISSN 0932-5565

Anzeigenservice:

Svens Jegorovs, Anzeigen & Mediaagentur,

Rose 6, D-23570 Travemünde,

Fon 04502/880830-5, Fax 04502/880830-8

Connection-Medien@Jegorovs.de

Anzeigenpreise für fertig gestaltete Anzeigen

(zzgl. ges. MWSt.):

Bitte Media-Daten anfordern!

Heilen mit kosmischen Symbolen



Licht, Farben und Formen, Bioresonanz, sakrale Geometrie, Huna und Informationsmedizin – das sind die Methoden, die Diethard Stelzl, promovierter Nationalökonom, Geistheiler und Autor, in seinen Büchern und Seminaren vorstellt. Connection Mitarbeiterin Roswitha Stark besuchte den Workshop »Heilen mit kosmischen Symbolen« und hatte Gelegenheit zu einem Interview

Wie sind Sie gerade auf Licht, Farben und Formen gekommen?

Aufgrund einer seltenen, schweren Augenkrankheit entwickelte ich seit 1984 unter dem Druck einer möglichen Erblindung ein intensives Verhältnis zu Licht, Farben und Formen. Aus meinen intensiven Forschungen resultiert mein heutiges Wissen, dass das Energiesystem aus Körper, Seele und Geist mit bestimmten Symbolen zurück zur Harmonie und zu umfassender Gesundheit geführt werden kann.

Was ist Ihrer Meinung nach die Ursache für Krankheit?

Ist der Organismus durch mentale, psychische, energetische oder physische Einflüsse gestört, dann entsteht Krankheit. Die in jedem Zellkern gespeicherte Urinformation ist jedoch immer positiv ausgerichtet und harmonisch. Zeichen, Farben und Symbole sind Schwingungsimpulse, die störende negative Informationssimpulse wieder korrigieren und in den positiven, harmonischen Urzustand versetzen können. Die Zelle wird wieder an die gesunde Urinformation »erinnert«, Körper und Seele können »heilen«.

Connection: Gibt es bei diesem Heilungssystem Ähnlichkeiten oder Parallelen zu den Forschungen Erich Körblers®?

Hätte Erich Körbler® noch länger gelebt, wäre er vielleicht über seine Symbole der ersten Raumdimension – Striche, Kreuze, Ypsilon und Sinuskurven – hinausgegangen. Mit Sensoren und Ruten lässt sich nämlich leicht beweisen, dass z.B. Farben die Wirkung der Symbole bis zu 50% verstärken können. Daher berücksichtige ich bei meiner Arbeit noch weitere Dimensionen, in denen dann viele andere tief wirkende Symbole eingesetzt werden.

Auf welcher Basis arbeiten Sie auch mit der HUNA-Weisheit in Theorie und Praxis?

Wir können unsere Ansichten und damit unser ganzes Leben positiv verändern, wenn es uns gelingt, Zugang zu den verborgenen Aspekten unserer Persönlichkeit zu bekommen und sie ans Licht des Bewusstseins zu holen. Das eigene Überbewusstsein verwaltet den individuellen,

kosmischen Plan und stellt die Verbindung zu höheren und feineren Hierarchien und damit zu Gott her.

Bücher von Diethard Stelzl

- *Im Einklang mit der universalen Ordnung*
Über die Entstehung, Entwicklung und Aufbau der Schöpfung, die wichtigsten geistigen Gesetze, Lebensweisheiten und den Aufbau des menschlichen Bewusstseins sowie die kosmischen Kommunikationssysteme.
Verlag ViaNova, € 24,80
- *Heilen mit kosmischen Symbolen*
Welche Symbole zu welchem Zwecke wo aufgetragen werden – das erklärt der Autor in fundierter Weise und anhand zahlreicher Beispiele.
Schirner Verlag, Preis: € 34,95
- *Über die Lichtkraft der Farben in unserer Nahrung*
Dieses etwas andere Ernährungsbuch schildert, warum auch die Farbe der Nahrungsmittel so wichtig ist und wie sich die in ihnen enthaltene kosmische Lichtkraft positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.
Verlag ViaNova € 24,50

Homöopathikum hilft bei schmerzhaften Sehnenkrankungen

Eine neue Beobachtungsstudie in 95 deutschen Praxen ergab, dass eine homöopathische Salbe (das homöopathische Komplexmittel Traumeel® S) ähnlich wirksam ist wie Diclofenac-Gel. An der Studie nahmen 357 Patienten mit meist akuter Sehnencheidenentzündung an Ellenbogen, Hand- oder Sprunggelenk, Schulter oder Knie teil. Die Beschwerden ließen bei 88 Prozent der Patienten durch täglich mehrmaliges Auftragen des Komplexhomöopathikums nach.

