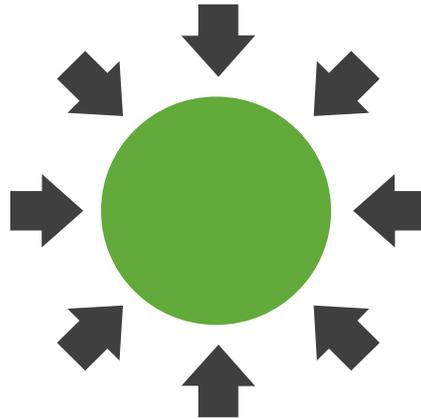


Leopold Renner

Handbuch der heilsamen Mnemotechnik



*Mit asymmetrischen Lernhilfen **gesund** werden & bleiben*



Information
Lernvorgang



Gleichgewicht
Homöostase



Hilfe zur Selbsthilfe
Gesundheit & Wohlfühl

„Neinofy - Lernhilfen“ für nichtgesunde Personen in Form physio-informatischer Mittel aus Statik, Dynamik, Ernährung und Lebensweise passend zur jeweiligen Konstitution des Menschen

Als PDF auf www.renner-methode.de unter „FORSCHUNG“ und dort unter „Ausbildung“ zu finden

Einführung in die „Gebrauchsanweisung für gesundheitliche Lernhilfen“

Sekundlich wirken unzählige, von außen oder innen kommende Informationen auf unsere Gesundheit ein, strapazieren sie entweder oder nützen ihr. Um den gesundheitlichen Nutzen von Informationen, durch die ein Körper **lernt**, sich gesünder und individuell normaler zu verhalten, geht es in diesem „*Handbuch der heilsamen Mnemotechnik*“, das zahlreiche gesundheitliche Lernhilfen und deren Indikationen vorstellt.

„**Mneme**“ ist gleichbedeutend mit **Erinnerung und Gedächtnis**. Geht man, die Gesundheit vor Augen, **mnemonisch (mnemotechnisch, lernend)** vor, ist es notwendig, bestimmte Techniken anzuwenden, um Informationen in den Körper überhaupt einschleusen zu können und das Gehirn infolge dieses Inputs zu gesundheitlich positiven Reaktionen und Leistungen anzuregen. Inputs von **Lernhilfen** sind dazu da, die Erinnerung an die eigene Gesundheit zu beleben und das Gedächtnis in der Form zu aktivieren, wie der gesundheitliche SOLL-Zustand einer Person beschaffen sein müsste. Das funktioniert nur, wenn ein solcher Input **ganzheitlicher, individueller Natur** ist und zur *Konstitution und Persönlichkeit eines Menschen*, wie ein *Schlüssel ins Schloss* passt. Dieses Schlüssel-Schloss-Prinzip ist natürlich nicht massentauglich. Um ein derart individuelles Hirntraining mithilfe von Lernhilfen erfolgreich durchzuführen, das aus verschiedenen Bausteinen bestehen kann, wird in diesem Handbuch der Gebrauch und Umgang mit entsprechenden Techniken beschrieben. Niemand muss dabei über komplexe Sachkenntnisse verfügen. Die Anwendung der beschriebenen Techniken ruft keine schädlichen Nebenwirkungen hervor, weil stets nur das ganzheitliche SOLL-Substrat einer Person in *konstitutioneller Form* cerebral lesbarer Daten eingegeben wird. Eingegeben werden, kann nur das, was bereits da ist. Somatisch lernen kann ein Körper (wie der übrige Mensch auch) nur durch gemachte Fehler, an deren Auswirkungen er sich aber relativ schnell gewöhnt und diese Gewohnheiten deshalb auch nicht mehr aufgeben möchte. Geben wir dem Körper und seinem Gehirn Informationen darüber, wie er derzeit en detail beschaffen ist (IST-Startpunkt des Lernvorgangs), beginnt er sich im Lauf der Zeit daran zu erinnern, wie er eigentlich beschaffen sein müsste (SOLL-Zielpunkt des Lern-Vorgangs). Um das Körpergedächtnis diesbezüglich zu aktivieren, bedarf es einer Verknüpfung mit der Außenwelt, denn Inputs kommen von außen, um eine innere Veränderung der Reaktionsweise zu bewirken. Ein dadurch entstehender gesundheitlicher Output wird meistens von einer reaktiven Symptomatik begleitet, die man aber mit keiner Krankheitssymptomatik verwechseln darf. Nonverbale Antworten in Form der Körpersprache sind nicht ident mit einer Abwehrreaktion des Körpers gegen eine Lernhilfe. Sonst wäre sie falsch gewählt und würde nicht nützen. Sie würde aber auch nicht schaden.

Um den Charakter einer reinrassigen **Gebrauchsanweisung** nicht zu stören, bedarf es nur der exakten Beschreibung entsprechender Techniken. Weitreichende Erklärungen über komplexe weitere Sachverhalte und Zusammenhänge stören hierbei eher. Das verwirrt bei der Anwendung nur und macht unsicher. Deshalb wurden weitreichende Erklärungen von Sachverhalten und Zusammenhängen vermieden. Wichtig für Anwender ist es alleine zu wissen, was zu tun wäre, um **objektiv gesünder** zu werden. Dazu wendet man einfach nur die beschriebenen Techniken von gesundheitlichen Lernhilfen an und erprobt sie für sich. Fühlt man sich gut durch sie, gewöhnt man sich an sie. Nicht wichtig in diesem Fall ist, Einzelheiten des Beschriebenen gleich in vollem Umfang zu verstehen. Das kommt mit der Zeit der Anwendung durch die eigenen Erfahrungen, braucht also Zeit!

Mit Lernhilfen lassen sich zahlreiche Beschwerden und gesundheitliche Störungen in biologisch sinnvoller Art und Weise positiv beeinflussen. Das trifft jedoch nicht auf Erkrankungen zu, die nach wie vor der richtigen Therapien bedürfen. Sämtliche hier beschriebene Techniken gesundheitlicher Lernhilfen haben deshalb nur ein einziges Ziel:

„Gesünder zu werden, gesund zu bleiben, relativ beschwerdefrei zu leben und sich dabei glücklich und wohl bis ins hohe Alter zu fühlen. Sämtliche hier vorgestellte gesundheitliche Lernhilfen verlängern das Leben und schieben den Moment des Ablebens hinaus. Sie erhalten Körper, Geist und Seele jung , gesund und flexibel.“

Der Weg zu diesem Ziel ist ein rein pragmatischer und empirischer Weg, den der jetzt zweiundsiebzig jährige Autor seit mehr als vier Jahrzehnten mit gutem Erfolg beschreitet und durch seine Erfahrungen damit, immer weiter optimiert und verbessert hat. In dieser Zeitspanne war er nie ernsthaft krank, von Altersbeschwerden und alterstypischen Krankheiten blieb er bis heute vollkommen verschont und fühlt sich täglich wohl und glücklich, seine Energie und Dynamik ist die eines jungen Menschen geblieben.

Gelang es, jahrzehntelang gesund zu bleiben, hatten Krankheiten ergo schlechte Karten, sich im Körper einzunisten. Falsch kann dieses Konzept deshalb nicht sein. Warum den Spieß nicht umdrehen und sich mehr um seine Gesundheit kümmern, statt wie bisher ausschließlich auf die Behandlung auftretender Krankheiten zu warten? Verbindet man Therapien und gesundheitliche Lernhilfen sinnvoll miteinander, ist das von großem Vorteil.

Um „Gesund alt zu werden und das Leben tatsächlich deutlich zu verlängern“, geht es auch. Sich gesundheitlich selbst zu helfen, bedarf jedoch in einem derart komplexen Genre wie diesem, meiner anfänglichen Mithilfe Die Beschreibung meiner Erfahrungen aus dieser komplexen Wegbeschreibung liegen diesem Handbuch zugrunde und mussten nur noch in eine verständlichere Form gebracht werden, um jedem Menschen weltweit zu nützen. Das ist hiermit geschehen. Dieses Wissen ist nun verständlich und anwendbar geworden.

Das Ziel „Gesund zu sein“ liegt für viele Menschen in weiter Ferne, der Weg dorthin ist lang, erfordert Geduld und Beharrlichkeit, einen starken Willen und ist vom Verzicht auf Jenes und Dieses abhängig. Es macht deshalb wenig Sinn, mal kurz eine Lernhilfe auszuprobieren und ungeduldig vorbeizuschauen. Sinn macht das Ganze nur, wenn man dauerhaft auf diesem Weg bleibt und ihn nicht mehr verlässt. Schließlich will auch niemand, dass ihn seine Gesundheit dauerhaft verlässt. Das Beschreiten dieses Weges führt zurück zum verloren gegangenen Wohlgefühl der Jugend und Kindheit (das manche Menschen allerdings noch nie kennegelernt haben) und zu innerem Glück, das nur in Begleitung einer guten Gesundheit auftritt. Dazu braucht man weder Drogen noch Psychedelika.

Gesundheitliche Lernhilfen sind sehr logisch konstruiert und funktionieren nur, wenn Sie individualisiert werden. Deshalb muss viel Persönliches in sie eingepflegt werden. Es macht extrem viel Sinn, wenn ein Körper lernt, anders mit sich umzugehen, wenn er lernt, Gewohnheiten und Kompensationen an gemachte frühere gesundheitliche Fehler wieder abzulegen und lernt, wie er eigentlich seinen erblichen Anlagen nach sein sollte. Das menschliche Gehirn ist in der Lage, einen Realitätscheck in dieser Richtung durchzuführen und sich an das ihm Angestammte wieder zu erinnern. „Gesund zu sein“ ist ident mit reichem „Innerem Wissen über sich selbst“. Motto: „Vorwärts , wir müssen zurück!“

Um gesund zu sein und es möglichst lang zu bleiben , muss sich das Gehirn jede Minute seines Lebens daran erinnern können, wie der eigene Körper , über den es in weiten Teilen

herrscht, individuell beschaffen sein sollte, damit er im Gleichgewicht sein und richtig funktionieren kann! Vollumfänglich gesund ist nur, wer es schafft, seinen derzeitigen IST-Zustand mit seinem genetischen SOLL-Zustand möglichst kompatibel zu gestalten.“ Das geht ohne Lernhilfen nicht und stellt das eigentliche Ziel dieser Lektüre dar.

Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es bestimmter Vorgehensweisen, deren Gebrauch in diesem kurzgefassten Sachbuch beschrieben werden. Durch sie lernt der Körper, sich an seine angestammte Gesundheit zu erinnern. Lernhilfen der beschriebenen Art kommen von außen und sind informativen Charakters. Das Einverleiben der enthaltenen Informationen nützt dem Körpergedächtnis, das mit bestimmten Bezugspunkten, die sowohl innerhalb als außerhalb des Körpers gelegen sind, verknüpft werden.

Das menschliche (innere) Gedächtnis ist nicht abkoppelbar vom (außerhalb liegenden) Gedächtnis der Natur! Deshalb müssen Lernhilfen, die eine verloren gegangene Gesundheit zurückholen sollen, ihren Informationsursprung zwingend immer außerhalb des Körpers haben, der ähnliche Effekte aufweisen muss, wie der vorhandene IST-ZUSTAND einer Person. Gedächtnis an das SOLL zu aktivieren bedeutet seinen IST-Zustand zu verändern. Das geschieht automatisch, beim Einsatz der hier beschriebenen Lernhilfen.

Gibt man einige Charakteristika des IST-Zustandes eines Menschen in Form eines Info-Paketes, das aus ähnlichen Charakteristika der umgebenden Natur besteht, als Lern-Input ein (Einverleibung von äußerlichen Informationen in Form einer Lernhilfe), lernen Körper und Gehirn die angestammte Ordnung wieder zu erkennen und diese autonom wiederherzustellen. Das ist auf den Punkt gebracht Sinn und Zweck einer gesundheitlichen Lernhilfe, mit der man keinen Körper zu etwas zwingt, sondern Ihm nur einen Tipp gibt, wie Fremdeinflüsse aussehen könnten. *Humaner kann man nicht handeln!*

Worum es beim „Lernen, gesünder zu werden“ hauptsächlich geht

Es geht zuerst einmal um Wesen und Gesetzmäßigkeiten der **Habitation**, um die Bearbeitung schlechter Gewohnheiten, ergo, um das **Erlernen, schlechte Gewohnheiten zu erkennen und solche wieder los zu werden!** Mit guten Gewohnheiten, solchen, die gesund erhalten und schlechten Gewohnheiten, solchen, die krank machen, sind allerdings andere gemeint, als die allgemein bekannten. Selbstverständlich gelten Abhängigkeiten von Nikotin, Coffein, Alkohol, Drogen zu fetter, süßer oder salzreicher Ernährung und Bewegungsmangel als schlechte Gewohnheiten und sind das Gegenteil von guten. Das was ich allerdings mit schlechten oder guten Gewohnheiten meine, geht weit über die bekannten Allgemeinplätze hinaus, wie man im Verlauf dieser Lektüre erkennen wird. Wie schon gesagt, alles verstehen muss man nicht, man sollte nur wissen, wie zu handeln wäre.

Jeder Körper verändert sich, wenn er sich an etwas bestimmtes gewöhnt! Er ist in der Lage, sich an allerlei Schlechtes wie auch Gutes zu gewöhnen. **Gewohnheit ist**

kumulativer Natur, das heißt, die Auswirkungen einer Gewohnheit erfassen den Körper im Lauf der Zeit immer stärker und reichern sich in ihm immer mehr an, je länger eine Gewohnheit andauert (Habitation). Schlechte Gewohnheiten machen im Lauf der Zeit krank und kränker, gute machen gesund und gesünder. Wer sich an Nikotin, Coffein, Alkohol oder andere Drogen gewöhnt hat, weiß, wie schwer ein Entzug sein kann.

Somit gibt es hunderttausende von Gewohnheiten, die gut getarnt als solche überhaupt nicht auffallen und auf den ersten Blick als positive oder negative auch nicht zu erkennen sind. Denken wir an Kompensationen nach Traumen, an die man sich gewöhnt hat, oder an eine bestimmte gewohnheitsmäßige Lebensweise oder Ernährung, die man für richtig hält, die aber konstitutionell durchaus falsch sein kann, an psychische Verhaltensmuster, die zur individuellen Normalität und Gewohnheit geworden sind oder an mentale Denk – und Verhaltensweisen, an statische Kompensationen, wie die Skoliose, die irgendwann zur Gewohnheit mutiert ist, an asymmetrische Bewegungen, die sich auf einer Körperseite frei und angenehm anfühlen, auf der anderen Seite aber nicht, und und und

Es gibt Gewohnheiten ohne Ende, wobei einem nicht auffällt, dass es sich dabei um Gewohnheiten handelt. Sich an etwas zu gewöhnen, ist relativ einfach, sie wieder los zu werden, relativ schwierig. Hierzu bedarf es bestimmter Lernhilfen, die in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben werden. Gäbe es den Tatbestand der **Kumulation** nicht, könnte man darüber hinweg sehen. So aber machen bestimmte Gewohnheiten sehr sicher krank und verstärken diesen Teufelskreis gefährlich über die Jahre des Bestehens hin.

Ergo: Schlechte Gewohnheiten und Ihre Auswirkungen gilt es zu erkennen und zu reduzieren! Das ist der erste Schritt hin zu einer objektiv messbaren guten Gesundheit.

Der zweite wichtige Punkt ist das Wissen um seine eigene **Normalität**, was in einem menschlichen Körper (was in mir selbst) als **normal** oder **anormal** anzusehen wäre. Das ist der schwierigste Wegabschnitt, hin zu einer objektiv guten Gesundheit.

Was bei einer Person als normal anzusehen ist, wird bei einer anderen als völlig anormal anzusehen sein. Das liegt an den verschiedenen Konstitutionen und Dispositionen. Somit gibt es das **Normale** als Massenphänomen nicht. **Normalität kann immer nur individuell vorhanden sein!** *Der Messvorgang derselben ist extrem wichtig, um den Gesundheitszustand zu objektivieren.* In dieser Gebrauchsanweisung wird er en detail vorgestellt.

Wir brauchen deshalb bestimmte Richtlinien, wie sich das gesundheitlich Normale vom gesundheitlich Anormalen in einer Person unterscheidet. Diese Richtlinien finden sich ebenfalls in diesem Sachbuch. Die Wege in Richtung der individuellen Normalität einer Person sind ident mit den empfohlenen Lernhilfen, die wie Wegweiser in die richtige Richtung einer individuell guten Gesundheit zeigen müssen.

Ergo: Wegweiser aufstellen, die in Richtung „Individuelle Normalität“ zeigen!

Es geht als letztes um das Wissen der **umweltlichen Normalität**, was um uns herum, außerhalb von uns, als **normal** oder **anormal** anzusehen wäre, denn wir müssen ständig das umweltliche Äußere mit unserer inneren Individualität verbinden, um am Leben zu bleiben. Hierzu bedienen wir uns der positiven Empirie und den Erfahrungen, die die jahrtausende alte „Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“ mit ihrer „Fünf Elementenlehre und den

fünf Funktionskreisen“ zu diesem Thema beisteuert. Ein sehr hilfreiches Konstrukt, um umweltlich richtig zu denken, richtig zu handeln und alles richtig miteinander zu verbinden.

Entscheidend dabei ist die Beachtung und Miteinbeziehung der Dimension „Zeit“!

Alles zur richtigen Zeit! Bist du gesundheitlich gesehen zur richtigen Zeit am richtigen Ort, hast du das Glück des Tüchtigen. Die Umsetzung dieser einfach aussehenden und simpel wirkenden Regel garantiert, dass die verschiedenen Techniken der hier vorgestellten Lernhilfen überhaupt funktionieren und vom Gehirn überhaupt als solche zur Kenntnis genommen werden, um ihr Ziel zu finden. Ohne Beachtung des Phänomens, Lernhilfen stets zur richtigen Zeit einzusetzen, funktioniert kein Input von Information, der im Körper eine physiologische Harmonisierung in Richtung Gleichgewicht zwischen nichtgesundem IST und gesundheitlichem, nicht mehr vorhandenem SOLL zustande bringen soll.

Ergo: Die Basis, auf der gesundheitliche Lernhilfen existieren, ist in unserer Umwelt gut versteckt. Das Verborgene befindet sich in den fünf Funktionskreisen der fünf Elemente, wovon jeder Funktionskreis nur zu einer bestimmten Zeit erreichbar ist.

Es ist vollkommen einleuchtend, dass das Ziel einer vollumfänglichen „Gesundheit“ sehr komplexer Natur ist und es niemandem zuzumuten ist, diese Realität in all seinen Facetten zu verstehen. Das ist auch nicht nötig und darum geht es in dieser Gebrauchsanweisung auch nicht. Wie schon gesagt: „Probieren geht über Studieren und Wissen kommt später!“ Es geht in diesem Handbuch ausschließlich darum, Nichtgesunde durch den informatischen Einsatz bestimmter Lernhilfen programmiert gesünder zu machen und ihnen dabei zu helfen, sich selbst zu helfen. Bleibt man dabei, bleibt man gesund, wird älter als seine Altersgenossen und fühlt sich deutlich wohler und glücklicher als diese.

Eine bessere Gesundheit lässt sich also programmiert erlernen! Die einzelnen Programmschritte hierfür sind identisch mit den vorgestellten Mnemotechnika, die in einer bestimmten Reihenfolge zu einer bestimmten Zeit eingesetzt werden können. Allein der richtige Zeitpunkt entscheidet über den gesundheitlichen Lern-Erfolg.

Beschwerden ursächlich unklarer Herkunft lassen sich auf diesem Weg reduzieren, ohne dass man diese Beschwerden gleichzeitig therapieren müsste. Was jedoch nicht gegen eine gleichzeitige Therapie spricht. Therapeuten, die zusätzlich gesundheitliche Lernhilfen mit Ihren Patienten zusammen praktizieren, bessern deren Beschwerden nicht nur vorübergehend, sondern aktivieren dadurch erst die adäquaten Heilkräfte in ihnen. Ein Therapeut kann heilfroh sein, wenn er seine Patienten so einigermaßen kurieren kann, heilen kann sie ohnehin nur Ihre eigene Natur. Lernhilfen aktivieren diese heilende Natur in uns.

„Therapie“ und „Lernhilfe“ verhalten sich konträr. Während eine Therapie einen gewissen Zwang auf den therapierten Körper ausübt, ist das „Lernen, sich gesünder zu verhalten“, frei von Zwängen. Selbstverständlich lässt sich beides miteinander vereinbaren und kombinieren. Therapie auf der einen Seite, um pathologische Prozesse zu behandeln und Lernprozesse auf der anderen Seite, um vom informierten Gehirn aus, aktiv gesünder zu werden bzw. individuell normaler reagieren zu können.

Die „W-Planet Info & Beratung GmbH“ mit Sitz im bayerischen Mühldorf am Inn, deren Geschäftsführer der Autor dieser Arbeit ist, stellt die notwendigen Lernhilfen nach individuellem Maß her, entwirft die richtigen individuellen Konzepte und Produkte und

steht jedem Anwender dieser weltweiten Besonderheit und Innovation, mit Rat und Tat in Form heilsamer, persönlich zugeschnittener Konzepte und Rezepte zur Verfügung.

Wäre der Mensch im GANZEN gesünder und heiler, verlöre er einen Großteil seines Raubtier-Charakters. Das größte und grausamste Raubtier unserer irdischen Welt ist bekanntlich der Mensch. Vollumfänglich gesund zu sein, bedeutet glücklich zu sein und sich rundum wohlfühlen und normal reagieren zu können. Im Umkehrschluss bedeutet das, seine Irritabilität und Aggressionen besser im Zaum zu halten, und seinen Mitmenschen und der Natur dadurch deutlich weniger zu schaden. *Gesunde tun sich leichter als Nicht-gesunde, gute und gewaltfreie Menschen zu sein!* Auch das ist ein Punkt über den es sich nachzudenken lohnt.

Beginnen Sie nun mit Ihrer körperlichen Selbstuntersuchung

Bei dieser Art von Untersuchung geht es um die:

- Feststellung des gesundheitlichen IST-ZUSTANDES (wichtig für den Lernbeginn)
 - Feststellung des gesundheitlichen SOLL-ZUSTANDES (wichtig für das Lernziel)
 - Feststellung der Inkompatibilitäten zwischen beidem (wichtig für den Lernweg)
-

Wie geht eine Selbstuntersuchung vor sich?

Indem Sie die hier beschriebenen und empfohlenen Untersuchungsschritte durchführen, die damit verbundenen Fragen in Kurzform beantworten (Antwort auf Frage 1 könnte bspw. IB sein) und uns die Antworten auf alle Fragen in dieser Kurzform verschlüsselt an die Mail-Adresse info@neinofy.de der W-Planet GmbH schicken, damit wir diese für Sie völlig kostenlos und unverbindlich auswerten können.

Nach Auswertung erhalten Sie einen ebenfalls kostenlosen Kurzbefund mit Vorschlägen, welcher Art die richtigen gesundheitlichen Lernhilfen und deren Kosten wären, die Ihrer Gesundheitskonstitution und Ihrem Lernziel entsprechen. Es steht Ihnen dann vollkommen unverbindlich frei, unser Angebot anzunehmen oder abzulehnen. Fairer und humaner geht's nicht.

Die Selbstuntersuchung ergibt Ihren ganz persönlichen Fingerabdruck, den Sie während Ihres Lebens auf der Erde zum jetzigen Zeitpunkt hinterlassen. Welche Gesundheitskonstitution weisen Sie auf? Welche Dispositionen, welche Schokoladenseiten und Achillesfersen sind Bestandteile Ihrer Persönlichkeit? Welche schlechten Gewohnheiten halten Sie nichtgesund? Welche objektiv messbaren gesundheitlichen Kennzeichen müssten normalisiert werden? Was genau hält Sie nichtgesund? Eine ganz eigene, sehr fremde Welt der Betrachtung tut sich damit vor Ihnen auf.

Check 1 und Frage 1: „Wie stehen Sie lieber?“

Situation A: Mit nach hinten geneigten Oberkörper und Kopf (Hohlkreuz, Hohlhaken), beide Arme dabei nach rückwärts bewegt eingestellt (siehe Abb. unten), mit beiden Augen nach oben sehen, auf beiden Fersen stehen?

Situation B = Mit rund nach vorwärts gebeugten Oberkörper und Kopf, beide Arme dabei nach vorne unten hängen lassen (siehe Abb. unten), mit beiden Augen nach unten sehen, auf beiden Vorfüßen stehen?

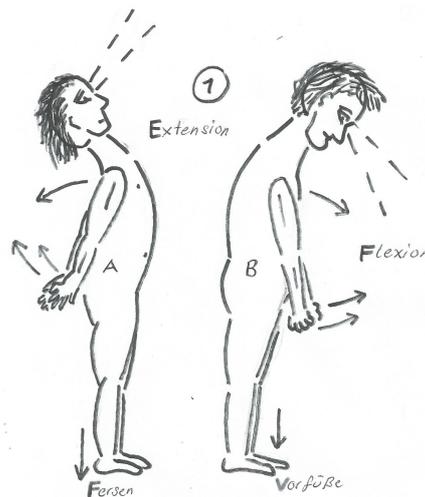
Ihre Antwort auf Frage 1 kann entweder 1.A, 1.B, 1.C oder 1.D sein

1.A.: Rückwärtsneigen von Rumpf und Kopf, dabei nach oben sehen und beide Arme dabei nach rückwärts bewegen ist mir lieber.

1.B.: Vorwärtsbeugen von Rumpf und Kopf, dabei nach unten sehen und beide Arme dabei nach vorne unten hängen lassen, ist mir lieber.

1.C.: Weder noch, mag beides nicht! Gerades Stehen, gerade Kopfhaltung, Blick nach vorne, beide Arme hängen senkrecht nach unten, Füße gleich belastet, ist mir am liebsten.

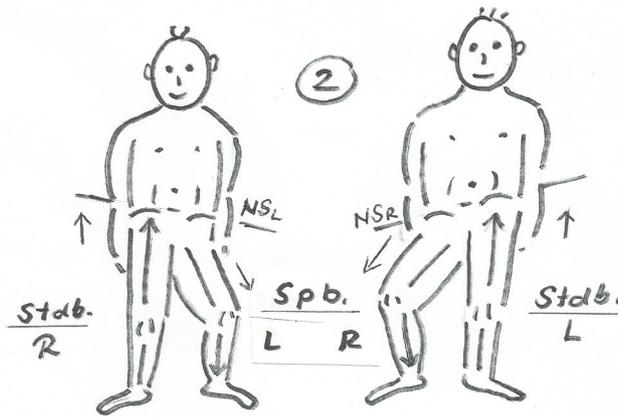
1. D.: Alle drei Situationen fühlen sich gleich gut und angenehm an, kann keinen Unterschied erkennen.



Check 2 und Frage 2: „Welches Bein ist Ihr Standbein?“

Sie weisen ein rechtes Standbein (Stdb) auf, wenn sich das rechte im Kniegelenk gestreckte Bein (Standbein) und das gleichzeitig im Kniegelenk gebeugte linke Bein (Spielbein) angenehm anfühlen (siehe Abb. 2 links).

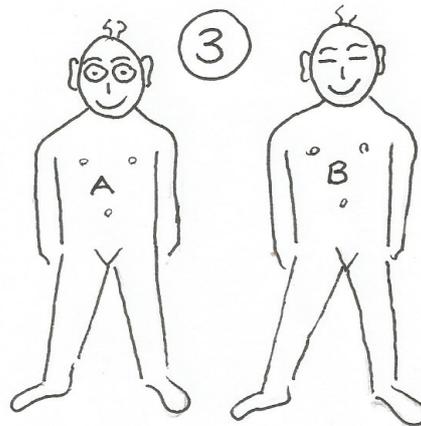
Sie weisen ein linkes Standbein (Stdb) auf, wenn sich das linke im Kniegelenk gestreckte Bein (Standbein) und gleichzeitig das rechte im Kniegelenk gebeugte Bein (Spielbein) angenehm anfühlen (siehe Abb. 2 rechts).



Ihre Antwort auf Frage 2 kann entweder 2.A, 2.B., 2.C oder 2.D sein

- 2.A.: Weise klar ein rechtes angenehmes Standbein auf, das linke ist unangenehm.
- 2.B.: Weise klar ein linkes angenehmes Standbein auf, das rechte ist unangenehm.
- 2.C.: Kann sowohl ein angenehm erscheinendes rechtes wie linkes Standbein bilden, beides ist gleich angenehm. Kein Unterschied zu erkennen.
- 2.D.: Das Stehen auf dem rechten wie auf dem linken Standbein ist mir gleich unangenehm.

Check 3 und Frage 3: „Gutes oder schlechtes Gleichgewichtsgefühl?“



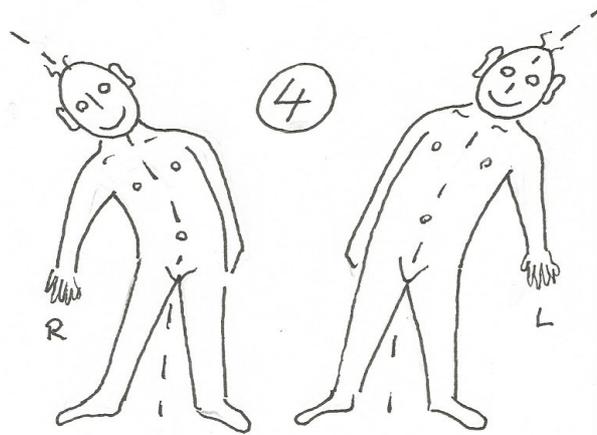
- Augen geöffnet* = besseres Gleichgewichtsgefühl (Abb. A)
- Augen geschlossen* = schlechteres Gleichgewichtsgefühl (Abb. B)

Ihre Antwort auf Frage 3 kann entweder 3.A, 3.B, 3.C oder 3.D sein

- 3.A. Fühle mich im Stehen sicherer, wenn beide Augen geöffnet sind
- 3.B. Fühle mich im Stehen unsicherer bei geschlossenen Augen
- 3.C. Kein Unterschied, gutes Gleichgewichtsgefühl bei Situation „A“ und „B“
- 3.D. Schlechtes Gleichgewichtsgefühl sowohl bei Situation „A“ als auch „B“

Check 4 und Frage 4: „Seitneigen von Oberkörper und Kopf“

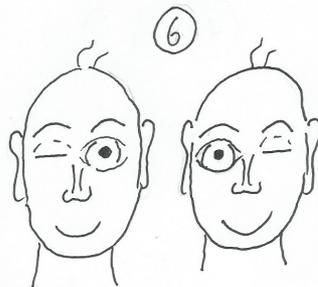
Seitneigen nach rechts , ist angenehmer und geht freier als nach links
Seitneigen nach links , ist angenehmer und geht freier als nach rechts



Ihre Antwort auf Frage 4 kann entweder 4.A , 4.B, 4.C oder 4.D sein

- 4.A. Kann mich freier und besser mit Rumpf und Kopf nach rechts neigen als nach links
- 4.B. Kann mich freier und besser mit Rumpf und Kopf nach links neigen als nach rechts
- 4.C. Kein Unterschied, beides geht gleich gut und ist gleich angenehm
- 4.D. Beides gleich schlecht, geht nicht gut nach rechts und nicht gut nach links.

Check 5 und Frage 5: „ Einseitiger Augenschluss“



Schließen Sie spontan ein Auge. Welches schließen Sie?

Ihre Antwort auf Frage 5 kann 5.A, 5.B oder 5.C lauten

- 5.A Ich schließe spontan das rechte Auge
 - 5.B Ich schließe spontan das linke Auge
 - 5.C Kann nur beide Augen gleichzeitig schließen
-

Check 6 und Frage 6: „Überprüfung des Mitte-Bisses“



Sie stehen, Oberkörper und Kopf sind leicht rückwärtsgeneigt (Hohlkreuz, Hohl-nacken), der Mund ist geöffnet. Legen Sie beide Zeigefingerkuppen auf die rechte und linke untere Zahnreihe. Schließen Sie den Mund und stellen Sie fest, welche obere Zahnreihe welchen Zeigefingernagel zuerst berührt.

Ihre Antwort auf Frage 6 kann 6.A , 6.B oder 6.C sein

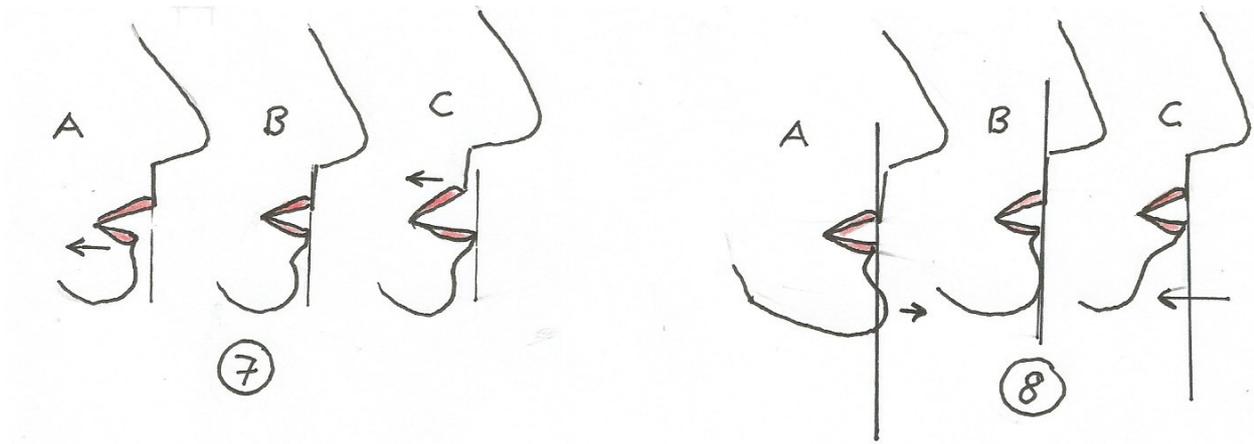
- 6.A Rechter Zeigefingernagel wird von oberen Zähnen beim Mundschluss zuerst berührt
 - 6.B Linker Zeigefingernagel wird von oberen Zähnen beim Mundschluss zuerst berührt
 - 6.C Beide Zeigefingernägel werden gleichmäßig berührt = symmetrischer Mundschluss
-

Check 7 und Frage 7: „Position von Oberlippe und Unterlippe“

Sie brauchen für die nächsten vier Checks und Fragen (Fragen 7, 8, 9, 10) ein Foto Ihres Gesichtsprofils, bei dem die Stirn frei einsehbar und nicht von Haaren bedeckt sein darf. Auf diesem Foto können Sie die Position Ihrer Oberlippe gegenüber der Unterlippe ablesen (Frage 7), Ihre Kinnform ansehen (Frage 8), Ihre Stirnform beurteilen (Frage 9) und die Größe Ihrer Nase bestimmen (Frage 10).

Ihre Antwort auf Frage 7 kann 7.A, 7.B oder 7.C lauten (siehe Abb. 7)

- 7.A Oberkiefer (Oberlippe) nach vorne verlagert gegenüber Unterkiefer (Unterlippe)
- 7.B Oberlippe und Unterlippe deckungsgleich
- 7.C Unterkiefer (Unterlippe) nach vorne verlagert gegenüber Oberkiefer (Oberlippe)



Check 8 und Frage 8: „Welche Kinnform weisen Sie auf?“

Betrachten Sie Ihr Kinn auf dem Foto. Weisen Sie ein Promi-Kinn (8.A) , ein unauffälliges Kinn (8.B) oder ein Retro-Kinn auf (8.C) ?

Die Antwort auf Frage 8 kann deshalb nur 8.A, 8.B oder 8.C sein

- 8.A weise ein Promi-Kinn auf
- 8.B weise ein unauffälliges Kinn auf
- 8.C weise ein Retro-Kinn auf

Check 9 und Frage 9: „Welche Stirnform weisen Sie auf?“

Die Antwort auf Frage 9 kann 9.A, 9.B oder 9.C sein

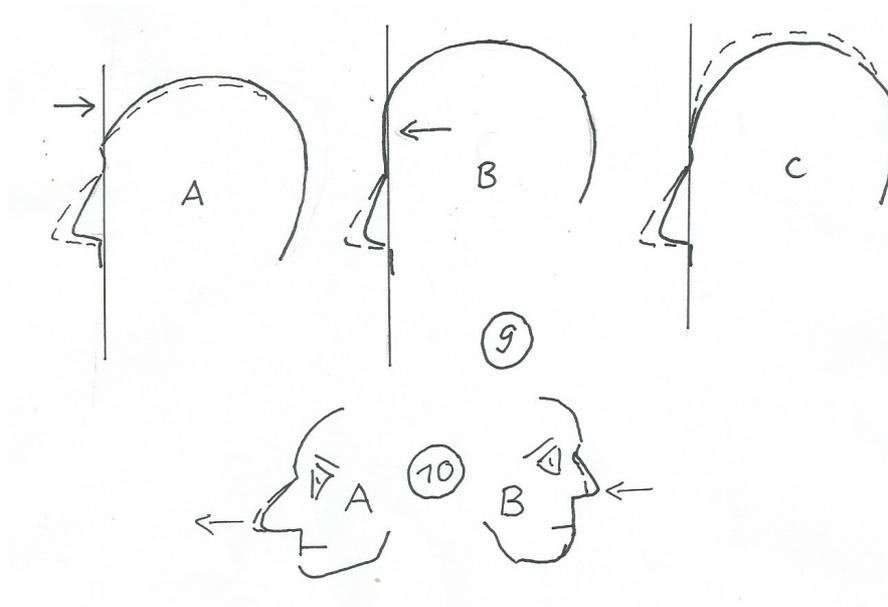
- 9.A weise eine deutlich zurückgeneigte, nach hinten fliehende Retro-Stirn auf
- 9.B weise eine senkrecht verlaufende oder nach vorne gewölbte Promi-Stirn auf
- 9.C liege dazwischen und weise eine unauffällige Stirn auf

(siehe Abbildung 9)

Check 10 und Frage 10: „Größe Ihrer Nase?“

Die Antwort auf Frage 10 kann 10.A, 10.B oder 10.C lauten

- 10.A weise eine relativ große markante Nase auf
- 10.B weise eine relativ kleine Nase auf
- 10.C weise eine unauffällige Nase auf



Frage 11: „Wie groß sind Sie?“

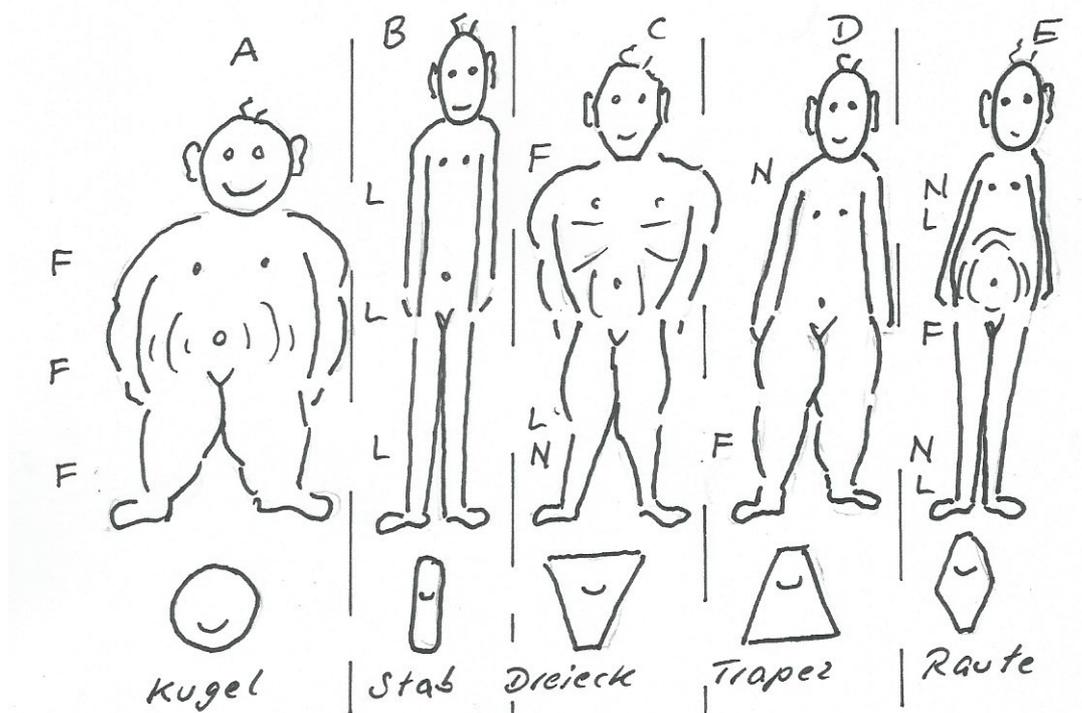
- 11.A bin unter 150 cm klein
- 11.B bin zwischen 150 cm und 160 cm groß
- 11.C bin zwischen 160 cm und 170 cm groß
- 11.D bin zwischen 170 cm und 180 cm groß
- 11.E bin zwischen 180 cm und 190 cm groß
- 11.F bin über 190 cm groß

Frage 12: „Wie schwer sind Sie?“

- 12.A wiege unter 50 kg
- 12.B wiege zwischen 50 kg und 60 kg
- 12.C wiege zwischen 60 kg und 70 kg
- 12.D wiege zwischen 70 kg und 80 kg
- 12.E wiege zwischen 80 kg und 90 kg
- 12.F wiege zwischen 90 kg und 100 kg
- 12.G wiege über 100 kg

Frage 13: „Wann haben Sie diese Selbstuntersuchung durchgeführt?“

- 13.A morgens vor 9 Uhr
- 13.B zwischen 9 Uhr und 21 Uhr
- 13.C nachts nach 21 Uhr



Check 14 und Frage 14: „Welchem Gestaltbild würden Sie sich zuordnen?“

Auf Frage 14 kämen 5 Antworten in Betracht. Entscheiden Sie sich für eine!

14.A Bin rund, kugelig und übergewichtig. Meine Fülle (F) findet sich oben, in der Mitte und unten. Ich würde mich der Gestaltform der „Kugel“ zuordnen.

14.B Bin sehr schlank, normalgewichtig bis untergewichtig. Meine Leere (L) findet sich oben, in der Mitte und unten. Ich würde mich dem Gestaltbild des „Stabes“ zuordnen.

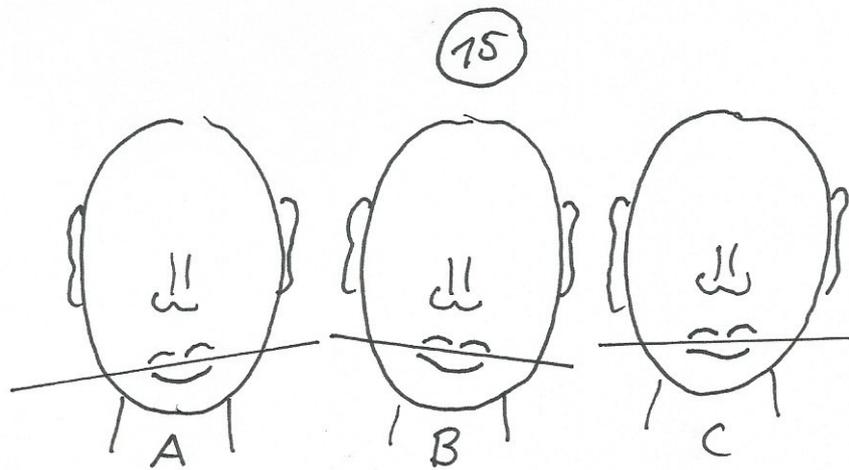
14.C Bin muskulös und athletisch gebaut. Meine Fülle befindet sich oben, meine Leere unten (schlanke Beine). Ich würde mich dem Gestaltbild des auf der Spitze stehenden Dreieckes zuordnen. Bin normalgewichtig oder neige zu leichtem Übergewicht.

14.D Bin oben normal schlank (N) und unten leider viel zu füllig (F). Ich würde mich dem Gestaltbild des „Trapezes“ zuordnen. Bin normalgewichtig oder übergewichtig.

14.E Bin oben sehr schlank und unten sehr schlank, weise leider aber einen überproportional großen runden, oft geblähten Bauch auf. Ich würde mich dem Gestaltbild der „Raute“ zuordnen. Bin normalgewichtig bis untergewichtig.

Check 15 und Frage 15: „Weisen Sie eine Mundschiefe auf?“

Betrachten Sie Ihr Gesicht im Spiegel und achten Sie auf die Mundlinie



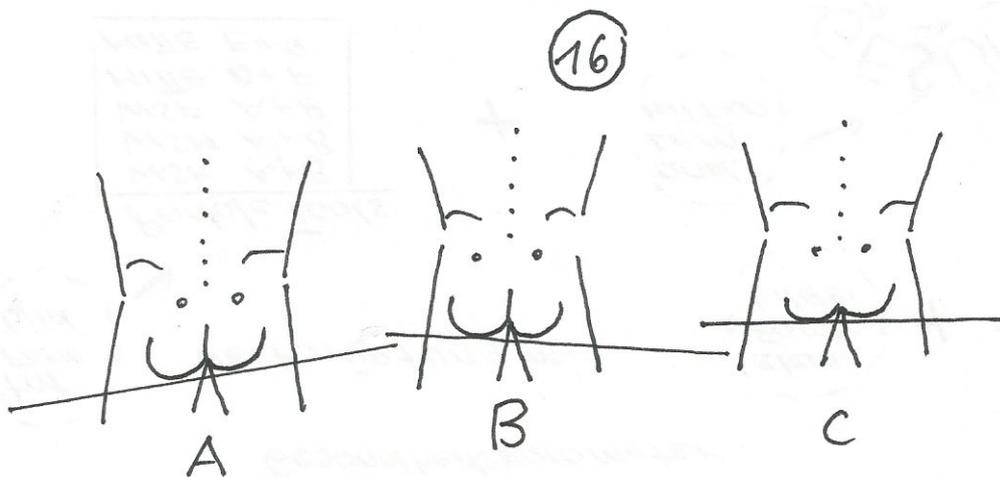
Auf Frage 15 kämen drei Antworten in Betracht

15.A JA, weise eine rechte Mundschiefe auf

15.B JA, weise eine linke Mundschiefe auf

15.C Nein, weise keine Mundschiefe auf, mein Mund ist waagrecht.

Check 16 und Frage 16: „Schiefe oder gerade Gesäßfalten?“



Bitten Sie eine Person Ihre beiden Gesäßfalten zu inspizieren, während Sie auf zwei im Knie gestreckten Standbeinen stehen.