Magnetfeldtherapie bei schmerzenden Gelenken

Eine neue Placebo-kontrollierte Studie mit 71 Patienten wies auf, dass sich durch schwach pulsierende Magnetfelder bei Knie-Arthrose Beweglichkeit und Gelenkfunktion verbesserten und Schmerzen bis Therapieende signifikant abnahmen. Dennoch halten sich viele Wissenschaftler bedeckt, wenn es um die Therapie mit schwachen magnetischen Wechselfeldern geht. Nach



Professor Rainer B. Pelka, Statistiker an der Universität der Bundeswehr München, wisse man aber, dass niederfrequente Magnetfelder etwa Ionenströme und -diffusion beeinflussten und dass elektrische Potenziale Einfluss auf das Bindegewebe hätten. Für die positiven Effekte seien elektrische Vorgänge bei der De- und Regeneration von Knochen und Knorpel beteiligt. Bislang ist die Magnetfeldtherapie keine Leistung der gesetzlichen Kassen, sondern muss privat abgerechnet werden.

Quelle: Ärzte-Zeitung

Neues Gesundheitsportal

Unabhängige und anschauliche Gesundheitsinformationen, die dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen, bietet seit Mitte Februar das neue Portal: www.gesundheitsinformation.de. Die Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt erklärte, mit dem Start des Portals sei man einem wichtigen Ziel der Gesundheitsreform – mehr Transparenz und Patientenorientierung – ein großes Stück näher gekommen.

Denn das Internet bietet eine Flut von medizinischen Informationen – häufig handelt es sich dabei aber um interessengeleitete Angebote. Das neue Internetportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) soll

hier mit mehr Objektivität Abhilfe schaffen. Alle Veröffentlichungen basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

»Schwingung und Gesundheit«

Neue Impulse aus Kunst, Forschung, Medizin und Musik – Veranstaltungsreihe 2006 in der Klinik Christophsbad, Göppingen
Seelische und körperliche Gesundheit hängen eng zusammen mit einem harmonischen Wechselspiel innerer und äußerer Rhythmen. Neueste Erkenntnisse aus Chronobiologie und Chronomedizin zeigen, dass unser Körper durch und durch »musikalisch« ist. Weiterhin spielen für Gesundheit und Krankheitsbewältigung Erfahrungen von Resonanz und Begegnung und das Eingebunden-Sein in soziale Bezüge und Netzwerke eine wichtige Rolle. Die menschliche Begegnung zwischen Patienten und therapeutischen Helfern kann den Heilungsprozess wirksam unterstützen. Künstlerische und musikalische Mittel können Selbstheilungsprozesse in Körper und Seele wieder anregen, damit zu einem »Gesunden Schwingen« zurückgefunden werden kann. Neben Vorträgen und Workshops gibt es Konzerte und Ausstellungen, die sich mit

dem faszinierenden Wechselspiel zwischen »Schwingung und Gesundheit« beschäftigen.



Ausblick auf einige Veranstaltungen:

- 28.4.06: S. Ritter »Klang – Trance – Heilung«
- 18.5.06: L. Hermler/I. Jahrsetz »Schwingung und Bewusstsein«
- 24.5.06: K. Fischer »Angewandte Neurobiologie«
- 6.7.06 W. Bossinger »Heilsame Wirkung des Singens«
- 15.9.06 A. Lauterwasser/C. Bollmann »Musik durch Wasser sehen«
- 24.9.06 W. Henkel u. a. Künstler-Ausstellung: »Natur und Kunst«

www.schwingung-und-gesundheit.de, Nicole Müller, Tel.07161-601248

Diplom für Chinesische Medizin

Ab diesem Frühjahr bietet die Universität Witten/Herdecke ein berufsbegleitendes 1000-Stunden-Diplom in Chinesischer Medizin für Ärzte an. Ziel ist es, für ein höheres Ausbildungsniveau in diesem Bereich zu sorgen, denn die Bundesärztekammer sieht bei der Akupunkturweiterbildung lediglich 200 Stunden vor.

Nichtraucher

aber bitte
für immer!



*Neue Wege mit
Naturheilkunde & Co.*

Bis zu 20 Millionen Deutsche sind Schätzungen zufolge vom Rauchen abhängig. Und jeder von uns kennt jemanden, der erfolglos den Ausstieg geprobt hat und dann schnell wieder »rückfällig« wurde. Doch können Naturheilkunde & Co. ausstiegswilligen Rauchern helfen? – Sie können!

Von Achim Eckert

Wie kommt ein langjähriger Raucher von seinen Glimmstängeln los? Zu den konventionellen Rezepten gehören etwa die »Schlusspunkt-Methode« (z.B. der gute Silvester-Vorsatz...), die Strategie »Qualmen bis zum Erbrechen« oder Nikotin-Pflaster, die etwaige Entzugserscheinungen abfedern sollen. Wusstest du aber, dass es auch viele sanfte Methoden und Naturheilverfahren gibt, die hier Abhilfe versprechen?

Ohr-Akupunktur – Nadeln gegen die Sucht

Akupunktur ist die hierzulande bekannteste Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie wird seit über 4.000 Jahren praktiziert. 108 der 361 Akupunkturpunkte liegen im Ohr, darunter auch die so genannten »Suchtpunkte«. Zur Nikotinentwöhnung werden diese vom ausgebildeten Akupunkteur in beiden Ohren genadelt. Durch diese Einstiche soll den Zigaretten der »Geschmack« genommen werden. Außerdem sollen Nebenwirkungen des Rauchstopps gemildert werden, wie etwa übermäßiger Appetit, Gewichtszunahme, Nervosität, körperliche Unruhe, Schlafstörungen und dauerhaftes Rauchverlangen.

Homöopathie für Ausstiegswillige

Auch sie kann den Ausstieg erleichtern und unterstützen. So können die Mittel Nicotinum – das homöopathisch aufbereitete Nikotin – oder Tabacum eine rasche Verminderung des Verlangens nach einer Zigarette bewirken. Avena sativa wirkt harmonisierend bei Gereiztheit, Nervosität und Unausgeglichenheit, Platanus ermöglicht ein erleichtertes Abhusten des angesammelten Schleimes in der Lunge.

Bei der Raucherentwöhnung eingesetzte homöopathische Mittel können aber auch Ekel und Abneigung gegen Zigaretten hervorrufen – den Glimmstängel lässt man dann glatt links liegen. Welches Mittel in welcher Potenzierungsstufe das geeignete ist, sollte jedoch der kundige Homöopath entscheiden.

Unterstützung durch Schüßlersalze

Problemlos auch für den Laien einsetzbar sind »Schüßlersalze«. Angelika Gräfin Wolfskeel, Heilpraktikerin und Autorin des Ratgebers »Die 12 Salze des Lebens – Biochemie nach Dr. Schüßler«, setzt die Salze erfolgreich bei der Raucherentwöhnung ein: »Auch bei der Nikotinsucht bieten Schüßlersalze eine gute Hilfe und können Erleichterung bringen. Nach langjährigem, übermäßigem Niko-

tingenuss sind häufig Bronchien und Lunge angegriffen, das Immunsystem fährt herunter; eine eventuell vorhandene Schädigung im Magen-Darm-Trakt findet möglicherweise ihren Ursprung im Rauchen. Auch Nervosität, Bluthochdruck, Gefäßprobleme wie Arteriosklerose, Venenleiden u.a. können in Erscheinung treten.« Zur Anregung und Verbesserung des Stoffwechsels empfiehlt sie, dreimal täglich fünf Tabletten des Schüßlersalzes Nr. 6 Kalium sulfuricum D 6 – am besten im täglichen Wechsel mit Schüßlersalz Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6 – zu lutschen. Aber auch bei akutem Verlangen nach Nikotin, zur Entsäuerung, zur Nachbetreuung etc. lassen sich entsprechende Salze finden.

Nichtraucher bleiben!

Stunden, Tage, Wochen und sogar Monate mit dem Rauchen aufzuhören, das haben viele Menschen schon geschafft. Doch die Kunst besteht darin, langfristig – über Jahre hinweg – in der Nichtraucherliga zu bleiben.

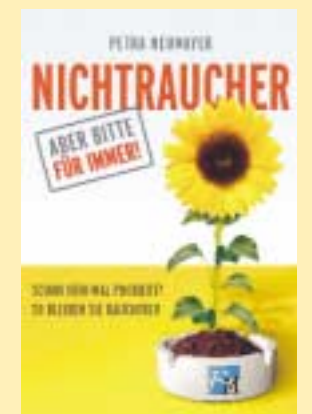
Ganz wichtig: Als Nichtraucher-Neuling muss man zuerst einmal alles daran setzen, den Körper zu entgiften und den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen – etwa durch basenreiche Ernährung, hohe Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter Kräutertee oder Wasser pro Tag), Bewegung ...