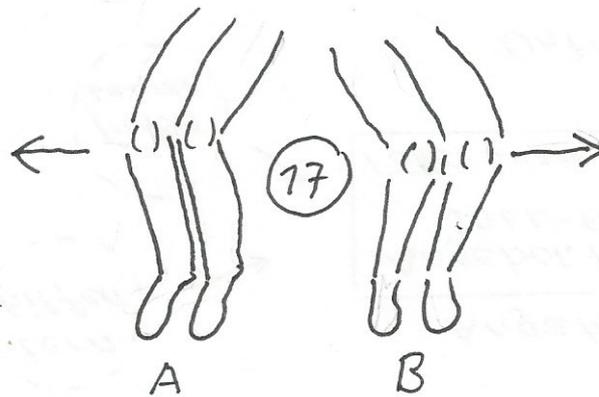
Auf Frage 16 können die Antworten 16.A, 16.B oder 16.C sein

16.A Meine rechte Gesäßfalte steht sichtbar tiefer

16.B Meine linke Gesäßfalte steht sichtbar tiefer

16.C Meine Gesäßfalten sind waagrecht, keine Schiefe feststellbar.

Check 17 und Frage 17: „Zu welcher Seite verschieben Sie beide Knie lieber?“



Sie stehen rund nach vorne gebeugt mit leicht gebeugten Kniegelenken Ihre beiden Hände ruhen auf beiden Kniescheiben. Verschieben Sie nun beide Knie zuerst nach rechts , dann vergleichsweise nach links.

- 17.A Das Verschieben nach rechts ist angenehmer und geht leichter
- 17.B Das Verschieben nach links ist angenehmer und geht leichter
- 17.C Verschieben nach rechts und links geht gleich gut, kein Unterschied
- 17.D Verschieben nach rechts und links geht gleich schlecht, beides unangenehm

Check 18 und Frage 18: „Becken gerade oder schief?“

Sie stehen gerade im Hohlkreuz mit zwei im Knie gestreckten Standbeinen. Legen Sie von oben her Ihre beiden Daumenkuppen auf Ihre beiden knöchernen Beckenkämme und fühlen Sie, ob ein Beckenkamm höher steht.

- 18.A rechter Beckenkamm fühlt sich höher an
- 18.B linker Beckenkamm fühlt sich höher an
- 18.C beide Beckenkämme fühlen sich gleich hoch an.

Frage 19: „Ist einer Ihrer Schuhe orthopädisch zugerichtet?“

- 19.A Rechter Schuh ist im Ganzen erhöht
- 19.B Rechter Absatz ist erhöht
- 19.C Linker Schuh ist im Ganzen erhöht
- 19.D Linker Absatz ist erhöht
- 19.E Kein Schuh ist erhöht oder orthopädisch zugerichtet
- 19.F Trage orthopädische Einlagen

Frage 20: „Wann fühlen Sie sich besser?“

- 20.A von frühmorgens an bis ca. 10 Uhr vormittags
- 20.B zwischen 10 Uhr vormittags bis ca. 15 Uhr nachmittags
- 20.C zwischen 15 Uhr nachmittags und ca. 21 Uhr abends
- 20.D nachts zwischen 21 Uhr bis zum frühen Morgen
- 20.E im Stehen
- 20.F im Gehen und bei Bewegung
- 20.G im Liegen

Hier sind mehrere Antworten möglich!

Frage 21: „Rolle Ihres Bauches“

- 21.A flacher unauffälliger Bauch, keine Probleme damit
- 21.B zuviel Bauchfett, zu runder und zu großer Bauch
- 21.C zu stark vorgewölbter , geblähter Bauch
- 21.D Blähungen und aufgetriebener Leib sind großes Problem für mich

Hier sind ebenfalls mehrere Antworten möglich!

Das war's. Aufgrund Ihrer Antworten die verschiedenen Checks und Fragen betreffend, kann man nach Auswertung folgendes klar befunden:

- Wie gesund Sie tatsächlich sind
- Welche Art von Gesundheitskonstitution Sie aufweisen
- Wie Ihr gesundheitlicher SOLL-Zustand aussieht und zusammengesetzt ist
- Wie Ihr Lernstart aussieht, um „gesünder zu werden“
- Warum Sie nichtgesund sind
- Welche Differenzen zwischen IST-ZUSTAND und SOLL-ZUSTAND bestehen
- Wie Ihr Gesundheitsweg und Ihr Gesundheitsziel aussehen
- welches Ihr gesundheitliches Hauptproblem ist
- und welcher Lernhilfen Sie bedürfen, um irgendwann wieder objektiv ok zu sein.

So gehen Sie vor, um zu einer kostenlosen, unverbindlichen Auswertung zu kommen:

Schicken sie Ihre Antworten in Kurzform (Beispiel: 1.A, 2.C, 3.B, 4.A, 5.C usw.) an die mail-Adresse info@neinofy.de zur kostenlosen Bearbeitung und Auswertung. Wir befunden Ihren Gesundheitszustand und geben Ihnen im Anschluss automatisch Bescheid, wie sich Ihre persönliche Gesundheitssituation zusammensetzt. Nennen Sie uns Ihren Namen , Ihre Postanschrift , Ihr Geburtsdatum, Ihre Mail-Adresse und Telefon-Nummer und Ihre Schuhgröße und beschreiben Sie zusätzlich noch ganz kurz Ihr Gesundheitsproblem bzw. die Beschwerden, die Sie plagen und seit wann diese vorliegen.

Datenschutz:

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte oder zu anderen Zwecken weitergegeben. Es besteht strenge, selbst auferlegte Schweigepflicht. Nach Eingang Ihrer Untersuchungsdaten, die aufgrund der Kurzform der Beantwortung bereits verschlüsselt sind und Ihrer persönlichen Daten, erfolgt nach Ausdruck die sofortige Löschung sämtlicher Daten auf elektronischen Medien. Ihre Daten werden sorgfältig vom Internet getrennt, offline aufbewahrt und können auf Ihren Wunsch hin jederzeit ganz gelöscht und vernichtet werden. Niemand kann Ihre Daten stehlen, einsehen oder missbräuchlich verwenden.



Auswertungsschlüssel der Selbstuntersuchung

Ihre Antworten auf die gestellten 21 Fragen, werden wie folgt bewertet:

Antworten 1.A bis 1.D geben Auskunft darüber, wie stark der vegetative Sympathikus-Einfluss auf Ihre Gesundheit ist. Dieser Umstand ist konstitutionell unterschiedlich zu bewerten, wie Sie im Verlauf dieses Buches sehen werden.

Antworten 2.A bis 2.D deuten drauf hin, bei welcher Art von Beckenschiefe sich Ihr Körper wohler fühlt. Dieser Umstand ist konstitutionell sehr unterschiedlich zu bewerten.

Antworten 3.A bis 3.D geben Auskunft, wie gut Ihr Gleichgewicht in Dunkelheit ist. Dieser Umstand ist konstitutionell ebenfalls unterschiedlich zu bewerten.

Antworten 4.A bis 4.D geben Auskunft, welche Schiefe innerhalb der Wirbelsäule als gut, besser oder schlechter empfunden wird. Dieser Umstand ist konstitutionell unterschiedlich.

Antworten 5.A bis 5.C geben Auskunft, ob Ihr Vegetativum von Fülle-Prozessen oder Leere-Prozessen beeinflusst wird. Dieser Umstand ist von Ihrer Konstitution abhängig.

Antworten 6.A bis 6.C geben Auskunft über Ihren inneren Bio-Rhythmus, ob er richtig funktioniert. Dieser Umstand ist konstitutionell unabhängig gesundheitlich sehr wichtig.

Antworten 7.A bis 7.C geben uns Auskunft darüber, ob Ihr Biss in Ordnung ist. Dieser Umstand ist ein konstitutionelles Basic.

Antworten 8.A bis 8.C geben Auskunft über Ihre Konstitution. Sehr wichtig, weil das mit Ihren Gesundheitszielen zu tun hat. Kinnform muss zu Gestaltform passen.

Antworten 9.A bis 9.C geben Auskunft über Ihre Konstitution. Sehr wichtig, weil das mit Ihren Gesundheitszielen zu tun hat. Stirnform muss zu Gestaltform passen.

Antworten 10.A bis 10.C geben Auskunft über Ihre Körpermitte. Dieser Umstand ist konstitutionell unterschiedlich zu bewerten.

Antworten auf die Fragen 11 und 12 lassen uns Ihr Körpergewicht berechnen, das zu Ihrer angeborenen Konstitution passen muss, wenn man objektiv gesund sein soll.

Die Antwort auf Frage 13 ist konstitutionell bedeutsam, weil innerhalb von drei Zeitspannen völlig unterschiedliche Testergebnisse zustandekommen müssen.

Antworten auf Frage 14.A bis 14.E sind sehr bedeutsam. Kinnform und Stirnform müssen zu Körperform passen und geben Auskunft über Ihre Konstitution.

Antworten 15.A bis 15.C geben Auskunft, welche Art von Kreuzbein-Schiefe vorhanden ist. Diese muss zur Konstitution und Ihrer gesundheitlichen Steuerung passen.

Antworten 16.A bis 16.C sind sehr wichtig, weil Sie den Verdacht auf ein anatomisch kürzeres Bein lenken. Ein solches muss zu allen übrigen Testergebnissen passen.

Antworten 17.A bis 17.C zeigt die asymmetrische Beweglichkeit vorhandener O-Bein und X-Bein-Achsen an. Dieser Umstand ist konstitutionell unterschiedlich zu bewerten.

Die Antwort auf Frage 18 ist abhängig von der Tageszeit der Testung . Gesundheitlich sehr wichtig! Sie zeigt, wie weit das Gesundheitsziel noch entfernt ist!

Die Antwort auf Frage 19 ist bedeutsam, weil orthopädische Korrekturen dieser Art nicht immer richtig sein müssen. Das ist konstitutionell wieder unterschiedlich zu bewerten.

Ihre Antworten auf Frage 20 zeigen, wann und wie Ihr Körper Entlastung bei Beschwerden findet. Dieser Umstand ist konstitutionell bedeutsam.

Ihre letzte Antwort auf Frage 21 ist sehr bedeutsam, weil sie zeigt, ob Ihr Körper nach mehr peripherer Fülle oder nach mehr peripherer Leere verlangt und warum .

Die Untersuchungsergebnisse konstitutionell richtig zu bewerten, ist also durchaus komplex. Es geht darum, das Gesundheitspuzzle einer Person in biologisch sinnvoller Relation zu seiner Konstitution und in persönlicher Art und Weise zusammenzusetzen. Heraus kommt dabei der richtige Gesundheitsweg für eine derart genau untersuchte Person.

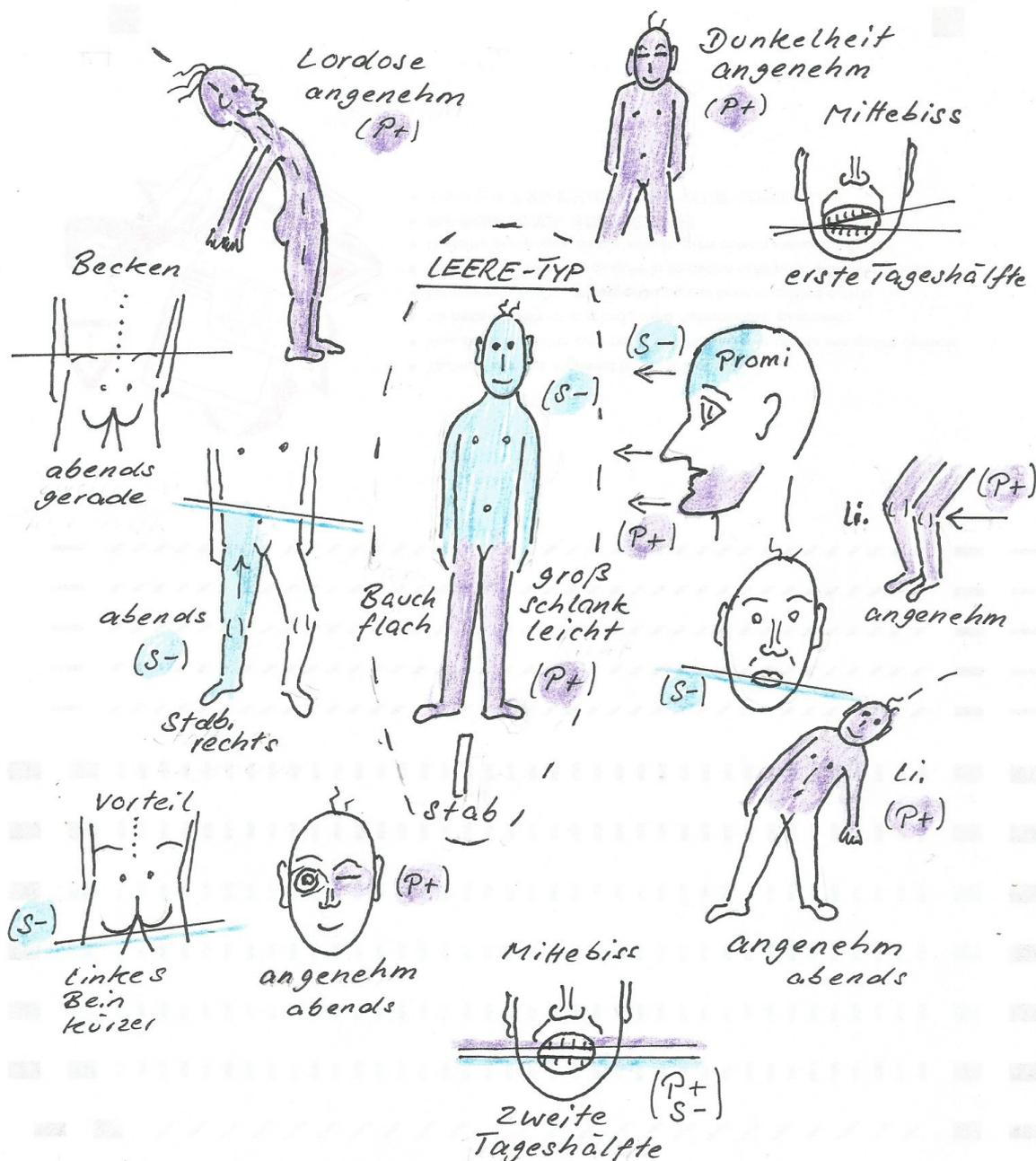
Ausgangspunkt dabei ist die angeborene Konstitution, die sich von der erworbenen Konstitution deutlich unterscheidet, wenn man die Unterscheidungsparameter kennt. Die erworbene Konstitution besteht aus einer Reihe schlechter Gewohnheiten, an die sich ein

Körper im Lauf der Zeit gewöhnt hat. Das Aufrechterhalten derselben über einen langen Zeitraum kostet im Lauf der Zeit immer mehr Gesundheit (Habituations-Fluch schlechter Gewohnheiten). Der Körper wird fremdbestimmt.

Die angeborene Konstitution (aK) hingegen bedürfte nur einer Reihe zu ihr passender guter Gewohnheiten. Die in diesem Ratgeber empfohlenen gesundheitlichen Lernhilfen sind vollkommen identisch mit solchen guten Gewohnheiten. Das Gesundheitsziel jedes Nichtgesunden ist immer ein sehr persönliches. Es besteht darin, sich in Richtung seiner angeborenen Konstitution zurück zu entwickeln. Die Ergebnisse der Selbstuntersuchung helfen dabei, diese Richtung wahrzunehmen und kennenzulernen (Habituationsgeschenk).

Ein Beispiel, wie ein Körper seine aK in Bildformen nach außen hin präsentiert :

Angenommen, Ihre angeborene Konstitution entspräche dem stabförmigen **Leere-Typ** (Ihre Antwort war 14.B). Diese Konstitution stellen wir als Beispiel in die Mitte der Betrachtung,



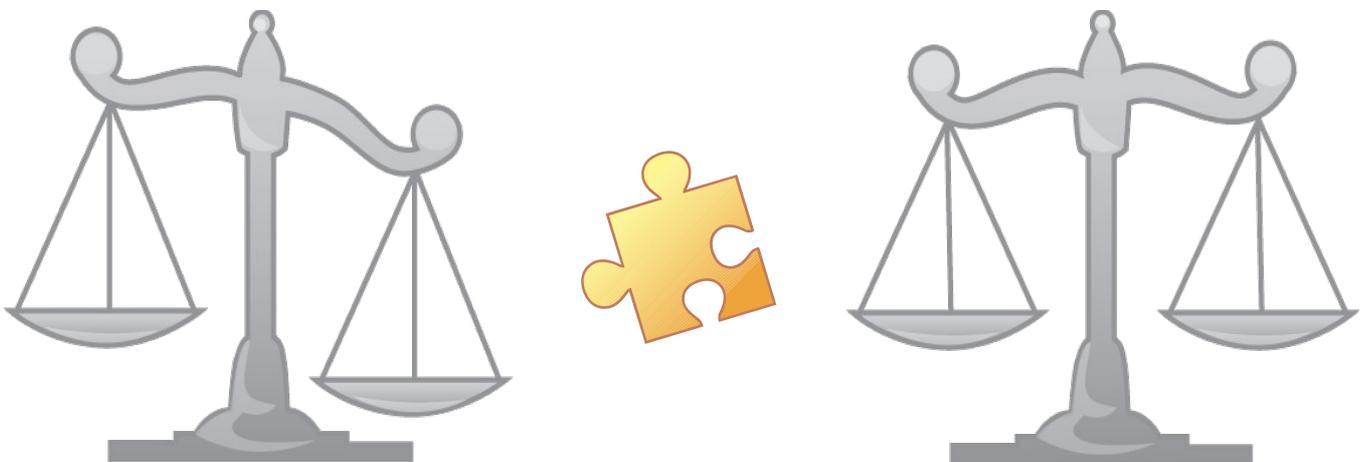
weil sie das gesundheitliche Ziel des Leere-Typen darstellt. Gesundheitliche Lernhilfen haben die Aufgabe, Ihren Körper von Einflüssen einer erworbenen (falschen), nicht zur angeborenen Konstitution passenden, zu befreien. Das ist einziger Sinn und Zweck.

Was zur angeborenen Konstitution, diesem Beispiel nach, passen würde, habe ich graphisch darum herum gruppiert. Leere-Typen weisen einen starken Parasympathikus-Einfluss auf (symbolisiert durch die Farbe VIOLETT). Voraussetzung, dass ein solcher Einfluss überhaupt zustande kommen kann, ist ein gedämpfter Sympathikus-Anteil (BLAU)*. Sehr gesund wäre in unserem Beispiel ein Leere-Typ dann, wenn das darum herum gruppierte Verhalten, in exakt dieser skizzierten Weise zuträfe.

Bei nichtgesunden Menschen trifft das allerdings nie zu. Gesundheitliche Lernhilfen haben zudem die Aufgabe, dem Gehirn und Körper bewusst zu machen, welche Inkompatibilitäten vorhanden sind. Nur das überzeugt die körpereigenen Selbstheilkräfte, handeln zu müssen. Das ist der entscheidende Dreh – und Angelpunkt jedes Mnemotechnikums. Die in ihm enthaltenen Informationen zu **erlernen**, die dem Körper helfen, sich selbst in Richtung des Angeborenen zu formen und zu entwickeln. Lernweg führt zu Lernziel = Gesundheit plus!

Das Ganze ist schon für Fachleute sehr schwierig, die sich damit laufend auseinandersetzen, weil es schließlich ja nicht nur einen einzigen Konstitutionstyp gibt, sondern fünf verschiedene Basisvarianten davon (siehe Check 14). Für Laien und Therapeuten, die sich damit nicht auseinandersetzen, ist es vollkommen unmöglich, alle Norm-Varianten einer angeborenen Konstitution und deren Zeitfenster zu kennen (siehe Teil 9), geschweige denn Fehlvarianten auf Dauer zu reduzieren. Eine erworbene Konstitution ist absolut inkompatibel zu einer angeborenen Konstitution. Durch Entfernung von immer mehr Bestandteilen einer erworbenen Konstitution (geschieht durch Lernhilfen) befreit man die angeborene Konstitution von diesen Differenzen. Das ist der einzige denkbare Weg zu einer besseren Gesundheit. Das Problem dabei ist nur, dass sich, gesundheitlich gesehen, kein Körper diese Differenzen (Gewohnheiten) durch Therapien wegnehmen lässt. Deshalb muss er lernen, diese Differenzen selbst zu beseitigen, ohne dass er dabei einem Zwang ausgesetzt wäre. Dabei hilft ihm die Neinofy – Methode (Renner-Methode).

Um schlechte Gewohnheiten durch gute (bessere) zu ersetzen, sind bestimmte Zeitfenster notwendig, um die konstitutionelle Persönlichkeit eines Menschen zu erreichen.

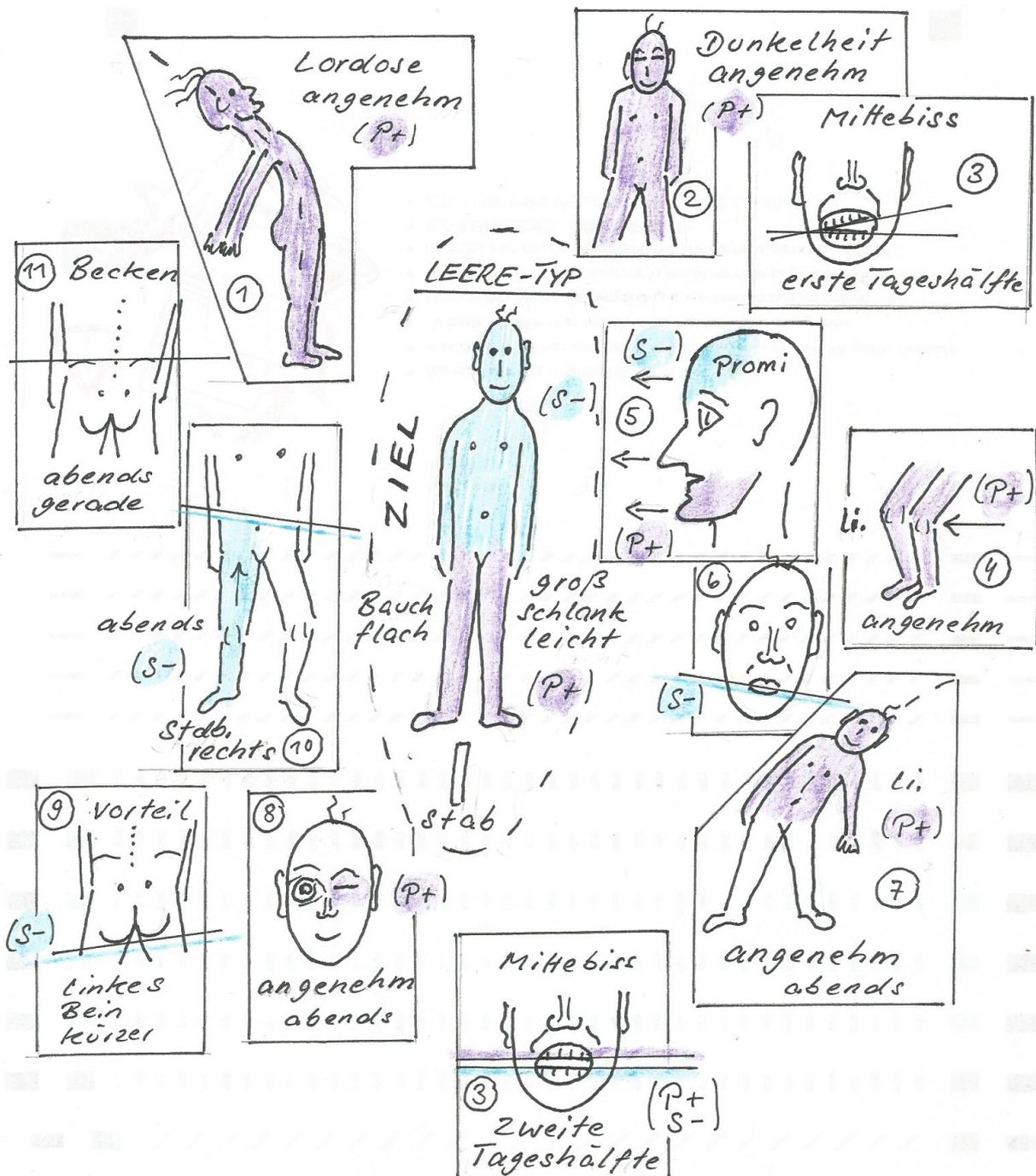


Erworbene Konstitution > Differenz (Lernhilfe) > Angeborene Konstitution

Puzzle dich gesund und lerne deine persönlichen Puzzle-Teile kennen !



Nochmal zurück zum Beispiel der angeborenen Konstitution eines *parasympathischen Leere-Typen*. Alle Vorgänge und Umstände (in Kästen), die Anteile dieser angeborenen Konstitution wären und die Sie auf unterer Abbildung nochmal sehen, würden seine Gesundheit anheben. Würde nur ein einziger Baustein dieses Puzzles fehlen oder anders beschaffen sein, wäre das der Beginn der Entstehung einer erworbenen Konstitution. Aufgrund von nur einer einzigen Veränderung, müssten zahlreiche weitere sekundäre Veränderungen erfolgen (Gesetz von primärer Ursache und sekundärer Auswirkung). Dieses Beispiel zeigt eindrucksvoll, wie eine gute oder schlechte Gesundheit beschaffen



sein könnte und wie sie in Teilen ursächlich strukturiert sein müsste. Vertiefen wir dieses Beispiel zur Verdeutlichung noch etwas mehr.

Leere-Typ oder **P-Typ** (Parasympathikus-Typ) zu sein, bedeutet, dass zur Funktion der angeborenen Anlagen ein starker Parasympathikus-Einfluss (P plus) innerhalb seines vegetativen Nervensystems vorhanden sein muss. Dieser Einfluss hält den Körper schlank und mager. Trockenheit und innere Frostigkeit herrschen vor. Die Körpertemperatur ist herabgesetzt. Damit der Einfluss von P plus nicht zu groß wird, schützt sich der Körper vor zuviel Leere mit einer vegetativen Gegenregulation, indem der Sympathikus-Anteil erhöht gehalten wird. Diese Gegenregulation erzeugt allerdings Symptome, die leicht mit Krankheitssymptomen verwechselt werden können. Ein Problem innerhalb der Medizin. Neben der sehr schlanken und schmalen Gestalt eines Leere-Typen sind die Markenzeichen seiner angeborenen Konstitution an seinem Gesichtsprofil abzulesen. Weist jemand ein derartiges Gesichtsprofil auf (Promi-Kinn + Promi-Stirn + relativ markante Nase) kann man diese Person mit großer Sicherheit als **Leere-Typen** einordnen. Das Wissen um die angeborene Konstitution eines Menschen ist der einzig mögliche Ausgangspunkt für jede Art von Gesundheitsverbesserung, die nur über den Vorgang des ständigen **Dazulernens während des gesamten Lebens** möglich ist, um Teile seiner Konstitution kennenzulernen. Betrachten Sie nochmal die herum gruppierten Kästen, die nichts weiter als sekundäre Teile eines kompatiblen, zum Angeborenen passenden Gesundheitspuzzles sind.

Kasten 1: Oberkörper und Kopf nach hinten neigen, muss einem Leere-Typen angenehm sein. Es darf ihn nichts dabei stören. Tut es das, hat man bereits den ersten Baustein einer erworbenen Konstitution gefunden und sein Nichtgesundsein bestätigt.

Kasten 2: Geschlossene Augen im Stehen führen zu keiner Unsicherheit im Gleichgewicht. Dunkelheit wird als angenehm empfunden. Wäre das nicht der Fall, hätte man wieder einen Baustein einer erworbenen Konstitution gefunden.

Kasten 3: Ist in der ersten Tageshälfte (in der Sympathikus-Zeit) kein rechter früherer Mitgebiss und abends kein symmetrischer Mitgebiss vorhanden, stört das die Gesundheit jedes Menschen erheblich. Konstitutionell unabhängig ist das bei jedem Menschen falsch.

Kasten 4: Seitliches Verschieben beider Knie nach links muss morgens und nachts angenehm sein. Ist das nicht der Fall, wird wieder eine erworbene Konstitution sichtbar.

Kasten 5: Abgebildetes Gesichtsprofil passt nur zu einer vollschlanken zierlichen Gestalt. Ist eine andere Gestaltform vorhanden (siehe 14.A, C, D, E) haben wir eine erworbene Konstitution vor uns, die den Körper nichtgesund hält.

Kasten 6: Wenn schon Mundschiefe, dann nur eine linke oder keine. Eine rechte Mundschiefe wäre falsch und Kennzeichen einer erworbenen Konstitution.

Kasten 7: Das linke Seitneigen mit Oberkörper und Kopf sollte frei möglich und angenehm sein. Ist es das nicht, hat sich der Körper bereits von seiner angeborenen Konstitution verabschiedet.

Kasten 8: Wenn der Leere-Typ aufgefordert wird, ein Auge zu schließen, wird es

normalerweise das linke Bein sein, das er spontan schließt.

Kasten 9: In mehr als der Hälfte aller Fälle weist ein Leere-Typ erfahrungsgemäß ein linkes kürzeres Bein auf. Das nützt ihm, um die Bestandteile seiner angeborenen Konstitution in möglichst großer Zahl aufrecht zu erhalten. Hilft bei Bewahrung seiner Konstitution.

Kasten 10: Ein Leere-Typ ohne linkes Standbein am Abend ist kein Leere-Typ mehr bzw. muss erdulden, dass in ihm eine andere, erworbene Konstitution aufgezwungen wird.

Kasten 11: Morgens sollte sein Becken leicht links seiteneigt sein (rechter Beckenkamm fühlt sich etwas höher an), abends sollte sich das Becken waagrecht anfühlen. Ist das anders, ist das wiederum ein Anzeichen einer erworbenen Konstitution, die einen gesundheitlichen Fremdeinfluss ausübt.

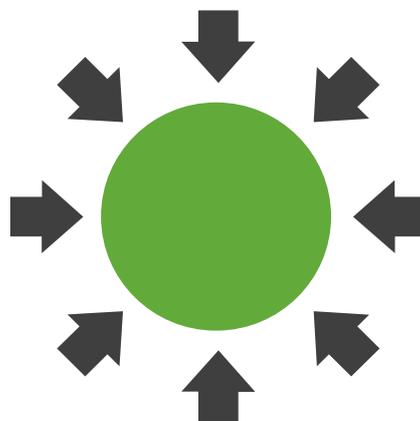
*und so weiter * und so weiter * und so weiter* (siehe Buchteil 9)

Dieses Beispiel zeigt, was man unter einer erworbenen Konstitution verstehen und wie sie sich outen wird. So etwas ist immer falsch und sehr gesundheitsbelastend.

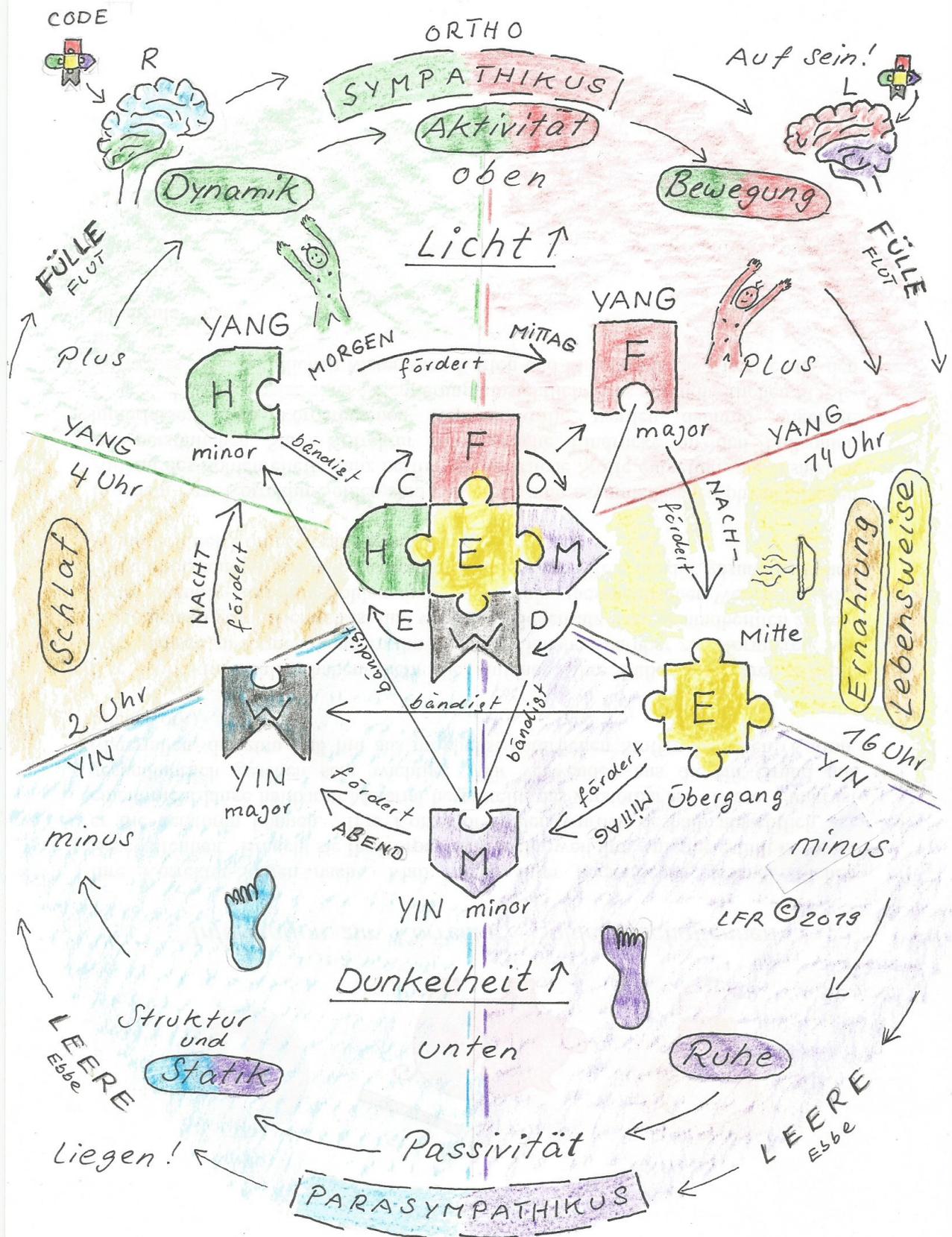
Nun gibt es aber nicht nur eine Konstitution, sondern fünf verschiedene Basisvarianten und es gibt nicht nur diese wenigen Kennzeichen von Vorgängen und Umständen, sondern Hunderte davon (multipliziert mal 5), die sich noch dazu scheinbar widersprechen. Es ist vollkommen klar, dass man einen Leser damit nicht konfrontieren kann. Schließlich interessiert sich ein jeder zu Recht nur für seine eigene Gesundheit und eine möglichst schlichte Lösung dafür. Für's Verständnis ist es aber gut zu wissen, wie sich *körperliches Lernen* zusammensetzt und wie multipel und komplex dieser Vorgang in Wirklichkeit ist.

Teil 2

Funktionsweise und Formen gesundheitlicher Lernhilfen



Individualisierte Inputs von **außen** und erzeugen persönliche Outputs **innen**.



Der Output, den Lernhilfen erzeugen sollen, ist eine bessere persönliche Gesundheit!

Die Abbildung auf dieser Seite zeigt das Beispiel einer persönlichen Codierung (Verschlüsselung), die bei jeder Person in Nuancen anders ausfällt. Es gibt keine zwei gleichen gesundheitlichen Codes beim Menschen, auch nicht bei eineiigen Zwillingen.

In der vorseitig abgebildeten Matrix befindet sich mittig als Beispiel ein angeborener gesundheitlicher Code, der in dieser persönlichen Form dem eigenen Gehirn bekannt ist. Somit gibt es nicht die **eine menschliche Gesundheit**, sondern exakt so viele verschiedene Gesundheitsen, wie es Menschen auf dieser Erde gibt. Im Moment sind das 7,5 Milliarden verschiedene Gesundheitsen bzw. Codes. Diese Realität muss man berücksichtigen, bevor man sich ans Werk macht, *lernend gesünder zu werden*. Jeder Mensch ist ein Unikat!

Jeder Gesundheitscode eines Menschen besteht aus den fünf bekannten Elementen (den fünf Funktionskreisen der traditionellen chinesischen Medizin), wovon jedes einzelne, einer persönlichen Form bedarf, die der angeborenen Konstitution gesundheitlich nützt. Um diese eigene, individuelle Form geht es beim Lernvorgang. Kein Körper bedarf der vollen Palette der Eigenschaften eines Elementes, um gesund zu sein. Er bedarf nur eines bestimmten Teils dieser Palette, die seine Konstitution gesund erhält. Diesen codierten Teil, gilt es dem Gehirn zu zeigen, damit ein spezifischer Lernvorgang zustande kommt, der Teile einer störenden erworbenen Konstitution erfasst und entfernen hilft.

In der Mitte der Abbildung sehen Sie als Beispiel eine angedachte Puzzle-Form eines angeborenen Gesundheitscodes einer Person, den das Gehirn der gleichen Person, als Grundlage eines gesunden Normalverhaltens ein Leben lang zugrundelegt. Dieser Code kann von außen in Form eines Inputs selbstverständlich nie in gleicher Art und Weise nachgebildet werden, sondern immer nur in möglichst ähnlicher. Kommt das Gehirn mit einer ähnlichen Nachbildung in Kontakt, beginnt der Körper, die Differenz abzubauen, die zwischen dem Angeborenen (Code -Form in Mitte der Abb.) und dem Erworbenen (veränderte Codeform) besteht. Nur die Auslösung dieses Bewusstseinsprozesses, der sich körpersprachlich in Form bestimmter Symptome ereignet, leitet einen Lernvorgang mit dem Ziel ein, fortan gesünder und normaler reagieren zu können. So wie es vermutlich von unserer Schöpfung vorgesehen ist. Wie lange ein solcher Lernprozess dauert, bis er in Gang kommt, liegt an der Ähnlichkeit zwischen der Form der Lernhilfe und der Form des angeborenen Gesundheitscodes und ist individuell unterschiedlich.

Ein solcher Code als Denkmodell besteht aus der Zusammenfügung des Elementes ERDE (Funktion der Mitte, gelb = YIN, hellbraun = YANG), des Elementes HOLZ (Funktion des kleinen YANG, grün), des Elementes FEUER (Funktion des großen YANG, rot), des Elementes METALL (Funktion des kleinen YIN, violett) und des Elementes WASSER (Funktion des großen YIN, blau). Wichtig dabei ist die persönliche Form der Zusammenfügung (Codierung), den diese Puzzlesteine aufweisen.

In der Abbildung wird der Lebensstag einer Person graphisch dargestellt. In dieser einzigen Abbildung ist bereits alles gesundheitlich Relevante enthalten, auf das es beim gesundheitlichen Lernen ankommt. Mnemonisch handeln = human-informatischer Vorgang.

Oben (grünes und rotes Feld) wirkt sich in der Zeit von ca. 4 Uhr morgens bis ca. 14 Uhr nachmittags aus (*Flut von Fülle, Wärme, Aktivität und Dynamik*), die nach „Auf beiden Beinen sein“ und nach ausreichender *Bewegung* verlangt. Das innere Stoffwechsellmilieu ist zur sauren Seite verschoben. Gesteuert wird das „Fülle-Szenario“ durch den Sympathikus-Anteil (S) des vegetativen Nervensystems (VNS). „P“ wird dabei gedämpft.

Unten (violette und blaue Feld) wirkt sich in der Zeit von ca. 16 Uhr bis ca. 2 Uhr nachts in Form einer *Ebbe* in uns aus, die *beruhigt, die Aktivität bremst, die kühlt und passiv macht und den Nachtschlaf herbeiführt*. Im Gegensatz zu oben (YANG, Gehirn) befinden wir uns

nun im unteren Körper (YIN, Füße) der nach *Ruhe, Struktur und Statik* verlangt. Das innere Stoffwechsellmilieu ist dabei zur basischen Seite verschoben. Gesteuert wird das „*Leere-Szenario*“ durch den Parasympathikus-Einfluss (P) des VNS. „S“ ist jetzt gedämpft.

In der Mitte links, befinden wir uns in der zweiten Nachthälfte zwischen ca. 2 Uhr und 4 Uhr. In dieser Zeitspanne geht das große YIN (blau) in das kleine YANG (grün) über. Der basische Stoffwechsel der Nacht geht in den leicht sauren Stoffwechsel des Morgens über. Gesteuert wird dieser Übergangsvorgang vom Element ERDE, das nun immer mehr YANG dem YIN zumischt. Ein neuer Lebenstag beginnt.

In der Mitte rechts, befinden wir uns in der Mitte des Nachmittags zwischen ca. 14 Uhr und ca. 16 Uhr. In dieser Zeitspanne geht das große YANG (rot) in das kleine YIN (violett) über. Der saure Stoffwechsel des Mittags geht in den leicht basischen Stoffwechsel des späten Nachmittags über. Gesteuert wird dieser Übergangsvorgang ebenfalls vom Element ERDE, das nun immer mehr YIN dem YANG zumischt. Die Aktivität wird abgebremst, Ruhe und Erholung erfassen den Körper. Nun wäre Muse und Ruhe angesagt.

Die vier zusammengefügte Vorgänge (HOLZ > FEUER, 4 Uhr – 14 Uhr = Flut > ERDE, 14 Uhr – 16 Uhr = Übergang 1 > METALL > WASSER, 16 Uhr – 2 Uhr = Ebbe > ERDE, 2 Uhr – 4 Uhr = Übergang 2) finden bei jedem Menschen quantitativ in gleicher Art und Weise statt und erhalten ihn aufgrund dessen am Leben. *Sie finden aber bei keinem Menschen qualitativ im gleichen Umfang statt.* Jeder Mensch weist sein eigenes Formbild der qualitativen Zusammenfügung auf (= Codierung). Ein Anhaltspunkt für diese persönliche Form an Qualität (unter vielen anderen), ist die angeborene Konstitution des Menschen. Humane Informatik ist immer abhängig vom Konstitutionscode.

Verdeutlichen tut dies die Abbildung auf nächster Seite, auf der fünf Konstitutionstypen abgebildet wurden. Vergleichen Sie bspw. die rote Form des Fülle-Typen mit der roten Form des HF, dann wird deutlich, dass das FEUER-Element in einer ganz anderen roten Gestaltform (Qualität) vorhanden sein kann und sich qualitativ auch anders auswirken wird. Noch deutlicher wird das, wenn Sie die drei blauen Formen betrachten, auch hier kann man sehen, dass das WASSER-Element in einer unterschiedlichen Gestaltform und Qualität vorhanden ist. Konstitutionelle Verschiedenheiten führen zu elementaren Verschiedenheiten persönlicher Prägung. Wäre das anders, hätten wir Klone von Menschen vor uns.

Aus diesem Grund wird bspw. das FEUER-ELEMENT eines Fülle-Typen, anders als bei einem Misch-Typen, von unterschiedlicher Qualität und Quantität sein. Das ist auch außerhalb des Menschen in der Natur so. So kann das FEUER-ELEMENT eines Säugetiers nicht das Gleiche in Auswirkung und Ausprägung sein, wie das FEUER-ELEMENT eines Insekts oder das einer Pflanze. Alles ist sorgfältig codiert und verschlüsselt, um die Persönlichkeit des Angeborenen in einer Kreatur zu bewahren. Jedes Lebewesen in der Natur, der Mensch eingeschlossen, ist vom Einfluss der fünf Elemente abhängig, grundsätzlich jedes Lebewesen, vom Grashalm bis zum Wurm und vom Bachsaibling bis zum Menschen. Jedes Lebewesen in der Natur hat seinen eigenen Zugangscode, um die fünf Elemente in ihm, verschieden zu gewichten und verschieden davon zu profitieren.

Gäbe es Zehn Trillionen Lebewesen auf der Erde, gäbe es zehn Trillionen verschiedene „Fünf-Elemente-Codes“. Das muss man sich unbedingt vor Augen halten, wenn man von einem Funktionskreis oder einem Element spricht. Nichts anderes ist vielfältiger.

Man kann das auch mit dem Wort „Seele“ gleichsetzen. Auch die gibt es bei jedem Lebewesen nur einmal. Der seelische Zugangscodes verhält sich ähnlich. Beide sind Unikate, die einem Lebewesen angeboren mitgegeben wurden. Die Gesundheit einer Person kann deshalb nur erhalten bleiben oder wieder erlangt werden, wenn der Zugangscodes für das eigene Gehirn lesbar bleibt oder wieder wird. Eine Krankheit kann aber tausende verschiedenen Ursachen haben. Die Heilung immer nur eine. Ist eine Krankheit heilbar, ist der angeborene Zugangscodes intakt geblieben. Ist sie unheilbar, ist der Zugangscodes einer erworbenen Konstitution an die Stelle des Zugangscodes der angeborenen Konstitution getreten. Wie will man so etwas therapieren? Niemand kann das!

Es gibt nur eine einzige Möglichkeit, sein Leben möglichst heil zu verbringen, indem man **lernt**, sein Passwort zum konstitutionellen Zugangscodes **nie zu vergessen!!** Die Natur kann dir leider kein neues ausstellen. Der Tod ist die unmittelbare Folge des Vergessens.

Welche Formen gesundheitlicher Lernhilfen braucht man?
„Solche dürfen nie einen Zwang auf den Körper ausüben!“

Tun sie es, handelt es sich um Therapeutika, aber nicht um Mnemotechnika! „Gesund zu sein“ kann niemand herbeitherapieren! Entweder ich bin es oder nicht und muss deshalb erst lernen, mich an mein Gesundsein langsam wieder zu gewöhnen! Mit Therapien geht so etwas nicht! Der Medicus ist für die Krankheit, nicht aber für die Gesundheit da!

Krankheit und Gesundheit sind zwei verschiedene Paar Stiefel. Das eine hat nichts mit dem anderen zu tun. Wer denkt, dass nach der Therapie einer Krankheit ein gesünderer Mensch hervorgeht, irrt sich gewaltig. Es geht immer wieder nur der gleiche, nichtgesunde Mensch hervor, der er vor einer Krankheit bereits war.

Nachdem vollumfänglich gesunde Menschen absolute Raritäten sind, nach denen man krampfhaft suchen muss und die Nichtgesunden in größter Überzahl sind, verwundert es schon, dass die Verbesserung der Gesundheit, das eines hoch spezialisierten Verfahrens bedürfte, wie man hier sieht, weder näher erforscht noch irgendwo sonst publiziert wird. Alles dreht sich immer nur um Wesen und Propylaxe von Erkrankungen. Dadurch können Krankheiten zwar reduziert, Nichtgesunde leider aber nie gesünder werden. Es scheint niemandem aufzufallen, dass das so ist.