Außerdem: Geh' mit deinen neuen Emotionen kreativ um! Lass dich bei einer Massage verwöhnen; schreibe Tagebuch oder lass deine Träume endlich wahr werden und mach' all das, was du dir schon immer mal gewünscht hast! Mit anderen Worten: Setze alles dran, Glückshormone auch ohne den blauen Dunst zu produzieren – tue dir Gutes!

Buchneuerscheinung:

Petra Neumayer
Nichtraucher – aber bitte für immer!

In diesem Ratgeber findest du nützliche Informationen und viele unkonventionelle Tipps auf dem Weg zum Nichtraucher – für dich selbst oder deine qualmenden Artgenossen...
R. Mankau Verlag, ISBN 3-9809565-9-8, € 9,95
Mehr im Internet: www.nichtraucher-coaching.de.





metabolic balance®

Der Stoffwechsel im neuen Gleichgewicht

Mit System
zum gesunden Wunschgewicht

Von Wolf Funck

Allein durch Fehlernährung ausgelöste Erkrankungen entwickeln sich zur Pandemie mit immer höher explodierenden Kosten. Da stehen die dramatisch gestiegenen Zahlen an immer jüngeren, übergewichtigen und behandlungsbedürftigen Kindern auf der einen Seite und auf der anderen die Kranken, die an den Folgen ihrer Fettleibigkeit leiden.

Schlemmen – Fasten – Bereuen ...

Viele spielen ihr eigenes Jo-Jo aus Schuld und Sühne: Man jongliert hin und her zwischen Schlemmen, Fasten und Bereuen – der gesunde Mittelweg ist häufig schwer zu finden. Oft sind Heißhungerattacken, mit manchmal schon drogenähnlicher Lust auf Süßes, und das Nachgeben dieser Versuchungen die ersten Anzeichen für den Misserfolg des bisher gewählten Weg-vom-Speck-Programms. »Es muss an den Drüsen liegen« – diesen Standardsatz hört man in diesem Zusammenhang von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren oder zu halten. Bisher wurde häufig über solche »Entschuldigungen« gelächelt und erklärt, dass eine Fehlsteuerung der Drüsen nur selten für erfolglose Versuche der Gewichtsabnahme verantwortlich zu machen sind. Wissenschaftliche Forschung hat jedoch ergeben, dass viele Menschen durch falsche Ernährungsgewohnheiten gerade von den Nahrungsmitteln nicht ausrei-

Übergewicht und alle damit im Zusammenhang stehenden chronischen Erkrankungen sind zur Epidemie des 21. Jahrhunderts geworden. »Süß und fett« sind die Parameter unserer Speisepläne. Eltern und Kinder vertrauen auf die modernen Appetitmacher der Lebensmittelindustrie und der Fastfood-Tempel. Und beim Thema Bewegung halten sie sich an das Mikado-Prinzip: Wer sich bewegt – verliert!

chend essen, die ihre Drüsen benötigen, um einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel zu ermöglichen.

Wenn wir wüssten, was genau wir essen können und sollen – wären wir in der Lage zu schlemmen, dabei etwas für unsere Gesundheit zu tun und gleichzeitig unser Gewicht dauerhaft zu regulieren. Klingt utopisch und unrealistisch? Ist es aber nicht!

Diät – ohne Hungern und Fasten

Mit metabolic balance® gibt es nun eine Diät, die den individuellen Ernährungsweg aufzeigt, der so persönlich ist, wie die Essensgelüste eines Jeden von uns. Das aus dem Griechischen stammende Wort »Diät« meint »Lebensweise« und hatte in der Antike die Heilung derselben zum Ziel. Wir haben heute diesen auf den gesamten Lebensstil gerichteten Anspruch verlernt. Für den modernen Menschen ist Diät gleichbedeutend mit Hungern und Fasten. metabolic balance® ist ein Ernährungsprogramm, das Gesundheitsförderung und

ganzheitliche Gewichtsregulierung zusammen bringt. Es schließt sich der Fähigkeit des Menschen an, wieder hauszuhalten im richtigen, für ihn passenden Maß. Und anders als bei allen bislang bekannten Diäten – wo der Körper sichtbar erst ab- und dann wieder aufschwillt – nimmt es die Teilnehmer zielgerichtet bei der Hand. Ganz ohne Fasten, Hungern oder Kalorienzählen entsteht der individuelle Weg zum gesunden Körpergewicht.

Eben nicht ein Diäten-Standard für alle, sondern der persönliche Ernährungsplan als Leitfaden, mit dessen Hilfe die Teilnehmer – unter fachkundiger Begleitung eigens dafür ausgebildeter Betreuer – sich auf den Weg zu ihrem gesunden Körpergewicht machen.

Mit Hilfe dieses gänzlich anderen Ernährungsprogramms metabolic balance® schicken Sie Ihre inneren Organe vorübergehend »auf Kur« und machen den zu viel angesammelten Pfunden Beine. Der persönliche, individuelle Mahlzeiten- und Nahrungsmittel-Fahrplan ist das Herzstück des metabolic balance®-Programms. Er entsteht für jeden Teilneh-

mer höchst individuell aus der Verbindung von Daten seiner Körperchemie mit der dazu passenden und metabolisch in Balance stehenden Nahrungsmittelchemie. Mit einem eigens dafür entwickelten Computerprogramm werden Blutlaborwerte und weitere Anamnesedaten des Teilnehmers mit den dazu harmonisierenden Nahrungsmitteln abgeglichen. Das Ergebnis ist ein in vier Phasen gegliederter Mahlzeiten- und Nahrungsmittel-Fahrplan, der langfristige Gesundheit, Balance des Stoffwechsels und das dazu passende Körpergewicht zum Ziel hat. Bei diesem fundierten, medizinisch abgesicherten und allein in Deutschland an über 36.000 Teilnehmern erprobten Stoffwechselprogramm sind für jeden Teilnehmer täglich drei Mahlzeiten mit gesunden, vitalen Nahrungsmitteln vorgesehen. Dabei ist es verblüffend einfach und alltagstauglich auch für berufstätige Menschen.

Das ist der Schlüssel zu ganzheitlicher Gesunderhaltung und nachhaltiger Gewichtsregulierung.

Essen, was der Körper wirklich braucht

Denn Menschen, die bisher nicht abnehmen, essen nicht das, was ihr Körper wirklich braucht. Der wissenschaftliche Hintergrund und die lange For-

schungsarbeit, die dieser revolutionären Idee eines personalisierten Ernährungsplans zugrunde liegt belegt, was die Teilnehmer praktisch am eigenen Leib und erleichternd feststellen können. Für die Münchner Heilpraktikerin Margit Rieder ist metabolic balance mehr noch als eine Diät: »Dass die Pfunde purzeln, ist ein toller Nebeneffekt. Wichtig sind mir aber die gesundheitlichen Aspekte. Weil sich der Stoffwechsel reguliert, arbeiten auch die Körperdrüsen wieder normal. Ich habe es in meiner Praxis oft erlebt, dass sogar Diabetiker mit dem Typ II, die bereits Insulin spritzen mussten, ganz vom Spritzen weggekommen sind – rein durch die individuelle Ernährungsumstellung.« Diese Heilerfolge haben Margit Rieder auch dazu bewogen, sich noch intensiver mit der metabolic balance Methode zu beschäftigen und so hat sie mit mir zusammen in einem Buch über 150 leckere Rezeptideen kreiert.

Auf den Geschmack kommen

Mit metabolic balance wird auch der Eigengeschmack natürlicher Lebensmittel wieder entdeckt und dabei dem Körper geholfen: Die köstlichen Kochideen kommen ohne E-Stoffe, Geschmacksverstärker, Appetitanreger und Farbstoffe aus.

Um den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen, ist auch eine regelmäßige Abfolge von Nahrungsaufnahme und Esspausen sehr wichtig. Darüber hinaus werden alle Mahlzeiten bei der Metabolic Balance-Methode mit dem Verzehr von Eiweiß begonnen. Dadurch steigen die Blutzucker- und Insulinkurven verzögert an und man fühlt sich schneller satt.

Weitere Informationen:

Im Internet unter www.metabolic-balance.de. Dort findet man Wissenswertes zum Thema und Adressen zertifizierter Betreuer.

Buchempfehlungen

Metabolic Balance, Das Kochbuch Wolf Funck mit Margit Rieder Südwestverlag, ISBN 3517069930 Das Kochbuch enthält über 150 köstliche, abwechslungsreiche und nach Lebensmittelgruppen geordnete Rezepte.



Dr. med. WOLFGANG FUNCK, Internist und Ernährungsmediziner aus Isen bei München ist der Begründer und medizinische Vater dieser Methode, die als erste die individuelle Stoffwechsellage des Teilnehmers berücksichtigt.



metabolic balance® Das erfolgreiche Programm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung

Gesund und nachhaltig zum persönlichen Wunschgewicht zu kommen ist keine Utopie sondern rasch und dauerhaft realisierbar mit diesem individuellen Programm.

METABOLIC BALANCE GMBH - AM GRIES 21 - 84424 ISEN

WWW.METABOLIC-BALANCE.DE