Folgende gesundheitliche Lernhilfen sollte man miteinander kombinieren:

- **Statische Lernhilfen**, die via **podalem Input**, das Gehirn mit Informationen versorgen. Sie stellen die unverzichtbare Basis jedes Lernens in diesem Genre dar, weil das **statische Formbild**, das durch sie entsteht, dem Gehirn die Informationen darüber liefert, wie sich die angeborene Konstitution zusammensetzen soll.
- **Dynamische Lernhilfen**, die durch praktizierte **asymmetrische Bewegungsübungen**, das Gehirn mit motorischen Informationen versorgen. **Schon ungenauer als statische Lernhilfen, trotzdem aber unverzichtbar.**
- **Ausübung sportlicher Aktivitäten**, die dem angeborenen Konstitutionscode **nützlich** sind und das Gehirn mit diesbezüglichen Informationen versorgen.
- **Asymmetrische Ernährung**, die den angeborenen Konstitutionscode **öffnen hilft** und das Gehirn mit den nötigen nutritiven Informationen versorgt.
- **Asymmetrische Lebensweise**, die den angeborenen Konstitutionscode **erhalten**

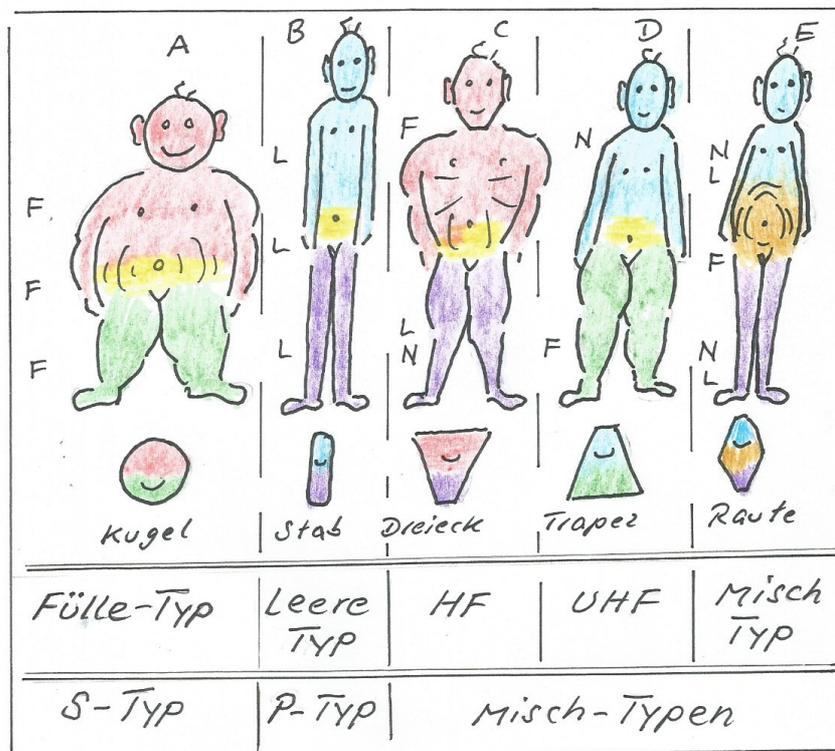
hilft und das Gehirn zu Wachsamkeit und Aufmerksamkeit anregt.

- **Ausübung musischer Aktivitäten**, die im angeborenen Konstitutionscode **enthalten** sind und das Gehirn mit YIN-Informationen versorgen.
- **Entspannungsübungen**, die die angeborene Konstitution ins **Gleichgewicht** bringen
- **Schlaffördernde Lernhilfen**, die die angeborene Konstitution zur Ruhe bringen.
- **Lernhilfen in Form bestimmter zugeführter Wirkstoffe**, die dem angeborenen Konstitutionscode ähnlich sind und den Körper mit Substanzen versorgen, um diesem zum gesundheitlichen Lernen zusätzlich zu inspirieren.

Sämtliche Formen von Lernhilfen, die Sie in diesem Sachbuch finden, funktionieren gesundheitlich nur dann, wenn sie dem Konstitutionscode möglichst ähnlich, sprich: *persönlich* nachempfunden wurden. Das ist das eigentlich Schwierige dabei. Deshalb müssen wir als nächstes einen Blick auf die wichtigsten Eigenarten der fünf Konstitutionen werfen, um deren Konstitutionscode näher kennenzulernen.

Teil 3

Fünf angeborene Konstitutionen



A. „Fülle-Typ“ oder „Sympathikus-Typ“ (S-Typ)

Alte Bezeichnungen: Ernährungsnaturell, Pykniker, Habitus Plethoricus, Entodermaler Typ. Der Körper ist meist kugelförmig, füllig und übergewichtig. In allen drei Ebenen (oben, Mitte, unten) ist viel Fülle (F) vorhanden. Einige zum Fülle-Typ passende Merkmale entnehmen Sie bitte der nächsten Graphik (Tabelle A). Vegetativ dominiert der Sympathikus-Anteil (S+), der Parasympathikus-Einfluss ist gedämpft (P-). Die angeborene Fülle-Konstitution entsteht aufgrund einer Dominanz des inneren Keimblattes (Entoderm) während der Embryonalentwicklung. Der Körper reagiert empfindlich gegenüber noch mehr Fülle, nicht aber gegenüber Leere. Beweisend für die Richtigkeit, dass es sich um einen angeborenen, wahren Fülle-Typen handelt, ist die Kombination: deutlich sichtbares Retro-Kinn plus Retro-Stirn. **Das nach hinten fliehende Kinn ist leitend.** Der Konstitutionscode muss so beschaffen sein, dass „H-grün“ und „F-rot“ dominieren, das wichtigste Element ist deshalb WASSER (W-schwarz, blau), das H-grün fördert. Um eine Überfüllung (Überhitzung) zu vermeiden, muss „M-violett“ cerebral lenkbar sein. Dieses Element bändigt H-grün und hält es in Schach. Die **beste Einwirkungszeit von Lernhilfen** ist am **Morgen**. Sehr wichtig, ist das Bewegen beider Arme am Morgen kombiniert mit schnellem Gehen und einem sehr sauren und leicht bitterem Getränk (Limettensaft, siehe später).

Fazit: Auf der einen Seite muss Fülle erzeugt werden (Module W,H,F), auf der anderen Seite, muss der Körper vor zuviel Fülle geschützt werden (Modul M). Was *im Moment des Handelns* jeweils richtig wäre, weiß selbstverständlich niemand genau. Das gilt es zu testen. Das Element HOLZ (H-grün) ist das Schlüsselement des Fülle-Typen. Dieser angeborene Konstitutionstyp kommt sowohl beim weiblichen wie auch männlichen Geschlecht vor. Sein HOLZ-ELEMENT muss stark sein.

Nachdem das einwandfreie Funktionieren des Elementes HOLZ wichtig für den entodermalen Fülle-Typen ist, weise ich noch auf folgende Zusammenhänge hin, die Lernhilfen beeinflussen müssen, will man seine Gesundheit damit tatsächlich verbessern:

„Sein Parasympathikus muss gedämpft bleiben. Sämtliche Parasympathikolytika sind wertvoll. Seine Augen müssen beschäftigt werden. Seine Muskeln müssen trainiert und aufgebaut werden. Seine Zehennägel und Fingernägel sollten pilzfrei, stabil und nicht brüchig sein. Zugluft muss vermieden werden. Seine vier Eckzähne sollten intakt sein. Herde im retromolaren Raum sollten nicht vorhanden sein. Es dürfen keine Symptome vorhanden sein, die dem Gallenblasenmeridian folgen. Es sollten keine inneren Expansionstendenzen vorliegen (Lipome, Cysten, Myome, Fibrome, Polypen und anderes). Zu unterstützen gilt es die Organe Leber und Gallenblase und die Nieren samt Harnblase und Genitalorgane (WASSER = Mutter von HOLZ).“

Sämtliche gesundheitliche Lernhilfen, die Fülle-Typen gesundheitlich voranbringen, nützen auch **Kindern**, falls Sie ein Retro-Kinn aufweisen, doch das tun die meisten Kinder.

Zusammengefasst: **Lernhilfen der Gruppe „A“** sind grundsätzlich auch Lernhilfen für **Kinder**, auch wenn sie schlank sind! Zittern und Muskelkrämpfe sind Kardinalzeichen für eine HOLZ-Störung (innerer Wind), das gilt auch für Wutausbrüche und Jähzorn.

HOLZ sorgt dafür, dass das Blut in den Gefäßen frei fließen kann. Wird das HOLZ-Element angegriffen, entstehen schadhafte brüchige Finger- und Zehennägel, Sehstörungen, innere und äußere Erkrankungen der Augen und eine verstärkte, unangenehme Reizbarkeit.

Je deutlicher ein Retrokinn in Erscheinung tritt, je wichtiger werden Lernhilfen vom Typ „A“ (siehe später). An dieser Stelle immer daran denken: Therapien sind grundsätzlich ok: Seine Gesundheit kennenzulernen, ist schon besser. Am besten aber ist es stets, aus eigener Kraft gesünder zu werden und es möglichst ein Leben lang zu bleiben.

B. „Leere-Typ“ oder „Parasympathikus-Typ“ (P-Typ)

Alte Bezeichnungen: Empfindungsnaturell, Astheniker, Habitus respiratorius, Ektodermaler Typ. Der Körper ist sehr schlank, lang, meist groß, dünn und normal- bis untergewichtig. In allen drei Ebenen (oben, unten, Mitte = flacher Bauch) herrscht viel Leere (L) vor. Einige zum Leere-Typen passende Merkmale entnehmen Sie bitte der nächsten Graphik (Tabelle B) Vegetativ dominiert der Parasympathikus-Anteil (P+), der Sympathikus-Einfluss ist gedämpft (S-). Eine angeborene Leere-Konstitution entsteht aus einer Dominanz des äußeren Keimblattes (Ektoderm) während der Embryonalentwicklung. Der Körper reagiert sehr empfindlich gegenüber noch mehr Leere, nicht aber gegenüber mehr Fülle. Beweisend für die Richtigkeit, dass es sich um einen echten und wahren Leere-Typen handelt, ist die sichtbare Kombination: Promi-Kinn plus Promi-Stirn. **Ein nach vorne ragendes Promi-Kinn ist leitend.** Der Konstitutionscode ist so beschaffen, dass „M-violett“ und „W-schwarz“ dominieren. Das wichtigste Element ist deshalb ERDE (E-gelb), das „M-violett“ fördert (ERDE = Mutter von METALL). Um eine zu starke Leerung, Trocknung und Unterkühlung zu vermeiden, muss „F-rot“ in der richtigen Form cerebral lenkbar sein. FEUER bändigt METALL, hält es in Schach. Die **beste Einwirkungszeit** von **Lernhilfen** ist am Spätnachmittag und **Abend** (ca. 16 Uhr bis 21 Uhr). Wichtig ist das gemäßigte Bewegen beider Beine und Füße zu dieser Zeit (langsames Gehen) und das Trinken eines herben Getränks (Beispiel: Gepfeffertes Gemüsesaft oder Tomatensaft).

Fazit: Auf der einen Seite muss Leere (Ebbe) erzeugt werden (Module M, W, E), auf der anderen Seite, muss der Körper vor zuviel Leere geschützt werden (Modul F). Was davon im Moment richtig ist, weiß natürlich niemand exakt. Deshalb muss man auch hier testen, was das momentan richtige wäre. Das Element METALL (M-violett) ist das Schlüssелеlement des Leere-Typen. Es muss stark ausgeprägt sein. Dieser angeborene Konstitutionstyp kommt sowohl beim männlichen wie auch weiblichen Geschlecht vor.

Nachdem das einwandfreie Funktionieren des Elementes METALL wichtig für den ektodermalen Leere-Typen ist, weise ich noch auf folgende Zusammenhänge hin, die Lernhilfen beeinflussen müssen, soll sich die Gesundheit des Leere-Typen verbessern:

„Sein Parasympathikus muss angeregt bleiben. Sämtliche Parasympathikomimetika sind wertvoll. Seine Stimme muss beschäftigt werden (reden, kommunizieren, singen). Sein Riechvermögen muss geschärft werden (Riechen von ätherischen Ölen). Seine Haut muss angeregt werden (Trockenbürsten der gesamten Körperhaut am Abend). Seine Lungen müssen angeregt werden (Atemübungen), Bronchien und Nasennebenhöhlen entschleimt werden. Seine Darmflora muss unterstützt werden. Seine Prämolaren sollten intakt sein. Es dürfen keine Symptome vorhanden sein, die dem Dickdarm-Meridian folgen. Seine Nase sollte störungsfrei funktionieren. Seine Körperbehaarung sollte gering sein. Seine Schleimhäute sollten nicht zu trocken sein. Seine Ausatmung sollte nicht gehemmt sein. Seine Abwehrkräfte sollten gut sein. Seine Stuhlausscheidung sollte nicht zu wässrig sein. Zu unterstützen gilt es die Organe Lungen und Dickdarm sowie Milz und Magen (ERDE ist Mutter von METALL). Sämtliche Lernhilfen, die Leere-Typen gesundheitlich voranbringen, nützen auch **alten Menschen**, falls diese ebenfalls ein Promi-Kinn aufweisen.“

Also merken: **Lernhilfen** der **Gruppe „B“** sind auch Lernhilfen für **alte Menschen**, auch wenn diese adipös wären. Die Empfindung von Trauer und Kummer, die zum Weinen führt, ist ein Kardinalzeichen von METALL. Hinzu kommen zunehmende Trockenheit und innere Kälte (frieren selbst in sehr warmen Räumen, kalte Schienbeine und kalte Füße). Sämtliche Abbauvorgänge und Atrophien unterstehen der Auswirkung des METALL-Elementes. Das gilt auch für die gesundheitliche Beeinflussung der Demenz.

Mischtyp „Heimlicher Favorit“ (Plus – Typ)

Alte Bezeichnungen: Bewegungsnaturell, Atheltischer Typ, Leptosomer, mesodermaler Typ. Der Körper ist muskulös, sehnig, kraftvoll, meist normalgewichtig und mehr beim männlichen Geschlecht vorkommend als beim weiblichen. Oben herrscht relativ viel Fülle vor (S+) (Männer: athletischer Brustkorb und Schultergürtel, muskulöse Arme und Handgelenke. Frauen: große Brustgrößen, Schultergürtel so breit wie Becken, muskulöse Arme und Handgelenke). Während das Handgelenk des Fülle-Typen fleischig ist, ist das des Leere-Typen zierlich und schmal und das des Mischtypen breit und kräftig. Die Taille ist gut zu sehen (Wespentaille), der Bauch ist flach, die Bauchmuskulatur sichtbar (Voraussetzung für S+ oben). Das Becken ist eher schmal (schmäler als der Schultergürtel). Die Oberschenkel sind noch relativ muskulös, die Unterschenkel meist vollschlank, das betrifft auch die Füße. Unten herrscht gegenüber oben eher Leere vor (P+). Vegetativ herrscht oben mehr Sympathikus-Einfluss (S+) , unten mehr Parasympathikus-Einfluss (P+) vor. Nachdem beides angeborenerweise stets im leichten Plus verharren muss, bezeichnet man den heimlichen Favoriten auch als „Plus-Typ“. Diese Konstitution entsteht aus der Dominanz des mittleren Keimblattes (Mesoderm) während der embryonalen Entwicklung. Der Körper reagiert sehr empfindlich gegenüber Leere, die sich im oberen Körper ausbreiten will (Kennzeichen dafür ist ein zu großer aufgeblähter Oberbauch) und gegenüber Fülle, die sich in den unteren Extremitäten ausbreiten möchte.

Beweisend , dass es sich konstitutionell tatsächlich um einen Plus-Typen handelt , ist das Gesichtsprofil. Ein deutlich sichtbares Promi-Kinn (Leere unten erwünscht) kombiniert sich mit einer deutlich sichtbaren Retro-Stirn (Fülle oben erwünscht). **Die flache Retro-Stirn ist leitend.** Repertorisieren wir an dieser Stelle nochmal: Retro-Kinn ist Markenzeichen des Fülle-Typen, Promi-Kinn ist Markenzeichen des Leere-Typen, Retro-Stirn ist Markenzeichen des Plus-Typen „HF“. Damit lässt sich alles konstitutionell gut unterscheiden.

Der Konstitutionscode ist bei Mischtypen deutlich komplizierter aufgebaut. Das Mesoderm, aus dem u.a. Muskulatur, Bindegewebe, Faszien, die Nieren und das gesamte Interstitium zwischen den Zellen hervorgeht, ist ein sehr wichtiges Verbindungsgewebe, in dem sich keinesfalls Krankheiten (bspw. Entzündungen) abspielen sollten.

Der Konstitutionscode muss so beschaffen sein, dass „F-rot“ und „M-violett“ dominieren. Das wichtigste Element ist deshalb HOLZ (H-grün), das FEUER (F-rot) fördern hilft (HOLZ ist Mutter von FEUER). Um eine zu starke Überfüllung oben und unten zu vermeiden (Gefahr von Infarkt, Apoplexie, Tumoren) muss „W-schwarz“ in der richtigen Form cerebral lenkbar sein. Nachdem FEUER METALL bändigt, muss man sich wegen einer zu starken Entleerung unten nicht sorgen. Es sei denn , das FEUER-Element wäre zu schwach wirksam. In dem Fall bestünde aufgrund mangelnden Augenglanzes eine schlechte Ausstrahlung (Shen-Mangel). Die **beste Einwirkungszeit** von **Lernhilfen** der **Gruppe „C“** ist am **Vormittag**. Sehr wichtig ist das sportive Bewegen von Beinen und Armen und die gleichzeitige Zufuhr von Bitterstoffen vor dem Mittagessen.

Fazit des Vorgangs: Oben muss Fülle (Flut) erzeugt werden (Module H, F), auf der anderen Seite muss der Körper vor zuviel Fülle oben (Herz, Kopf) geschützt werden (Modul W). Was davon im Moment notwendig ist, weiß man natürlich nie exakt. Deshalb gibt es immer zwei Möglichkeiten, die man testen muss. Das Element FEUER ist jedenfalls das Schlüsselement des HF.

Nachdem das einwandfrei richtige Funktionieren des FEUER-ELEMENTES gesundheitlich entscheidend für den Plus-Typen „HF“ ist, weise ich auf folgende Zusammenhänge hin, die passende Lernhilfen beeinflussen müssten, will man die Gesundheit eines HF verbessern:

„Sein Sympathikus muss angeregt werden. Sämtliche Sympathikomimetika sind wertvoll. Seine Zunge muss beschäftigt werden (Gespräche, Kommunikation, in Gesellschaft sein, Speisen kunstvoll würzen und zusammenstellen, HF ist Gourmet). Seine Blutgefäße müssen elastisch bleiben (Knoblauchöl-Kapseln sind das Mittel der Wahl, morgens 2 ein Leben lang). Sein Herz muss gekräftigt werden (Weißdorn, Olivenblätter und Mistelblätter sind Mittel der Wahl, ein Leben lang nehmen). Sein Kreislauf muss angeregt werden (Besenginsterkraut, um das Herz nicht zu schnell werden zu lassen). Sein Dünndarm muss enzymatisch die nötige Leistung aufbringen (Ananas- und Papaya-Enzyme in Verbindung mit Haronga und Okoubaka helfen dabei). Seine Nieren müssen gut funktionieren, um zuviel an oberer Fülle zu vermeiden (Lernhilfe mit Eigenharn + Orangensaft + Goldrutenkraut, siehe später). Sein Gallenfluss muss funktionieren, Gallensteine oder Nierensteine darf man keine finden (Schöllkraut und Erdrauch helfen dabei). Seine geistige Leistungsfähigkeit, Konzentration und Lernfähigkeit müssen unterstützt werden. Ausstrahlung und Augenglanz müßend sprühend gut sein. Seine Schleimhäute und Augen dürfen nicht zu trocken sein. Stuhlverstopfung mit geblähtem Oberbauch darf nicht vorhanden sein. Die Weisheitszähne dürfen nicht beherdet sein, das gilt auch für den Retromolar-Raum. Das Blut darf nicht zu dick sein und muss frei fließen können. Plethora und Schweißausbrüche wegen aufsteigender Hitze sollten nicht vorhanden sein, das gilt auch für Zungenbrennen. Freudlosigkeit wegen zuviel Hektik und Stress muss vermieden werden. Herzbeschwerden und hoher Blutdruck verlangen nach Zufuhr von Bitterstoffen. Zu unterstützen gilt es Leber, Gallenfluß, Nieren und Blase, Dünndarm, Herz und Gefäße.“ Sämtliche Lernhilfen der Gruppe „C“, die einen HF gesundheitlich voranbringen, sind maskuline Bestandteile, was nicht heißt, dass diese das weibliche Geschlecht nicht auch gut brauchen kann. Die Empfindung von Lust und Lebensfreude ist das herausstechende Merkmal eines gesunden HF.

Mischtyp „Unheimlicher Favorit“ (Minus-Typ)

Alte Bezeichnungen: Bewegungsnaturell, Leptosomer, mesodermaler Typ weiblichen Geschlechts. Der Oberkörper ist schlank, der Schultergürtel ist schmaler und zierlicher als das relativ breite Becken. Oberarme und Unterarme sind schlank und zierlich, die Handgelenke schmal und wenig belastbar. UHF-Frauen weisen eher kleine Brustgrößen auf. Der Oberbauch ist flach, der Unterbauch meist rund vorgewölbt. Gesäß, Hüftgegend und Oberschenkel werden von einer zu großen Fülle erfasst, die überproportional groß gegenüber dem schlanken Oberkörper erscheint. Unterschenkel und Fesseln werden ebenfalls von einer zu großen Fülle erfasst. Oben herrscht eher Leere vor (S-), unten zu große Fülle (P-). Wegen dieser beiden Minus-Situationen wird dieser Typ „Minus-Typ“ genannt. Vegetativ herrscht aus diesem Grund oben ein gedämpfter Sympathikus-Einfluss (S-) und unten ein gedämpfter Parasympathikus-Einfluss (P-) vor. Beides sollte angeborenerweise stets im leichten Minus verbleiben, damit ein UHF gesund bleiben kann. Die Bezeichnung „Unheimlicher Favorit“ oder „Minus-Typ“ bewertet nichts an diesem meist weiblichen Menschen negativ und diskriminiert ihn nicht, sondern wurde nur deshalb gewählt, um einen didaktischen Gegensatz zum HF herzustellen. Dieser angeborene Mischtyp entsteht ebenfalls aus einer Dominanz des mittleren Keimblattes (Mesoderm) während der embryonalen Entwicklung, nur in genetisch anderer Art und Weise als der HF. Der Körper des UHF reagiert sehr empfindlich gegenüber Fülle, die sich im oberen Körper

ausbreiten und gegenüber Leere , die sich im unteren Körper ausbreiten möchte. Kennzeichen hierfür wäre wie beim HF auch, ein zu großer und runder, aufgeblähter Oberbauch.

Beweisend, dass es sich um einen angeborenen Minus-Typen handelt, ist das Gesichtsprofil. Eine deutlich sichtbare Promi-Stirn (Leere oben erwünscht) in Kombination mit einem deutlich ausgeprägten Retro-Kinn (Fülle unten erwünscht) deutet mit Sicherheit auf einen genetisch angelegten UHF hin. **Die vorgewölbte Promi-Stirn ist leitend.**

Der Konstitutionscode muss so beschaffen sein, dass „W-schwarz“ und „H-grün“ dominieren können. Das wichtigste Element im UHF ist METALL (M-violett), das WASSER (W-schwarz) fördert (Metall ist Mutter von Wasser). Um eine zu starke Entleerung oben und unten zu verhindern, muss „F-rot“ cerebral im Code in richtiger Form lenkbar sein. FEUER bändigt METALL. Die **beste Einwirkungszeit von Lernhilfen der Gruppe „D“ ist abends.** Wichtig wären Arm- und Beinbewegungen am Abend , entweder beim Schwimmen oder Tanzen. Herbe pflanzliche Kost , die etwas bitter und scharf und dabei ungesalzen ist, nützt dem UHF am meisten. Das gilt auch für vegetarische Kost.

Fazit dieses Vorgangs: Oben muss Leere (Ebbe) erzeugt werden (Module M,W), unten muss Fülle erzeugt werden (Modul H). Damit oben nicht zuviel Leere entsteht, muss sich der Körper schützen (Modul F). Was jeweils im Moment das richtige wäre, weiß man natürlich von außen nie genau. Deshalb muss der UHF-Typ (wie alle anderen auch) testen, welche Situation momentan gebraucht wird, die fördernde oder die bändigende. Das Element WASSER ist das Schlüsselement des UHF.

Nachdem das einwandfreie Funktionieren des WASSER-ELEMENTES entscheidend wichtig für die Gesundheit eines Minus-Typen ist, weise ich auf folgende Zusammenhänge hin, die Lernhilfen beeinflussen müssten, sollen sie gesundheitlich wirksam sein:

„Sein Sympathikus muss gedämpft sein. Sämtliche Sympathikolytika sind wertvoll. Seine Ohren müssen beschäftigt werden (Hören von Musik am Abend). Allein sein und Schweigen ist besser als Gesellschaftstrubel und stetes Sprechen. Seine Lunge muss beübt werden (langsames Einatmen durch die Nase und langsames Ausatmen durch geöffneten Mund bei tiefer Bauchtmung). Seine Nieren müssen ausgeglichen sein und gut funktionieren (Eigenharn -Methode siehe später). Es sollte keine Reizblase vorhanden sein. Das Leber-Galle-System sollte gut funktionieren. Schneidezähne dürfen nicht beherdet sein. Die Zähne dürfen grundsätzlich nicht schadhafte sein. Die Knochen dürfen nicht entkalkt sein. Die Kopfhare sollten dicht bis ins hohe Alter bleiben. Die unteren Öffnungen dürfen nicht erkrankt sein. Kochsalz sollte am Abend gemieden werden. Beteht Schreckhaftigkeit , Angst und Furcht ist das WASSER-ELEMENT bereits aus dem Gleichgewicht geraten. Das Gleiche gilt bei allen Hörstörungen. Das Tragen schwarzer Kleidung und der Genuss schwarzer und dunkelfarbiger Lebensmittel (Brombeeren, Heidelbeeren, schwarze Bohnen, Auberginen, schwarze Oliven u.a.) füllen das Wasser-Element wieder auf. Sämtliche Korrektur-Maßnahmen der Körperstatik nützen. Sämtliche Maßnahmen , die einem UHF gesundheitlich nützen, nützen auch **sehr alten Menschen (Greisen)**. Zu unterstützen gilt es die Uro-Genital-Organen, Leber und Gallenfluss, Herz-Gefäße und die Dünndarm-Enzymatik, Knochen und Zähne.“

Sämtliche Bestandteile eines UHF sind mehr dem weiblichen Geschlecht zugehörig als dem männlichen. Alles was uns Halt, Struktur und Festigkeit im Alter gibt (Knochen, Zähne. Skelett, gerade gute Haltung), sind herausstechende Merkmale des UHF.

„Unheimlicher Favorit“ bedeutet nicht, dass er unheimlich wäre, sondern dass er für die Population „Mensch“ unheimlich wertvoll für deren Erhalt ist. Die Kombination von unterer Fülle und oberer Leere ist die Voraussetzung für eine gute weibliche Fruchtbarkeit.

Mischtyp „Mitte“

Sonstige Bezeichnungen: Mesodermaler Mitte-Typ, Leptosomer Typ, Habitus digestivus. Der Körper ist schlank, normal muskulös, meist ohne sichtbare Taille. Oberbauch und Unterbauch sind vorgewölbt. Becken und Bauch sind voluminöser als Oberkörper und untere Extremitäten. Körper weist Rautenform auf. Oben herrscht eher Leere vor (S-), unten ebenfalls (P+). Im Gegensatz zum Leere-Typen, der mager, kalt und trocken wirkt, ist das Gewebe des Mitte-Typs fleischiger, feuchter und wärmer. Vegetativ herrscht verstärkter Parasympathikus-Einfluss vor, in der Mitte Sympathikus-Einfluss. Der Körper reagiert empfindlich gegenüber zuviel Leere oben und unten. Je größer diese wird, je mehr wächst das Bauchvolumen (der S-Einfluss) an. Diese „Fülle in der Mitte“ (S+) ist das Resultat von zuviel Leere in der Peripherie. Der Bauch verkleinert sich um das Maß, das dem Füllezuwachs peripher entspricht. Beweisend für die Richtigkeit, dass es sich um einen „Mischtypen der Mitte“ handelt, ist neben der rautenförmigen Gestalt sein Gesichtsprofil. **Stirnpartie und Kinnpartie sind absolut unauffällig.**

Sein Konstitutionscode ist so beschaffen, dass „F-rot“ und „E-gelb“ dominieren. Das wichtigste Element ist FEUER (F-rot), das ERDE (E-gelb) fördert (Mutter-Kind-Regel). Um eine zu starke Fülle in der Mitte zu vermeiden, muss H-grün so angelegt sein, dass es ERDE bändigen kann. HOLZ bändigt ERDE. Sehr wichtig für diesen Konstitutionstypen wäre Nachmittagsruhe in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr. Sie muss nicht lang sein, eine halbe Stunde würde bereits genügen.

Fazit: Auf der einen Seite muss „Fülle in der Mitte“ vorhanden sein (Module F,E), auf der anderen Seite, darf diese nicht zu stark werden (Modul H). Was davon richtig ist, weiß man ebenfalls nie genau und muss es testen. „Fülle in der Mitte“ sollte nicht am Nachmittag vorhanden sein, in dieser Zeitspanne sollte sich die Mitte leeren können. Ist zuviel Fülle in der Mitte des Nachmittags vorhanden, gilt es den Körper peripher zu füllen (Modul H). Das Element ERDE ist jedenfalls das Schlüsselement dieser Konstitution. Dieser angeborene Mitte-Typ kommt beim weiblichen wie auch männlichen Geschlecht gleich häufig vor.

Nachdem das einwandfreie Funktionieren des Elementes ERDE wichtig für dessen Gesundheit ist, weise ich noch auf folgende Zusammenhänge hin, die in seiner Lernhilfe Berücksichtigung finden müssten:

„Sympathikus-Anteil und Parasympathikus-Anteil sollten sich im Gleichgewicht befinden. Ein Zuviel hier oder dort stört die Gesundheit empfindlich. Mundschleimhäute, Zahnfleisch und Lippen sollten nicht entzündet sein. Das Bindegewebe darf nicht zu schwach sein. Organsenkungen, Striae, schwache Bänder, hypermobile Gelenke sollten nicht vorhanden sein. Ständiger Gedankenandrang, der zum Grübeln verleitet und besorgt macht, ist ein Kennzeichen dafür, dass die Mitte gestört ist, das gilt auch für wiederholte Infektionen mit dem Herpes Virus. Blutarmut, Blutungen, Hämatome sind ebenfalls Anzeichen dafür, dass das Element ERDE gestört ist. Die Verdauungsfunktion darf nicht herabgesetzt sein, Magen- und Darmbeweglichkeit dürfen nicht blockiert sein. Die Muskulatur, die Sehnen und Faszien, das Bindegewebe und interstitielle Gewebe müssen einen guten Tonus aufweisen. Das Venen – und Lymphsystem darf nicht gestaut sein. Es darf sich kein Wasser im Gewebe ansammeln. Die Kaumuskulatur darf nicht verspannt sein und die Kiefergelenke sollten nicht unter ständiger Spannung stehen. Die Oberlider und Unterlider sollten nicht entzündlich gerötet sein. Die Organe Milz und Magen sollten unterstützt werden.“

A	B	C	D	E
 retro Fülle	 promi Leere	 retro Mischung	 promi Mischung	 ? ? Mischung
 HOLZ	 METALL	 FEUER	 WASSER	 ? ERDE
Stdb. li.	Stdb. re.	Stdb. li.	Stdb. re.	Stdb. ?
S+ / P-	S- / P+	S+ / P+	S- / P-	Sø? Pø
 gut	 gut	 gut	 gut	 gut
 gut	 gut	 gut	 gut	 gut
 red line	 blue line	 red line	 blue line	 yellow line
 red line	 blue line	 red line	 blue line	 yellow line
 ←	 →	 ←	 →	gleich gut

LFR © 2019

Grundsätzlich ALLES ist während des Lebens abhängig von der Einwirkung der ZEIT!

Auf den wesentlichen Punkt gebracht:

„Gesundheitliche Lernhilfen bestehen aus Daten von Informationen, die bereits existieren! Mit solchen Daten lässt sich die Gesundheit eines Körper programmieren. Ausgangspunkt einer derartigen Programmierung ist die angeborene Konstitution einer Person . Indem man den Konstitutionscode einer Person fördert oder bündigt, schafft man Harmonie und Gleichgewicht. Dieses muss der Körper, ausgehend vom informierten Gehirn und dem erlangtem (neuen/alten) Wissen, autonom selbst tun. Indem er lernt , was zu welcher Zeit wie und wo in seiner Konstitution zu regeln wäre, gesundet er. Dabei kann man ihm mit den passenden Inputs von Lernhilfen helfen.“

Teil 4

Die besten Lernhilfen für die Konstitution „A“

Die wichtigsten Lernhilfen für den Fülle – Typ

1. Statische Lernhilfen in Form von *Neinofy-Korrektur- Sohlen für den Fülle-Typ*

Leitende statische Kennzeichen der Normalität eines angeborenen Fülle-Typen sind:

- deutlich sichtbares **Retro-Kinn** in Kombination mit Retro-Stirn (Retro-Kinn = leitend)
- rechtes Standbein morgens und in Dunkelheit, linkes tagsüber von 9 Uhr - 21 Uhr
- rechter spontaner Augenschluss in erster Tageshälfte, einseitiger Augenschluss gleich gut möglich in Dunkelheit
- rechter früherer Mundschluss (Mittebiss) in erster Tageshälfte, symmetrischer Mittebiss in Dunkelheit
- Seitliches Verschieben beider Knie nach links angenehmer morgens , Verschieben nach rechts und links gleich angenehm in Dunkelheit und am übrigen Tag
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach rechts einfacher in erster Tageshälfte, nach rechts und links gleich angenehm in Dunkelheit
- füllige runde übergewichtige Gestalt (mit Vorbehalt). Es gibt auch schlanke Personen mit Retro-Kinn (Retro-Kinn ist leitend). Vorsicht bei schlanken Fülle-Typen!
- rechts tiefere Analfalte und rechte Mundschiefe in erster Tageshälfte, Waagrechtsein beider Orte in Dunkelheit
- rechte Augenschiefe in erster Tageshälfte, Waagrechtsein in Dunkelheit.
- Vorwärtsbeugen angenehm in erster Tageshälfte, Rückwärtsneigen angenehm in Dunkelheit

Wären alle eben aufgeführten (statischen) Kennzeichen in diesem asymmetrischen, biorhythmischen Umfang in gleicher Art und Weise vorhanden, wäre ein Fülle-Typ (Retro-Kinn-Träger*in) bereits relativ gesund. Man wird vermutlich nur weltweit keinen derartigen finden. Diese Aufstellung zeigt eindrucksvoll die Abhängigkeit von der ZEIT. Alles Funktionelle ist nur relativ und abhängig vom Zeiteinfluss vorhanden. Jeder Punkt in dieser Aufstellung, der vom Normalen abweicht, ist ein Minuspunkt, der Gesundheit kostet. Diese Aufstellung eignet sich gut für Retests (genauer in Buchteil 9). Je gesünder der Fülle-Typ im Lauf der Zeit durch das Praktizieren von Lernhilfen wird (davon spürt und merkt er in der Regel aber nichts), je mehr normalisieren sich die biorhythmischen Umstände in Form genannter Kennzeichen. Somit kann jede Konstitution laufend an sich überprüfen, was **objektiv** bereits an Gesundheit entstanden ist und was noch fehlt. Therapeutisch wäre eine solche Vorgehensweise nicht möglich, das geht nur übers ständige, unaufhörliche Lernen und das Gewöhnen an Normalzustände. Je mehr mangelhafte Umstände man findet, je mangelhafter und schlechter ist die momentane Gesundheit. **Das ist Fakt!**

Nachdem Lernhilfen keine Therapien darstellen dürfen, kann man von ihnen nicht erwarten, damit momentane Beschwerden behandelnd zu beseitigen. Je anhaltend gesünder man durch sie aber im Lauf der Zeit wird (durch stete Abnahme fehlerhafter biorhythmischer Umstände), je weniger Beschwerden hat man später. Eine objektiv gute Gesundheit hat nichts mit subjektivem Gesundheitsgefühl zu tun! Deshalb ist Geduld angesagt, weil sich mehr Gesundheit nur dann einstellt, wenn sich mehr und mehr gute Gewohnheiten entwickeln. Der Medikus kuriert, die Natur saniert und hilft sich selbst.

Die passenden Neinofy-Korrektur-Sohlen für den Fülle-Typ (sicher erkennbar an einem deutlich sichtbaren Retro-Kinn) sind die **Wende-Sohlen (WS) für den Lernvorgang „A“ (Fülle)**. Abkürzung: „WS-Fülle“



Das asymmetrische Sohlenrelief der „WS-Fülle“ ist so aufgebaut, dass beide Füße an den richtigen Stellen belastet werden. Im Sohleninneren befinden sich zwischen zwei durchlässigen Kartonflächen zahlreiche natürliche Substanzen, die gezielt auf die Fuß-Orte

wirken, die elementar notwendig für die Lernvorgänge „Fülle fördern“ oder „Fülle bändigen“ sind. Der podale äußere Input (hervorgerufen durch Sohlenrelief) und der innere Input (durch eingebaute Stoffe) informieren das Gehirn über den Umweg der beeinflussten Körperstatik über Wesen und Zustand der angeborenen Fülle-Konstitution.

In der Zeitspanne von **frühmorgens bis 9 Uhr vormittags Normalzeit** bringt man mit beiden Füßen auf den „**B-Flächen**“ der **WS-Fülle** zu. Gestaltet sich das Tragen angenehm, trägt man die B-Seiten 1 – 2 Stunden lang und entnimmt gegen 9 Uhr die Sohlen den Schuhen wieder. Gestaltet sich das Tragen unangenehm, entnimmt man die Sohlen früher, am besten gleich nach Auftreten unangenehmer Gefühle. In der Zeit **zwischen 9 Uhr und 12 Uhr** trägt man die **A-Seiten der WS-Fülle**. Danach entnimmt man die Sohlen und trägt bis zum späten Nachmittag keine „WS-Fülle“ mehr. In der Zeit **zwischen 17 Uhr (METALL-Zeit) und 20 Uhr** (beginnende WASSER-Zeit) bringt man nochmal ein bis zwei Stunden auf den **A-Seiten** zu. Gestaltet sich das Tragen als unangenehm, entnimmt man die Sohlen entsprechend früher. Wer **nach 21 Uhr** noch auf den Beinen ist, trägt nochmal die **B-Seiten**, die sind auch richtig für die gesamte Nacht, falls man schlaflos wäre.

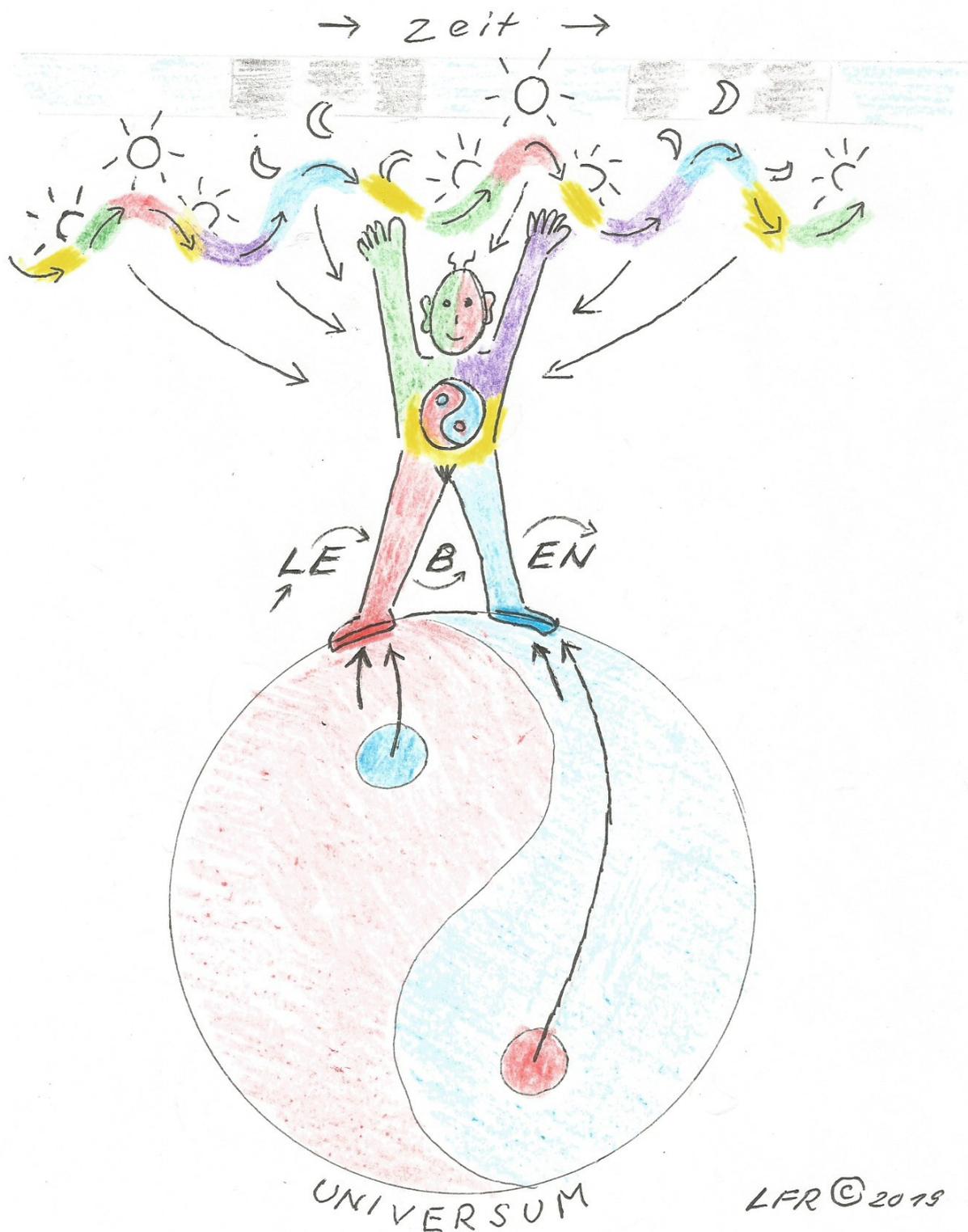
Zusammenfassung des Trageplans: B-Seiten am Morgen bis 9 Uhr > A-Seiten am Vormittag zwischen 9 Uhr und 12 Uhr > A-Seiten am späten Nachmittag und Abend zwischen 16 Uhr und 20 Uhr > B-Seiten ab 21 Uhr. Wird das Tragen der verschiedenen Wende-Sohlen-Seiten in einer dieser vier Zeitphasen als unangenehm empfunden, weil Beschwerden dadurch entstehen oder sie sich lokal am Fuß unangenehm auswirken, entnimmt man die Sohlen früher und pausiert mit dem Tragen bis zur nächsten tageszeitlichen Tragephase. Empfindlichen Personen rate ich nur zu maximal ½ bis 1 Stunde Tragezeit im Rhythmus B > A > A > B. Tragezeit später langsam steigern.

Auf diese Weise werden der gesamte Körper und sämtliche fünf Elemente in ihm passgenau programmiert. Morgens entsteht dadurch mehr *kleines YANG*, mittags mehr *großes YANG*, frühnachmittags mehr *YIN im YANG*, abends mehr *kleines YIN*, nachts mehr *großes YIN* und zum Mogengrauen hin mehr *YANG im YIN*. *Eigentlich* bedarf man nur eines einzigen täglichen Tragezeitpunktes. Den muss jeder für sich selbst im Lauf der Zeit herausfinden.

Warum funktioniert „Gesundheitliches Lernen“ ohne Einsatz eines podalen Inputs nicht? Warum geht es nicht ohne?

Der Mensch hat sich evolutionär nicht zufällig zum Zweibeiner entwickelt. Auf beiden Füßen und Beinen zu gehen und zu stehen, ist die beste seiner guten Gewohnheiten! Jede Statik hat immer nur ganz unten ihre Basis, so wie das YIN auch nur von ganz unten für die Struktur sorgt, auf der die Dynamik des YANG oben aufbaut. Ohne den Messvorgang der wechselnden, asymmetrischen Fußbelastung, mit dem das Gehirn alle Informationen über das momentane IST und SOLL im Körper erhält, kann der Körper nichts Wesentliches in sich verändern.

Neinofy-Korrektur-Sohlen sind genial aufgebaut. Sie enthalten Daten des „SOLL-Zustandes der angeborenen Konstitution“ und Daten des „IST-Zustandes der momentanen Konstitution“. Das Wende-Sohlen-Prinzip ist ebenfalls genial (Copyright und Patent Leopold Renner), denn nur so wird es möglich mit einer einzigen Sohle, Fülle zu fördern und gleichzeitig zu bändigen, je nachdem, was ein Körper verlangt und das auch noch in richtiger bio-rhythmischer Art und Weise. Das schafft kein anderes podales System und das schafft auch keine Therapie!



Nur über die Füße gelingt es efferente gesundheitliche Signale an die Umwelt abzugeben (Fußdeformitäten) und afferente gesundheitliche Signale von der Umwelt aufzunehmen (podaler Input). *Neinofy-Korrektur-Sohlen* sind dabei das Medium, efferente in afferente Signale gemäß der angeborenen Konstitution umwandeln (Renner)! Das YANG (Gehirn + Dynamik) kann ohne die Grundlage des YIN (Füße + Statik) nicht leistungsfähig genug sein. Wie oben so unten, wie unten so oben! (Hermes Trismegistus).

LFR © 2019

*Gesünder werden und bleiben **ohne** den Input von Neinofy-Korrektur-Sohlen? Das Leben verlängern und gleichzeitig im hohen Alter fit, gesund und geistig auf der Höhe zu sein **ohne** Neinofy-Korrektur-Sohlen ? Krankheiten vermeiden, **ohne** Neinofy-Korrektur-Sohlen ? Ein normales struktives statisches YIN und ein normales dynamisches YANG **ohne** Neinofy-Korrektur-Sohlen aufweisen? **Vergiss es !***

Der Einsatz einer statischen Lernhilfe in Form der richtigen Neinofy-Korrektur-Sohlen ist und bleibt die Basis jedes gesundheitlichen Lernens. Ohne diese Basis geht es leider nicht. Leben ist Bewegung und Aktivität. Bewegung ist YANG! Leben ist stofflich, struktiv und materiell. Struktur, Stoff und Statik ist YIN. Nichts davon darf fehlen. Unsere Füße sind YIN, unser Gehirn ist YANG. Dazwischen erstreckt sich unser Körper, der pausenlos am lernen und leiden ist, wie sich beides am besten verbinden ließe.

Nach jeder durchgeführten Selbstuntersuchung werden die wahren Gesundheitsmängel offenbar. Diese müssen in den persönlichen Lernvorgang miteinbezogen werden. Liegen solche Untersuchungsergebnisse vor, **muss** jede Korrektur-Sohle zusätzlich zum allgemeinen Aufbau **individualisiert** werden, indem man das Relief außen hier und dort verändert und der Innenausstattung noch das Eine oder Andere hinzufügt oder wegnimmt.

Auf den statischen Punkt gebracht:

Der Konstitutionscode des angeborenen Ernährungsnaturells, des S-Typen oder Fülle-Typen enthält als wichtigsten Förderer das WASSER-ELEMENT (W-schwarz), wenn es darum geht Fülle zu erzeugen. W-schwarz ist ein YIN-Element und bedarf der Füße zur Anregung. Er enthält zur Bändigung von zuviel Fülle das METALL-ELEMENT (M-violett), mit dem das HOLZ gebändigt wird. M-violett ist ebenfalls ein YIN-Element und bedarf der Füße, um es zum Einsatz zu bringen.

Ohne Miteinbeziehung der Füße geht es beim Gesunden grundsätzlich nie!

2. Ganzheitliche Lernhilfe für die Fülle-Konstitution in Form der *Eigenharn-Behandlung*



Die Fülle des kleinen YANG wie die des großen YANG könnte ohne WASSER nicht entstehen. Es fördert Fülle. Die Bändigung des kleinen YANG könnte ohne METALL nicht zustande kommen. METALL fördert Wasser und bändigt das kleine YANG. ERDE bändigt

WASSER und fördert METALL. Hier schließt sich der Kreis, was die angeborenen Anlagen des Fülle-Typen angeht. Was liegt näher, als sein eigenes WASSER , seinen eigenen Harn (einen mesodermalen Stoff) mit seinen eigenen Mundschleimhäuten (einer entodermalen Ebene) in tägliche (morgendliche) intensive Berührung zu bringen und daraus eine gute Gewohnheit zu machen. Nichts ist logischer und einleuchtender als das.

So geht's sehr gut, ohne sich dabei überwinden zu müssen:

- Frisch gepressten Orangensaft besorgen (im Kühlregal von Lebensmittelmärkten zu finden)
- 200 ml Kunststoffbecher oder Glas bereitstellen.
- Kunststoffbecher oder Glas mit Morgenharn (Mittelstrahl) zur Hälfte füllen
- mit Orangensaft zur anderen Hälfte auffüllen
- die Lösung schluckweise kräftig im Mund hin und her bewegen und durch die Zähne pressen, pro Schluck erst nach 20 – 30 Sekunden hinunterschlucken
- Schluck für Schluck auf diese Weise im nüchternen Zustand konsumieren
- Kurzzeitige Anwendungen führen zu nichts und sind absolut wirkungslos
- Langzeitige Anwendungen über Jahre hinweg führen erst zum Habitationseffekt der Kumulierung einer guten Gewohnheit.

Wann besser nicht?

- Wenn eine Bakteriurie (Nitritprobe) vorliegt, eine Blasenentzündung vorhanden ist oder Brennen beim Wasserlassen besteht.
- Sonst gibt es keine Kontraindikation, wenigstens wären mir keine bekannt. Schädliche Nebenwirkungen konnte ich in Jahrzehnten meiner Selbstanwendung und auch bei der Anwendung anderer Personen nie feststellen.

Worauf wirkt sich die Eigenharnbehandlung meinen langjährigen Erfahrungen nach gesundheitlich positiv aus:

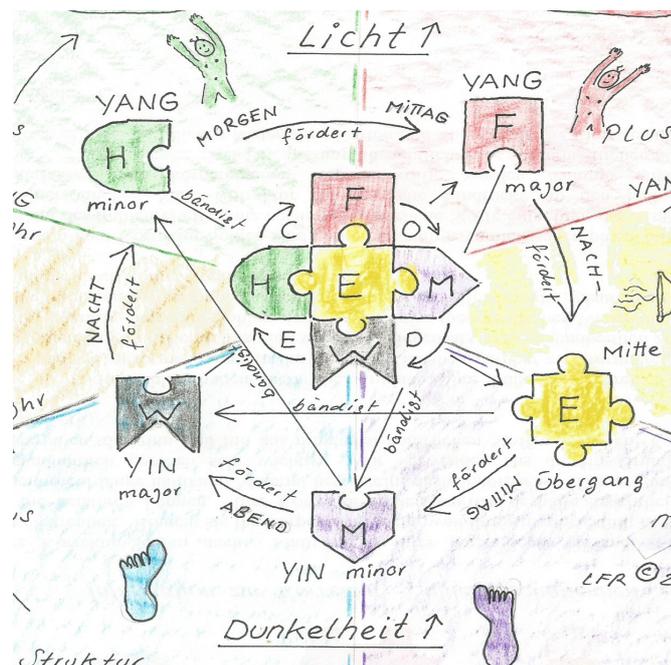
- Es entstehen im Lauf der Zeit strahlend weiße , gesunde und intakte Zähne
- Zahnfleischentzündungen und Blutungen, Zahnfleischrückgang, Parodontose und Karies sind aufgrund der eigenen Harnstoff-Zufuhr meistens rückläufig
- Die Funktion beider Nieren wird unterstützt und gestärkt
- Das Hören wird besser, Hörstörungen wie Tinnitus bessern sich in der Intensität und verschwinden im Lauf der Zeit nicht selten ganz.
- Die Calciumbilanz in den Knochen bessert sich
- Rückenschmerzen sind deutlich rückläufig, auch wenn der Rücken nach wie vor stark belastet wird, das gilt auch für Kniebeschwerden,
- Der Hormonhaushalt normalisiert sich
- Leber-Galle-Störungen bessern sich.
- Die Neigung zu Steinleiden bessert sich
- Fülle-Prozesse und Leere-Prozesse normalisieren sich.
- Die Vitalität wird gestärkt, das Leben verlängert
- Angstlösend, beruhigend, entspannend
- mehr innerer Halt und Stabilität, mehr Sicherheit
- unterstützt die Körper-Statik und das Strukture und Stoffliche in uns
- vermehrt YIN und gleicht YANG aus, gibt dem YANG seine Grundlage

- korrigiert Störungen der unteren Öffnungen (Anus, Harnröhre, Scheide)
- stabilisiert und stärkt die Blasenfunktion
- stärkt das Bindegewebe und hilft bei Senkungen der Beckenorgane
- aktiviert und korrigiert die Sexualität
- korrigiert und stärkt die Mitte (Element ERDE)

Der Körper lernt durch den Mundschleimhaut-Kontakt mit seiner wässrigen Ausscheidung, die Bilanz dessen kennen, was in der Zeit des großen YIN entsteht und er in der Zeit des kleinen YANG ausscheidet.

Eine wirklich großartige Lernhilfe, die durch nichts Besseres zu toppen ist. Dass ich nie krank bin, nie Schmerzen habe, nie wirklich schlecht drauf bin, nie Angst empfinde und mich geistig und körperlich topfit fühle, verdanke ich zum großen Teil dieser einen einzigen Lernhilfe, die aber erst nach Anwendung von vielen Jahren als gute Gewohnheit zu wirken beginnt. Mit gutem Beispiel voran gingen zahlreiche indische Persönlichkeiten (bspw. in der Gandhi und Nehru -Dynastie). Warum Lernhilfe und nicht Therapie? Weil sie erst zur guten Gewohnheit werden muss!

3. Lernhilfe zur Stärkung der Nieren, zur Anregung des WASSER-ELEMENTES und zur Harmonisierung des Uro-Genital-Traktes



Wirft man einen Blick in den Konstitutionscode eines Fülle -Typen, dominieren H-grün und F-rot (Anteile des YANG). Das WASSER-ELEMENT (M-schwarz) steht genau in der Mitte. Es fördert das kleine YANG (grün) und bändigt zeitgleich das große YANG und sorgt so dafür, dass die Fülle nicht überbortet und normal ausfällt. Das WASSER-ELEMENT ist deshalb für jeden Fülle-Typen von entscheidender Bedeutung. Hinweis hierfür ist ein überdimensionierter großer Bauch. Dieses Kennzeichen deutet darauf hin, das WASSER-ELEMENT zu stärken.

Das METALL-ELEMENT (M-violett) bänfigt das HOLZ-ELEMENT und nimmt Fülle aus dem Spiel. Kennzeichen hierfür ist ein unangenehmes rechtes Standbein am Morgen.

Fazit: Ein angenehmes linkes Standbein am frühen Morgen signalisiert, dass das Füllen blockiert ist = Anregung des WASSER-ELEMENTES. Ein rechtes angenehmes Standbein am Morgen signalisiert, dass genügend gute Fülle vorhanden ist.

Das vorzüglichste Mittel zur Anregung des WASSER-ELEMENTES wurde bereits erwähnt, es ist die Eigenharnbehandlung. Dazu empfehle ich noch den Einsatz von zwei Heilpflanzen, die man gewohnheitsmäßig einen langen Zeitraum über verwenden kann:

- *Solidago virgaurea* (in Form von Cysto Fink mono, morgens 1 Kapsel langfristig einnehmen)
- *Orthosiphon stamineus* (in Form des Indischen Blasen und Nierentees, abends in der Metallzeit einen halben Liter trinken und diesem etwas Origano-Gewürz zugeben.

Die schlimmsten Sünden, um seine Nieren dauerhaft zu schädigen:

- Eiskalte Speisen + Getränke in großer Menge zu sich zu nehmen (schleimfördernd)
- zu wenig zu trinken (weniger als einen halben Liter täglich)
- zu viel zu trinken (mehr als 2 Liter täglich)
- den unteren Rücken nicht stets warm zu halten und ihn Kälte und Nässe auszusetzen
- auf kalten Gegenständen längere Zeit zu sitzen (Steinflächen, Metallstühle)
- Unterkühlen beider Kniegelenke
- zu lange als Kind oder Erwachsener in kaltem Wasser zuzubringen
- Kochsalz-Abusus
- Zucker-Abusus
- Kalium-Mangel (jeden Morgen unbedingt einen geschälten Apfel essen)

Jede Niere weist in jungen Jahren über 1 Million Funktionseinheiten (Nephronen= Glomeruli+Tubuli) auf, die sich im Lauf des Lebens sukzessive vermindern. Sehr alte Menschen weisen am Ende nur noch ca. 100 000 davon auf. Urogenitale Krankheiten und beschriebene Sünden beschleunigen den Abbau wesentlich.

Die Nieren regulieren den Salz -Wasser-Haushalt und den Säure-Basen-Haushalt und sorgen für eine gesunde Homöostase, außerdem produzieren sie einige wichtige Hormone. Im Harn befinden sich die Stoffwechselendprodukte, die bei der Eiweißaufspaltung entstehen (Harnstoff, Harnsäure). Eiweiße sind grundsätzlich parasympathisch wirkende (yinisierende) Stoffe, das gilt auch für den eigenen Harn. Benetzt man seine Mundschleimhäute (eine Mischung aus der Herkunft von **entodermalen**, mesodermalen und ektodermalen Geweben) mit seinem eigenen Harn (der mesodermaler Herkunft ist), erreicht man durch diese Programmierung, die Tag für Tag die Bilanz der Funktionstüchtigkeit des großen YIN anzeigt, einen sehr guten nephrophilen Effekt, der sich über die Jahre der Anwendung mehr und mehr verstärkt. Je älter der Mensch kalendarisch ist und je mehr Nephronen er dabei aufweist, je jünger und gesünder ist er real!

Welche Kennzeichen weisen darauf hin (von urogenitalen Erkrankungen abgesehen), dass man sich um sein WASSER-ELEMENT kümmern sollte?

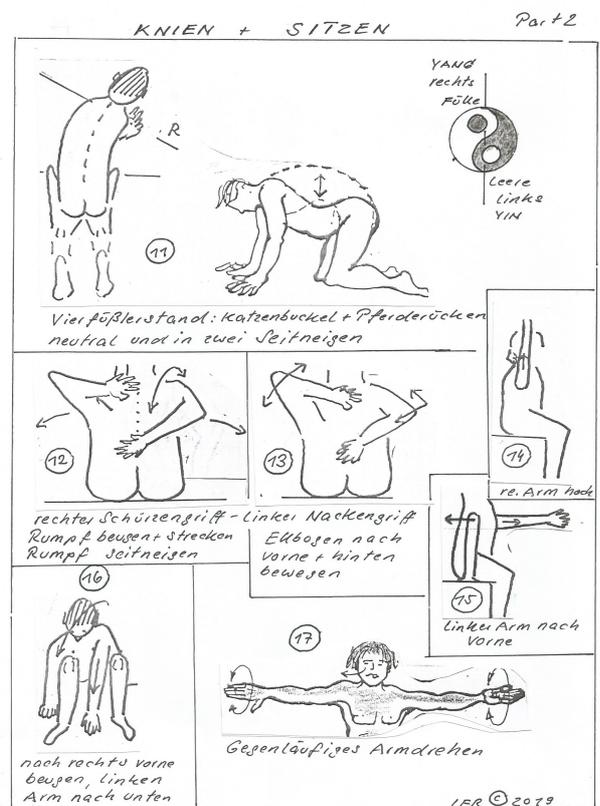
Wenn die unteren Öffnungen von Störungen betroffen sind! (Anus, Scheide, Harnröhre). Frühzeichen ist ein immer wieder auftretender Juckreiz an diesen Orten und wenn oben die Haare und Zähne ausfallen und sich die Knochen dabei entkalken.

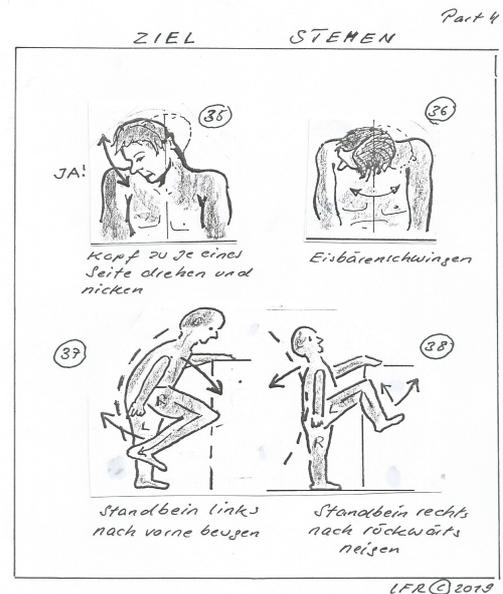
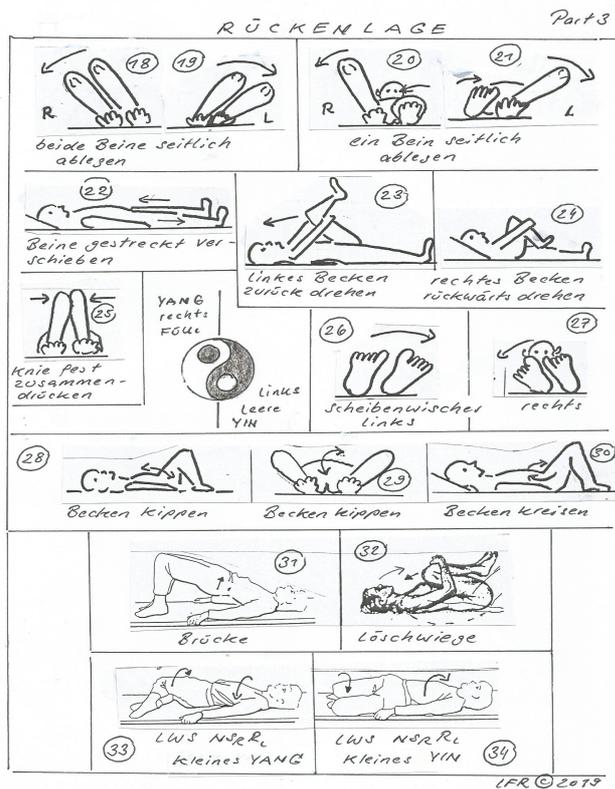
4. Gesundheitliche Lernhilfen in Form asymmetrisch beginnender und symmetrisch endender Bewegungsübungen für den Fülle-Typ

Diese müssen maßgeschneidert, vom Ergebnis seiner Selbstuntersuchung abhängig, zu seinem Konstitutionscode passen, wenn sie seine Gesundheit im Lauf der Zeit anheben sollen. So, wie auch die Wende-Sohlen (WS-Fülle) abhängig vom Ergebnis der Selbstuntersuchung individualisiert werden müssen.

Führt ein Kunde eine Selbstuntersuchung durch, wie in diesem Handbuch empfohlen, und schickt danach seine Untersuchungsergebnisse in verschlüsselter Form an die W- Planet GmbH zur Auswertung ein (Mail: info@neinofy.de), kann er für sich auch das passende Bewegungsprogramm anfordern. In diesem werden Bewegungen für ihn ausgewählt, die seine erworbene Konstitution auf diesem Weg reduzieren helfen. Es macht aufgrund der Individualität der gebrauchten Bewegungsübungen wenig Sinn, ein starres Programm zu veröffentlichen, weil es bei jeder Konstitution anders ausfallen wird. Bei Anforderung eines persönlichen Bewegungsprogramms fällt eine Bearbeitungsgebühr für die Arbeitszeit der Individualisierung der Übungen, den anschließenden Ausdruck des mehrseitigen Programms und den Versand desselben an. Kostenumfang ca. € 25.- inkl. USt.

Dieses Bewegungsprogramm funktioniert nur, wenn es wie eine Lernhilfe wirkt. In diesem Genre wächst die Gesundheit eines Fülle-Typen ebenfalls nur dann expositionell an, wenn man daraus eine gute Gewohnheit macht und diese Übungen ständig anwendet. Nachdem sich die Genetik nicht verändert und das angeborene Gesundheitsziel bekannt ist, kann es in jedem Fall immer nur darum gehen, seine erworbene Konstitution zu reduzieren und seine angeborene anzuheben. Dabei sind asymmetrische Bewegungen, die binär Fülleprozesse fördern oder bändigen helfen, von großem Vorteil. Die gute persönliche Mischung macht's. Unten und auf der nächsten Seite sehen Sie Graphiken von möglichen Bewegungsübungen, wovon einige wenige, abhängig vom Ergebnis der Selbstuntersuchung empfohlen werden.





Wichtig ist bei dieser Art der Beübung bei allen Konstitutionen, dass die jeweiligen Übungen primär die angeborene persönliche Konstitution fördern und die erworbene falsche reduzieren helfen, was sekundär an den richtigen Körper-Orten stattfinden muss. Körper und Gehirn müssen durchs Bewegen an das Angeborene erinnert werden.

5. Sportliche Aktivitäten für den Fülle-Typen

Ernährungsnaturelle sind **Ruhe-Naturelle**. Gesundheitlich wirklich zuträglich sind sportliche Aktivitäten und schwere körperliche Arbeit nur am **frühen Morgen bis ca. 10 Uhr vormittags**. Dabei ist es gleich, um welche körperlichen Aktivitäten es sich handelt. Wird der Körper zeitlich später über Gebühr belastet, überlastet man ihn und tut ihm gesundheitlich keinen Gefallen.

Gutes Beispiel: Anstrengende Bergtour mit 4 Stunden Aufstieg. In dem Fall um 5 Uhr morgens los, langsam und kräftesparend gehen und zwischen 9 Uhr und 10 Uhr am Ziel sein. Der Abstieg kann zwar auch anstrengend sein, überlastet den Körper aber nicht mehr in gleicher Weise.

Richtet sich ein Ernährungsnaturell danach, sind sportliche Aktivitäten gesundheitsfördernd. Für den Rest des Tages sind Aktivitäten normaler, nicht sportlicher Art ok. Sich auszuruhen, wird grundsätzlich als angenehmer empfunden, als sich zu verausgaben. Um die Fülle am Nachmittag abzusenken, empfiehlt es sich zu dieser Zeit, eine halbe Stunde mit erhöhtem Oberkörper und Kopf hinzulegen.

Ansonsten ist Ruhe das beste Gesundheitsmittel. Wichtig: Vormittags und Nachmittags mindestens einen halben Liter Wasser oder Tee trinken, um das Wasser-Element (Mutter des HOLZ-ELEMENTES) anzuregen.

6. Lernhilfen in Form der konstitutionell richtigen Ernährung

In der Ernährung des Menschen, davon ausgehend, dass man nicht Not leiden muss und freie Verfügungsgewalt über die Auswahl seiner Nahrungsmittel hat, gibt es besonders viele schlechte Gewohnheiten, die einer erworbenen, falschen Konstitution entstammen bzw. zu ihr hinführen und schon lange nicht mehr zur angeborenen gesundheitlichen passen.

Das wiegt deshalb besonders schwer, weil das innere Körpermilieu und der Stoffwechsel funktionell davon abhängig sind, wie sauer (azidotisch) oder basisch (alkalisch) das innere Milieu ausfallen soll. Selbstverständlich bemüht sich der Körper um eine ständige Gegenregulation, um das Schlimmste an Entgleisung zu vermeiden. Die kostet aber viel Energie und erschöpft den Körper zunehmend, wenn wir an die Verstärkung von schlechten Gewohnheiten denken, die die Kumulation einer Gewohnheit zwangsweise hervorrufen.

Wer in seiner Ernährung unwissentlich ständig etwas falsch macht, muss sich nicht wundern, wenn er ständig entweder krank ist oder ständig irgendwelchen Beschwerden ausgesetzt ist. Sehr einfach kann man das am Ergebnis jeder Selbstuntersuchung ablesen, wie Sie in diesem kleinen Sachbuch empfohlen wird. Schon eine einzige Abweichung von der genetisch angelegten konstitutionellen Normalität genügt, um gesundheitlich gesehen, in der Patsche zu sitzen. Nun weist nahezu jeder Mensch, meinen Erfahrungen nach (ich selbstverständlich mit eingeschlossen), deutlich mehr Abweichungen auf. Jede mehr potenziert sich in der negativen Auswertung. Wenn Sie von der W-Planet GmbH die Auswertung Ihrer Selbstuntersuchung erhalten, geht die Anzahl der Abweichungen klar ersichtlich daraus hervor. Genauere Hinweise in Buchteil 9.

*Ergo: Will man gesund und irgendwann relativ gesund sein und bleiben, sollte man sich unbedingt **konstitutionell richtig ernähren!** Das ist extrem wichtig!*

Wie sieht so etwas beim Fülle-Typen aus? Nochmal zur Erinnerung: Es gibt auch schlanke Fülle-Typen, die allerdings gesundheitlich deutlich mehr gefährdet sind, als füllige. Weist eine Person ein **deutlich sichtbares Retrokinn** kombiniert mit einer **deutlich sichtbaren Retrostirn** auf, ist sie konstitutionell gesehen ein **Fülle-Typ**. Die folgenden Empfehlungen bauen erworbene, falsche Konstitutionen sukzessive ab und fördern die angeborene.

* * *

Die Ernährung in der ersten Tageshälfte:

Die erste Tageshälfte wird vom kleinen YANG (ca. 4 Uhr morgens bis ca. 9 Uhr vormittags) und vom großen YANG (ca. 9 Uhr vormittags bis ca. 14 Uhr nachmittags) beherrscht und beeinflusst. Nachdem das YANG beim Fülle-Typen auch das beherrschende konstitutionelle Element ist, sollte man an einer Ernährung festhalten, die *yangisiert*:

- so früh wie möglich aufstehen, ist erste Regel (4 Uhr 30 bis 5 Uhr) ist ideal. Dies yangisiert am stärksten.
- Möglichst früh frühstücken
- Zum Frühstück: Entweder Kaffee schwarz oder grünen Tee. Wer sich mit seinem Eigenharn behandelt, nimmt zum Verdünnen etwa 50 ml Orangensaft. Ein oder zwei geschälte Äpfel (wenn nicht Bio-Ware), ungeschält wenn Bio-Äpfel. 1 Orange. Fertig! Mehr gibt's nicht, wenn man gesund in den Tag starten will. Wem das zu wenig ist, nimmt noch etwas Brot (Vorsicht: Manches ist darin unverträglich), Pflanzenmargarine (Butter ist auch ok) und Konfitüre oder Honig zu sich.

Unbedingt verzichten auf Milch und Milchprodukte und auf tierische Eiweiße.

- Was in dieser Zeitspanne wichtig ist, wäre die Beeinflussung des Wasser-Elementes. Wer außer Obst noch Lust auf Brot oder Brötchen hat, dem wird empfohlen, ein halbes davon mit Margarine oder Butter zu bestreichen und etwas Meersalz darauf zu streuen. Nichts regt den Sympathikus zu dieser Zeit mehr an, als Salz.
- Frühstück ist angenommen um 5 Uhr 30 beendet. Empfohlene Bewegungsübungen durchführen, die bei der W-Planet GmbH angefordert werden können. Danach rausgehen und ca. 10 Minuten stramm gehen.
- Um 6 Uhr 30 sind Sie angenommen mit allem fertig. Noch besser kann niemand sein kleines YANG anregen und in einen neuen Tag starten.
- Zwischen dem Ende des Frühstücks und dem Mittagessen liegen nun viele Stunden, an denen Sie weder etwas essen noch kalorienhaltige Getränke zu sich nehmen sollten. Das sind ca. 6 Stunden. Wer das bis zum Mittagessen nicht durchhält, dem wird empfohlen ca. 5 Stunden nach dem Frühstück, das wäre in unserem Beispiel gegen Elf Uhr, einige getrocknete Aprikosen oder Datteln zu sich zu nehmen (Kalium für Herz und Hirn).
- Wichtig in der vormittäglichen Zeit des Nichtessens und der Kolorienenthaltung ist das Trinken, entweder von klarem Wasser oder vom yangisierenden ADIY-NSr-Tee (Kompositum Renner)
- ADIY-NSr-Tee kann nur bestellen, wer in Deutschland lebt. Er kann nur innerhalb deutscher Grenzen geliefert werden. Personen, die im Ausland leben, nehmen am besten einen qualitativ guten Leber-Galle-Tee zu sich.
- So geht's: Morgens 2 Teel. NSr-Tee mit einem halben Liter kochenden Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb in eine Thermosflasche abfüllen, Dem Tee am Ende noch den Saft einer halben Zitrone zugeben und wer ihn süß will, mit etwas Stevia-Süßstoff versehen. Den Tee im Lauf des langen Vormittags trinken. Daran gewöhnen = Lernhilfe!
- Mittagessen ist am besten Mischkost: Welche bleibt nach Gusto der freien Entscheidung jedes einzelnen Fülle-Typen überlassen. Günstig ist zum Abschluss des Mittagessens ein Dessert, weil Süßes den Übergang von der YANG-Zeit in die YIN-Zeit erleichtert. Nicht zu spät zu Mittag essen (zwischen 12 Uhr und 13 Uhr wäre optimal). Vor dem Mittagessen Bitterstoffe zuführen (Beispiel: Urbitter-Granulat von Dr. Pandalis, gibt's in Apotheken). *Das große YANG ist bitter, das kleine YANG ist sauer!* Gut ist auch ein Glas Grapefruit-Saft (sauer + bitter).
- Bis hierhin kristallisiert sich bereits ein wichtiger Umstand heraus: Morgens Trennkost (nur Kohlenhydrate und saure Sympathikus-Anreger), Mittags Mischkost. Der Fülle-Typ eignet sich nicht zum Vegetarier und schon gar nicht zum Veganer. Wobei ihm vegetarische Kost durchaus nützt, sein inneres Milieu aber leicht sauer bleiben muss. Das Quantum seiner inneren Säuerung kann man nicht ganz mit nur pflanzlicher Kost schaffen. Deshalb sind tierische Nahrungsmittel, sparsam eingesetzt, stoffwechselfähig gesehen, von Vorteil. Dies gilt vor allem fürs Abendessen (Zeit des kleinen YIN). Kohlenhydrate säuern ebenfalls, am meisten Zucker. Deshalb versuchen, Zucker zu sparen wo es geht. Die Rolle der Fette spielt beim Fülle-Typen ebenfalls eine große Rolle, weil er sich anlagebedingt nicht zuviel an Cholesterin zuführen sollte. Anders ist das beim Leere-Typ, der anlagebedingt eher hohe Cholesterinwerte aufweist, die bei ihm oft fälschlicherweise als krankhaft angesehen werden. Nur der Fülle -Typ sollte keine hohen Cholesterinwerte im Blut

aufweisen. Zusammen mit zuviel Bauchfett eine brisante Mischung. Sympathikus senkt Cholesterin, Parasympathikus erhöht es. Ergo: Gesundheitlich einen großen Gefallen tut sich ein Fülle-Typ, wenn er in Maßen tierische Produkte und Kohlenhydrate in der YANG-Zeit zu sich nimmt, dabei Zucker und Fett einspart und sich in der YIN-Zeit nur Eiweiße zuführt, die ebenfalls tierischen wie pflanzlichen Quellen entspringen können. *Der Mensch ist grundsätzlich Omnivore!*

- Zur Lernhilfe wird richtige Ernährung nur, wenn sie die erworbene Konstitution mit ihren schlechten Gewohnheiten abbaut. Das geht nur durch gute Gewohnheiten.

Die Ernährung in der zweiten Tageshälfte:

- Nachmittag: Zwischen dem Ende des Mittagessens und dem Abendessen sollten mindestens wieder 5 – 6 Stunden liegen, in denen man nichts isst und nichts Kalorienhaltiges trinkt. Diese Fünf-Stunden-Regel (besser Sechs-Stunden-Regel) sorgt dafür, dass die Insulin-Produktion der Bauchspeicheldrüse bis ins hohe Alter intakt bleibt (Ausnahme bestimmte genetische Diabetes-Formen). Zu dieser Zeit nur klares Wasser trinken, das nicht zu kalt sein darf, weil es sonst der Schleimbildung Vorschub leistet. Auch ein Magen-Darm-Tee oder ein halber Liter ADIY-WRI-Tee wäre zu dieser Zeit empfehlenswert.
- Wer kann, sollte sich zwischen 14 Uhr und 16 Uhr eine halbe Stunde hinlegen.
- Abendessen: Pflanzliche Eiweiße kombiniert mit tierischen Eiweißen zuführen. Sämtliche Kohlenhydrate vermeiden (Auf Obst, Brot, Teigwaren, Süßes und Alkohol verzichten). Ganz schafft das niemand. Es ist aber schon viel des Guten getan, wenn man sich bemüht und langsam daran gewöhnt. Dieser Umstand ist ziemlich wichtig, weil ja im Konstitutionscode des Fülle-Typen das METALL-ELEMENT und WASSER-ELEMENT eine entscheidende zügelnde Rolle spielen, um Überfüllung zu vermeiden.
- Vor dem Schlafengehen empfehle ich das Trinken einer Tasse Melissentee, in der man 3 – 4 Tabletten *Kalium chloratum D6 (Schüssler-Salz)* auflöst. Warum Kalium chloratum? Um die Schleimbildung gering zu halten und zu beeinflussen. Fülle-Konstitutionen neigen zu innerer Nässe-Hitze, an deren Ende die Schleimbildung steht (deshalb auch weitgehend auf Milch und Milchprodukte verzichten). Ein Hinweis auf Schleimbildung sind bspw. multiple Lipome der Haut.
- Zur Trinkmenge noch soviel: Zuviel schadet und zu wenig schadet. Einenhalb Liter täglich passt.

Geht ein Fülle-Typ wie hier empfohlen vor, nähert er sich am besten seiner angeborenen Konstitution wieder an und lernt, die erworbene schädliche im Lauf der Zeit abzubauen.

Wo kann man ADIY-Tees bestellen? Bei apotheke@homovital.de. Tel: 08056 90440

7. Lernhilfen für eine konstitutionell richtige Lebensweise des Fülle-Typen

- Frühaufsteher sein, abends entsprechend früh zu Bett gehen

- Fröhlich sein, alles mit Humor nehmen. Viel lachen und humorvoll sein.
- Ärgern ? OK, dann Anlass aber schnell wieder vergessen. Nicht nachtragend sein.
- In Großstadt unter vielen anderen Menschen wohnen, extrovertiert sein.
- Einsamkeit vermeiden! Sie schadet gesundheitlich.
- Kompromisse suchen, Fülle = kein guter Planer. Alles auf sich zukommen lassen.
- Der Ruhe, Muße und gutem Essen zugeneigt sein.
- Zuviel an Sonne und Hitze meiden, den Schatten suchen.
- Windige Orte meiden, im Windschatten bleiben und Zugluft vermeiden.
- Flaches Liegen unbedingt vermeiden, Oberkörper und Kopf hoch lagern.
- Wenn möglich kurze Nachmittagsruhe einhalten, eine halbe Stunde genügt.
- Nicht in Gebirgshöhe über 600 m über Meereshöhe dauerhaft leben, am besten ist eine Höhe von 200m bis 400 m über Meer.
- Nicht im Hochgebirge über 3000 m aufhalten, weder kurz noch lang
- Bauchatmung erlernen und täglich bei geöffnetem Fenster mindestens 5 Minuten lang üben und tief alles aus sich herausatmen.
- Nachts bei offenem Fenster schlafen, Fülle braucht viel Sauerstoff. CO2 schadet.
- Auch im Chaos ist Ordnung. Unordnung nützt und belebt in diesem Fall.
- Lockere nicht zu eng anliegende Kleidung tragen. Nicht pedantisch korrekt kleiden.
- Bequeme Schuhe ohne hohe Absätze tragen.
- Desinfektionsmittel meiden, Waschzwang führt gesundheitlich nicht weiter.
- Lichteinfluss durch die Augen herabsetzen, Sonnenbrille tragen, wenn es zu hell ist
- Druck auf die Haut vermeiden, keine Massagen, kein Trockenbürsten der Haut
- Hitzeeinwirkungen auf die Haut vermeiden, keine Thermalbäder, keine Sauna, keine heißen Auflagen, keine wärmenden Pflaster oder Salben verwenden.
- Kalt Wasser Anwendungen sind das Richtige, kneipen und abhärten mit kaltem Wasser ist gesundheitlich am zuträglichsten. Kurz Eis auflegen bei Entzündungen.
- Gartenarbeit, der Umgang mit Erde und Pflanzen belebt Fülle-Typen sehr, Schrebergarten empfehlenswert.
- Nicht die Leber durch zuviel Alkohol belasten
- Nicht das Herz durch körperliche Überlastung zur falschen Zeit überanstrengen
- Optimale Kleidungsfarben sind Blau- und Grüntöne sowie Rottöne.
- Die beiden Öffner des Fülle -Typen sind seine beiden Augen (optische Wahrnehmung) und seine Zunge (sprechen und schmecken). Durch sie öffnet sich dieses Naturell nach außen und innen hin. Das Hören lauter Musik zum Beispiel ist nicht seine Sache, das Sehen eines Vorgangs in relativer Stille schon.
- Bei vorhandenen Beschwerden hilft Hinlegen mit hoch geagertem Oberkörper und Kopf oder längeres langsames Gehen.
- Neinyfy-Korrektur-Sohlen sind deshalb ein unverzichtbares Gesundheitstool, weil

dadurch das richtige Quantum der Fülle unten (HOLZ-ELEMENT) angeregt wird und gleichzeitig die Zügelung von zuviel Fülle durch das WASSER-ELEMENT (Füße) gewährleistet wird. Ohne podalen Input dieser Art (durch Wende-Sohlen-Fülle) fällt es jedem Körper sehr viel schwerer, seine erworbene falsche Konstitution zu erkennen und auf seine wahre angeborene lernend zuzugehen.

Jeder absolvierte Punkt in dieser langen Liste wäre ein gesundheitlicher Zugewinn. Je mehr man davon beherzigen könnte, je mehr würde die Gesundheit eines Retro-Kinn/Retro-Stirn-Trägers anwachsen.

Ganz langsam versteht man, warum man den Vorgang der **Gesundheit** bis jetzt nicht in ausreichendem Maß definieren konnte. Kein Mensch weiß deshalb dezidiert genau, was man darunter eigentlich zu verstehen hat. Der Eine versteht das darunter, der Andere etwas anderes. Erst wenn man zu Vergleichszwecken die Begriffe der **erworbenen Konstitution mit deren schlechten Gewohnheiten** und die Begriffe der **angeborenen Konstitution mit deren guten Gewohnheiten** heranzieht, wird offensichtlich, um was es überhaupt geht. Es geht nicht darum, keine Beschwerden zu haben, denn die können genauso gut Anzeichen für eine gute Gesundheit sein wie für eine schlechte. Es geht nur darum, möglichst kompatibel zu seiner angeborenen Konstitution zu sein, weil nur in ihr der Schlüssel zur persönlich wahren Gesundheit verborgen ist. Dieser Schlüssel besteht aus tausenden von Lernleistungen, die im Gehirn einer konstitutionellen Person, ins Schloss passen müssen.

8. Lernhilfen in Form passender Wirkstoffe

Lernen tut man nur aus seinen Fehlern. Das ist willentlich innerhalb der Ratio so, nicht aber automatisch unwillentlich im Bereich der Autonomie des zentralen und vegetativen Nervensystems so. Hier muss man entsprechende Wirkstoffe erst einmal suchen und finden, die sich als substantielle Lernhilfen eignen, weil sie keinen rationalen oder therapeutischen, sondern nur einen autonomen Charakter haben dürfen, der die angeborene Konstitution eines Menschen laufend verbessert und durch die gewohnheitsmäßige Anwendung auch noch laufend verstärkt. Es gibt nur wenige Wirkstoffe dieser Art, die den Konstitutionscode positiv beeinflussen, ohne dabei negative Nebenwirkungen zu entfalten.

Was wissen wir vom Fülle-Typen relativ genau? Dass er viel Sympathikus-Einfluss braucht, der aber nie überhand nehmen darf. Nachdem dieses Wissen relativ sicher ist, wenigstens meinen langjährigen Erfahrungen nach, kann man ihm weder Wirkstoffe zuführen, die reine Sympahikomimetika (nur anregende S-Stoffe) sind, noch solche, die Sympathikolytica (nur dämpfende S-Stoffe) wären. Beides wäre falsch und wir würden uns damit im Bereich einer allopathischen Therapie bewegen. Doch, seine Gesundheit therapiert man besser nicht. Dieser Schuß geht immer nach hinten los.

Es muss also pflanzliche, animale oder mineralische Wirkstoffe natürlicher Herkunft geben, die sozusagen mit der menschlichen Evolution mitgewandert sind und die im Gehirn eines Fülle-Typen genau den Lernvorgang auslösen, der ident mit der Zusammensetzung seiner angeborenen Konstitution ist. Deutlicher ausgedrückt, Wirkstoffe, aus denen auch die Biochemie seines Konstitutionscodes aufgebaut ist. Die gibt es natürlich. Man sucht nur nicht danach, weil es im menschlichen Denken einfach nicht vorgesehen ist, dass man

Gesundsein nicht herbeitherapieren sondern mühsam erlernen muss. In der Mainstream-Denke gibt es immer nur die Therapie mit dem Medikus im Schlepptau, wenn man ans Gesundwerden denkt. Im Fall schwerer bedrohlicher Krankheiten ist das ja auch berechtigt. Im Fall des Gesünderwerdens nicht. Da stört der Medikus eher als er nützt.

Lernen kann das Gehirn aus zugeführten Wirkstoffen nur, wenn diese in codierter Form aus Quellen stammen, die dem genetischen Archetyp des Fülle-Typen möglichst ähnlich sind.

Nichts daraus lernen wird das Gehirn, wenn man fehlende Wirkstoffe einfach substituiert (bspw. Eisen bei Blutarmut, Eiweiße bei Hungerödem, Calcium bei Osteoporose u.a.), wenn man mit solchen also eine Wirkung chemisch hemmt oder fördert. Das ist Therapie und das Gegenteil von Lernen.

Von der Zufuhr welcher Wirkstoffe lernt das Gehirn eines Fülle-Typen, wie seine angeborene Konstitution zusammengesetzt sein müsste, bzw. aus welchen stofflichen Ingredienzen sein Code chemisch aufgebaut ist? Gehen wir dazu zurück zu seinem Konstitutionscode. Folgende Fakten liegen hier bereits auf dem Tisch:

- Ihm sind Wirkstoffe nützlich , die entweder aus grünen oder blauen tierischen oder pflanzlichen Gegenständen stammen können. Geschmacksqualität **sauer!**
- Ihm sind Wirkstoffe nützlich , die aus roten, orangefarbenen oder rosafarbenen tierischen oder pflanzlichen Gegenständen stammen können. Geschmacksqualität **bitter!**
- Ihm sind Wirkstoffe nützlich, die aus schwarzen Gegenständen stammen können. Geschmacksqualität leicht **salzig!**
- Ihm sind Wirkstoffe nützlich, die aus gelben oder hellbraunen Gegenständen stammen können. Geschmacksqualität **süß!**

Verbindet sich ein natürlicher Gegenstand von einer bestimmten Farbe mit der passenden Geschmacksrichtung, hat man einen passenden Wirkstoff gefunden, der das Gehirn zum Nachdenken über die eigene Konstitution anregt. Noch lernt das Gehirn nichts daraus. Dazu müssen mehr Faktoren hinzu kommen, die sich schlüssig verbinden. Wir halten uns hier im Grenzbereich *Nahrungsmittel/ Nahrungsergänzungsmittel/ biologische Pharmazeutika* auf, mit dem Unterschied nichts damit therapieren zu wollen, sondern sich an solche zu gewöhnen. Das erste Mittel davon haben Sie bereits kennengelernt, es sind die Wirkstoffe des eigenen Harnes, den Sie mit Ihren Mundschleimhäuten (entodermale Herkunft des Codes) verbinden. System verbindet sich mit System.

Welche Substanzen eignen sich, um bei einem Fülle-Typen den Lernvorgang „*Gesünder werden und bleiben*“ zusätzlich zu allem anderen bereits Bekannten aus dieser Gebrauchsanweisung anzuregen? Die wichtigsten Wirkstoffe finden sich beispielsweise :

- im Saft grüner **Limetten** und in **grünem Tee** (beides miteinander verbinden). Zeit: Morgens statt Kaffee.
- In Form der **echten schwarzen Lakritze** (Sirup aus Süßholz gewonnen). Zeit: Nach dem Frühstück ein kleines Stück zerkauen und im Mund zergehen lassen.
- Im Saft von **Grapefruits**. Zeit: vor dem Mittagessen ein Glas.
- Im **Sauerkraut**. Zeit: Mittags ab und zu als Beilage oder morgens als Saft.
- In **sauren Äpfeln**. Zeit: Jeden Morgen einen Apfel essen.
- Im **Kochsalz**. Zeit: Wenn morgens etwas Brot, dann ein kleines Stück davon mit Butter und Salz.
- Im **Calcium** (ION des Sampathikus). Zeit: Morgens 2 Tabletten *Calcium*

- carbonicum D6 (Schüssler-Salz)* im Mund zergehen lassen.
- Im **Kalium** (ION des zügelnden Parasympathikus). Zeit: Abends 2 Tabletten *Kalium chloratum D6 (Schüssler-Salz)* im Mund zergehen lassen.
 - In **Bananen**. Zeit: Eine nach dem Mittagessen.
 - In **Weißdornbeeren**, im **Mistelkraut** und im **Knoblauch**. Zeit: jeden Morgen 2 Kapseln „*Mistel-Weißdorn-Knoblauch*“ nehmen (Drogeriemarkt)
 - Im **Tintenfisch**. Mittags ab und zu mit Kohlenhydraten, abends ohne Kohlenhydrate.

Verbinden sich die verschiedenen Wirkstoffe in diesen Ingredienzen miteinander und ihre Zufuhr wird über einen sehr langen Zeitraum zur Gewohnheit, verbessert sich die Gesundheit eines Fülle-Typen wesentlich. In ihnen ist alles drin, was zum Fußabdruck des podalen Inputs passt. Ganz klar, stehen und gehen Sie bereits ab dem frühen Morgen auf den B-Flächen von Wende-Sohlen-Fülle, kommt auch noch die statische Information hinzu. Bewegt man sich dann auch noch passend richtig, ist der Lernanreiz „*Gesünder zu werden und zu bleiben*“ perfekt gegeben. Ich denke, jeder Leser hat bis jetzt gut verstanden, um was es beim Gesunden wirklich geht. Es geht ganz sicher nicht darum, irgendwelchen Glaubensrichtungen selbst ernannter Gurus zu folgen (wobei ich mich nicht als solchen sehe), es geht immer nur ums Gleiche:

„Stell deine angeborene und erworbene Konstitution fest. Stell die Differenz zwischen Beidem fest und Du stellst deine schlechten gesundheitlichen Gewohnheiten fest. Reduziere sie und du wirst gesünder und lebst länger. Alles andere ist absolut wirkungslos, oft nur belastend und nicht zielführend. Bleibe lange Zeit dabei und vertraue auf das Gesetz der Wirkungsverstärkung guter Gewohnheiten.“

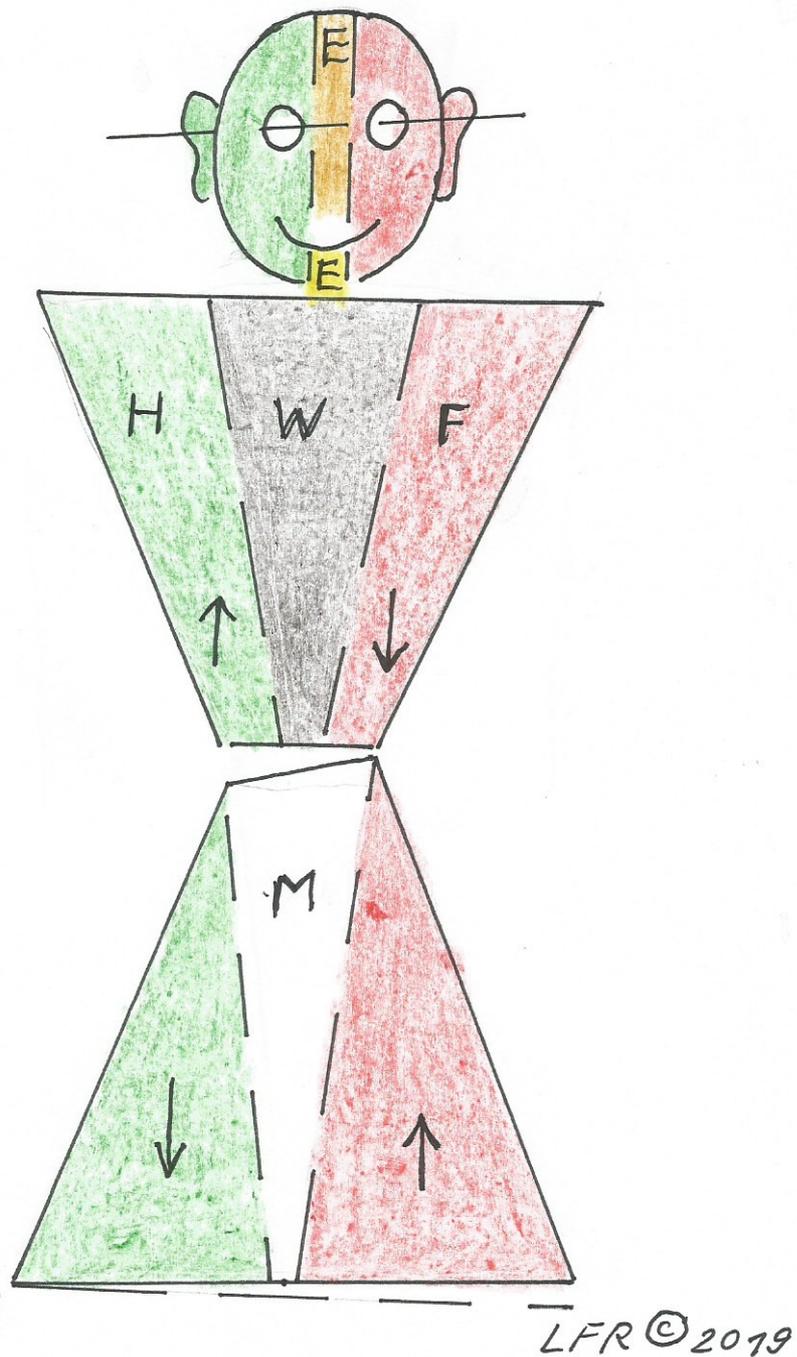
Zwischendurch noch etwas sehr Wichtiges zum Thema „Beschwerden“

Was ist ganzheitlich gesehen, der eigentliche, wahre Grund von Beschwerden? Es gibt weitaus mehr positive als negative Gründe:

- *Positive Beschwerden entstehen im Körper, wenn er seine erworbene Konstitution erkennt, abbaut und in Richtung der gesundheitlich positiveren angeborenen Konstitution umwandelt. Das geht nie ohne Beschwerden ab.*
- *Positive Beschwerden sind Begleiter von Dispositionen zu Störungen und Erkrankungen, die in der jeweiligen angeborenen Konstitution vorgesehen sind (Schokoladenseiten und Achillesfersen jeder Konstitution).*
- *Positive Beschwerden entstehen, wenn der Körper auf äußere und innere Reize reagiert (Arndt-Schulzsesches Gesetz: „Schwache Reize regen Lebenstätigkeit und Gesundheit an, mittlere hemmen sie und starke heben sie auf“)*
- *Positive Beschwerden entstehen in Form der nonverbalen Körpersprache. Ihr Körper kommuniziert auf diese Art mit Ihrem ICH und teilt Ihnen etwas Wichtiges mit.*
- *Negative Beschwerden entstehen durch Krankheiten und durch die Fremdbestimmung in Form der erworbenen Konstitution.*

Es gibt viel mehr positive als negative Beschwerdeformen. Das wird uns im Moment des Auftretens von Beschwerden, wenn sie uns beunruhigen, verständlicherweise nicht klar. Körper und Gehirn müssen auf diese Weise mit Ihnen in Kontakt treten können. Beschwerden machen ohne Ausnahme Sinn! Sie warnen und informieren uns.

9. Lernhilfen musischer Art und Entspannungsübungen für den Fülle-Typen



Fülle-Typen sind optische Typen. Ihr HOLZ-ELEMENT öffnet sich optisch, es blickt sozusagen durch die Augen nach außen. Obiges Mnemo könnte der Fülle-Typ mit seinem Mobiltelefon fotografieren, um es ab und an betrachten zu können, wenn er Beschwerden hat. In diesem Mnemo ist alles enthalten, was seine Gesundheit, in optischer Dimension darstellt und ausmacht. Die grüne Fülle (Holz-Element) muss rechts absteigen und rechts aufsteigen können, die rote Fülle muss das Gleiche links können.

Das Metall-Element (weiß unten) zügelt und begrenzt die grüne Fülle. Das Wasser-Element (schwarz oben) zügelt und begrenzt die rote Fülle. Sein Becken muss sich ungehindert nach rechts neigen können. Die vordere Mitte (gelb) erstreckt sich vom Damm bis zur Mitte der Unterlippe (Element - YIN- Erde). Die hintere Mitte (hellbraun) erstreckt sich mittig vom Damm über Wirbelsäule und Kopf bis zur Mitte der Oberlippe.

Gesund ist ein Fülle-Typ dann, wenn sein Körper statisch (hierbei helfen Neinofy-Wende-Sohlen-Fülle) und dynamisch (hierbei hilft das richtige Bewegungsprogramm plus Ernährung, Lebensweise und Wirkstoffe) seinen unteren und oberen Körper ausreichend füllen und seine Mitte dadurch leeren kann (Sanduhr-Prinzip).

1. Hierzu eine gute und empfehlenswerte Atemübung:

- Rückenlage (Oberkörper und Kopf hoch lagern).
- Rechte Mittelfingerspitze im Nabel, um diesen seitlich nach rechts ziehen zu können.
- Tiefe langsame Einatmung und Bauch dabei kräftig vorwölben.
- Am Ende der Einatmung einige Sekunden Atem anhalten und beginnen , den Nabel nach rechts zu ziehen.
- Während langsamer Ausatmung Nabel ständig weiter nach rechts ziehen.
- Am Ende der Ausatmung Nabel loslassen und mittig zurückkehren lassen.
- !5 – 20 derartige Atmungen durchführen.

2. Es folgt eine gute Entspannungsübung für das vegetative Nervensystem:

- Rückenlage (Oberkörper und Kopf hoch lagern).
- Beide Augen weit öffnen, beide Fäuste ballen, beide Füße fest zu sich hin ziehen = Wadenmuskulatur dehnen. Tief und langsam durch die Nase einatmen.
- Am Ende der Einatmung Atem einige Sekunden lang anhalten und während dessen beide Augen schließen, beide Fäuste lösen und Finger strecken, beide Füße von sich weg Richtung Fußsohlen bewegen . In dieser Einstellung langsam durch den geöffneten Mund hörbar ausatmen.
- 10 bis 12 solcher Atemexkursionen durchführen

3. Am Ende kommen noch einige Eye-Movements zum Aktivieren des Sympathikus:

- Rückenlage (Oberkörper und Kopf hoch lagern)
- Beide Augen schließen und inwendig nach unten blicken, nach unten geradeaus, nach unten rechts und nach unten links. Mehrmals wiederholen!
- Nun beide Augen öffnen und mehrmals nach oben blicken, nach oben geradeaus, nach oben rechts, nach oben links. Mehrmals wiederholen.
- Am Ende ein Auge schließen und mit dem geöffneten Auge noch einige Male nach oben blicken.

Die Übungen 1 und 2 können zu jeder Tageszeit durchgeführt werden und sorgen dafür, dass sich der Körper entspannt, wenn er zu aufgeregt und zu unruhig oder schmerzhaft ist.

Übung 3 nur am Morgen oder Vormittag durchführen! Sie nimmt Müdigkeit und Schwäche und belebt und aktiviert die Lebenskräfte.

10. Lernhilfen für einen besseren Schlaf des Fülle-Naturells

Nachts wirklich gut schlafen wird nur der Mensch, der es schafft, die zweite Tageshälfte (ab 16 Uhr) damit zu beginnen, seine innere Fülle (Sympathikus-Einfluss) Schritt für Schritt abzubauen und adäquat zu leeren (Parasympathikus-Einfluss). Erkennbar ist dieser Vorgang an der Wölbung seines Bauches. Weist jemand gegen 16 Uhr einen flachen normalen Bauch auf, der sich leicht und angenehm einziehen lässt, leert sich seine Mitte ordnungsgemäß. Der Sympathikus-Einfluss muss solange vorhanden sein, solange man auf beiden Beinen ist (man nennt ihn deshalb *Orthosympathikus*). Legt man sich hin, muss er sich abschwächen können und mehr Parasympathikus-Einfluss Platz machen.

Weist jemand am Beginn des kleinen YIN (gegen 16/17 Uhr) einen sehr stark vorgewölbten, geblähten, runden, zu vollen Bauch auf, ist zuviel Fülle in seiner Mitte beziehungsweise zuviel Parasympathikus-Einfluss (zu viel innere periphere Leere) im falschen Moment vorhanden. Der Ortho-Sympathikus-Einfluss ist während des noch Aufseins geschwächt, der Parasympathikus-Einfluss, der nur während des Liegens stark sein soll, ist während des Aufseins stärker als der des Sympathikus. So etwas kann man als *vegetative Dystonie* bezeichnen. Das kleine YIN kann sich deshalb nicht ordnungsgemäß entwickeln und der Übergang ins große YIN (Schlafenszeit nach 21 Uhr) wird ebenfalls gestört. Das zu schwache Feuer-Element (großes YANG) wird vom Wasser-Element (großes YIN) zum falschen Zeitpunkt gebändigt. Das Element Erde (Verdauung) wird dadurch geschwächt. Auf dieser ursächlichen Grundlage entstehen funktionelle Störungen von Herz und Kreislauf, die sich nachts auswirken und niemanden gut einschlafen oder durchschlafen lassen.

Lernen muss der Körper eines Fülle-Typen (S-Typen) in diesem Fall, seine Mitte in der Zeit nach 14 Uhr ordnungsgemäß zu leeren. Darauf zielt die hier beschriebene Lernhilfe ab, die allen Konstitutionen gemäß wäre, die nach 16 Uhr noch an zuviel „Fülle in der Mitte“ leiden und deshalb schlecht schlafen können (müssen). Selbstverständlich liegt hier eine Verdauungsschwäche vor, die auf einem zu schwachen S-Einfluss zurückzuführen ist.

Der Vier Winde - Tee und die „Wende-Sohlen-Mitte“:

*Nehmen sie in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr, wenn noch zuviel Fülle in der Mitte vorhanden ist, eine große Tee-Tasse (250 ml) und geben Sie einen Teebeutel Kamillentee und dazu je einen halben Teelöffel der vier Brotgewürze in ein kleines Teesieb oder Tee-Ei (Korianderfrüchte, Anisfrüchte, Kümmelfrüchte und Fenchelfrüchte). Überbrühen Sie diese Fünf mit einem Viertel Liter kochenden Wasser und lassen den Tee 4 – 5 Minuten ziehen. Lassen Sie den Tee auf Trinktemperatur abkühlen und geben etwas Honig hinzu und trinken Sie ihn langsam schluckweise. Tragen Sie in dieser Zeitspanne die **C-Seiten der WS-Mitte** und entnehmen diese spätestens gegen 16 Uhr Ihren Schuhen wieder. Die Mitte leert sich*

so zuverlässig. Der Sympathikus wird gestärkt und das Gehirn lernt eine weitere gute Gewohnheit kennen.

Der Sympathikus-Einfluss muss nach 16 Uhr zwar gedämpft, darf aber nie zu schwach werden, solange man auf beiden Beinen ist. Diese einfache Gesetzmäßigkeit funktioniert bei sehr vielen Menschen nicht. Deshalb haben an genau dieser Stelle viele Krankheiten und ein schlechter Schlaf Ihre ursächliche Grundlage. Einfach auf seinen Bauch schauen!

Empfehlenswerte Schlaflage des Fülle-Typen:



Auf linker Seite liegen, linke Gesichtshälfte liegt in linker Handfläche oder linke Hand liegt unter Kopfkissen. Der linke Oberarm wird dabei nach außen rotiert, Linkes Bein im Kniegelenk stark gebeugt (= stabile linke Seitenlage). Der linke Oberschenkel wird dabei ebenfalls nach außen rotiert. Der linke Fuß liegt unter rechter Wade. Rechtes Bein und rechter Arm sind gestreckt. Der rechte Unterarm liegt entspannt auf rechtem Bein. Noch yinischer ist es, wenn beide Beine fast ganz gestreckt liegen.

Diese Einstellung erleichtert den Tiefschlaf und enthält parasymphatische Ingredienzen, die der angeborenen Konstitution des Fülle-Typen entsprechen (YIN-Lage).

11. Letzte Lernhilfe für das ECS-System (Endocannabinoidssystem)

Bitte informieren Sie sich im Internet unter **medcan.ch** und unter **bio.cbd.de** über die Existenz des Endocannabinoidsystems. Ich persönlich verwende CBD-Öl (5 - 6 %iges) seit Jahren so, dass ich täglich einen Tropfen davon im Mund zergehen lasse und je 2 Tropfen davon täglich in jede Armbeuge einreibe. Die Gesundheit wird dadurch stabiler.

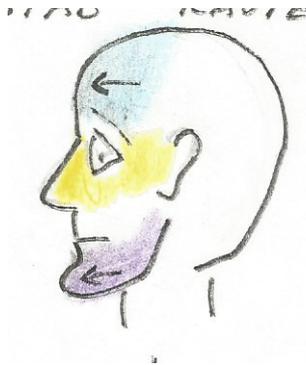
Ende des Unterrichtes für den Fülle-Typen oder S-Typen !
Leitend waren **primär sein Retro-Kinn und sekundär seine Retro-Stirn**



Teil 5

Die besten Lernhilfen für die Konstitution „B“ ***Lernhilfen für den „Leere – Typ“***

1. Statische Lernhilfen in Form von Neinyfy-Korrektur-Sohlen für den Leere-Typ



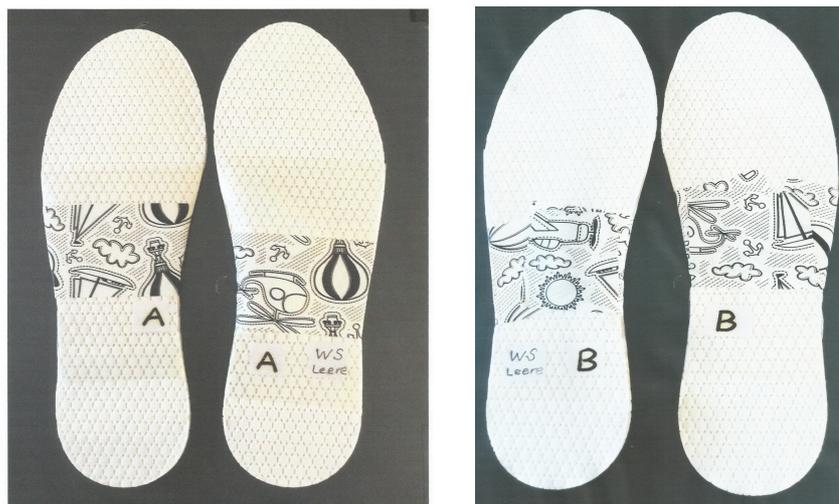
Leitende statische Kennzeichen für einen *normalen* angeborenen Leere-Typen sind:

- deutlich sichtbares Promi-Kinn kombiniert mit Promi-Stirn. **Das Promi-Kinn ist leitend.**
- Linkes angenehmes Standbein von 9 Uhr bis 21 Uhr
- Linker spontaner Augenschluss in erster und zweiter Tageshälfte, einseitiger

- Augenschluss auch rechts gut möglich in Dunkelheit.
- Rechter früherer Mundschluss (Mittebiss) in erster Tageshälfte, symmetrischer Mittebiss in Dunkelheit.
 - Seitliches Verschieben beider Knie nach rechts angenehmer in der Zeit von 16 Uhr bis 21 Uhr, nach links angenehmer in Dunkelheit und am frühen Morgen bis 9 Uhr.
 - Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links angenehmer und einfacher in erster und zweiter Tageshälfte, gleich gut in Dunkelheit.
 - Sehr schlanke, stabförmige, meist untergewichtige Gestalt (mit Vorbehalt). Es gibt jedoch auch füllige, übergewichtige Leere-Typen (hier Vorsicht!).
 - Rechts tiefere Analfalte und rechte Mundschiefe in erster Tageshälfte, Waagrechtsein in zweiter Tageshälfte.
 - Linke Augenschiefe in zweiter Tageshälfte, Waagrechtsein in erster Tageshälfte.
 - Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer als Vorwärtsbeugen in erster und zweiter Tageshälfte, ziemlich gleich in Dunkelheit. Hohlkreuz angenehm.
 - Stehen mit geschlossenen Augen schwankungsfrei möglich.
 - Tragen hoher Schuhabsätze angenehm in erster und zweiter Tageshälfte.

Wären alle hier aufgeführten konstitutionellen Kennzeichen in diesem asymmetrischen biorhythmischen Umfang in gleicher Art und Weise vorhanden, wäre ein Leere-Typ (Promi-Kinn-Träger*in) relativ gesund. Man wird nur vermutlich, wie das bei Fülle-Typen auch der Fall sein dürfte, weltweit keinen derartigen finden (Genauerer in Buchteil 9).

Persönliche Normalität ist relativ und abhängig vom Einfluss der Zeit! Jeder abweichende Punkt in dieser Aufstellung wäre Bestandteil einer *erworbenen Konstitution*. Je gesünder ein Leere-Typ im Lauf der Zeit durch Anwenden von Lernhilfen wird, je mehr normalisieren sich die biorhythmischen Umstände in Form dieser objektiven Kennzeichen. Die passenden Neinyfy-Korrektur-Sohlen für den Leere-Typ (sicher erkennbar an seinem Promi-Kinn und gleichzeitiger Promi-Stirn) sind die **Wende-Sohlen-Leere für den Lernvorgang „B“ (Leere)**. Abkürzung: „WS-Leere“



Das asymmetrische Sohlenrelief der „WS-Leere“ ist so aufgebaut, dass beide Füße an den Stellen belastet werden, die dem Konstitutionscode entsprechen. Im Sohleninneren befinden sich zwischen zwei durchlässigen Kartonflächen zahlreiche natürliche Substanzen, die

gezielt auf die Fußorte wirken, die elementar wichtig sind, um die Lernvorgänge via podalen Input einzuleiten. Die Lernvorgänge beinhalten entweder „Leeren fördern“ oder „Leeren bändigen“. Durch den podalen äußeren Input (Sohlenrelief) und den podalen inneren Input (eingefügte Stoffe), wird das Gehirn auf statischem Weg rezeptiv informiert über Wesen, Ausgestaltung und Zustand der angeborenen Leere-Konstitution (SOLL-Input).

In der Zeitspanne **von 16 Uhr bis 21 Uhr** (METALL-ZEIT) bringt man mit beiden Füßen zuerst einmal auf den „**A-Flächen**“ der Wende-Sohlen-Leere zu. Gestaltet sich das Tragen angenehm und kommt es zu keinen Abwehrreaktionen und Beschwerden, trägt man die A-Seiten ca. 1 - 2 Stunden lang bis zum Abend hin und wendet danach die Sohlen, so dass die beiden B-Markierungen oben liegen. Ist man noch **nach 21 Uhr nachts** auf den Beinen, legt man die „WS-Leere“ dergestalt ein, dass beide „**B-Flächen**“ getragen werden. Die B-Flächen oben, belässt man dann für das Tragen am nächsten Morgen gleich in den Schuhen. Vom **frühen** Morgen an **bis ca. 9 Uhr** bringt man weiterhin auf den beiden „**B-Flächen**“ zu. **Nach 9 Uhr** vormittags wendet man die Sohlen wieder und trägt bis zum Mittag die „**A-Flächen**“. Spätestens gegen 13 Uhr entnimmt man die Sohlen den Schuhen oder trägt Schuhe ohne Sohlen und legt eine Tragepause bis ca. **17 Uhr** ein und beginnt einen neuen Tragezyklus wieder auf beiden **A-Flächen**, u.s.w. Gestaltet sich das Tragen in einem der vier Zeitzyklen als unangenehm, entnimmt man die Sohlen früher, am besten gleich nach Auftreten unangenehmer Gefühle. Das gilt auch beim Auftreten von Beschwerden, die man mit dem Sohlentragen gefühlsmäßig in Verbindung bringt. Normalerweise muss man nur einen dieser täglichen Tragezeitpunkte benützen, nicht alle vier. Den besten muss man für sich selbst im Lauf der Zeit herausfinden. Auf diese Weise lernt das Gehirn in Form des täglich gleich stattfindenden Biorhythmus, die genetischen Anlagen seiner eigenen Konstitution kennen. In die Wendesohlen-Leere (WS-Leere) wurde von mir alles relevante integriert, was für das Erkennen der angeborenen Leere-Konstitution nötig ist. Außerdem werden sämtliche Daten des *statischen Formbildes* „Leere“ eingespeist, die via podalem Input das Gehirn erreichen sollen. Funktionieren tut das Ganze nur, wenn man den richtigen Tragevorgang für sich herausfindet und sich an ihn gewöhnt. Empfehlenswert ist es, vier bis fünf Werkstage mit dem Tragen zuzubringen und am Wochenende eine generelle Tragepause einzulegen und das über einen sehr langen Zeitraum. Es spricht nichts dagegen, zwischendurch auch mal eine längere Tragepause einzulegen. Wichtig ist es, danach, mit dem Tragen fortzufahren und im Lauf des weiteren Lebens den Körper immer wieder aufs Neue mit „WS-Leere“ in Kontakt zu bringen. Der podale Input aktiviert vor allem das YIN, das Strukturelle, das Stoffliche, das Materielle, auf dem sich das YANG ja erst entwickeln kann. Die Füße sind die wichtigsten YIN-Strukturen, die Statik ist ebenfalls ein reiner YIN-Faktor. Das Tragen von Neinofy-Korrektur-Sohlen sorgt deshalb für mehr Struktur, für mehr Halt und Festigkeit, für mehr Stabilität, Sicherheit und Ruhe in uns.

Wer kann hierauf verzichten und wer bitte, hat hiervon zuviel. Ich jedenfalls kenne niemand! Während der Fülle-Typ seine „WS-Fülle“ braucht, um sein kleines und großes YANG, von dem er reichlich hat, auf eine passende YIN-Basis zu stellen, ist der Leere-Typ noch wesentlich mehr darauf angewiesen, dass das Strukturelle, Statische eine gute gesunde Basis aufweist. So gesehen sind seine „WS-Leere“ noch einen Tick wichtiger für ihn. Die Elemente WASSER und METALL, die ihn beherrschen, weisen mehr YIN- als YANG-Fähigkeiten auf.

Gesundheit besteht aus YANG und YIN im persönlich richtigen Mischverhältnis. Um cerebral in jeder Lebensminute zu wissen, wie diese Mischung auszufallen hat, braucht es Orientierung (YANG-Wissen), Sicher orientieren kann sich ein Körper nur über sein eigenes

statisches Formbild, das wie ein Fingerabdruck des eigenen YIN zusammengesetzt ist (YIN-Wissen). Genau dieses Wissen kann sich das Gehirn dauerhaft nur dann aneignen, wenn man die richtigen Sohlenseiten zur richtigen Zeit trägt und diesen Vorgang ständig wiederholt.

2. Ganzheitliche Lernhilfe für die Leere-Konstituion in Form der Eigenharn-Zufuhr



Bereits beim Fülle-Typen ausführlich dargestellt. Dem wäre an dieser Stelle nur noch hinzuzufügen, dass diese außergewöhnliche Lernhilfe für den Leere-Typ, in gleicher Art und Weise durchgeführt, noch einen Tick wichtiger wäre.

Während der Fülle-Typ in der YANG-Liga spielt und froh um jeden Tropfen Leere (YIN) ist (die Eigenharnbehandlung ist im Grunde nichts anderes), spielt der Leere-Typ in der YIN-Liga und ist froh um jeden Batzen Fülle (YANG), den er irgendwo erheischen kann.

Die Urogenitalorgane unterstehen dem großen YIN. Der Morgenharn ist ein Filtrat des großen YIN. Die einzelnen Substanzen dieses Filtrates in Form des **normalen Endharns** (ohne krankhafte Harnbestandteile wie Bakterien, Nitrit, Eiweiß, Blut, Zucker, Ketonkörper, Bilirubin und anderes) wirken sich wie biometrische Daten aus, mit denen der Körper noch einmal in Kontakt gebracht wird und die folgende gesundheitliche Rückkoppelungen und Erinnerungen je nach Bedarf aufweisen und enleiten können:

- Harnstoff (15 – 30 Gramm tägliche Ausscheidung) ist das Endprodukt des Eiweißstoffwechsels. Eiweiße sind yinisierende Substanzen. Harnstoff weist eine gute heilende Wirkung auf Entzündungen von Haut und Schleimhäuten auf.
- Harnsäure (0,3 – 0,8 Gramm tägliche Ausscheidung) ist das Abbauprodukt von Zellkernen (Purinen). Purine sind Nukleinsäuren, die unter anderem Bestandteile der DNA (Träger der Erbinformation) sind. Interessanterweise scheidet nur der Mensch Harnsäure aus, alle anderen Säugetiere stattdessen Allantoin. Harnsäure ist für die Irritabilität und den Antrieb des Menschen unverzichtbar (Joachim Broy).
- Kreatinin (1,2 – 1,8 Gramm tägliche Ausscheidung) ist das Abbauprodukt von Muskelzellen und Nervenzellen. Kreatinin ist eine Energiespeichersubstanz!
- Säuren (Oxalsäure, Zitronensäure, Aminosäuren). Harn ist im gesunden Zustand sauer (PH 4,8 – 7,6)
- Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol, Gonadotropine, Serotonin)
- Anorganische Salze (10 Gramm tägliche Ausscheidung) von Kochsalz, Phosphate, Kalium, Magnesium, Calcium, Ammonium, Sulfat)

Die Ganzheit eines urinalen Normalfiltrates weist eine überaus wertvolle Datensammlung des täglich ablaufenden Stoffwechsels auf. Zusammen mit den effektiven Mikroorganismen (EM), die die ableitenden Harnwege als Mikrobiom besiedeln, und die man durch die Eigenharnbehandlung an anderer Stelle mit einem völlig anderem Mikrobiom, das auf der Mundschleimhaut siedelt, zusammenbringt, weist eine starke gesundheitsfördernde Wirkung in Form einer Rückkopplung auf. Wenigstens ist das meiner Erfahrung nach so. Der Konstitutionscode des Leere-Naturells besteht genau aus jenen Elementen (W-schwarz, M-violett), bei denen die Harnausscheidung am Ende der Funktionskette steht.

Warum funktioniert die Eigenharnbehandlung und ist sinnvoll und warum ist sie eine großartige gesundheitliche Lernhilfe?

Weil wir dadurch zwei Welten wieder zusammenbringen, die sich nach unserer Geburt getrennt haben. Als Foetus im Mutterleib blieb uns ja nichts anderes übrig als unseren eigenen Harn im Fruchtwasser zu trinken. Als Erwachsene können wir an diese Realität wieder anknüpfen. Geht es doch gesundheitlich gesehen immer nur um unsere Anlagen, also um das, was früher auch da war und nie um das im Leben Erworbene, also um das, was heute da ist. Gesünder werden wir nur, wenn wir zurück gehen!.

Die besten beiden Lernhilfe für den Leere-Typ sind deshalb das Gewöhnen ans Tragen der WS-Leere (Tragen der richtigen Sohlenseiten zur richtigen Zeit) in der Kombination des Gewöhnens an die morgendliche Eigenharnbehandlung!

3. Aktivierung des körpereigenen ECS in Form einer gesundheitlichen Lernhilfe

Darüber bitte im Internet informieren auf der Website von **medcan.ch** und/oder auf der Website von **bio.cbd.de**.

Nachdem der Leere-Typ ein *ektodermaler Konstitutionstyp* ist, bei dem der Zustand seines Nervensystems eine große gesundheitliche Rolle spielt (Empfindungsnaturell), rate ich ihm ganz besonders zur regelmäßigen Anwendung von CBD-Öl (5% ig – 6 % ig genügt als Dosis). Sein Endocannabinoidsystem (ECS) wird wohltuend angeregt und das gesamte Nervensystem wird dadurch im Lauf der Zeit stabiler und gefestigter.

Zur Lernhilfe wird die Anwendung von CBD-Öl dann, wenn sie über einen langen Zeitraum zur guten Gewohnheit wird. Aus den Informationen beider Websites geht alles weitere klar hervor.

Wie am besten anwenden? Nach dem Frühstück 1 Tropfen CBD-Öl auf die Zunge geben und im Mund zergehen lassen. Anschließend 2 Tropfen CBD-Öl in die rechte Armbeuge in Venennähe geben und mit dem inneren linken Unterarm gut verreiben. 2 Tropfen anschließend in die linke Armbeuge (Venen nah) geben und mit dem inneren rechten Unterarm gut verreiben

Die fünf Werkstage über anwenden und Samstag/Sonntag eine Reaktionspause einlegen. Weist jemand Lipome der Haut auf, kann man noch je einen Tropfen in die Haut über dem Lipom einreiben.

Die Anwendung hat keine schädlichen Nebenwirkungen. Sie beruhigt und gleicht aus.

4. Lernhilfen zur Anregung der Lungen, des METALL-ELEMENTES und des Atemtraktes

Promi-Kinn-Träger*innen (kombiniert mit Promi-Stirn) weisen normalerweise (angeborenerweise) sehr viel Parasympathikus-Einfluss auf. Besonders betroffen hiervon sind beide Lungen und der Dickdarm. Der Parasympathikus- Anteil des vegetativen Nervensystems ist extrem schnell erregbar. Daraus resultieren folgende Dispositionen des Leere-Typen :

- Lungen und Bronchien werden verengt, die Ausatmungsleistung wird dadurch herabgesetzt. Neigung zu Atemnot und zu Asthma bronchiale.
- Die Darmbeweglichkeit und Magenbeweglichkeit (Peristaltik) ist beschleunigt. Neigung zu häufigem, wässrigem , drängenden Stuhlgang.
- Das Herz wird verlangsamt, der Blutdruck gesenkt, die Blutgefäße in der Peripherie erweitert , die Blutgefäße des Herzens (Kranzgefäße), die des Gehirns, die in beiden Lungen und die in den Muskeln werden verengt. Der Muskeltonus ist dadurch erhöht = Muskelverspannungen und Myogelosen).
- Beide Nieren werden angeregt mehr Harn zu filtrieren, die Harnblase wird zur Entleerung angeregt. Neigung zu häufigem Wasserlassen und zu Reizblase
- Speichelfluss, Schweißproduktion und Tränenproduktion sind verstärkt.
- Die Lidspalte ist schmal (kleine Augen), die Pupillen sind eng. Die Augenfarbe ist eher braun und dunkel (hämatogen = P +) als blau und hell (lymphatisch = S +).
- Der Sexualtrieb ist verstärkt und wird detlich angeregt.
- Die trockene Haut neigt zu Entzündungen, Juckreiz und Reizungen (Neurodermitis)
- Das Nasensekret ist vermehrt . Neigung zu wässrigem Schnupfen, zu Nießen und zu Heuschnupfen (Allergien der Atemwege und Haut)
- Die Körpertemperatur ist herabgesetzt, das führt zu unangenehmen Kältegefühlen, vor allem im Bereich der Schienbeine und Füße.

Das war nur ein kleiner Ausschnitt typischer P-Kennzeichen. Meistens sind diese Dispositionen eher Achillesfersen als Schockladenseiten, die ein angeborener Leere-Typ aufweisen kann. In abgeschwächter Form , wenn es normal für ihn läuft. Ganz klar an dieser Stelle ist, dass man bei Vorhandensein von einigen dieser Kennzeichen, seinen Parasympathikus nicht noch weiter anregen sollte. Ganz klar ist aber auch, wenn die aufgeführten Kennzeichen in umgekehrter Form bei Retro-Kinn-Trägern*innen vorhanden wären, dass man dann um eine Anregung nicht umhin käme.

Wie erkennt man auf einfache andere Art und Weise , wenn diese wichtigen Kennzeichen ausbleiben sollten, ob man im Moment jeweils P-dämpfend oder P-anregend verfahren sollte, um seine Gesundheit ins Gleichgewicht zurückzubringen? Man erkennt es relativ sicher an seinem Bauch!

- *Je runder, kugeliger und aufgeblähter der Oberbauch in Erscheinung tritt, je größer ist momentan die Leere in der Peripherie . In diesem Fall „P“ dämpfen und „S“ (Sympathikus) anregen. Aber wie? Die B-Flächen der WS-Leere am frühen Morgen tragen, um 9 Uhr wenden und die A-Flächen dann bis mittags tragen. Die WS-Leere danach den Schuhen entnehmen und an diesem Tag keine Sohlen mehr tragen. CBD-Öl und Eigenharn- Behandlung zusätzlich am Morgen anwenden.*

- *Je flacher, eingezogener und unauffälliger Unterbauch und Oberbauch in Erscheinung treten, je größer ist der Bedarf nach peripherer Leere. In diesem Fall „P“ anregen und „S“ dämpfen. Die A-Flächen der WS-Leere nur am Abend tragen und wer zu dieser Zeit noch ausgeht, die B-Flächen der WS-Leere nach 21 Uhr tragen. CBD-Öl nur am Abend anwenden. Eigenharn-Behandlung abends nochmal wiederholen.*
- *Wer genauso ein Leben lang vorgeht, wendet eine klassische Lernhilfe sehr spezifisch an, mit dem Resultat, dass diese Anwendung im Lauf der Zeit immer seltener nötig werden wird.*

Sehr wichtig für Retrokinträger (kombiniert mit Retro-Stirn) ist die Funktion Ihrer Lungen. Demnach auf keinen Fall rauchen, um die Lungen nicht zu belasten !!! P-plus verengt sie (ablesbar an geblähtem Bauch), P – minus erweitert sie (ablesbar an flachem unauffälligen Bauch). P-plus ist Bestandteil der Konstituion des Leere-Typen und sollte nicht zu stark in Erscheinung treten. P-minus ist Bestandteil des Fülle-Typen und ist als Teil einer erworbenen Konstituion hier fehl am Platz, nützt dem Leere-Typen groteskerweise aber, weil damit ein Zuviel an Leere verhindert wird. Um diesen Drahtseilakt kunstvoll zur Geltung zu bringen, bedarf es folgender Lernhilfen, die man je nach Bedarf wieder ein Leben lang anwenden könnte. *Erinnert euch: „ Nur Gute Gewohnheiten sind die Feinde von schlechten und kumulieren erst im Lauf der Zeit zu einer guten Gesundheit*

Lernhilfen bei Vorhandensein eines zu starken Parasympathikus-Einflusses (P-plus, Bauch übermäßig gerundet = innerer Wind = zu viel innere Leere vorhanden = beschriebene P-plus Kennzeichen vorhanden, Blutdruck stark erniedrigt, Puls langsam, müde). Anwendung jeweils am Morgen:

- Bewegungsprogramm bei der W-Planet GmbH anfordern und morgens durchführen. Die Übungen im Stehen auf den B-Flächen der WS-Leere durchführen.
- Danach entweder 10 Minuten joggen oder stramm gehen, ebenfalls auf den B-Flächen der WS-Leere.
- CBD-Öl morgens anwenden
- B-Flächen der WS-Leere nur bis ca. 9 Uhr vormittags tragen
- Eine der drei Übungen (Atemübung, Entspannungsübung oder Eye-Movement), die beim Fülle-Typen beschrieben wurden , anwenden.
- Danach in den Tag starten. Nicht vergessen, spätestens um 9 Uhr die WS-Leere wenden und die beiden A-Flächen bis zum Mittag tragen.
- Bei inneren Beschwerden (Magen, Darm, Blase) kann man einen Versuch mit dem Entspannungsmittel *Buscopan* unternehmen (1Drg. genügt). Gegenanzeigen beachten! Bei Allergien Calcium zuführen (am Vormittag Calcium-Brause-Tablette).

Lernhilfen bei Vorhandensein eines zu schwachen Parasympathikus-Einflusses (P-minus = Bauch flach und eingezogen = zu viel innere Fülle vorhanden = beschriebene P-plus-Kennzeichen in umgekehrter Form vorhanden, Blutdruck erhöht, Pulsfrequenz erhöht , unruhig, nervös, gestresst). Anwendung jeweils am Abend:

- Bewegungsprogramm bei der W-Planet GmbH anfordern und abends durchführen. Die Stehübungen auf den A-Flächen der WS-Leere durchführen.
- Abendspaziergang auf den A-Flächen der WS-Leere
- CBD-Öl abends anwenden, Eigenharn-Behandlung ein zweites Mal wiederholen
- B-Flächen der WS-Leere tragen, nachdem die Dunkelheit am Abend eingesetzt hat

(am besten wirksam nach 21 Uhr).

- Nicht zu früh zu Bett gehen sondern länger aufbleiben.
- Atemübung:
Flach hinlegen, flaches Kopfkissen. Augen schließen. Durch die Nase tief und langsam einatmen und Bauch dabei bewusst hochwölben (Bauchatmung). Atem einige Sekunden anhalten. Danach so langsam und lang wie möglich hörbar durch geöffneten Mund ausatmen. 10 – 12 solcher Atemzüge genügen.
- Entspannungsübung in entgegengesetzter, seitenverkehrter Richtung, wie beim Fülle-Typen beschrieben, anwenden. Siehe dort.
- Ey-Movement: Beide Augen schließen, mehrmals inwendig nach unten sehen. Danach Augen öffnen und zuerst gerade nach unten sehen, danach nach rechts unten sehen und am Ende nach links unten sehen. Beide Augen nochmal schließen und noch einmal inwendig nach unten sehen.
- Bei Schweißfuß und/oder kalten Füßen:
Großes Badetuch am Boden ausbreiten , Fußbadewanne mit wenig kaltem Wasser füllen (eben fußbedeckt) und 3 Esslöffel Meersalz hinzugeben. Mit beiden Füßen ins kalte Wasser stellen und nicht länger als eine Minute darin auf der Stelle gehen (Wasser treten). Danach raus aufs Badetuch und im Trockenen solange auf der Stelle gehen, bis beide Füße wieder trocken sind. Noch zweimal wiederholen.
- Trockenbürsten der Haut im Bereich der Füße , Unterschenkel, Oberschenkel, des Gesäßes, der Hüftregion und des Bauches am Abend.
- Innere Mittel:
ADIY-NSI-Tee (Komposition Renner) am Abend trinken. 1 Teel. getrocknetes Teekraut mit einem viertel Liter kochendem Wasser überbrühen, 2 weiße Pfefferkörner hinzugeben, 4 – 5 Min. lang ziehen lassen, sieben und schluckweise trinken. Dazu 3 – 4 Tabletten *Kalium phos. D6 (verstärkt P) Schüssler Salz*. Bei vorhandener Verschleimung der Lungen und Bronchien *Kalium chlor. D6* wählen.
Lungenstärkend und P anregend wirkt *Una de Gato (Unha de Gato)* , Pflanzennamen: *Uncaria tomentosa*, heimisch im Regenwald). Morgens 1 Kpsl (500 mg) genügt (über langen Zeitraum genommen), um die Lungen des Leere-Typen, die seine eigentliche Achillesferse darstellen, gesund und funktionstüchtig zu erhalten. Nebenwirkungen keine.
Sämtliche Heilpflanzen, die heilsam auf Lungen und Bronchien wirken, sind interne Lernhilfen für das Empfindungsnaturrell (Habitus respiratorius). Das sind das Lungenkraut, die Königskerze, der Spitzwegerich, Eukalyptus, der Eibisch, die Stockrose, der Huflattich, die Schlüsselblume, die Bibernelle und der Anis, Alant und Esskastanie, Thymin und Sonnentau , um die wichtigsten zu nennen. Je mehr das Artensterben in der Natur fortschreitet, je mehr wird der Mensch biologisch gesehen in die Enge getrieben. Das sind die wichtigsten Wegbegleiter des Leere-Typen, wenigstens gesundheitlich gesehen.

Dem Leser dieses kleinen Handbuches wird , glaube ich, langsam immer klarer, wie sich Lernhilfen definieren und gegenüber therapeutischen Unternehmungen unterscheiden. Bei Ihnen geht es immer nur darum, zur guten Gewohnheit zu werden, die als Wegbegleiter für eine möglichst optimale Gesundheit sorgen sollen. Das können Sie aber nur , wenn das Gesundheitsziel einer Person, das ist gleichzeitig ihre angeborene Konstitution, bekannt ist.

5. Sportliche Aktivitäten für den Leere-Typen

Während der Fülle-Typ ein guter 100 m Läufer sein kann, weil ihm Kurzzeitbelastungen eher liegen als Langzeitbelastungen, wird sich der Leere-Typ eher zum Marathonlauf eignen. Während sich der Fülle-Typ nicht zur Bewegung in Form von Kurzzeitbelastungen überwinden muss, aber keine Ausdauer hat, muss sich der Leere-Typ regelrecht überwinden mit Sport zu beginnen und erst einmal warm- und einlaufen, bevor es ihm richtig Spaß macht. Danach aber will er kaum mehr aufhören sich zu bewegen. An Ausdauer fehlt es ihm nicht. Ausdauer ist eines seiner Markenzeichen.

Für Leere-Konstitutionen eignen sich deshalb alle Ausdauersportarten auch solche in großer und sehr großer Höhe. Astreine Leere-Typen werden nicht höhenkrank.

Wenn Radfahren, dann richtig weit und lang. Wenn gehen, laufen und wandern, dann richtig weit und lang. Wenn Berge zu besteigen sind, dann richtig hohe. Interessant dabei ist, dass Fülle-Naturelle durch sportliche Aktivitäten an Gewicht abnehmen, Leere-Konstitutionen durch sportliche Aktivitäten an Gewicht aber eher zunehmen. Das liegt am füllenden Sympathikus-Reiz der Bewegung und Anstrengung und sagt ihnen zu.

Weisen Leere-Typen Beschwerden auf, die begleitend mit einem aufgeblähten Oberbauch einhergehen, bessert Bewegung. Bleibt der Bauch dabei flach und eingezogen unauffällig, bessert flaches Liegen ohne Kopfkissen (Kopf tief, Beine etwas erhöhen).

Fazit: Zur Lernhilfe wird Ausdauersport dann, wenn er möglichst regelmäßig über einen langen Zeitraum ausgeübt wird. Dabei sollte man sich bei der Auswahl nach seinen Gelenken und Schwachpunkten richten, um Überlastungen zu vermeiden. Was den Körper relativ wenig überlasten würde, wäre Schwimmen (500 m, 1000 m). Das passt gut zum Leere-Typen, ist sein Element doch das Wasser, das aus Metall (dem Fels) entspringt.

6. Lernhilfen in Form der richtigen Ernährung

Nochmal zur Erinnerung: Es gibt auch füllige Leere-Typen, die gesundheitlich deutlich mehr Probleme aufweisen werden. **Das deutlich sichtbare Promi-Kinn kombiniert mit einer Promi-Stirn ist das leitende Kennzeichen.** Die richtige Ernährung sollte ein Empfindungsnaturell *yinisieren!*

Die Ernährung in der ersten Tageshälfte:

- Leere-Typen sind in der Regel keine Frühaufsteher und gehen eher spät zu Bett. Am Morgen ausschlafen und spät aufstehen, yinisiert am meisten.
- Zum Frühstück: Am besten grünen Tee. Vorzüglich ist Cha Gorreana von den Azoren (googeln). Wer sich mit Eigenharn behandelt, nimmt zum Verdünnen etwa 50 ml Orangensaft zu sich. Ein oder zwei geschälte Äpfel (Bioware nicht schälen) und 1 Orange. Fertig. Wem das zu wenig ist, isst noch etwas Brot oder Brötchen mit Margarine (Butter ist auch ok), Konfitüre und Honig. Zu dieser Zeit unbedingt auf alles Übrige verzichten (keine tierischen Eiweiße konsumieren).
- Darauf achten, dass man nach dem Frühstück mindestens 5 Stunden lang nichts mehr isst und nichts Kalorienhaltiges trinkt. Fasten am Vormittag ist ein vorzüglicher Sympathikus-Reiz und tut dem Leere-Typen (eigentlich jedem Menschen) gut.

- Am Vormittag entweder nur klares Wasser trinken (halber Liter genügt) oder einen halben Liter vom yinisierten *ADIY-NSI-Tee* (Bestellung nur innerhalb Deutschlands möglich, bestellung@apotheke-homovital.de oder 08056 90440).
- Personen, die im Ausland leben, sollten sich nach qualitativ gutem Lungen-Bronchial-Tee umsehen und davon am Vormittag einen halben Liter trinken.
- So geht die Zubereitung des ADIY-NSI-Tees: 2 Teel. getrocknetes Teekraut mit einem halben Liter kochenden Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb in eine Thermoskanne einfüllen. Im fertigen Tee 3 – 4 Tabletten *Kalium phos. D6 (Schüssler-Salz)* auflösen und etwas Zitronensaft zugeben und etwas Stevia süßen. Den Tee am Vormittag trinken. Daran gewöhnen = Lernhilfe.
- Mittagessen: Vegetarische Kost in Verbindung mit ganz wenig tierischem Eiweiß ist am besten. Jedoch auch vegane Kost ist ok. Der Leere-Typ muss dabei jedoch aufpassen, dass sein inneres Milieu nicht zu basisch und sein Stoffwechsel nicht zu alkalisch werden. Essentielle Aminosäuren, die man in tierischen Eiweißen vorfindet, lassen sich durch Zufuhr von *Moringa-Samen* ersetzen. Veganern und strengen Vegetariern wird empfohlen vor dem Mittagessen folgende Kombination an Naturheilmitteln einzunehmen:
1 Kpsl. - 2 Kpsl. *Moringa oleifera* (800 mg) und 1 Messerspitze Urbitter-Granulat von Dr. Pandalis im Mund zergehen lassen.
- Die Rolle der Fette spielt beim angeborenen Leere-Typen keine Rolle, weil der starke P-Einfluss viel an Cholesterin im Blut bedarf, das ihm aber nicht schadet. Festgestellte hohe Cholesterinwerte sind beim Leere-Typen normal und gesundheitsfördernd. Auf keinen Fall hier Lipidsenker verwenden.
- Zucker extrem sparsam einsetzen und vermeiden, wo man ihn vermeiden kann.
- Vegetarische Ernährung passt jedenfalls ins Konstitutionsmuster des Leere-Typen

Die Ernährung in der zweiten Tageshälfte

- Nachmittag : zwischen Mittagessen und Abendessen müssen wieder mindestens 5 Stunden Fastenzeit liegen, in der man nichts isst und nicht Kalorienhaltiges trinkt. Nur reines klares Wasser trinken, ein halber Liter genügt.
- Das Abendessen kann ruhig auch später am Abend eingenommen werden. Auf Kohlenhydrate zur Abendzeit komplett verzichten (kein Obst, Brot, Alkohol, nichts Süßes, keine Teigwaren) nur Eiweiße pflanzlicher Herkunft verzehren. Auch tierische Eiweiße in sparsamer Menge sind von Vorteil (Beispiel: Eier, Räucherfisch, Meeresfrüchte, Schinken, Salami u.a.). Milchprodukte sparsam einsetzen, das gilt auch fürs Salzen. Der Verzehr von Hartkäse ist ok und von Nutzen.
- Vor dem Schlafengehen empfehle ich das Trinken einer Tasse Melissentee, in der man 3 -4 Tabletten *Magnesium phos. D6 (Schüssler-Salz)* auflösen kann.
- Am besten ist es, das Leere-Naturell schaut am Abend auf seinen Bauch und hört auf ihn: Flacher, unauffälliger, eingezogener Bauch bedeutet, nur vegetarisch ernähren und tierische Eiweiße weglassen. Ein zu runder, aufgeblähter Bauch (zu viel Fülle in der Mitte) bedeutet, dass man sich peripher mehr füllen müsste, denn Fülle in der Mitte tritt nur dann verstärkt auf, wenn der Körper zu basisch und zu leer wird. In diesem Fall ist die Zufuhr von tierischen Eiweißen als Zubrot von Vorteil.

7. Lernhilfen in Form einer konstitutionell richtigen Lebensweise

- Morgens länger schlafen und abends später zu Bett gehen , hatten wir schon.
- Nicht morgens das Bewegungsprogramm der W-Planet GmbH anwenden, sondern abends. Abends sind Bewegungsübungen in dem Fall heilsamer.
- Körperliche Anstrengungen über den Tag verteilen.
- Liegendebliebene Arbeiten am Abend nachholen.
- Leere- Typen sind Sonderlinge, Individualisten und schweigsame Einzelgänger und meiden ein Zuviel an Gesellschaft und Kommunikation. Sie sind gerne allein.
- Alleine und selbstständig arbeiten. Planvoll, kompromisslos leben und arbeiten.
- Schweigen ist Gold und Reden ist Silber.
- Sind nicht sehr humorvoll, vergessen nie mehr , was man ihnen antat, sind sehr nachtragend und introvertiert. Schwierig im Umgang.
- Leben gerne, möglichst anonym in Großstadt. Halten zu anderen Menschen Abstand.
- Lieben die Einsamkeit, sind von der Zweisamkeit eher gestresst. Fühlen sich zum eigenen Geschlecht hingezogen. Manche wenigstens.
- Sind sehr gute Planer, lassen nichts zufällig auf sich zukommen.
- Fühlen sich durch und nach fortgesetzter Bewegung deutlich besser, müssen sich aber sehr dazu überwinden. Nach dem Warmwerden, gute Ausdauersportler.
- Werden kaum höhenkrank , vertragen aber Schlingern und Schaukeln (Schiff, Auto) sehr schlecht. Neigung zu Reisekrankheit.
- Können nicht lange auf einem Fleck stehen, Ohnmachtsneigung.
- Fühlen sich im flachen Liegen (Kopf tief und Beine hoch) besser als im Stadium des statischen Aufseins.
- Denken und forschen gerne. Erfindertyp.
- Mittagsschlaf oder Nachmittagsruhe nicht nötig.
- Fühlen sich in Gebirgshöhe über 600 m wohler, als darunter. Lebensraum im Gebirge ist gesundheitlich zuträglicher als ein Leben in Meereshöhe.
- Brauchen relativ wenig Sauerstoff, haben Angst vor Erkältungen, offenes Fenster während des Schlafes nicht nötig. Lieben CO₂.
- Brauchen viel Ordnung, helle leere und gut geheizte Räume.
- Suchen Sonne und Hitze. Tragen nicht gerne Sonnenbrillen. Helligkeit nützt gesundheitlich und blendet die Augen nicht.
- Kleiden sich gerne ordentlich und pedantisch. Enganliegende, schwarze, dunkelfarbige oder weiße Kleidung wird als angenehm empfunden.
- Tragen gerne erhöhte Absätze. Hohlkreuz ist für sie sehr wichtig.
- Lieben Druck auf die Haut (Massagen, Trockenbürsten der Haut, manuelle Therapien), alles wo man fest angefasst wird. Berührung lindert Beschwerden.
- Fühlen sich durch Hitzeanwendungen gebessert (Sauna, Thermalbäder, Fango-Packungen, heiße Heublumen-Säcke, Heißluft, wärmende Pflaster).
- Abneigung gegen zu kaltes Wasser, gegen Regen, Nässe, Schnee, Kälte und Kneipp.
- Nikotin meiden, Rauchen generell meiden, auch E-Zigaretten.
- Die beiden Öffner des Leer-Typen sind seine Nase (riechen, wittern) und seine Ohren (hören, lauschen). Das Hören von Musik am Abend ist ein sehr wichtiges Gesundheitsmittel. Das Riechen von ätherischen verdampfenden Ölen ebenfalls.
- YIN befindet sich unten, YANG oben. Die Füße des Leere-Typen sind deshalb sehr

wichtig für ihn. Er neigt zu Senk-Plattfüßen. Die Wende-Sohlen-Leere helfen ihm dabei, dem Biorhythmus eines Tages nach, dass seine Fußgewölbe auf einer Körperseite mehr gesenkt werden als auf der anderen, bzw. sich diese mehr senken können. Diese Asymmetrie hält ihn gesund. Beispiel: In Dunkelheit und frühmorgens muss sich sein rechtes Fußgewölbe mehr nach unten senken als das linke. Am späten Vormittag und Nachmittag, ist das Gegenteil der Fall. Ohne podalen Input dieser Art fällt es dem Gehirn sehr viel schwerer, seinen Konstitutionscode auf die Viren einer erworbenen Konstitution hin zu scannen.

Ein jeder Punkt in dieser langen Liste wäre ein gesundheitlicher Pluspunkt. Niemand kann sich natürlich jeden dieser Punkte aneignen. Wenn man aber einen groben Raster wie diesen hat, wohin die Reise mit welchem Reisemittel durchs Leben geht, um sein Gesundheitsziel zu erreichen, ist schon sehr viel gewonnen. Man gewöhnt sich einfach an das was möglich ist. An je mehr, je gesünder und besser.

8. Lernhilfen in Form bestimmter zugeführter Wirkstoffe

Was wissen wir vom Leere-Typen relativ genau? Dass der Parasympathikus-Einfluss (P-Einfluss) auf ihn sehr stark ist, aber nie überhand nehmen darf. Sonst wird er krank und beispielsweise an Erkrankungen wie Asthma bronchiale, Neurodermitis, an multiplen Allergien, chronischen Darmentzündungen oder an anderen Krankheiten leiden, denen ein überhand genommener P-Einfluss ursächlich zugrunde liegt. Ist der P-Einfluss fixiert zu hoch, entstehen vor allem chronische Erkrankungen. Deshalb sind alle Sympathikus-Reize für ihn gesundheitliche Lebensretter. Solche müssen auch in seinen Wendesohlen-Leere eingebaut sein (sind sie bewusst auch), solche finden sich in der Eigenharnbehandlung, im CBD-Öl, das über die Haut eindringt, sollten in seiner Ernährung ebenfalls in geringem Maß (tierische Bestandteile) und in seiner Lebensweise vorkommen (bspw. im Ausdauersport in Form körperlicher Langzeitbelastungen) und sollten auch als Wirkstoffe bestimmter Substanzen vorhanden sein.

Dem Leere-Typen nützt es selbstverständlich nichts, wenn man einseitig den P-Einfluss hemmt (mit Parasympathikolytika) oder den S-Einfluss einseitig heraufsetzt (mit Sympathikomimetika). Das wäre allopathische Therapie, eine solche gilt es in diesem Metier stets zu vermeiden. **Gesundheit therapiert man nicht!**

Lernen wird das Gehirn eines Leere-Typen aus der Zufuhr bestimmter natürlicher Wirkstoffe aus dem Tier-, Pflanzen- und Mineral-Reich nur, wenn diese codiert zum Konstitutionscode der Person passen. Diese versteckten Wirkstoffe müssen dem Konstitutionsbild entsprechen. Nicht lernen wird das Gehirn, wenn die Wirkstoffe nur etwas Fehlendes ersetzen und substituieren oder etwas unterdrücken und chemisch hemmen. Das ist das Gegenteil eines Lernprozesses. Verloren gegangene Erinnerung kann nur durch Gegenstände und Umstände angeregt werden, die sich außerhalb von uns befinden.

Beispiel: Ich gehe in einen anderen Raum, um von dort etwas zu holen. In diesem Raum angelangt, habe ich vergessen, was es war. Auch noch so angestregtes Denken und Umhersehen im Raum fruchtet momentan nicht, es fällt mir einfach nicht mehr ein. Da bleibt mein Blick an einem x-beliebigen Gegenstand hängen, der nicht das Geringste mit

dem zu tun hat, was ich holen wollte und prompt fällt es mir wieder ein. Dieser Gegenstand, sagen wir , es handelt sich um ein Paar Schuhe (holen wollte ich eine neue Packung Küchenpapier) , verknüpft sich mit dem Vergessenen und knipst die Erinnerung wieder an. Nun hat ein Paar Schuhe nur sehr entfernt etwas mit einer Packung Küchenpapier zu tun. Niemand wird dieses Rätsel einer *persönlichen* Verknüpfung lösen können, weil es immer ein *persönliches Rätsel* bleiben wird, wie so etwas funktioniert. Mir nützt ein Blick auf Schuhe, um mich an eine Packung Küchenpapier zu erinnern. Andere Personen brauchen andere Anknüpfungspunkte. Deshalb ist es so wichtig, über zahlreiche Möglichkeiten von Lernhilfen zu verfügen. Nur eine oder zwei davon, zusammen auf Basis des podalen Inputs von Neinofy-Sohlen genügen meist, dass das Gehirn sich zu erinnern beginnt, in welcher bildhaften Form der eigene Konstitutionscode aufgebaut sein müsste. Das Gemeine am Nichtgesundsein ist nicht das Nichtgesundsein an sich , sondern die Ursache, auf der es bestehen bleibt. Diese Ursache ist die erworbene Konstitution. Von der muss man sich lösen und trennen. So verhält es sich auch mit Wirkstoffen, die außerhalb unseres Körpers existieren, ihn innerlich aber an etwas ganz anderes erinnern.

Welche Wirkstoffe könnten bei einem Leere-Typen die Erinnerung an seine ursprüngliche Gesundheit wachrufen? Sehr wahrscheinlich sind ihm Wirkstoffe außerhalb seines Körpers nützlich , die

- aus **weißen** tierischen, pflanzlichen oder mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **herb und scharf!**
- aus **schwarzen** tierischen, pflanzlichen oder mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **leicht salzig!**
- aus **gelben** und **hellbraunen** tierischen , pflanzlichen oder mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **süß!**
- Aus **roten, orange-** oder **rosafarbenen** tierischen , pflanzlichen oder mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **leicht bitter!**

*Wichtig wäre es theoretisch natürlich, den richtigen **persönlichen** Gegenstand , in dem der Wirkstoff enthalten ist, zu finden. Doch das ist Theorie. Deshalb müssen wir uns mit der größtmöglichen Ähnlichkeit zufrieden geben. Damit das Gehirn aus der Wirkstoffzufuhr lernt, wie die angeborene Konstituion zusammengesetzt ist und dass es nur um diese geht, müssen wir Wirkstoffe finden und diese mit anderen Wirk-Ebenen verknüpfen. So wie das Paar Schuhe mit der Packung Küchenpapier.*

Angenommen, der Leere-Typ nimmt abends vor 21 Uhr ein Stück natürlicher **echter Lakritze** zu sich, zerkaut sie und läßt sie im Mund zergehen (ist schwarz süß und leicht salzig) und steht dabei auf beiden A-Flächen seiner WS-Leere, dann verknüpfen sich der statische podale Input (das Paar Schuhe, ist hier vom Beispiel her natürlich Zufall) mit einem passenden konstitutionell wertvollen Wirkstoff. Das Gehirn erinnert sich (Packung Küchenpapier) an ein Bild, das der angeborenen Konstituion ähnlich ist. So in etwa könnte man sich das Wirkprinzip des cerebralen Wiedererinnerns vorstellen. Die Klaviatur auf der man dieses Stück spielt , kann sehr stümperhaft und jämmerlich klingen (dadurch schadet sich aber niemand, denn die Erinnerung kommt so nur nicht zustande), es kann auch virtuos und meisterhaft klingen (ein Teil der Erinnerung kommt dadurch zustande).

Wer hierüber nachdenkt, dem wird auffallen, dass es viele passende Wirkstoffe zu diesem Zweck geben könnte, aber nicht viele passende Gegenstände, aus denen sie stammen. Relativ wertvolle Wirkstoffe für ein Empfindungsnaturell (Leere-Konstitution) stammen aus meiner Sicht aus folgenden Gegenständen:

- **weißer Rettich, Radieschen.** Am stärksten wirksam sind **geriebener Meerrettich (Kren)** und **scharfer Senf**. Abends genossen aktivieren sie das Element Metall. Bauch sollte dabei nicht vorgewölbt und gebläht, sondern flach und unauffällig sein.
- In Form der **echten schwarzen Lakritze** (Sirup aus Süßholzwurzel gewonnen). Abends ein Stück zerkauen und im Mund zergehen lassen. Regt das Wasser-Element an. Bauch sollte dabei ebenfalls flach und unauffällig sein (wirkt Cortison ähnlich).
- **Reife Tomaten, rote Paprika, getrocknete eingelegte Tomaten.** Abends zusammen mit eingelegten **Meeresfrüchten** (Krabben, Sepia, Muscheln). Regt Feuer-Element an und bündigt zuviel an WASSER und Leere. Bauch wird in diesem Fall deutlich vorgewölbt sein. Zeichen, dass die Leere im Körper zu groß geworden ist.
- Ein Glas **Gemüsesaft** oder **Tomatensaft**, leicht **gepfeffert** und mit zwei Tropfen **Tabasco** darin. Stärkt Metall-Element. Bauch sollte flach und unauffällig sein.
- **Hagebutten-Tee** mit einer Prise **Salz**, wenn Bauch am Abend aufgetrieben und zu füllig erscheint. Dazu einen halben Teelöffel **Urbitter-Granulat** (Dr. Pandalis) im Mund zergehen lassen).
- Im **Calcium** (ION des Sympathikus), wenn ein Zuviel an innerer Leere vorhanden ist (geblähter aufgetriebener Leib). Ist das abends der Fall: 1 Brause-Tablette vor dem Schlafengehen in einem Glas kalten Wasser auflösen und trinken (am besten stehend auf den B-Flächen der WS-Leere). Ist das morgens des öfteren der Fall, dann regelmäßig und langfristig *Calcium phos. D6 + Calcium fluor. D6 (je 2 Tbl. im Mund zergehen lassen)*. Eine ideale Lernhilfe für das Leere-Naturell.
- Vom täglichen morgendlichen **Apfel** war bereits die Rede. Sehr wichtiger **Kalium-Spender**. Bauch wird dadurch entbläht und flach.
- **Honig-Melonen** oder gelbe andere Melonenart, es geht auch die rote **Wassermelone** als Dessert nach dem Mittagessen passt sie perfekt. Alternativ dazu: **rote Trauben, Aprikosen, frische Datteln, Bananen**. Leeren die Mitte.
- Empfehlenswerte tierische Nahrungsmittel: **Tintenfisch** als erstes, **Meeresfrüchte** wurden bereits genannt, alles was rot und sauer ist (**Salami, roher Schinken, Rinderlende, Rinderhack**) oder was sehr hell und geschmacklich milde ist (**Geflügel, Eier, nicht rezenter milder Käse**). Nur Mittags oder abends verzehren!
- **Kochsalz**: Speisen mittags ausgiebig salzen. Bändigt ein Zuviel an Leere und aktiviert die Lebenskräfte (S-Reiz). In zweiter Tageshälfte mit Salz sparsam umgehen.
- **Kaffee**: Espresso nach dem Mittagessen

Das sind meinem Dafürhalten nach die wichtigsten. Hier sind der Phantasie aber keine Grenzen gesetzt. Passt Farbe der Gegenstände zur Geschmacksqualität der Ingredienzen, zu Einnahmezeit und podalem Input-Impuls, werden Wirkstoffe darin im Lauf der Zeit zu sinnvollen und guten Erinnerungshilfen. Probieren geht hier über Studieren.

Der jeweilige, momentane Zustand unseres Bauches zeigt uns immer auf die einfachste Art und Weise, wohin die Reise zu gehen hätte:

- Bauch fühlt sich zu voll und zu rund an, ist überbläht und angespannt = Tragen der Sohlenflächen A (auch unabhängig zur Tageszeit), Genuss von Tomaten und roten

Paprika, tierischen Nahrungsmitteln, Hagebutten-Tee, Calcium, Kochsalz, Coffein, und Süßem als Beispiel.

- Bauch ist unauffällig, ist relativ flach und fühlt sich gut an = Tragen der B-Flächen (morgens , nachts), Genuss von Rettich, Radieschen, Meerrettich, scharfem Senf, Lakritze, gepfeffertes Gemüsesaft oder Tomatensaft plus etwas Tabasco, scharfe Gewürze und kaliumreicher Kost (Äpfel, Aprikosen, Datteln) als Beispiel.

Das muss jeder alleine für sich herausfinden und ausprobieren. Reagiert der Bauch darauf gut und wird flach dadurch, stimmts! Bauchgefühl heißt nicht umsonst Bauchgefühl :-)! !

Zur Lernhilfe wird ein derartiges Vorgehen nur dann, wenn man den oder die Wirkstoffe für sich gefunden hat (auf die der Bauch positiv reagiert und die einem guttun) und sie möglichst sein ganzes weiteres Leben nicht mehr aus den Augen lässt. Nur die gute Gewohnheit ist der Feind der schlechten, oder besser in diesem Kontext gesagt, die angeborene Konstitution ist der Feind der erworbenen, falschen Konstitution.

9. Lernhilfen musischer Art und Entspannungsübungen für den Leere-Typen

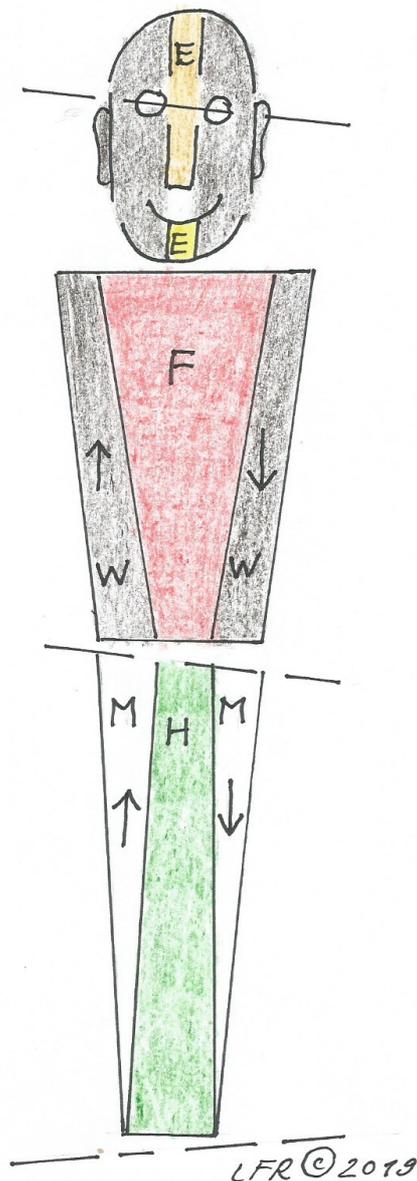
Leere-Typen sind akustische Typen. Ihr WASSER-ELEMENT (schwarz) öffnet sich akustisch, es hört und lauscht durch die Ohren nach außen. Das Mnemo des Leere-Typen (Graphik auf nächster Seite), könnten Retro-Kinn-Träger*innen mit ihrem Smartphone fotografieren, um es ab und zu betrachten. In dieser Graphik ist alles in Bildform enthalten, was die physikalischen Bedingungen der Gesundheit eines Leere-Typen angehen. Man muss diese Graphik nicht verstehen, die rechte Gehirnhälfte des Leere-Typen versteht sie.

Die Leere des Metall-Elementes (weiß) sollte, physikalisch gesehen (nicht traditionell chinesisch gesehen) auf der rechten Beinrückseite aufsteigen und auf der linken Beinrückseite absteigen können. Die Leere des Wasser-Elementes (schwarz) sollte physikalisch gesehen auf der rechten Rückenseite (seitlich der Wirbelsäule) aufsteigen und auf der seitlichen linken Rückenseite absteigen können. Leere-Prozesse finden auf der Rückseite des Körpers statt, Fülle-Prozesse finden bildhaft gesehen auf der Vorderseite des Körpers statt. Nachdem P plus (weiß) die Voraussetzung ist, dass S minus (schwarz) entstehen kann und umgekehrt, verknüpfen sich beide Elemente untrennbar miteinander.

Das ausgleichende Fülle -Regulativ der weißen Leere ist die grüne Fülle (Holz-Element) (Körpervorderseite). Das ausgleichende Fülleregulativ der schwarzen Leere ist die rote Fülle (Feuer-Element, ebenfalls auf der Körpervorderseite). Als Leere- Korrektiv innerhalb der roten Regulation, dient zusätzlich das mittig verlaufende Konzeptionsgefäß (Element YIN-Erde), es verbindet den Damm unten, mittig vorne nach oben verlaufend, endend an der Unterlippe. Als Fülle-Korrektiv innerhalb der schwarzen Regulation, dient zusätzlich das mittig hinten nach oben verlaufende Lenkergefäß (Element YANG -Erde, es verbindet den Damm unten, endend an der Oberlippe oben). Das sind ziemlich komplexe Erinnerungsvorgänge in die das Gehirn jede Sekunde des Lebens eingebunden bleibt.

Sobald unser Bauch (unabhängig von jeder Konstitution) beginnt sich mit Gasen zu füllen und sich dadurch unangenehm anspannt (innerer Wind), wissen wir, dass periphere Fülle in uns fehlt. Im Fall des Leere-Typen wäre es die rote Fülle des Feuer-Elementes.

Die weißen Leere-Prozesse finden in der Zeit des kleinen YIN (16 Uhr – 21 Uhr), die schwarzen Leere-Prozesse in der Zeit des großen YIN statt (21 Uhr – 2 Uhr) statt. Es ist für Anwender meiner Methode nicht wichtig, diese Vorgänge zu verstehen. Das Gehirn, besser die rechte Hirnhälfte, versteht sie, falls sie tatsächlich ein angeborenes Leere-Naturell wären. Mit der Farbe **schwarz** verbindet das Gehirn gefühlsmäßig die Farbe der **Nacht**, das Bedürfnis nach **Schlaf**, das Verlangen nach **Salz** damit der Schlaf nach einigen Stunden wieder enden kann und nicht dauerhaft in den Tod übergeht, das **Lauschen** in die Nacht (das



Hören), um nicht Feinden während des Schlafes zum Opfer zu fallen, das Bedürfnis nach **Leere und Ruhe**. Die Farbe **weiß** ist nur der Beginn von schwarz, ist die Bedingung von schwarz. Ohne weiß gäbe es kein schwarz. Damit körperliche Leere abends und nachts nie zu groß werden kann (das hätte unmittelbar den Tod zur Folge), bedarf es abends genug grüner Fülle (durch Tragen der A-Seiten der WS-Leere wird das gewährleistet) und nachts genug roter Fülle (durch Tragen der B-Seiten der WS-Leere wird das gewährleistet).

Schlaflosigkeit kann immer nur zwei scheinbar widersprüchliche Ursachen haben:

- zuviel inneres Feuer nach 21 Uhr
- zu wenig inneres Feuer nach 21 Uhr

Die richtige Atemübung am Abend im Bett liegend:

- Rückenlage (Kopf tief lagern = liegen ohne Kopfkissen, Beine hochlagern = das Kopfkissen unter beide Füße legen)
- Augen schließen, beide Fäuste ballen, erhöht liegende Füße zu sich hin nach oben ziehen und durch die Nase langsam und tief einatmen und den Bauch dabei kräftig nach oben wölben.
- Am Ende der Einatmung den Atem anhalten und ihn zwei bis dreimal fest in den hochgewölbten Bauch pressen.
- Augen bleiben geschlossen, Fäuste lösen und Finger beider Hände strecken, Füße loslassen und entspannen und durch den geöffneten Mund hörber und langsam ausatmen, den Bauch dabei wieder absenken .
- Am Ende der Ausatmung den Atem wieder anhalten und nicht mehr atmen und den Bauch dabei zwei bis dreimal fest einziehen. und absenken.
- Vier bis fünf solcher Aktionen genügen, um dem Körper rote Fülle und schwarze Leere zu zeigen.

Diese Übung eignet sich untermittags auch gut zum Entspannen.

Die passenden Eye-Movements am Abend im Bett liegend:

- Rückenlage (Kopf tief, Beine erhöht)
- Beide Augen schließen und inwendig nach unten sehen. Mehrmals wiederholen.
- Beide Augen öffnen und mehrmals nach oben sehen.
- Beide Augen wieder schließen und noch einmal mehrmals inwendig nach unten sehen.
- Ein Auge öffnen und mit diesem mehrmals nach oben sehen.

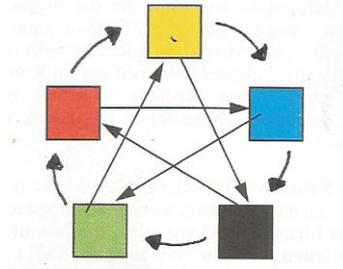
Akustische Übung am Abend:

- Rückenlage (Kopf tief , Beine erhöht)
 - Lieblingsmusik leise stellen, so dass man sie eben noch hören kann.
 - Augen schließen.
 - Ein Ohr zuhalten und Musik nur mit einem Ohr hören
 - Anderes Ohr zuhalten und Musik nur mit anderem Ohr hören
 - Mit welchem Ohr hört man besser bzw. die Musik lieber?
 - Ein Auge schließen und die Musik dabei mit besserem Ohr hören
 - Ein Auge schließen und die Musik dabei mit schlechterem Ohr hören
 - Beide Augen schließen und Musik mit beiden Ohren hören und dabei tief atmen.
-

10. Lernhilfen für einen guten Nachtschlaf des Leere-Naturells

Die Bedingungen für einen guten Nachtschlaf wurden bereits beim Fülle-Naturell unter Punkt 10 erörtert (siehe dort).

Nochmal zur Erinnerung :



Farbzuordnungen auf dieser Abbildung: ROT = Feuer, GELB = Element Erde, BLAU = Metall-Element, SCHWARZ = Wasser-Element, GRÜN = Holz-Element. Innenpfeile = Bändigung der Elemente, Außenpfeile = Hervorbringung der Elemente (Mutter-Kind-Regel).

Ist ein Element zu schwach, sind alle zu schwach und werden im Lauf der Zeit immer schwächer = schlechte Gewohnheit Nr. 1. Ist ein Element zu stark, sind alle zu stark und werden im Lauf der Zeit immer stärker = schlechte Gewohnheit Nr. 2.

Das Heil der Gesundheit wird primär dadurch gewährleistet, dass weder das Eine noch Andere über einen längeren Zeitraum bestehen darf, sondern Gleichgewicht und Harmonie zwischen diesen 5 Welten in uns und außerhalb von uns (Umwelt, Klima) herrscht.

Am Beispiel der Verdauungsschwäche festgemacht, bedeutet das, dass die Ursache derselben eigentlich nur eine Schwächung des kleinen YANG und oder großen YANG sein kann (ROT fördert zu wenig GELB und/oder GRÜN bündigt GELB zu stark). Aus diesen Fakten kann man deshalb folgende wichtige Regel ableiten:

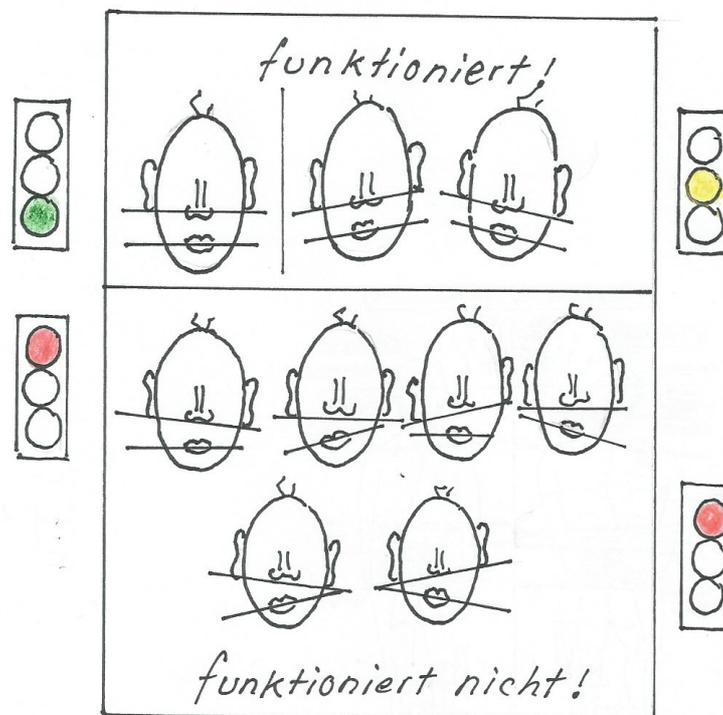
„Zuviel „Fülle in Mitte“ entsteht generell durch YANG-Schwäche. Das „auf beiden Beinen sein“ wird als unangenehm empfunden! Der Körper ist zu leer geworden. Hinlegen bessert. Zuviel „Leere in Mitte“ entsteht generell durch YIN-Schwäche. Das Liegen wird als unangenehm empfunden! Der Körper ist zu voll geworden. Aufsein und Bewegung bessern.

In dieser einfachen Regel ist der Gesundheitscode jedes Menschen verborgen. Die einzelnen Konstitutionen des Menschen brauchen polar Unterschiedliches:

- Fülle-Typ (S-Typ) braucht funktionierendes starkes YANG bzw. einen funktionierenden Sympathikus-Anteil
- Leere-Typ (P-Typ) braucht funktionierendes starkes YIN bzw. einen funktionierenden Parasympathikus-Anteil
- Heimlicher Favorit (HF – Plus-Typ) braucht funktionierendes starkes YANG bzw. einen funktionierenden Sympathikus-Anteil
- Unheimlicher Favorit (UHF-Minus-Typ) braucht funktionierendes starkes YIN bzw. einen funktionierenden Parasympathikus-Anteil
- Mitte-Typ (Sanduhr-Typ) braucht funktionierende starkes YANG bzw. einen

funktionierenden Sympathikus-Anteil

Somit stellt die Konstitutionsdiagnose eine Erleichterung dar, um den jeweiligen Gesundheitscode eines Menschen zu finden und ihn in praxi anzuwenden.



Wo und wie kann man an sich selbst relativ einfach ersehen, ob das eigene YANG bzw. sein Sympathikus oder das eigene YIN bzw. sein Parasympathikus funktioniert? Siehe Abbildung oben:

- OK ist es, wenn Mundlinie und Ohrenlinie, im Stehen betrachtet, parallel waagrecht verlaufen. Gesundheitsampel steht auf Grün. Man ist objektiv relativ ok.
- Nicht ganz ok ist es, wenn Mundlinie und Ohrenlinie parallel schief verlaufen. Gesundheitsampel steht auf gelb. Achtung: Auf Gesundheit muss geachtet werden.
- Nicht funktionieren tut das Ganze (untere 6 Abbildungen) wenn keine Parallelität zwischen Mundlinie und Ohrenlinie vorliegt (Symptomie). Die Gesundheitsampel steht auf rot. Man ist nicht gesund und benötigt unbedingt Lernhilfen.

Was hat das Ganze mit dem Schlaf des Leere-Typen zu tun? Ganz einfach, er würde (wie jeder andere Konstitutionstyp auch, wie ein Murmeltier oder Stein tief, gut und fest schlafen, wenn seine Gesundheitsampel auf GRÜN stehen würde. Steht sie auf Gelb, wird's schwieriger, steht sie auf Rot, ist es gesundheitlich bereits sehr problematisch.

Ich selbst litt jahrzehntelang an Symptomie (rechte Mundschiefe + linke Ohrenschiefe), bis ich begann gesundheitliche Lernhilfen anzuwenden. Heute ist die rechte Mundschiefe nur noch zur richtigen Zeit vorhanden und die linke Ohrenschiefe nur mehr sehr schwach wahrnehmbar. Meine Gesundheit hat sich dadurch **objektiv** verbessert. Um **Objektivität** geht es. Man braucht eine Möglichkeit, an der man objektiv zu jeder Zeit ablesen kann:

- a.) ob man gesund und wenn nicht , wie nichtgesund man ist und warum
- b.) ablesen kann, inwieweit man objektiv durch Lernhilfen bereits gesünder geworden ist.

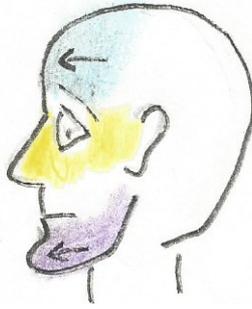
Solange gilt es weiterzumachen und immer weitere neue gute Gewohnheiten zu suchen, durch die man gesund und gesünder wird. Das langsame Verschwinden der „Symptomie“ hilft dabei, seine Gesundheitsentwicklung zu beobachten und den Zustand seiner Gesundheit zu objektivieren. Sich subjektiv gesund zu fühlen, reicht keinesfalls aus.

Empfehlenswerte Schlafplage des Leere-Typen



Auf rechter Seite liegen, rechte Hand unter Kopfkissen. Rechtes Bein im Kniegelenk gebeugt (stabile Seitenlage), linkes Bein gestreckt, linker Arm liegt gestreckt auf seitlichem linkem Bein. Diese Einstellung erleichtert das Einschlafen und tief Schlafen.

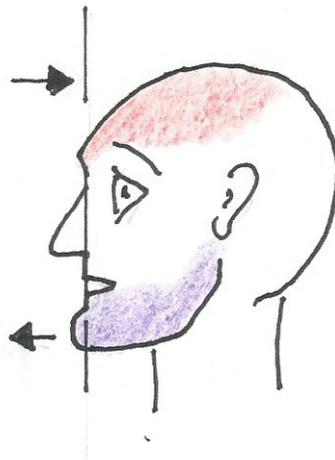
Ende des Unterrichtes für den Leere-Typen oder P-Typen :-)!
Leitend waren primär sein Promi-Kinn und sekundär seine Promi-Stirn!



Eigentlich wäre es gar nicht so schwer, seinen Gesundheitszustand zu objektivieren, wenn man weiß , um was es geht! Weil das Ganze aber ziemlich komplex ist, braucht man Partner, die einem dabei helfen . Kein Problem! Ihr Partner ist die W-Planet GmbH, die Ihnen hilft, alles richtig zu machen.

Teil 6

Die besten Lernhilfen für die Konstitution „C“ Lernhilfen für den Heimlichen Favoriten (HF)



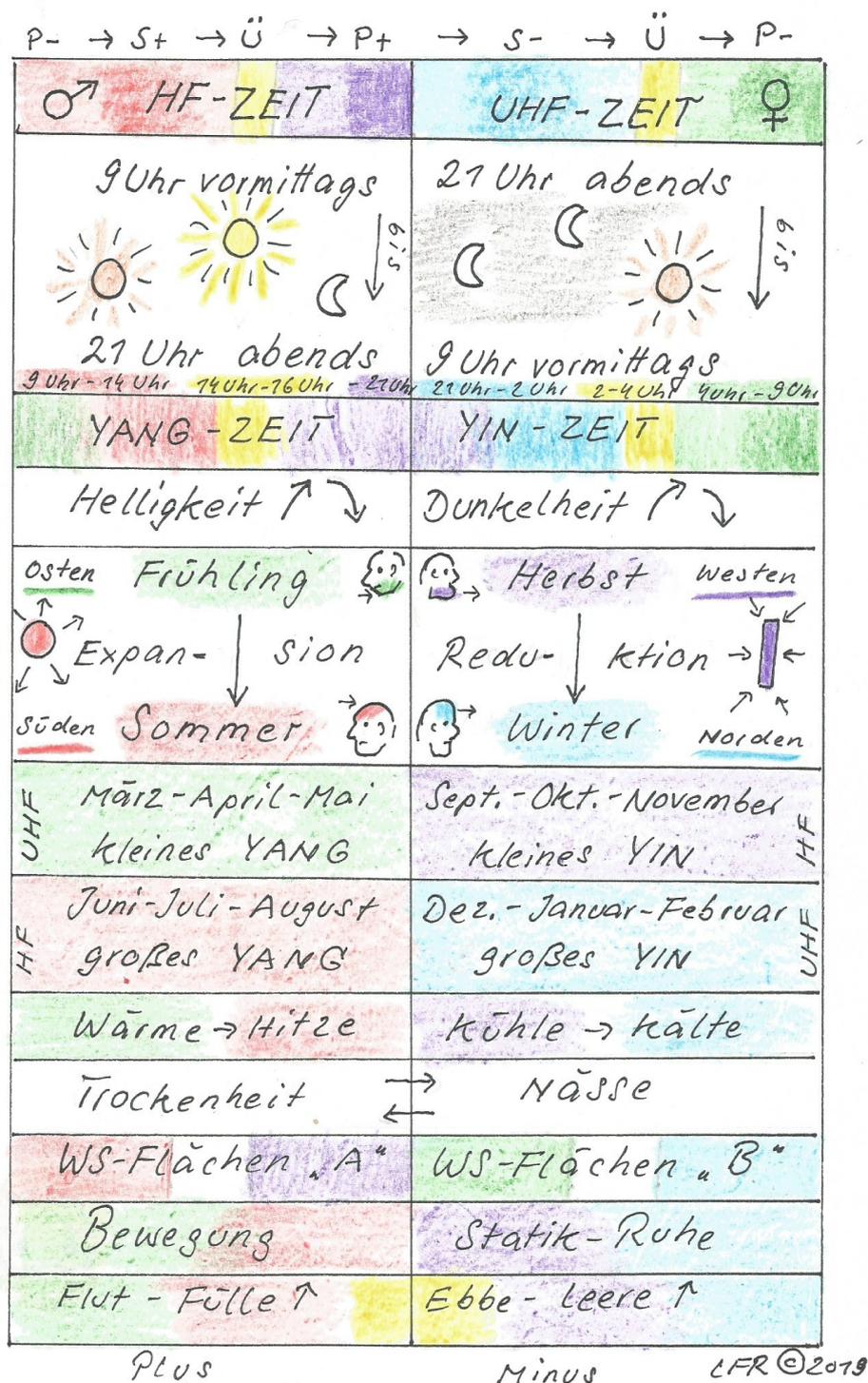
Beachten Sie hierzu auch mein Sachbuch **„Der heimliche Favorit – Gesund durch asymmetrische Bewegungen“**, das Sie in Form eines E-Books bei www.ml-buchverlag.de finden . In der Rubrik „Suche“ auf der Website einfach den Titel eingeben. E-Book suchen und erwerben.

Eine ausführliche Reisebeschreibung durch die Gesundheitswelt des heimlichen Favoriten der menschlichen Gesundheit.

Bevor wir uns in Richtung „Heimlicher Favorit“ auf den Weg machen, noch einige wichtige Details zum Umgang mit den Zeitspannen von HF und UHF.

Alles, was wir ein Leben lang tun, findet scheinbar nur zufällig zu einer bestimmten Zeit statt. Nun kann man das bei diesem Schicksal belassen und sich nicht weiter darum kümmern. Man kann Handlungen aber auch zu bestimmten Zeiten bewusst stattfinden lassen und einen nicht unerheblichen Gewinn daraus ziehen (siehe Abbildung unten).

Die Abbildung auf dieser Seite zeigt die „HF-Zeit“ und die „UHF-Zeit“, die für die Misch-Konstitutions-Typen „HF“, „UHF“ und „Mitte-Typ“ gesundheitlich entscheidend sind.



Bis jetzt hielten wir uns bei *nicht gemischten, reinen Konstitutionstypen*, wie dem Fülle-Typen (entodermales Ernährungsnaturell, S-Typ, Retrokinn Träger*innen) und dem Leere-Typen (ektodermales Empfindungsnaturell, P-Typ, Promi-Kinn-Träger*innen) auf. Bei diesen beiden Konstitutionen muss der Körper aufmerksam darauf **achten, nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten**. Er darf sich weder überfüllen noch zu stark leeren. Die beschriebenen Lernhilfen sind exakt darauf ausgerichtet, dem Gehirn zu vermitteln, wie die angeborene Konstitution beschaffen ist, damit eine erworbene falsche Konstitution abgebaut werden kann. Jede gute gesundheitliche Gewohnheit kostet einer schlechten, krankheitsfördernden Gewohnheit das Leben! Das ist der große Vorteil jeder Lernhilfe.

Bei den Misch-Konstitutions-Typen ist das Vorgehen mit Lernhilfen komplizierter, weil in ihnen, das *Kräfte-Gleichgewicht zwischen Füllen und Leeren* sozusagen genetisch eingebaut und vorgesehen ist:

- Ein „**Heimlicher Favorit**“ (HF, mehr männliches Prinzip) braucht deutlich **mehr Fülle** (großes YANG) und **mehr Sympathikus-Einfluss** (S +) als Leere (kleines YIN) und als Parasympathikus-Einfluss (P+), die in seiner Konstitution bereits als gesundheitliche Lebensversicherung eingebaut sind, um sich nicht zu überfüllen. Leitendes Erkennungszeichen einer solchen Konstitution sind deshalb eine deutlich sichtbare **Retro-Stirn** (zeigt seinen Fülle-Bedarf an) kombiniert mit einem deutlich sichtbaren Promi-Kinn (zeigt seine gesundheitliche Lebensversicherung der Begrenzung an). „*HF-Zeit*“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Sommer (rot, S+) und der Herbst (violett, P+, Lebensversicherung), die beiden Jahreszeiten darstellen, in denen der HF gesundheitlich am besten zu erreichen ist. Das gilt auch für die Tageszeiten „9 Uhr bis 14 Uhr“ und „16 Uhr bis 21 Uhr“. Statisch gesehen, bedeutet das, dass er die Sohlenflächen „A“ seiner Wendesohlen, in diesen zwei Zeitspannen der HF-Zeit mit Erfolg tragen kann. Der in sie integrierte podale Input gibt dem Gehirn die richtige Richtung vor. Viel Bewegung und körperliche Aktivitäten in der Zeit vor 14 Uhr sind zusätzlich von gesundheitlichem Vorteil.
Somit passen zusammen: Leben im Südwesten eines Landes, Wärmebedarf, Sommer und Herbst sind beste Jahreszeiten, später Vormittag und später Nachmittag, Mittag und früher Abend sind beste Tageszeiten, WS-HF-Flächen „A“ ist bester Input, Bewegung und körperliche Aktivitäten bis 14 Uhr gut, Trockenheit und Hitze besser als Nässe und Kälte, großes YANG (Element Feuer) muss stark sein, damit kleines YIN (Element Metall) und Übergang zwischen beidem (Element Erde) ebenfalls stark in Erscheinung treten können, Helligkeit und auf beiden Beinen sein, wird angenehmer empfunden als Dunkelheit und Liegen. Man kann den HF deshalb als *Plus-Typen* bezeichnen (S plus + P plus). Es gibt sowohl männliche HF als auch weibliche HF, männliche sind physiologischer als weibliche und in der Überzahl.
- Ein „**Unheimlicher Favorit**“ (UHF, mehr weibliches Prinzip) braucht deutlich **mehr Leere** (großes YIN) und **mehr Parasympathikus-Einfluss** (S minus) als Fülle (kleines YANG) und als Sympathikus-Einfluss (P -), die in ihrer Konstitution bereits als gesundheitliche Lebensversicherung eingebaut und vorgesehen ist, um sich nicht zu stark zu leeren. Leitendes Erkennungszeichen einer solchen Mischkonstitution sind eine entweder nahezu senkrecht verlaufende oder rund vorgewölbte **Promi-Stirn** (zeigt Leere-Bedarf an) kombiniert mit einem sichtbaren Retro-Kinn (zeigt ihre gesundheitliche Lebensversicherung der Begrenzung an). „*UHF-Zeit*“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Winter (blau, S minus) und der Frühling (grün, P minus, Lebensversicherung) die beiden Jahreszeiten darstellen, in denen ein UHF

gesundheitlich am besten zu erreichen ist. Das gilt auch für die Tageszeiten „21 Uhr bis 2 Uhr“ und „4 Uhr bis 9 Uhr“. Statisch gesehen, bedeutet das, dass sie die Sohlenflächen „B“ ihrer Wendesohlen in diesen beiden Zeitspannen mit gesundheitlich gutem Erfolg tragen könnten. Der podale Input ihrer Sohlen gibt dem Gehirn die richtige Richtung vor. Es lernt dadurch die Bestandteile der angeborenen Konstitution und vergleichsweise die der falschen, erworbenen Konstitution kennen. Viel Bewegung und körperliche Aktivitäten am Morgen (vor 9 Uhr) und körperlich gemäßigte Aktivitäten (längeres Aufbleiben) nach 21 Uhr sind grundsätzlich von gesundheitlichem Vorteil.

Somit passen zusammen: Leben im Nordosten eines Landes, Wärmebedarf, Winter und Frühling sind beste Jahreszeiten, früher Morgen und früher Vormittag, später Abend nach 21 Uhr sind beste Tageszeiten, WS-UHF-Flächen „B“ sind bester Input, Bewegung und körperliche Aktivitäten am frühen Morgen und frühen Vormittag, ruhige, nichtanstrengende Aktivitäten nach 21 Uhr, länger Aufbleiben, Kühle, Schatten und Feuchtigkeit sind gesundheitlich besser als gleißende Helle, Hitze und Trockenheit, großes YIN (Element Wasser) muss stark sein, damit kleines YANG (Holz-Element) und Übergang zwischen beidem (Element Erde) ebenfalls stark in Erscheinung treten können. Dunkelheit und Liegen (ruhen) werden angenehmer empfunden als lang auf beiden Beinen zu sein. Man kann den UHF deshalb als *Minus-Typen* bezeichnen, weil S minus und P minus seine konstitutionellen Markenzeichen sind. Es gibt sowohl weibliche UHF als auch männliche, weibliche sind physiologischer als männliche und in der Überzahl.

Diese Gegensätze und Gesetzmäßigkeiten waren wichtig vorzuschicken, bevor wir uns den Lernhilfen eines HF zuwenden.

1. Statische Lernhilfen in Form von Neinofy-Korrektur-Sohlen für den HF

Die leitenden statischen Kennzeichen eines normalen, angeborenen HF sind folgende:

- deutlich sichtbare **Retro-Stirn** kombiniert mit deutlich sichtbarem Promi-Kinn
- Linkes Standbein in der Zeit von 9 Uhr – 14 Uhr und in der Zeit von 16 Uhr bis 21 Uhr.
- Rechtes Standbein in Dunkelheit
- Kein Standbein nötig am frühen Morgen und von 14 Uhr bis 16 Uhr.
- Linker spontaner Augenschluss in der Zeitspanne zwischen 9 Uhr und 21 Uhr
- Rechts und links gleich guter Augenschluss in Dunkelheit
- Rechter früherer Mitgebiss (Mundschluss bei halb geöffnetem Mund) von frühmorgens bis spätnachmittags, symmetrischer Mitgebiss ab 17 /18 Uhr und in Dunkelheit
- Seitliches Verschieben beider Knie frühmorgens nach links angenehmer, das gilt auch in Dunkelheit. Seitliches Verschieben beider Knie nach rechts angenehmer in der Zeit zwischen 9 Uhr und 21 Uhr.
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach rechts angenehmer in der Zeit von frühmorgens bis 14 Uhr. Drehen des Oberkörpers und Kopfes nach links angenehmer

in der Zeit von 14 Uhr bis 16 Uhr. Seitneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer von 16/17 Uhr bis 2 Uhr morgens. Drehen des Oberkörpers und Kopfes nach rechts angenehmer in der Zeit zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nachts.

- Athletischer Oberkörper, muskulöse Schultern und Arme, Frauen weisen große Brustgrößen auf, schmales Becken, schlankes Gesäß, muskulöser Bauch gut sichtbare Taille, noch muskulöse Oberschenkel, sehr schlanke Unterschenkel und Beine. Je dünner die Beine, je größer sollte die obere Fülle in Erscheinung treten.
- Rechte Mundschiefe in der Zeit von 9 Uhr und 14 Uhr, linke Augenschiefe spätnachmittags und Abends.
- Rechte tiefere Analfalte bei anatomisch kürzerem rechten Bein (nützlich für HF)
- Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf angenehmer in Zeit zwischen frühmorgens und spätnachmittags. Rückwärtsneigen angenehmer in Dunkelheit und abends
- Tragen höherer Schuhabsätze nur abends und nachts angenehm.

Wären alle hier aufgeführten Kennzeichen im gleichen Umfang vorhanden, hätte man bereits einen relativ gesunden HF vor sich, der seinen angeborenen Anlagen folgen könnte. Man wird vermutlich weltweit nur keinen derartigen finden. Die Normalität einer Person ist abhängig vom Einfluss der Zeit. Jeder einzelne abweichende Punkt ist Bestandteil einer erworbenen, falschen Konstitution. Je gesünder ein HF im Lauf der Zeit durch Lernhilfen wird, je mehr normalisieren sich diese **objektivierbaren** Kennzeichen.

Die passenden Neinofy-Korrektur-Sohlen für den HF sind die **Wende-Sohlen-HF (WS-HF)** für den Lernvorgang „C“ (HF). Die Asymmetrie dieses Sohlentyps ist so beschaffen, dass beide Füße zur exakt richtigen Zeit an den richtigen Stellen belastet werden.



Im Sohlen-Inneren werden andere Stoffe eingefügt, als beim Fülle-Typen. Beides, Sohlenasymmetrie und Sohleninnenleben sorgen dafür, dass der aufs Gehirn wirkende podale Input sich mit dem angeborenen Konstitutionscode als ähnlich erweist. Das Gehirn lernt passend zu Jahreszeit und Tageszeit die statischen Bestandteile, das *statische Formbild der eigenen Konstitution immer besser und näher kennen*. Notwendig ist auch hier das langzeitige, ausdauernde Tragen, um den Kumulationseffekt dieser guten Gewohnheit auszulösen. Erwähntes braucht aber Zeit und Geduld. Es geht, wie bei allen fünf Konstitutionstypen immer nur ums Gleiche, Ihre Gesundheit *objektiv zu verbessern*, nicht nur subjektiv. Subjektiv hieße, sie sofort zu verbessern, das kann man von Lernhilfen nicht erwarten. Im Klartext heißt das: Hilft eine Lernhilfe sofort, therapiert man etwas mit ihr. Hilft eine richtig ausgewählte Lernhilfe anfangs nicht oder erzeugt gar noch eine reaktive Symptomatik, die man im Moment als negativ und nicht hilfreich empfindet, passt es. Ohne einen *podalen Input* zu setzen, geht es bei keiner der fünf Konstitutionen. Dieser Input ist die Basis, auf der der *gesundheitliche Output* beruht. Der ganze Vorgang geht quälend langsam vor sich und man braucht viel Vertrauen in Lernhilfen und extrem viel Geduld. Wenn es aber am Ende damit geklappt hat, treten solche Störungen im Leben nie wieder auf.

Ein Beispiel einer Gesundheitsstörung, die mich selbst betraf:

„Aufgrund eines Schädeltraumas bei einem Unfall vor 3 Jahren trat ein Jahr später, nachdem längst alles ausgeheilt war, ein Tränen des linken Auges beim Essen von Speisen auf. Dieses Tränen war durchaus intensiv und lästig, Konstitutionell bin ich HF. Durch stures und geduldiges Tragen meiner WS-HF gelang mir erst nach 8 Monaten die erste noch sehr geringe Reduzierung des Tränens, das dann erst in weiteren 5 Wochen zunehmend besser wurde und heute wieder ganz verschwunden ist. Begleitet war das Tragen durch zahlreiche subjektive Reaktionen an den verschiedensten Stellen meines Körpers. Ich merkte, wie stark der Input in mir unterwegs war. Ein anderer hätte längst aufgegeben, hätte an eine Unverträglichkeit der Sohlen gedacht und hätte kein Vertrauen aufgebaut sondern Misstrauen entwickelt. Somit dauerte es über 8 Monate in diesem Symptomfall, bis der Kumulationseffekt dieser konstitutionell guten Gewohnheit überhaupt einsetzte und innerhalb fünf weiterer Wochen dann so stark wurde, dass sich der Parasympathikus-Einfluss auf die Tränendrüsen wieder im Gleichgewicht befand. So etwas kann man mit nichts anderem wieder loswerden, als nur allein mit der richtigen Lernhilfe. Das Gehirn, das Vegetativum, das periphere zentrale Nervensystem, die Körperstatik und die Fußflächen müssen hier in einem Quintett zusammenspielen, das die Sonate „*Lern Dich kennen*“ hervorbringt. Ohne Lernen geht gesundheitlich nichts. Ein solcher Lernvorgang dauert mitunter aber sehr sehr lange. Deshalb ist es auch so wichtig zu wissen, wohin man sich bei Zweifeln wenden muss, um bis zum Gesundheitsziel durchzuhalten. Was man nicht tun darf ist, ständig etwas an Lernhilfen zu ändern, weil man denkt, es geht noch besser. Tut man das, unterbricht man den Kumulationseffekt jedes Mal und fängt wieder von vorne an.

Fazit: Ohne Geduld, ohne die richtigen Lernhilfen und ohne Vertrauen in diese Methode und zum eigenen Körper, keine programmiert bessere Gesundheit! Das ist Fakt!

Die gesundheitlich stärkste Wirkung haben die **A-Flächen** der WS-HF. Beste Tragezeit ist zwischen 9 Uhr und 12 Uhr (Feuer-Zeit, Zeit des großen Yang). Entstehen durchs Tragen unliebsame Reaktionen (die in Wirklichkeit aber positiver Natur sind), dann rate ich dazu, die Sohlen von der Tragezeit her einschleichend zu tragen. Mit halber Stunde beginnen und wöchentlich steigern. Wie beim Tragen aller vorhandenen Sohlen-Konzepte, rate ich dazu,

Wende-Sohlen-HF die fünf Werktage über zu tragen und am Wochenende mit dem Tragen ganz zu pausieren, damit der Körper wieder mit dem zu verändernden IST-Zustand seiner erworbenen Konstitution in Kontakt kommt. Der gesundheitliche objektive Output geht, wie im Beispiel erwähnt, extrem langsam vor sich.

Wichtig ist aber auch die Sohlenwirkung der **B-Flächen**. Klugerweise würde ich mit dem Einsatz derselben aber solange warten, bis sicher ist, dass die A-Flächen gut vertragen werden und wie lang man sie jeweils tragen soll. Ist das der Fall, wendet man sich dem Testen der B-Flächen zu. Für die B-Flächen gibt es zwei Möglichkeiten der Tragezeit: Entweder frühmorgens ein bis zwei Stunden oder nach 21 Uhr ein bis zwei Stunden, falls man zu dieser Zeit noch eine Weile auf den Beinen ist. Das frühmorgendliche Tragen von B-Flächen regt das kleine YANG an, wenn sich das große YANG als zu schwach erweist (Symptome: Blässe, Müdigkeit, Schwäche, niedriger Blutdruck, Lustlosigkeit, keine Lebensfreude, keine gute Ausstrahlung, kein Feuer). Das nächtliche Tragen von B-Flächen regt das große YIN an, wenn es sich als zu schwach erweist (Symptome: roter Kopf, Blutandrang zum Kopf, Schlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe verbunden mit Angst, Stressgefühl, Panik). Das Tragen von B-Flächen muss jeder für sich selbst testen, wann und wie lange es sich gut anfühlt. Beginnen die B-Flächen an den Füßen zu stören, beendet man das Tragen ab diesem Zeitpunkt.

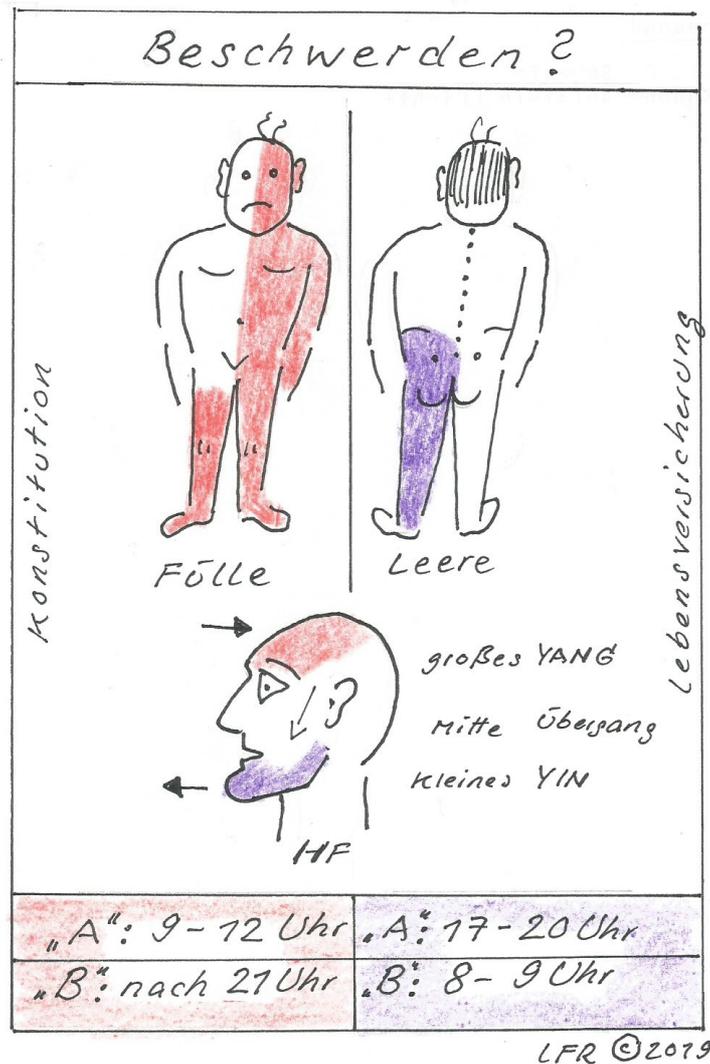
Das Tragen der **A-Flächen von WS-HF** kann zusätzlich zur vormittäglichen Tragezeit (Anregung des großen YANG) auch im Zeitraum „Spätnachmittag bis Eintritt der Dunkelheit“ gut und sinnvoll sein. Nämlich dann, wenn sich der Einfluss des großen YANG bis zum späten Nachmittag nicht zurückgebildet hat (Symptome: nach oben steigende Hitze, Wallungen, Schweißausbrüche, erhöhter Blutdruck, Herzbeschwerden mit zu schnellem Puls, Aufgeregtheit, Innere Unruhe, Stressgefühl, trockene Schleimhäute). In diesem Fall bewirkt das Tragen der A-Flächen eine Reduzierung von zuviel „S“ (Sympathikus) und eine Anregung von zu wenig „P“ (Parasympathikus). Auch hier wieder testen, wie lange das Tragen gut ist. Beginnen die A-Flächen zu dieser Zeit zu stören, dann Tragen beenden.

Bestehen seit längerer Zeit Beschwerden im roten Bereich (siehe Abbildung auf nächster Seite) am vorderen oder seitlichen oder inneren Körper, kann es sich körpersprachlich um Hinweise handeln, die mit der erworbenen, falschen Konstitution zu tun haben. In dem Fall rate ich zum Tragen der WS-HF - Flächen „A“ am späten Vormittag und der Flächen „B“ nach 21 Uhr, wenn die Beschwerden zu diesem Zeitpunkt immer noch vorhanden wären.

Bestehen seit längerer Zeit Beschwerden im violetten Bereich (hinten oder innen), kann es sich körpersprachlich um einen Hinweis handeln, der darauf hinweist, dass das Gleichgewicht verloren gegangen ist (gesundheitliche Lebensversicherung „Kleines YIN“ ungenügend vorhanden). In dem Fall rate ich dazu spätnachmittags und abends die „A-Flächen“ zu tragen oder frühmorgens eine Stunde lang die B-Flächen, je nachdem, wann die Beschwerden auftreten.

Der podale Input, der vom Tragen der jeweiligen Sohlenflächen ausgeht, erreicht auf diese Weise punktgenau das Gehirn und zeigt ihm ein statisches Formbild, das entweder der angeborenen Konstitution entspricht (statisches Formbild des großen YANG) oder das der Gegenregulation von zuviel innerer Fülle entspricht (statisches Formbild des kleinen YIN).

Aus diesen Beispielen lässt sich gut entnehmen, dass es nicht nur die Sohlenflächen sind, die cerebrale Lernanreize liefern sondern dass es auch der kombinierte Tragezeitpunkt ist, der das Gehirn zum Lernen anregt! Man braucht immer Beides! Beides muss in der richtigen Mischung zum Lernen anregen.



Ganz ohne Einsatz von Neiny-Korrektur-Sohlen geht es also auch beim HF nie. Der nicht mehr gesunde Körper bedarf einer statischen Basis, nach der er sich auch dynamisch (elementar) orientieren kann. In den Füßen (im YIN) wohnt der Anfang jeden YANG- Heils.

2. Ganzheitliche Lernhilfe in Form der Eigenharnbehandlung

Bereits beim Fülle-Naturell und Leere-Naturell ausführlich beschrieben. Ich rate aus gesundheitlichen (nicht aus therapeutischen) Gründen jedem Menschen und jedem Konstitutionstypen dazu. Im Lauf der Jahre kommt es zu einer starken , kumulativen Wirkverstärkung, die die Gesundheit stabilisiert, bewahrt und **lebensverlängernd** wirkt. Relative Kontraindikationen einer Anwendung sind aus meiner Sicht lediglich bakterielle Infektionen der ableitenden Harnwege. In diesem Fall würde ich pausieren, die Heilung abwarten und danach weitermachen.

3. Aktivierung des körpereigenen ECS in Form einer gesundheitlichen Lernhilfe

Hier gilt das Gleiche wie für die Eigenharnbehandlung. Ich rate jedem Menschen einen längerzeitigen Versuch mit der CBD-Öl-Anwendung zu unternehmen. Das gilt grundsätzlich für alle fünf Konstitutionen. Dosis und Zeitpunkte der Anwendung wurden von mir beschrieben.

Gesundheitlich gesehen kommt es auch hier erst nach Monaten und Jahren der regelmäßigen Anwendung zum erwünschten gesundheitlichen Kumulationseffekt.

4. Lernhilfen zur Regulierung von Herz-Kreislauf-Gefäßen und des Feuer-Elementes

Dieser Punkt ist gesundheitsprophylaktisch sehr wichtig für einen HF, um ihn vor Myocard-Infarkt, Schlaganfall, zu hohem Blutdruck, Venenleiden, Embolien und Trombosen zu schützen. Die Neigung hierzu ist überproportional groß, falls sich seine gesundheitliche Lebensversicherung in Form des kleinen YIN als zu schwach erweist. Aus diesem Grund hat ihm seine Natur das kleine YIN als schützendes Element an die Seite gestellt, um Fülle-Übertreibungen zu vermeiden. Unser Programmierer weiß ganz genau was er tut!

In gesundheitlicher Herz-Kreislauf- Gefahr befindet sich ein HF im Vorfeld dann, wenn folgendes seit längerer Zeit vorhanden wäre:

- Gefühl von zu trockenen Augen, Abnahme der Tränenflüssigkeit. Zunahme der Weitsichtigkeit, Abnahme der Kurzsichtigkeit.
- Trockene Mund- und Nasenschleimhäute, wenig Speichelfluss.
- Blutandrang zum Kopf, aufsteigende Hitze mit Schweißausbrüchen, roter Kopf, zu rote Wangen. Kopfschmerzen.
- Spürt Herz, Herzklopfen im Liegen, Puls zu schnell und unregelmäßig
- Dauernd erhöhter Blutdruck
- Magendruck, Steingefühl, Sodbrennen
- Hartnäckige Stuhlverstopfung, trockener, kleinkalibriger Stul, Schafkot
- dunkler, zu gelber satziger Urin, Harnverhaltung, Harnentleerung zu gering
- Steinleiden (Harnwege, Gallenblase)
- Schilddrüsenüberfunktion oder Unterfunktion

Das sind die wichtigsten Kennzeichen dafür, dass zuviel Fülle in ihm beginnt, Schaden anzurichten.

Meine folgenden Tipps werden zu Lernhilfen, wenn man ihnen möglichst langfristig folgt und sich an sie gewöhnt. Nicht jeder Mensch kann alle Empfehlungen anwenden, er wendet einfach die Kombination an, die ihm persönlich möglich und sympathisch ist:

- Abends die Haut der Vorderseiten, Rückseiten, Innenseiten und Außenseiten beider Beine mit einer Naturfaserbürste trockenbürsten, bis sie gerötet ist. Zweimal pro Woche durchführen.
- Bei heißen, gestauten, geschwollenen Beinen das abendliche, kalte Kneipp'sche 3x1 Minuten Fußbad durchführen. Die Sache geht so: Großes Badetuch am Boden ausbreiten, Fußbadewanne ca. 10 cm hoch mit kaltem Wasser befüllen, 2 Esslöffel Meersalz hinzugeben. Mit beiden Füßen im kalten Wasser genau 1 Minute lang auf der Stelle gehen. Nach 1 Minute raus mit nassen Füßen aufs Badetuch und auf ihm wieder 1 Minute im Trocknen auf der Stelle gehen. Noch zweimal wiederholen. Am Ende solange im Trockenen auf dem Badetuch gehen, bis beide Füße trocken sind. Füße nie mit Handtuch abtrocknen. Zweimal pro Woche genügt. Ist auch sehr wirksam gegen Schweißfüße.
- Fußsohlenhaut abends mit einigen Tropfen Pfefferminzöl einreiben.
- Knoblauchöl zuführen ohne unangenehme Geruchsbelästigung für Andere. Ich selbst nehme seit mehr als 20 Jahren morgens folgendes Naturpräparat und erfreue mich dadurch allerbesten Blutgefäße. Im Drogeriemarkt „*Knoblauchkapseln mit Mistel und Weißdorn*“ (gibt es von verschiedenen Herstellern) besorgen und an den 5 Werktagen morgen 2 Kapseln nehmen, am Wochenende pausieren. **Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße!** Das trifft auf den HF im besonderen zu. Im Kaukasus, wo man sehr alte Menschen antrifft, die sich ihr Leben lang Knoblauch in nicht geringen Mengen zuführen, führt man ihr hohes Alter darauf zurück. *Knoblauch ist jedenfalls eines der besten Gefäßmittel und damit Herzschutzmittel, die man in der Natur finden kann.*
- Eine halbe Stunde Liegen in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr, welchem HF das möglich ist. Sehr effektiv, um die Mitte zu stärken und sein Herz und Gefäßsystem zu entlasten. Beine dabei hochlagern.
- Öfter Druckgefühl unter Brustbein? Salbe aus Meerrettich (gibt es von der Firma Weleda) am Abend über Brustbein einreiben. Kombinieren mit Weißdornpräparat (abends 30 Tropfen in etwas Melissentee).
- Mikrobiom des Darmes (Bakterienflora) durch Zufuhr von mehr Kalium verbessern (siehe bei Ernährung). Zeitweise (10 Tage lang) gutes Probioticum zuführen.
- Zufuhr von Bitterstoffen (Tonika amara, Urbitter-Granulat von Dr. Pandalis), um die Salzsäureproduktion im Magen und die Drüsen in Dünndarm und Bauchspeicheldrüse anzuregen.
- Abends ein wachweich gekochtes Ei (Cholesterin -Zufuhr stimuliert P + dämpft S)
- und Folsäure (Beispiel: Folgamma) zuführen (nach Ferreira-Marques, Lisboa)
- Jede Art von Kaltwasseranwendung, wenn Sie nicht länger als 1 Minute am Stück andauert (Wiederholungen nicht gerechnet)
- Beruhigungsmittel wie Melisse, Baldrian, Kava Kava und aus Wirkstoffen der Cannabis Pflanze (siehe CBD-Öl).
- Yoga, autogenes Training, Tai Chi abends angewendet.

Immer wieder können wir den Zustand unseres Bauches (flach, eher eingezogen, unauffällig oder deutlich vorgewölbter Mittel- und Oberbauch) dazu heranziehen, um zu wissen, wie es momentan gesundheitlich um uns steht:

„Der HF ist gesundheitlich ebenfalls gefährdet, wenn zuviel Fülle in seiner Mitte dauerhaft auftritt. Denn dies signalisiert ja, dass Füllen oben und unten notwendig wäre. Oben stimmt in dem Fall, unten nicht!

5. Sportliche Aktivitäten für einen gesunden HF

Ein HF ist ein athletisches Bewegungsnaturell und die sportliche Bewegung wurde ihm ins genetische Stammbuch geschrieben. Sport und Bewegung in jeder Form sind sein Leben. Während der Fülle-Typ keine Langzeitbelastungen und Ausdauersportarten verträgt, ist das für einen HF kein Thema. Am liebsten jeden Tag Sport und Training ohne Ende.

Gut für ihn (sie) ist aufbauendes Muskeltraining für den Oberkörper und Schulter-Arm-Bereich, sind alle Ballspiele, die mit Händen und Armen betrieben werden (Handball, Tennis, Golf, Volleyball, Basketball und andere).

Gut ist ausdauerndes, langzeitiges Gehen, Laufen, wandern, bergsteigen und radfahren. Der HF nimmt durch Sport an Gewicht deutlich ab und schätzt das am Sport sehr.

Zur gesundheitlichen Lernhilfe wird die Sportausübung dann, wenn Sie regelmäßig über einen sehr langen Zeitraum angewendet wird.

Das Einzige, was einem HF (passend zu diesem Thema) tatsächlich fehlen würde, wäre nicht ausgeübter Sport.

Je mehr die Ausübung in Richtung Leistungssport geht, je wichtiger ist gesundheitlich, dass diese am besten nicht mehr nach 16 Uhr stattfindet. Das schadet und führt zu einem nicht unerheblichen Verletzungsrisiko.

6. Lernhilfen in Form der richtigen Ernährung

Die richtige Ernährung für das Bewegungsnaturell sollte einen HF weder *yangisieren noch yinisieren*, sondern im neutralen Gleichgewicht halten. Deshalb ist hier eine ausgewogene Ernährung ohne Extreme am besten.

Die Ernährung in der ersten Tageshälfte:

- Der HF ist in der Regel Frühaufsteher und geht abends lieber früher als später zu Bett. Am Morgen früh aufstehen und aktiv sein, yangisiert ihn. Deshalb sollte bereits sein Frühstück möglichst sparsam und yinisierend sein, wie es eher dem kleinen YANG gemäß ist. Im kleinen YANG ist deutlich mehr YIN enthalten als im großen.
- Zum Frühstück empfehle ich deshalb folgendes: Ein bis zwei geschälte Äpfel oder ungeschälte Bio-Äpfel, einige frische Datteln (Soft-Datteln sind auch ok), 1 Orange und eine gut gewaschene, ungeschälte Bio-Mohrrübe. Damit deckt der HF bereits seinen gesamten Kalium-Bedarf und Vitamin-Bedarf eines ganzen Tages. Empfehlenswert dazu ist entweder Kaffee oder grüner Tee. Wem das zu wenig ist, nimmt noch ein wenig Vollkornbrot mit Butter, etwas Salz, Konfitüre und Honig. Zum Frühstück unbedingt auf alles Übrige verzichten und keine tierischen Eiweiße wie Wurst, Käse, Eier, Milch, Fleisch oder Fisch verzehren. Zucker sparsam verwenden. Wer die Eigenharnbehandlung durchführt, kommt noch in den Genuss von ca. 50 ml frisch gepressten Orangensaft, der diesem zugegeben wird.
- Zwischen dem Ende des Frühstücks und dem Mittagessen mindestens 5 – 6 Stunden fasten, nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken (Sympathikusreiz), dafür mindestens einen halben Liter reines Wasser oder *ADIY-NNSr-Tee* trinken. Bestellung innerhalb Deutschlands unter apotheke@homovital.de oder Tel: 08056 90440. Personen, die im Ausland leben wählen ersatzweise einen qualitativ guten Herz-

Kreislauf-Tee. So bereiten Sie den NNSr-Tee zu:

2 Teelöffel getrocknetes Teekraut mit einem halben Liter kochenden Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb in eine Thermoskanne füllen, etwas Zitronensaft hinzufügen und 4 Tabletten *Calcium phos. D 6 (Schüssler Salz)* im Tee auflösen. Den Tee im Lauf des Vormittags trinken. Daran gewöhnen = Lernhilfe.

- Mittagessen: Hauptsächlich vegetarische Kost, um das kleine YIN aufmerksam zu halten. Beimischung von wenig tierischem Eiweiß ist empfehlenswert. Rein vegane Kostform ist konstitutionell nicht empfehlenswert. Die Rolle der Fette spielt beim HF eine große Rolle, seine Cholesterinwerte dürfen leicht erhöht, sollten dies aber nicht signifikant sein. Nochmal zur Erinnerung: Großes YANG und kleines YIN funktionieren besser, wenn der Cholesteringehalt des Blutes niedrig ist. Großes YIN und kleines YANG (beim UHF so) funktionieren besser, wenn der Cholesteringehalt des Blutes erhöht, aber nicht zu sehr erhöht ist.
- Eine lockere vegetarische Ernährung passt, eine schwerpunktmäßig tierische Ernährung passt nicht zur Konstitution.
- Milch nur sehr sparsam verwenden, das gilt auch für Yoghurt, Quark und Frischkäsezubereitungen und für Weichkäse, wegen der Verschleimungsneigung. Hartkäse-Sorten sind ok und werden meist gut getragen.
- Nach dem Mittagessen ein Espresso und Dessert. Etwas Süßes nach dem Mittagessen erleichtert den Übergang ins kleine YIN.

Die Ernährung in der zweiten Tageshälfte:

- Nachmittag wie Vormittag mindestens 5 – 6 Stunden fasten, nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken, nur reines Wasser in einer Menge, die der eigene Durst vorgibt.
- Das Abendessen kann ruhig etwas später eingenommen werden. Wichtig ist, auf den Verzehr jeglicher Kohlenhydrate total zu verzichten (kein Brot, keine Teigwaren, keine Kartoffeln, kein Reis, kein Mehl und Zucker, kein Obst, kein Alkohol und nichts Süßes zu sich nehmen). Von Milchprodukten ist eigentlich nur Hartkäse gesundheitlich empfehlenswert. Sparsam mit Yoghurt, Quark und Weichkäse-Sorten umgehen. Keine Milch trinken und wenn dann gesäuerte Buttermilch. Pflanzliche Eiweiße sollten den Löwenanteil der Eiweiße ausmachen Salatplatte, Gemüseplatte, die Beimischung geringer Mengen an tierischen Eiweißen ist gesundheitlich empfehlenswert (gekochtes Ei, Rührei, Spiegelei, Ommelette ohne Milch und Mehl, etwas roher Schinken, Meeresfrüchte, magerer Räucherfisch (Forellenfilet), italienische Salami, Antipasti. Abends grundsätzlich nur wenig essen und Kochsalz sehr sparsam verwenden. Gut sind scharfe Gewürze wie scharfer Senf, Meerrettich, Piri Piri, Sambal Oelek u.a..
- Vor dem Schlafengehen eine Tasse Melissentee mit 25 – 30 Tropfen Weißdortinktur und 3 – 4 Tabletten *Kalium chlor. D6 (schüssler Salz)*, um die Schleimbildung wegen der inneren Nässe-Hitze-Gefahr einzudämmen.
- Ein flacher, eher eingezogener, unauffälliger Bauch am Abend bedeutet, sich abends rein vegetarisch zu ernähren. Ein zu voller, runder, aufgeblähter Leib bedeutet, den Anteil an tierischen Nahrungsmitteln etwas zu erhöhen.
- Das innere Körpermilieu des HF sollte in der ersten Tageshälfte leicht sauer, in der

Tagesmitte (14 – 16 Uhr) neutral und in der zweiten Tageshälfte leicht basisch sein. So bleibt er am längsten gesund.

Auch hier geht es wieder, statt viel zu studieren, primär ums Probieren. Alles was der Körper eines HF von diesen Empfehlungen gut verträgt, wird automatisch zur richtigen Lernhilfe, wenn man sich an sie am besten ein Leben lang gewöhnt. So ist beispielsweise das morgendliche Essen eines Apfels am Morgen ohne jeden Effekt, wenn man das nur selten und unregelmäßig tut. Sobald sich daraus aber eine echte Sucht und Gewohnheit entwickelt, beginnt das Gehirn die Vorzüge eines Apfels auf die Körperchemie mehr und mehr wahrzunehmen, um im Lauf der Zeit aus einem simplen Kalium-Lieferanten einen Kalium-Botschafter und später Kalium-Dirigenten zu machen. Das gilt grundsätzlich für jedes einzelne Nahrungsmittel, das man für sich als gut herausgefunden hat.

7. Lernhilfen in Form einer konstitutionell richtigen Lebensweise

- Morgens früh aufstehen und abends nicht zu spät zu Bett gehen!
- Wenn das Bewegungsprogramm der W-Planet GmbH zur Anwendung kommen soll, dann am besten in der Zeit des großen YANG (9 Uhr – 12 Uhr)
- Körperlich Anstrengendes in der Zeit vor 16 Uhr über die Bühne bringen!
- Abends körperlich Nichtanstrengendes absolvieren (Yoga, autogenes Training, Tai Chi u.a.)
- Liegen geliebte Arbeiten am Morgen erledigen.
- HF ist ein extrovertierter Teamplayer und braucht die Gesellschaft anderer Menschen, kommuniziert gerne und ist ungern alleine. Reden und lachen ist Gold, schweigen ist Silber.
- Freut sich des Lebens und überträgt Lebensfreude auf andere.
- Ärgert sich schnell, vergisst auch schnell wieder, ist nicht wirklich nachtragend.
- Liebt die Großstadt und das Land. Ist gerne hier und dort.
- Fühlt sich wesentlich mehr zum anderen Geschlecht hingezogen als zum eigenen.
- Plant seinen Tagesverlauf, ist jedoch auch Kompromissen gegenüber offen.
- Fortgesetzte Bewegung bessert Beschwerden, fühlen sich nach Bewegung besser und entschlackter, müssen sich nicht überwinden, sportlich sehr ausdauernd. Arbeiten gerne körperlich schwer
- Vertragen große Gebirgshöhe gut, werden nicht höhenkrank, vertragen auch das Schlingern und Schaukeln gut (Schiff, Auto, Karussell) werden nicht reisekrank.
- Können relativ lange auf einem Fleck stehen. Zu Ohnmachten durch zu langes Stehen nicht veranlagt.
- Können mit Kopf nicht tief liegen, müssen in Rückenlage Oberkörper und Kopf durch Anstellen der Liegefläche erhöhen. Günstig ist Liegen mit erhöhtem Oberkörper und Kopf und erhöhtem Fußteil (Rückfluss von Venenblut erleichtern).
- Fühlen sich besser, wenn sie auf beiden Beinen sind, besser als im Liegen.
- Nachmittagsruhe nicht dringend nötig, jedoch gesundheitlich vorteilhaft!
- Fühlen sich sowohl in mittlerer Gebirgslage als auch in Meereshöhe wohl, bevorzugt im Süden und/oder Westen.

- Brauchen viel Sauerstoff und müssen nachts alle Fenster öffnen.
- Brauchen Ordnung im Leben, vermeiden Chaos in ihrer unmittelbaren Umgebung.
- Lieben helle , relativ leere und hohe kühle Wohnräume. Mögen Wind.
- Suchen die Sonne und Wärme, bleiben aber lieber im kühlen Schatten.
- Die Augen sind lichtempfindlich, brauchen Sonnenbrille.
- Kleiden sich legere und bevorzugen weite , lockere Kleidung in den Farbtönen Rot , gelb, beige und weiß. Enganliegende Kleidung wird als unangenehm empfunden.
- Verlangen nach flachen Schuhen ohne erhöhte Absätze.
- Vermeiden starken Druck auf die Haut, sind berührungsempfindlich, meiden Massagen und alles, wo man relativ fest angefasst werden würde. Druck auf Beschwerdestellen verschlechtert.
- Meiden Hitzeanwendungen (Sauna, Dampfbad, Fangopackungen, heiße Heublumensäcke, Thermalbäder, heißes Wasser, Heißluft und wärmende Pflaster)
- Verlangen nach Kühle, Schatten, kaltem Wasser, Regen, Schnee, kühler Feuchtigkeit
- Sind dem Alkohol und allen Genussmitteln zugeneigt, vertragen Nikotin schlecht!
- Die beiden Öffner des HF sind sein Mundraum mit Zunge (Nahrung aufnehmen, schmecken, sprechen , sich artikulieren) und seine Nase (riechen, wittern von Gefahren). Kulinarische Höhepunkte und das Kommunizieren sind zusammen mit dem Riechen von verdampfenden ätherischen Ölen ganz sein Fall.
- Das kleine YIN befindet sich unten hinten, das große YANG oben vorne. Seine Füße sind deshalb sehr wichtig für ihn. Er neigt zu Hohlfüßen, weniger zu Senkfüßen oder gar Plattfüßen. Seine Wendesohlen helfen ihm dabei, dass dem Biorhythmus eines Lebenstages nach, seine Fußgewölbe asymmetrisch auf der richtigen Seite zur richtigen Zeit angehoben werden. Dieser podale Rhythmus ergibt ein statisches Formbild, das vom eigenen Gehirn als konstitutionell richtig erkannt wird. Ohne Neinofy-Korrektur-Sohlen hat die Gesundheit keine Chance in absehbarer Zeit besser zu werden. Sie sind die Basis -Lernhilfen!

Ein jeder der Lebensweise-Punkte dieser langen Liste wäre ein gesundheitlicher Pluspunkt. Je mehr davon vorhanden wären, je stabiler würde sich die Gesundheit präsentieren. Gesundheit nur subjektiv zu empfinden genügt nicht, wenn sie objektiv nicht vorhanden ist. Das wäre nur Schein vom Sein.

8. Lernhilfen in Form zugeführter konstituioneller Wirkstoffe

Eine ganze Reihe von Wirkstoffen haben wir bereits kennengelernt, die sich ein HF gewohnheitsmäßig zuführen könnte. Je mehr davon , je besser.

Was wissen wir über das Gesundheitsziel eines HF relativ genau:

„Dass sein Sympatikus in der Mitte eines Tages stark , sein großes YANG glänzend und die konstituionell eingefügte Gegenregulation, das kleine YIN, zu seinem Schutz, wehrhaft sein soll. Das ist sein gesundheitlicher Fingerabdruck, der sich konstituionell widerspiegelt. Cerebral ist das bekannt, kann aber durch erworbene schlechte Gewohnheiten in Vergessenheit geraten und bis zur Unkenntlichkeit verwischt werden. Derart orientierungslos im Nebel zu stehen, stört einen HF besonders stark, weil e ein großer Zukunftsplaner ist.

Um sich an den angeborenen Schatz in sich zu erinnern, gibt es gesundheitliche Lernhilfen. Die Zufuhr bestimmter Wirkstoffe, die dieses Erinnerungsvermögen aktivieren, ist nur eine von vielen Möglichkeiten anhaltend gesund zu werden.

Es nützt auch dem HF nicht, einseitig den S-Einfluss und den P-Einfluss heraufzusetzen. Das entspräche Therapien, die wir aus gutem Grund vermeiden müssen. Schließlich geht es in der Welt der Gesundheit oder Nichtgesundheit nie um Krankheiten, sondern nur um das Vermögen, solche selbst in Schach zu halten oder zu vermeiden. Es geht ausschließlich um Selbstheilung, um Selbstreparatur, und das ganz ohne Medikus.

Welche Wirkstoffe können in einem HF die Erinnerung an seine verlorengegangene Gesundheit, sprich an seine angestammte und angeborene Konstitution wieder wachrufen? Diese Wirkstoffe werden sich in Medien befinden, die:

- aus **rötlichen** tierischen, pflanzlichen und mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **leicht bitter!**
- aus **gelben, beigen, hellbraunen** tierischen, pflanzlichen und mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **süß-sauer!**
- Aus **weißen, hellgrauen** tierischen, pflanzlichen und mineralischen Gegenständen stammen. Geschmacksqualität **herb und scharf!**

Selbstverständlich hätte jede einzelne Person ihre persönlichen Gegenstände, aus denen ihre persönlichen Wirkstoffe stammen. Die zu finden, ist gar nicht so schwer, wenn man seiner Phantasie freien Lauf lässt und die Suche auf das konzentriert, was man gern hat und einem lieb ist. Somit enthalten die fünf Wirkstofflisten für die fünf Konstitutionen nur Beispiele von mir, um die persönliche Phantasie eines Suchenden anzuregen. Das ist auch an dieser Stelle beim HF so.

Relativ wertvolle Wirkstoffe für einen HF könnten aus meiner Sicht beispielsweise aus folgenden Gegenständen stammen:

- Frisch durchgedrehtes **Rinderhack** aus Bio-Fleisch mit Zwiebeln, Ei, Pfeffer, Salz, etwas Senf und viel Majoran zubereitet. Entweder roh als Tartar oder gebraten als Frikadellen. Natürlich nicht zum Frühstück, sondern zum Abendessen (Eiweiß) !.
- Vor dem Mittagessen ein **Campari Soda** oder einige Tropfen **Amara-Tinktur**
- **Roter bitterer Kopfsalat** (Radiccio) mit **roten Paprikastreifen** und getrockneten **ingelegten Tomaten** und **schwarzen Oliven**. Da strahlt das große YANG hinterher!
- Ein Likörglas voll Sirup aus dem **gelben Enzian** (statt Campari) vor dem Mittagessen. Findet sich in gut sortierten Drogeriemärkten (gutes Lebermittel)
- **Geräuchertes Forellenfilet** mit **Meerrettich** und **Kräuter-Rührei**.
- **Tomatensalat** mit frischem Basilikum und Mozzarella.
- **Wassermelone, rote Früchte, blaue Trauben, trockener Rotwein** (1 Glas mittags)
- Scharfer **Dijon-Senf**, Tabasco, Sambal Oelek, **scharfe Gewürze**
- **Italienische Antipasti** (vegetarisch und als Meeresfrüchte)
- **Rinderlende** medium oder british mit Kräuterbutter (HF liebt tierisches Blut)
- **Omelette** ohne Milch und ohne Mehl
- 1 Glas **Gemüsesaft am Abend** mit 2 – 3 Tropfen Tabasco oder gepfeffert

- **Weißer Rettich, Radieschen**
- **Bananen, rote Äpfel, blaue Feigen, getrocknete Aprikosen, Datteln**
- **Calcium Brause-Tablette** am Vormittag, wenn müde und ausgepowert, stärkt das große YANG.
- **Kalium phos. D6** (Schüssler-Salz) . Abends 3 – 4 im Mund zergehen lassen, stärkt das kleine YIN. Wenn müde und leistungsschwach.
- Der täglich wichtige **morgendliche Apfel** (Kalium-Dirigent)
- Die täglich wichtige **morgendliche Orange** (YANG-Dirigent)
- **Grüner Tee** (sehr empfehlenswert ist Cha Gorreana von den Azoren. War selbst dort, hat mich absolut überzeugt und trinke ihn seit Jahren) **mit Zitronensaft** .Gesundheitlich nur gut in erster Tageshälfte.
- **Kaffee, Espresso mit kleinem Digestiv** (Beispiel: Ramazotti) nach dem Mittagessen.
- **ADIY-NNSR-TEE** (alle konstitutionell wichtigen Heilpflanzen für den HF drin)

Der momentane Zustand des eigenen Bauches zeigt auch hier darauf hin, was im Moment opportun wäre:

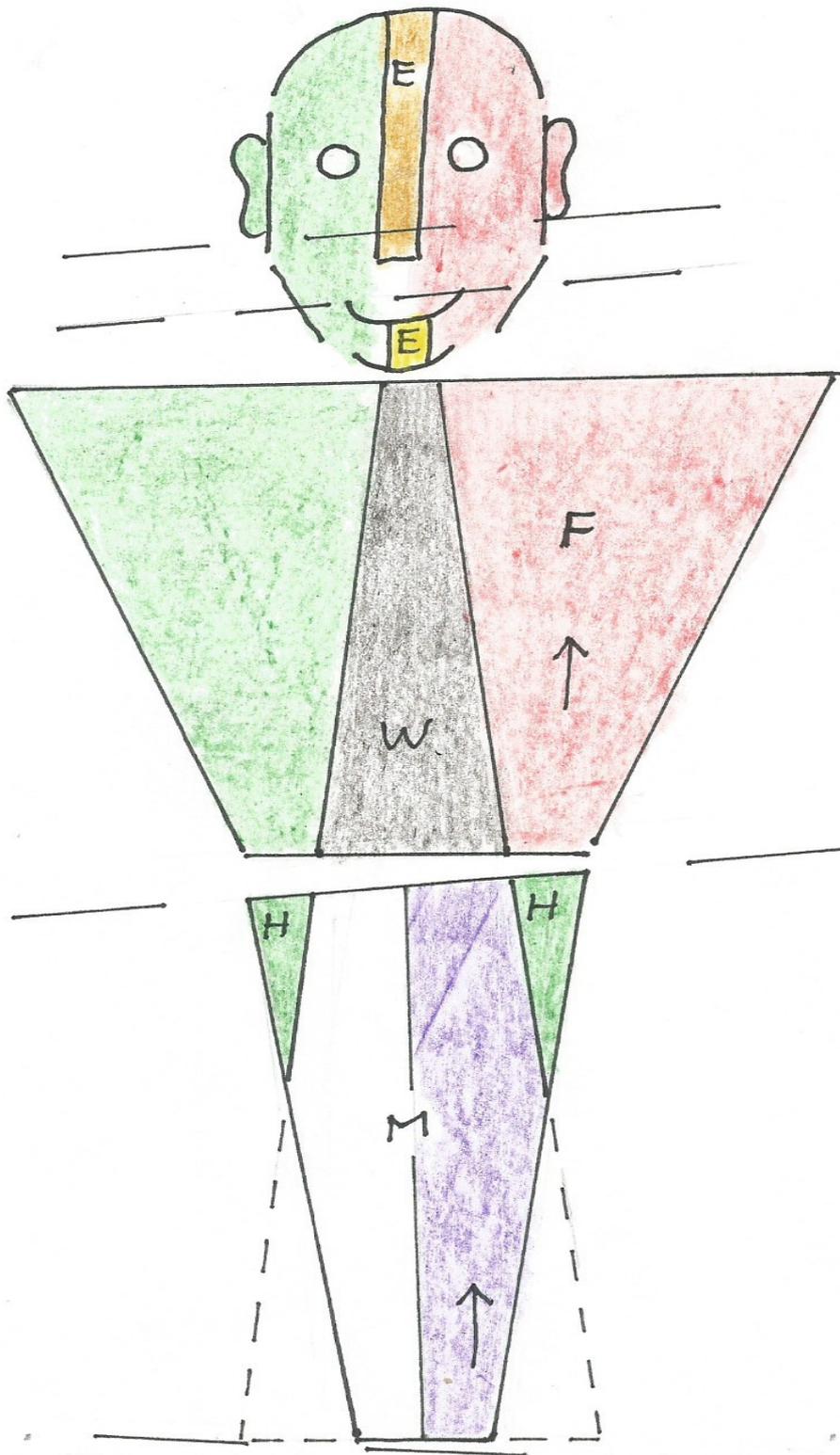
- Bauch zu voll, zu rund , zu aufgebläht, zu dick = Zufuhr von Tierischem und Pflanzlichem, Zufuhr von Calcium, Bitterstoffen, Scharfem, Salzigem
- Bauch unauffällig, flach, gutes Bauchgefühl = Zufuhr nur von Pflanzlichem, Zufuhr von Kalium, Wasser, süßem Obst, Salzverzicht.

Nur die gute Gewohnheit ist der Feind der schlechten Gewohnheit! Nur die gute Gesundheit ist der Feind der Krankheit! Der Medikus kuriert (bessert), die Natur saniert (heilt)!

8. Lernhilfen musischer Art und Entspannungsübungen für den HF

Das Mnemo des HF (Abb. nächste Seite) enthält bildhaft alles, worum es physikalisch bei Ihm geht, um objektiv gesund zu sein. Man muss die Einzelheiten dieser Graphik nicht verstehen, die rechte Gehirnhälfte eines HF erfasst sie beim Betrachten gefühlsmäßig richtig. Deshalb mit dem Smartphone abfotografieren und sie ab und zu betrachten, vor allem dann , wenn einem unklare Beschwerden das Leben wieder einmal schwer machen. Zum objektiven Wert von Beschwerden wurde bereits Stellung genommen. Der Wert einer Beschwerde hinsichtlich der Motivation zum Handeln ist unermesslich groß. Beschwerden sollte man deshalb stets als positives Ereignis werten.

Sie sehen in der Infographik ein auf der Spitze stehendes Dreieck. Der untere weiße Teil (Metall-Element, kleines Yin) ist die gesundheitliche Lebensversicherung des HF. Er verjüngt sich zunehmend nach unten und symbolisiert sehr schlanke, kühle Beine. Im Schatten (grün, gestrichelte Linien) befindet sich in nichtaktiver Form das Holz-Element, das kleine Yang. Es wird vom Metall-Element gezügelt und gebändigt. Der untere Körperteil ist leicht nach rechts geneigt. Das symbolisiert entweder ein rechtes verkürztes Bein (das einem HF nützt) und/oder ein linkes Standbein, das in der Zeitspanne des großen YANG und des kleinen YIN vorhanden sein sollte. Ist das kleine YIN beim HF gestört oder geschwächt, entsteht eine reaktive Symptomatik im Bereich der linken rückwärtigen Beinseite (Ischiasähnliche Beschwerden in linker Wade, Kniekehle, Oberschenkelrückseite, linkem Gesäß und linkem ISG). Diese Reaktionsbereitschaft wurde violett dargestellt.



LFR © 2019

Im oberen Teil des Dreiecks (im oberen Körper) sieht man links das große YANG (rot), rechts das kleine YANG (grün) und in der Mitte das große YIN (schwarz), das Feuer und Fülle bändigt, wenn sie überhand nehmen. Die vordere Mittellinie wird von einer YIN-Leitbahn (beginnt unten am Damm und endet an Unterlippe), die hintere Mittellinie wird von einer YANG-Leitbahn (beginnt am Damm, erfasst die gesamte Wirbelsäule und das Rückenmark, zieht über den mittigen Hinterkopf und das mittige Gesicht und endet an der Oberlippe. (Beide Mittellinien unterstehen dem Element Erde, das sich in der Mitte, im Übergang von großem YANG und kleinem YIN befindet).

Diese physikalischen, statischen, dynamischen und elementaren Gegebenheiten prägen die Gesundheit des HF in asymmetrischer Form. Dieses Formmuster gilt es dem Gehirn zu zeigen, um die Erinnerung an seine genetische, konstitutionelle Herkunft wachzuhalten. Lernprozesse dieser Art sind natürlich nicht mit Lernprozessen anderer Art zu vergleichen.

Ein Beispiel:

*Ein HF fühlt sich subjektiv gesund, ist es objektiv aber nicht. Beim Mitgebiss-Test (halbgeöffneter Mund) berühren die Oberkieferzähne, beim Testvorgang am Morgen, den linken Zeigefingernagel deutlich früher als den rechten (richtig wäre bei jedem Menschen weltweit zu dieser Zeit nur ein rechter früherer Mitgebiss). Ein schwerer gesundheitlicher Fehler. Dieser HF ist objektiv gesehen also nicht gesund, fühlt sich subjektiv nur so! Beginnt er aus diesem Grund Lernhilfen anzuwenden, die dem Formmuster seiner Konstitution entsprechen, wird sich sein Fehlbiss ganz langsam und unmerklich in Richtung Normalität wandeln. Er wird nun objektiv gesünder. Im Verlauf dieser Wandlung kann es jedoch durchaus sein, dass das subjektive Wohlfühl Wechselbädern ausgesetzt ist. Wo gehobelt wird, fallen Späne! Werden solche Heilreaktionen falsch verstanden und die Durchführung von Lernhilfen aus diesem Grund abgebrochen, bleibt alles beim alten und die erworbene falsche Konstitution wird eines Tages eine Krankheit auslösen, die ursächlich unheilbar bleiben muss, weil kein Medicus hinter diese Kulissen zu sehen imstande ist. Deshalb ist es tausendmal besser, **objektiv gesund zu sein und Befindlichkeitsstörungen aufzuweisen, als sich nur subjektiv gesund zu fühlen!***

* * * * *

Die richtige Entspannungsübung für einen* eine HF:

- Rückenlage, Oberkörper und Kopf erhöht, Beine ebenfalls hoch gelagert, das Hohlkreuz schwächt sich dadurch in Rückenlage ab.
- Beide Augen blicken geöffnet nach oben
- Beide Fäuste ballen, beide Füße zu sich hin ziehen, die Wadenmuskeln werden dabei angespannt.
- Tief durch geöffneten Mund einatmen. Am Ende der Einatmung Atem anhalten, dabei Augen schließen, Fäuste öffnen, beide Füße loslassen und nach Fußsohlenwärts bewegen.
- Langsam durch die Nase ausatmen. Am Ende der Ausatmung wieder Atem anhalten und Vorgänge vier bis fünfmal wiederholen.
- Zur Bekämpfung von Beschwerden und zum Entspannen.

Das richtige Eye-Movement für einen*eine HF:

- Sitzen, Oberkörper und Kopf nach rückwärts neigen (Hohlkreuz, Hohlnacken), dort angelangt nach links zur Seite neigen.
- Ein Auge schließen, mit dem geöffneten einige Sekunden lang nach oben schauen
- Danach Oberkörper und Kopf rund nach vorne beugen (Hohlkreuz und Hohlnacken aufheben), dort angelangt nach rechts zur Seite neigen.
- Wieder ein Auge schließen und mit dem geöffneten einige Sekunden lang das rechte Knie betrachten.
- Vier bis fünfmal wiederholen

Empfehlenswerte Schlaflage des HF

Auf linker Seite liegen. Linke Hand unter Kopf oder unter Kopfkissen. Linker Oberarm wird dadurch nach außen gedreht. Linkes Bein im Knie gebeugt, linker Oberschenkel ist dadurch ebenfalls nach außen gedreht. Rechtes Bein und rechter Arm gestreckt, beide sind dadurch relativ einwärts gedreht. Diese Einstellung erleichtert Einschlafen und Tiefschlaf.

Damit wären wir auch beim HF am Ende seiner Lernhilfen angelangt. Leitend für diese Empfehlungen waren zwei wesentliche Kennzeichen, seine vorhandene gut sichtbare **Retro-Stirn** kombiniert mit einem vorhandenen **Promi- Kinn**. Wie bei allen übrigen Konstitutionstypen geht es auch hier einzig darum, **objektiv zu gesunden!**

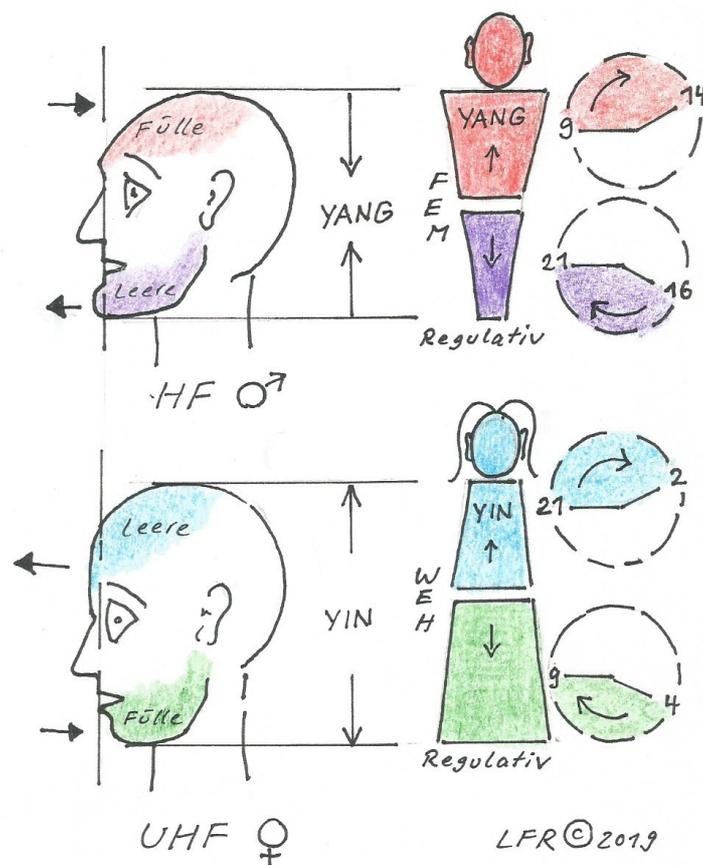


Während die Gesundheit bisher ein undurchdringliches Labyrinth der unterschiedlichsten Meinungen war, ist sie in Wirklichkeit exakt erfassbar und objektivierbar, klar definierbar, einwandfrei messbar und gut beeinflussbar. Das tut nur interessanterweise niemand.

Schaut man sich die aus dem Ruder laufenden Kosten an, die das Nichtgesundsein verursacht, schaut man auf das Leid Nichtgesunder und deren Ratlosigkeit, schaut man auf die Maden im Speck, die vom Nichtgesundsein der Menschen **unbewusst** profitieren, das muss man zu deren Ehrenrettung hinzufügen, sieht man ein Possenstück ungeahnten Ausmaßes vor sich, dessen Aufführung eigentlich verboten werden müsste.

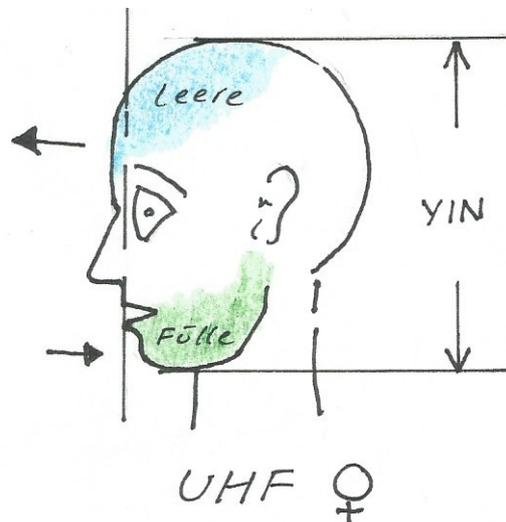
Dagegen wäre es so einfach mit folgendem Rezept gesünder zu werden und es auch zu bleiben:

*„Untersuch dich selbst! Stell deine Konstitution fest! Stell Deinen **objektiven** Gesundheitszustand fest (Buchteil 9)! Wende die konstitutionell richtigen Lernhilfen an, bis daraus eine gute Gewohnheit geworden ist und die Ursachen deines Nichtgesundseins, die immer nur auf einer erworbenen, falschen Konstitution beruhen, **objektiv** verschwunden sind! Lass dir dabei von der W-Planet GmbH mit Rat und Tat helfen!“*



Teil 7

Die besten Lernhilfen für die Konstitution „D“ *Lernhilfen für den*die Unheimlichen Favoriten*in (UHF)*



Sämtliche Lernhilfen, ohne jede Ausnahme, funktionieren nur, wenn sie zur richtigen Zeit und lang genug angewendet werden. Beachten Sie bitte deshalb die Zeit-Tabelle, in der die *HF-Zeit* und die *UHF-Zeit* aufgelistet wurde. Sie finden diese Tabelle ganz am Anfang der Beschreibung des HF. Findet etwas zur falschen Zeit statt, verliert und verwischt sich der Charakter einer gesundheitlichen Lernhilfe hinsichtlich der cerebralen Aufmerksamkeit.

Das weibliche Prinzip des UHF ist ein YIN-Prinzip. Die YIN-Zeit ist die Zeit, in der am meisten Dunkelheit herrscht. Sie erstreckt sich von 21 Uhr Realzeit bis 9 Uhr Realzeit. In dieser Zwölfstundenspanne erreicht man das weibliche Gesundheitsprinzip am besten. Alles weitere ist aus der Tabelle ersichtlich.

Der oder besser die UHF (die unheimliche Favoritin), Bezeichnung ist nicht abwertend oder diskriminierend gemeint, sondern stellt einfach nur den polaren Gegenentwurf zum HF dar. Deshalb diese Bezeichnung. Das gilt auch für die Bezeichnung „*Minus-Typ*“, auch diese ist nicht abwertend gemeint, sondern bezeichnet den vegetativen Regelkreis von primärer Sympathikusdämpfung (S minus = Zustand des großen YIN) und der Voraussetzung eines gedämpften Parasympatikus als Regulativ (P minus), um einer zu groß werdenden Leere innerlich vorzubeugen. Minus-Situation schützt das weibliche Geschlecht gesundheitlich.

Die Abbildung auf der Vorseite zeigt die Geometrie der weiblichen und männlichen Fruchtbarkeit, wie sie das Gehirn als Erinnerungs- und Orientierungshilfe wahrzunehmen scheint, um hormonell eine erfolgreiche Fortpflanzung zu gewährleisten. Nur Gegensätze ziehen sich biologisch an. Die männliche Fruchtbarkeit in Form der rot-violetten Information und die weibliche Fruchtbarkeit in Form der blau-grünen Information zeigen Gegensätze, die zur erfolgreichen Fortpflanzung nötig sind, die aber derart bildhaft und phänotypisch kaum jemand auf der Rechnung hat.

Eine Unfruchtbarkeit wird ursächlich rätselhaft bleiben, wenn ihr ein Nichtgesundsein in Form einer falschen, erworbenen Konstitution zugrunde liegt. Das ist auch bei manchen sexuellen Dissonanzen und bei vielen genitalen Störungen so. Sie sind medizinisch nur dann

verständlich, wenn ihnen nachweisbare Krankheiten zugrunde liegen. Worauf ich hier wieder hinaus will, ist die Tatsache, dass der Mensch denkt und Gott lenkt. Das mag für manche Zeitgenossen normal sein, ist es zwingend aber nicht, wenn man beginnt die Augen zu öffnen, um in Bereiche zu sehen, die nur der sehen kann, der tatsächlich sehen will.

Nachdem es weibliche HF und auch männliche UHF gibt, gar nicht mal so wenige, zeigt uns die Natur und Evolution damit zusätzlich an, dass es sich bei HF und UHF um Mischkonstitutionen handelt und auf welche Weise sie gemischt in Erscheinung treten.

Der biologische Fingerabdruck eines*einer UHF ist die deutlich sichtbare **Promi-Stirn**, die darauf hinweist, dass in diesem Menschen anlagebedingt der Sympathikus ein Leben lang gedämpft bleiben sollte. Blumenreicher ausgedrückt, dass das große YIN die Szene beherrschen sollte (nicht nur nachts, sondern relativ gesehen auch tagsüber). Das Regulativ zum großen YIN ist das kleine YANG. Es schützt und bewahrt den (meist weiblichen) Körper vor zu viel innerer Leere, die den natürlichen Tod nach sich ziehen würde (sterbendes YIN). Das kleine YANG oder anders ausgedrückt, ein gedämpfter Parasympathikus-Einfluss, ist die gesundheitliche Lebensversicherung eines UHF. Die fazialen Kennzeichen an Stirn und Kinn lassen erkennen, wie weiblich oder männlich oder gemischt jemand in Erscheinung tritt. Die **Promi-Stirn** ist primär entscheidend. Sie kann nahezu senkrecht nach oben verlaufen oder kann sich wie beim Kleinkind rund nach vorne wölben (Baby-Stirn). Das **Retro-Kinn** kann entweder sehr stark oder schwach in Erscheinung treten. Manchmal ist es nur auf einem Profildfoto, bei sehr genauen Hinsehen nachzuweisen, wenn man den Nasensteg unten mit dem Nasenbeginn oben durch eine senkrechte Linie verbindet (siehe Abbildung). Je stärker ein Retro-Kinn in Erscheinung tritt, je stärker ist die innere Leere (Ebbe-Situation) bei Promi-Stirn-Trägern.

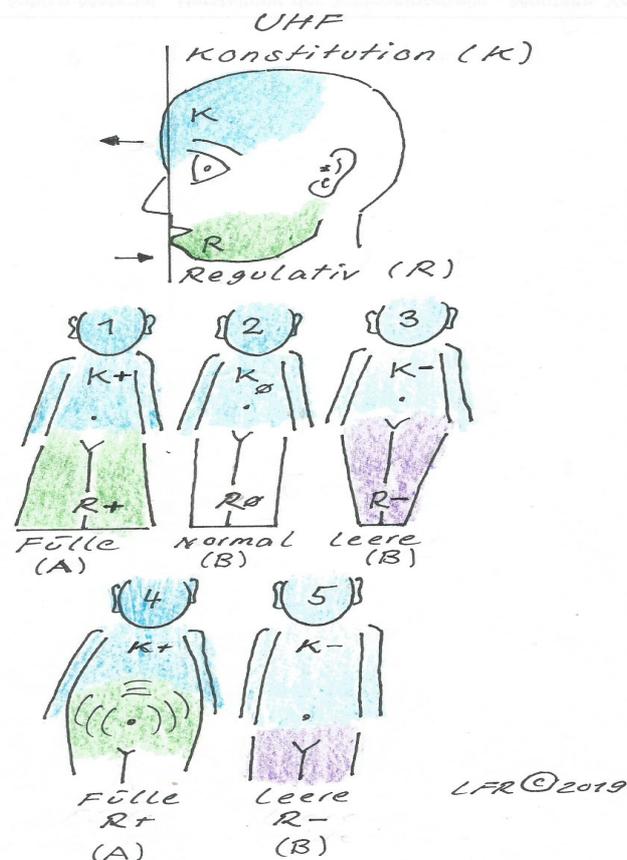
UHF-Zeit bedeutet, dass der Winter (schwarz, dunkel, S minus) von Anfang Dezember bis Ende Februar und der Frühling von Anfang März bis Ende Mai (grünP minus, gesundheitliche Lebensversicherung in Form des Regulativs), die beiden Jahreszeiten darstellen, in denen der*die UHF gesundheitlich am besten zu erreichen sind. Dies gilt auch für die Tageszeiten „früher Morgen ab 4 Uhr Realzeit bis 9 Uhr vormittags“ und von „21 Uhr bis 2 Uhr nachts“. Statisch gesehen bedeutet das, dass die Sohlenflächen „B“ der WS-UHF in diesen Zeitspannen mit Erfolg getragen werden können, wenn man es als Erfolg ansieht, damit das Gehirn konstitutionsspezifisch anzusprechen. Bewegung und Aktivitäten am frühen Morgen (gehen, Joggen, Bewegungsübungen) und gemäßigt Bewegungen nach 21 Uhr helfen, den podalen Input von den Füßen aus nach oben zu bewegen.

Somit passen gut zusammen:

Leben im Nordosten eines Landes, Winter und Frühling sind beste Jahreszeiten. Früher Morgen, früher Vormittag und später Abend nach 21 Uhr sind beste Tageszeiten. WS-UHF-Flächen „B“ sind bester Input. Bewegung und körperliche Aktivitäten am Morgen, ruhige, nicht anstrengende Aktivitäten nach 21 Uhr, länger aufbleiben, Kühle, Schatten und Feuchtigkeit sind gesundheitlich besser als gleißende Helle, Hitze und Trockenheit. Das große YIN (Wasser-Element) muss stark in Erscheinung treten, damit das kleine YANG (Holz-Element) ebenfalls stark bleiben kann. Dunkelheit und Liegen werden als angenehmer empfunden als lang auf beiden Beinen zu sein (Neigung zu venös gestauten, schweren, heißen Beinen aufgrund der anlagemäßigen unteren Fülle).

Beispiel: Ursächlich unklare Unfruchtbarkeit einer Frau. Gesundheitlicher Versuch: B-Flächen der WS-UHF zu den richtigen Zeiten tragen. Tragepause bei Menstruation. Jahrelang so verfahren und die morgendliche Eigenharn-Behandlung hinzunehmen.

1. Statische Lernhilfen in Form von Neinofy-Korrektur-Sohlen für den*die UHF



Die Vorgehensweise beim sensiblen UHF bzw. beim sensiblen weiblichen Geschlecht ist sehr speziell. Macht man hier nicht alles hundertprozentig richtig, wird der Lernprozess gestört und man fängt immer wieder aufs Neue von vorne an. Deshalb gilt es hier gut zu beobachten und zu überlegen, wie man vorgeht. Keine Konstitution ist schwieriger zu beherrschen als diese! Zum UHF gehören auch alle **Kinder** zwischen dem vierten und zwölften Lebensjahr. Doch davon später.

Betrachten Sie bitte die Abbildung oben und Sie verstehen, was ich meine. Oben ersieht man die konstitutionelle Ausgangslage, die Promi-Stirn (blau). Auf ihr gründet das angeborene konstitutionelle Verhalten (K). Unten am Kinn ersieht man das ausgleichende Regulativ (grün). Die Sache wäre sehr einfach, wenn man nach dem Ausmaß des Retro-Kinns gehen könnte. Doch das kann man in praxi leider nicht sicher.

Figur 1: Oberer schlanker Körper ist von Konstitution geprägt (blau), der untere Körper ist vom Regulativ geprägt (grün). Ist die gegenregulierende Fülle unten (Becken, Hüften, Gesäß, Beine) zu groß, kann nur die Leere oben ebenfalls zu groß sein. In dem Fall muss man den Körper eines UHF oben füllen (WS-UHF-Flächen „A“ in der Zeit zwischen 9 Uhr und 12 Uhr tragen).

Figur 2: Oberer schlanker Körper ist von Konstitution geprägt (blau), der untere Körper fällt normal aus (weiß), es kein sichtbares Regulativ vorhanden. Die Leere oben dürfte deshalb weder zu stark noch zu schwach sein. In dem Fall entweder überhaupt keine WS-UHF tragen und wenn doch, dann nur die B-Flächen ab 21 Uhr tragen.

Figur 3: Oberer schlanker Körper ist von Konstitution geprägt (blau), der untere Körper fällt wie beim Leere-Typen zu schlank und zu dünn aus, obwohl ein Retro-Kinn vorhanden ist. Von der gegenregulierenden grünen Fülle ist demnach kaum etwas vorhanden. In dem Fall bewährt es sich die B-Flächen der WS-UHF von frühmorgens an bis um ca. 9 Uhr zu tragen.

Figur 4: Oberer schlanker Körper ist von Konstitution geprägt (blau), der untere Körper zeigt sich unauffällig, der Bauch jedoch ist von einer sehr starken Fülle in der Mitte erfasst. Die Leere oben und unten ist zu groß geworden und müsste gefüllt werden. In dem Fall bewährt es sich die A-Flächen der WS-UHF in der Zeit zwischen 9 Uhr und 12 Uhr eine Stunde lang zu tragen und in der Zeit zwischen 17 Uhr und 20 Uhr eine Stunde lang zu tragen.

Figur 5: Oberer schlanker Körper ist von Konstitution erfasst (blau), der Bauch ist flach und fühlt sich leer und flau an, der untere Körper ist ebenfalls schlank und unauffällig. In dem Fall ist es gut, den Körper oben und unten zu leeren, indem man frühmorgens eine Stunde lang und nach 21 Uhr eine Stunde lang die B-Flächen von WS-UHF trägt.

Man ersieht aus diesen 5 Beispielen die Variabilität des podalen Inputs. Selbstverständlich kann man grundsätzlich bei jeder Konstitution so genau und so gezielt vorgehen, das ist möglich. Beim UHF muss man es. Deshalb habe ich mir erlaubt, den Tragemodus und die Tragezeiten dem jetzt folgenden vorwegzunehmen.

Mehrmals habe ich auf die Wichtigkeit der Füße bei Gesundungsprozessen hingewiesen. Ich denke, so ganz langsam ahnt jeder Leser, der bis jetzt achselzuckend darüber hinweg gelesen hat, dass man darüber einfach nicht hinweggehen kann, sollte es einem tatsächlich ernst mit dem Gesunden sein. YANG (oben) kommt ohne YIN (unten) nicht zustande!

Leitende statische Kennzeichen eines normal gesunden UHF wären:

- deutlich sichtbare **Promi-Stirn** kombiniert mit Retro-Kinn häufiger bei Frauen als bei Männern und bei Kindern vom etwa dritten/vierten bis zum etwa zwölften/dreizehnten Lebensjahr.
- Rechtes Standbein in der Zeit von ca. 4 Uhr morgens bis ca. 9 Uhr vormittags und nachts in der Zeit nach 21 Uhr (Realzeit = normale Winterzeit).
- Linkes Standbein lieber in der Realzeit von 9 Uhr vormittags bis 21 Uhr abends.
- Rechter spontaner Augenschluss in der Realzeit zwischen 21 Uhr und ca. 10/11 Uhr vormittags. Einseitig gleich guter Augenschluss in der Zeit dazwischen.
- Rechter früherer Mitgebiss (rechts früherer Mundschluss bei halb geöffnetem Mund) in der Zeit ab Sonnenaufgang (in Helligkeit) bis zum Spätnachmittag um ca. 17/18 Uhr (Zeit der Lichtabnahme, Dämmerung).
- Symmetrischer Mitgebiss in der Zeit nach 18 Uhr und während Dunkelheit
- Seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Kniegelenke nach links angenehmer in der Realzeit zwischen 21 Uhr und 9 Uhr, nach rechts angenehmer bzw. nach beiden Seiten gleich angenehm in der Zeit zwischen 9 Uhr und 21 Uhr.
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach rechts angenehmer am Morgen, nach links angenehmer mittags und abends, wenn es noch hell ist.
- Schlanker, schmaler Oberkörper, Becken breiter und ausladender als Schultergürtel

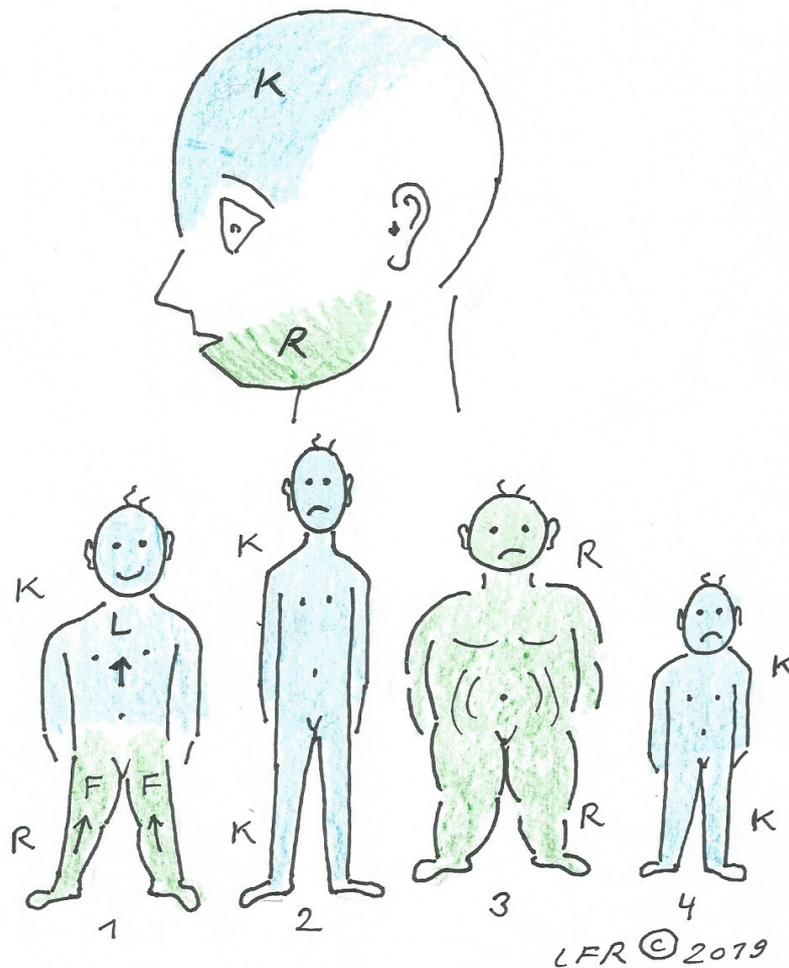
ergibt Trapezform des Oberkörpers, zierlicher Schultergürtel, schlanke, nicht muskulöse Oberarme und Unterarme, schlanke, zierliche, nicht sehr belastbare Handgelenke, flacher Oberbauch, rund gewölbter Unterbauch, sichtbarer Venushügel, kleine Brustgröße bei Frauen, schwach sichtbare Taille wegen breitem Becken, meist voluminöses Gesäß und voluminöse Hüften, Oberschenkel und Unterschenkel, füllige Beine, Senk-Spreizfüße, Neigung zu einseitigen Hallux valgus.

- Linke Mundschiefe nachtsüber, rechte Augenschiefe am Morgen
- Links tiefere Gesäßfalte bei anatomisch verkürztem linken Bein, das einem UHF nützlich ist, weil dadurch seine gesundheitliche Lebensversicherung entstehen kann. Ein rechtes kürzeres Bein erschwert es dem*der UHF, sich gesundheitlich an seine angeborenen Anlagen anzupassen. Es gilt als Relikt einer falschen erworbenen Konstitution.
- Vorwärtsbeuge von Rumpf und Kopf am Morgen und frühen Vormittag angenehmer als Rückwärtsneigen. Rückwärtsneigen deutlich angenehmer als vorwärts beugen während Dunkelheit.
- Tragen hoher Schuhabsätze tagsüber in Helligkeit unangenehm, angenehm abends und in Dunkelheit.

Wären alle hier angeführten Kennzeichen tatsächlich bei einem*einer UHF in der beschriebenen Art und Weise vorhanden, läge bereits eine relativ gute **objektiv messbare Gesundheit** vor. Man wird vermutlich aber auch in diesem Fall kaum jemand finden, bei dem das der Fall sein dürfte. Deshalb ist es ja so wichtig, das persönliche Ausmaß der Gesundheit **objektiv** zu messen (siehe Buchteil 9), Lernhilfen gegen die erworbene Konstitution einzusetzen, objektiv von Zeit zu Zeit nachzumessen und solange dabei zu bleiben, bis sie objektiv wieder intakt ist. Das tut nur niemand, weil es bis jetzt (vor Erscheinen dieses wichtigen Handbuches) einfach keine verlässlichen Parameter der Gesundheit gab, denen man folgen konnte. Je gesünder ein UHF im Lauf der Zeit wird, je weniger anormale Kennzeichen wird man bei ihm*ihr in Zukunft finden.

Wie sind die Tragemodalitäten und Tragezeiten von WS-UHF in Kindergrößen bei nichtgesunden Kindern? Nichtgesunde Kinder sind natürlich für Eltern nicht tragbar. Verständlicherweise ist man auch bei Ihnen ausschließlich auf Krankheitsjagd und übersieht dabei Konstitutionelles. Die Therapie von Krankheiten ist gewiss richtig und auch wichtig, die konstitutionelle Förderung wäre jedoch genauso wichtig, denn wenn Kinder gesünder sind, neigen sie zu weniger Krankheiten und entwickeln sich später besser und normaler. Deshalb rate ich Eltern, sich um Ihre Kinder auch in dieser Richtung zu kümmern und sie gesundheitlich gesehen, ab und zu objektiv auszumessen (siehe bei Buchteil 9).

Man würde sich wundern, wieviele Fehler man dabei bei jedem einzelnen Kind finden würde. Jedes Verhalten des Körpers, das sich als starr und unflexibel erweist, ist ein Hinweis darauf, dass dies auch die Gesundheit betrifft (siehe bei Kennzeichen eines normal gesunden UHF). Fakten, die fehlen sind genauso wichtig wie falsche Fakten. Gesundheitliche Vorgänge sind abhängig von der Zeit, in der sie stattfinden. So hat bspw. ein spontaner rechter Augenschluss vorwiegend in der UHF-Zeit (von 21 Uhr – 9 Uhr) stattzufinden. Findet man jemand, der sein linkes Auge, gleich zu welcher Tageszeit, kaum schließen kann, findet man einen fixierten Zustand des Nichtgesundseins. Das ist ein objektiver Beweis dafür. Aber nur einziger, von sehr vielen anderen.

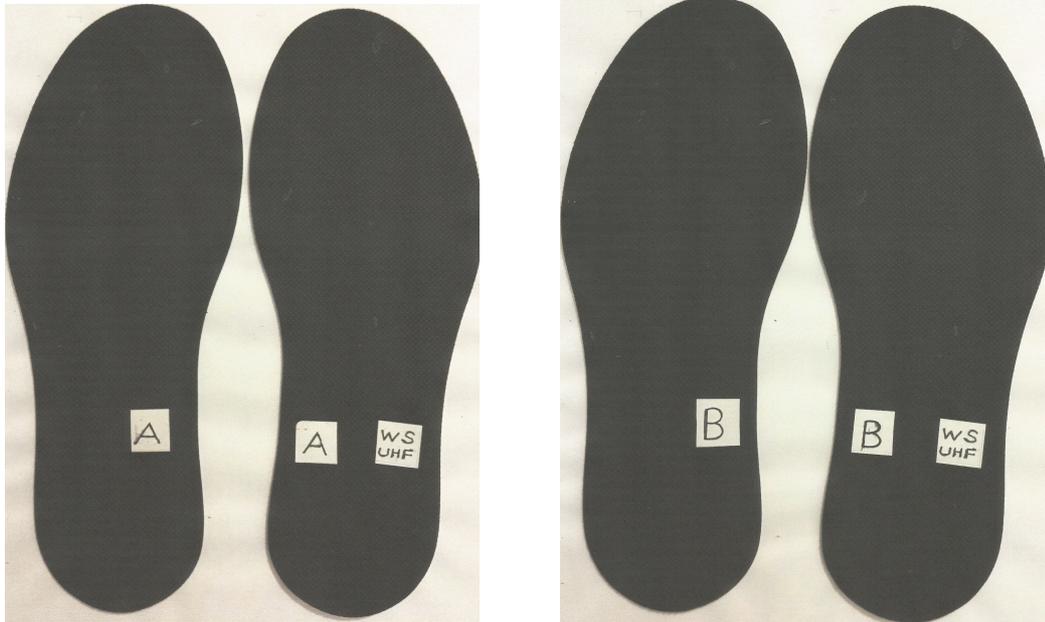


Kind 1 ist gesund und entwickelt sich normal. Sichtbar ist das an keiner Übertreibung seiner Gestaltproportionen. Oberkörper und Unterkörper sind normal entwickelt. Es ist weder ein Zuviel an Fülle (grün) noch ein Zuwenig an Fülle (blau zu erkennen). Wendesohlen (WS-UHF) sind keine nötig, falls das Kind nicht ständig kränkelt. Zur Behebung kindlicher Beschwerden im Fall des Nichtgesundseins rate ich in diesem Fall zum zeitweisen Tragen der WS-UHF-FLÄCHEN „B“ am Morgen (1 Stunde genügt) bei beiden Geschlechtern und zum Tragen der WS-UHF-FLÄCHEN „A“ am späten Vormittag (Aktivierung des Feuer-Elementes , um Wachstums und geistige Entwicklung anzuregen). Seine Konstitution (K) ist im richtigen Verhältnis zu seiner Regulation (R).

Kind 2 ist zu dünn und mager und zu schnell in die Höhe geschossen. Ihm fehlt es an kindlicher grüner Fülle. In diesem Fall rate ich zum Tragen von WS-UHF-FLÄCHEN „B“ am Morgen (1 Stunde) und dem Tragen der WS-UHF-FLÄCHEN „A“ am späten Vormittag und am späten Nachmittag (jeweils 1 Stunde genügt als Information). Seine Regulation (R) fällt aus, die Leere ist zu groß.

Kind 3 ist zu dick, zu rund und zu übergewichtig. Ihm fehlt es an konstitutioneller Leere oben. Es ist nur Regulation (grün) vorhanden. Ihm rate ich zum Tragen der WS-UHF-FLÄCHEN „A“ von 17 Uhr bis 19 Uhr (Metall-Element wird aktiviert und Wasser-Element (blau) anzuregen. Hat sich das Gewicht normalisiert , ist Tragen der Flächen „B“ am Morgen und Tragen der Flächen „A“ am späten Vormittag angezeigt.

Kind 4 wächst nicht, es ist zu klein und zu schwächlich für sein Alter. Ihm fehlt das grüne Regulativ. Tragen von WS-UHF-FLÄCHEN „B“ am Morgen (2 – 3 Stunden bis 9/10 Uhr), dann unmittelbar auf die A-Flächen wechseln und diese nochmal 1 – 2 Stunden im Anschluss tragen, hilft beim Wachsen.



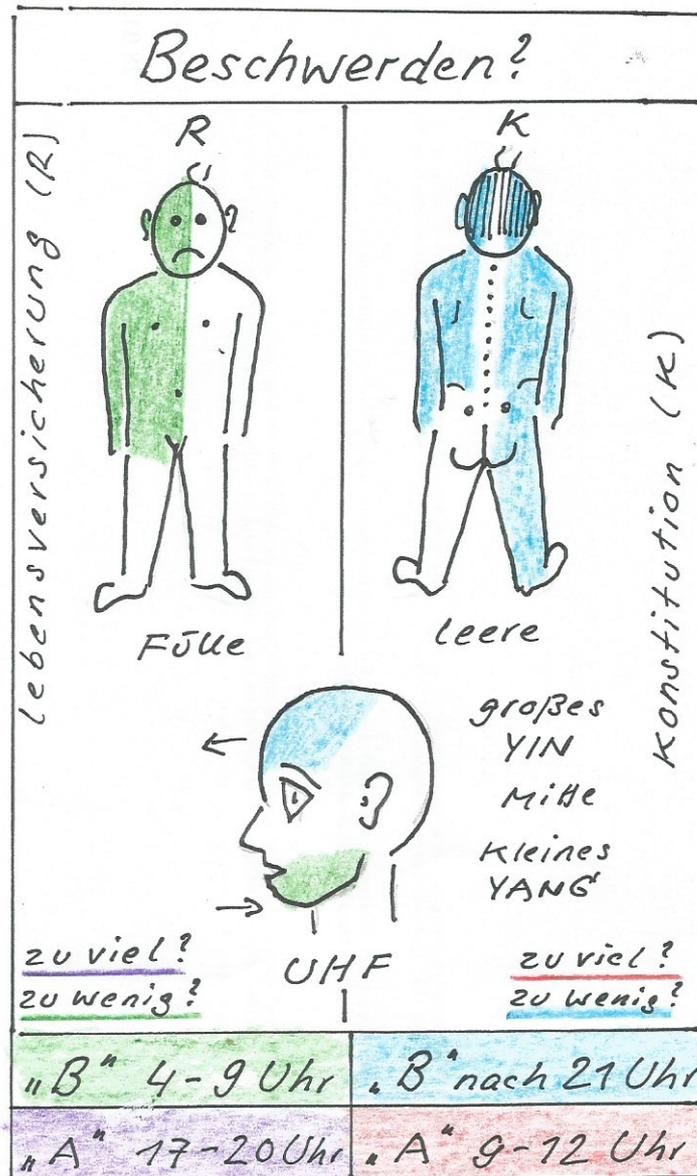
Die Asymmetrie der beiden Sohlenreliefs sind so beschaffen, dass der hervorgehende podale Input sowohl das Angeborene der Konstitution als auch ihr Regulativ der Begrenzung von zuviel Leere enthält. Beide Füße eines UHF werden asymmetrisch exakt richtig belastet, so dass das Gehirn eine propriozeptive Kopie des statischen Formbildes eines UHF erhält. Die Einfügung bestimmter natürlicher Stoffe im Sohleninneren wirken sich zusätzlich informativ aus. Sohleninnenleben und Sohlenreliefs sorgen statisch dafür, dass der Körper lernt, wie er angeborenerweise zu sein hätte.

Jede Art von erworbener , falscher , nicht angebrachter Konstitution stört beim Sohlentragen zu einer bestimmten Zeit und wird langsam ganz von selbst vom Körper abgebaut.

Was man braucht, ist Geduld und das Wissen, dass gute Gewohnheiten schlechte Gewohnheiten verdrängen werden. Was WS-UHF-SOHNEN ganz bestimmt nicht können, ist, Beschwerden damit zu therapieren! Warum zeigt Abbildung auf nächster Seite.

Deshalb sei auch an dieser Stelle nochmal gesagt:

„Wer Neinofy-Korrektur-Sohlen alleine zum Zweck trägt, sich damit zu therapieren, hat das Ganze nicht verstanden! Das funktioniert nicht! Wer sie jedoch trägt, um gesünder zu werden, weil dadurch die Fremdbestimmung einer nicht ordnungsgemäßen Konstitution beseitigt wird und seine Beschwerden ganz langsam im Lauf der Zeit dadurch verschwinden und Geschichte werden, hat alles richtig verstanden! Ergo: Jede einzelne Beschwerde ist sinnvoll! Sie zu betäuben, zu unterdrücken und wegzaubern zu wollen, gleicht dem Fliegen auf einem Schleudersitz, bei dem man hofft, den Absturz zu überleben.“



LFR © 2019

Wer weiß schon definitiv, ob konstitutionell zu wenig von etwas oder regulativ zu viel von etwas vorhanden ist? Und selbst wenn, bleibt das Leben im Fluss und versucht auszugleichen, was auszugleichen ist. Deshalb ist die gesundheitliche Arbeit mit Lernhilfen langfristig deutlich erfolgreicher als mit Therapien, durch die sehr oft nur unterdrückt wird, was an Realem (Reaktiven) falsch verstanden wird!

Mit Lernhilfen hältst du dich geschickt heraus und mischt Dich in nichts ein. Jeder Körper wird sich in Folge anders entscheiden, wird sich in Folge anderes verhalten und wird sich anders zur Wehr setzen, um am Ende die Gesundheit zu erlangen, die nur ihm/ihr persönlich möglich ist und zusteht. Die Möglichkeiten, mit gesundheitlichen Lernhilfen umzugehen, sind deshalb absolut grenzenlos!

Mir ist vollkommen klar, dass es niemand außer mir gibt, der dieses Handbuch zur Zeit verfassen und schreiben könnte, weil es niemand außer mir gibt, der sich derart detailliert seit Jahrzehnten in diese ganz besonders wichtige Materie versenkt hat. Deshalb gibt es auch nur wenige Experten, die Anwender*innen auf Ihrem Lernweg begleiten könnten.

2. Gesundheitliche Lernhilfe in Form der Eigenharnbehandlung

Bei Erwachsenen JA, bei Kindern NEIN!

Nachdem das konstitutionelle Wappentier des*der UHF das WASSER-ELEMENT ist, bietet sich die Eigenharnbehandlung hier natürlich ganz besonders an. Sie ist niemandem nützlicher als Promi-Stirn-Trägern*innen. Der Uro-Gemital-Trakt, der Stoffwechsel und das Leber-Galle-System stehen hier ganz im Vordergrund. Ganz klar, dass die Mundschleimhäute, die dem Element Erde angehören (das das Wasser-Element zur rechten Zeit bändigt, wenn es überhand zu nehmen droht) begeistert sind, den Zustand des eigenen Harnes als Gradmesser und ganz besonderen Saft des Eiweißstoffwechsels, kennenzulernen.

Die Methode wurde bei den anderen Konstitutionen, was den Wert dieser guten Gewohnheit angeht, bereits ausreichend besprochen. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

3. Gesundheitliche Lernhilfe zur Anregung des Endocannabinoidsystems (ECS)

Bei Erwachsenen JA, bei Kindern NEIN!

Bitte im Internet informieren unter **medcan.ch**. Die regelmäßige und langzeitige Anwendung von CBD-Öl ist eine hervorragende Lernhilfe. Sie trainiert das ECS und regt es täglich zu mehr Leistung an. Sehr empfehlenswert für erwachsene UHF's!

4. Lernhilfen zur Regulierung von Nieren und Harnblase und des Wasser-Elementes

Dieser Punkt ist gesundheitlich sehr wichtig für den*die UHF. Betrachtet man die Funktion der Nieren, der Harnblase und des Genitaltraktes, die im Wasser-Element beheimatet sind, wird offensichtlich, dass eine Anregung nur stattfindet, wenn der Sympathikus-Einfluss auf den Körper insgesamt herabgesetzt bleibt. Eine Promi-Stirn ist das angeborene Kennzeichen einer generalisierten Sympathikus-Dämpfung. Stressoren und Aggressoren, die den Adrenalingehalt im Blut anheben, den Körper in Gefahr bringen und zu Kampf, Flucht oder Abwehr anregen, vermehren den Sympathikus-Einfluss und hemmen die natürlichen erblichen Anlagen des UHF. Ein gedämpfter Sympathikus-Einfluss ist identisch mit einem starken großen YIN. Es leert und beruhigt den Körper des UHF. Damit die Beruhigung nicht zu stark ausfällt und in Lethargie, Müdigkeit und Schwäche ausartet, hat ihm*ihr die Schöpfung, das kleine anregende YANG zur Seite gestellt, um Leere-Übertreibungen zu vermeiden.

Für die Konstitution des UHF sind zwei gegensätzliche Tendenzen gesundheitlich ungünstig:

- das große YIN ist zu stark wirksam (zuviel an Leere) geworden
- das große YIN ist zu schwach wirksam (zu wenig an Leere) geworden

Wie Sie das herausbekommen können, wissen Sie bereits. Sie brauchen nur danach sehen, wie sich das kleine YANG als Regulator verhält.

Ist das große YIN zu stark wirksam, schwächt sich das kleine YANG ab. Daran erkennbar, dass entweder zu viel Fülle in der Mitte entsteht oder dass die unteren Extremitäten sehr schlank und kalt sind und sich zuviel Furchtsamkeit und Schreckhaftigkeit entwickelt.

Ist das große YIN zu schwach wirksam, verstärkt sich das kleine YANG zu stark. Daran erkennbar, dass sich zuviel Fülle und Hitze im unteren Körper entwickelt, das Blut von unten nach oben aufwallt und sich im Körper eine recht unangenehme Irritabilität mit Zornes- und Wutausbrüchen entwickelt. Ein UHF wird dadurch unangenehm kritisch.

Um diese Weichenstellung geht es beim UHF hauptsächlich. Ihn*sie im Gleichgewicht zwischen beiden Extremen zu halten, ist die Hauptaufgabe von Lernhilfen. Dabei darf man den Fehler nicht begehen, therapeutisch zu agieren. Warum funktioniert das nicht?

Weil es das Fakt der vegetativen Gegenregulation gibt! Heißt im Klartext: Was zuviel oder zu wenig wird, reguliert der Körper selbst! Er braucht dazu keine Unterstützung, nur Orientierung, in welcher Form die schlechte Gewohnheit einer erworbenen Konstitution in ihm vorliegt. Denn, vegetative Gegenregulation ist ja nur ein schützender, orientierungsloser, instinktiver und autonomer vegetativer Vorgang, um aus Zuviel weniger, oder aus Zuwenig mehr zu machen. Was dem Gehirn als Zentrale des zentralen Nervensystems dabei fehlt, ist die Orientierung das Normale vom Anormalen des Regulierten zu unterscheiden. Diese Orientierung müssen Lernhilfen in irgend einer Art und Weise beisteuern.

Die nun folgenden Tipps werden automatisch zu Lernhilfen, wenn man ihnen langfristig folgt und sich an sie gewöhnt. Nicht jeder*jede UHF wird alles anwenden können. Somit wendet er*sie einfach nur das an, was möglich und was davon sympathisch ist:

- Sämtliche Lernhilfen, die an dieser Buchstelle dem HF empfohlen wurden, um sein Herz, seinen Kreislauf und seine Gefäße zu stabilisieren, sind grundsätzlich auch für den*die UHF von großem Wert. Die Richtung stimmt. Was hiervon sympathisch erscheint, kann den folgenden Tipps in praxi zusätzlich hinzugefügt werden.
- Beim abendlichen Trockenbürsten der Haut, das man zweimal bis dreimal pro Woche durchführen kann, ist darauf zu achten, dass man hier, am besten asymmetrisch vorgeht. Bürsten Sie zuerst Ihre linke Nierengegend (linker unterer Rücken), Ihr linkes Gesäß, Ihre linke Hüftgegend außen und die Rückseiten und Innenseiten Ihres linken Oberschenkels und Unterschenkels trocken durch, bis die Haut dadurch gerötet ist. Bürsten Sie danach Ihre rechte Nierengegend (rechter unterer Rücken), Ihre rechte Hüftgegend außen, die Vorderseiten und Außenseiten von Oberschenkeln und Unterschenkeln durch, bis die Haut dadurch gerötet ist. Durch das linke Bürsten regen Sie das große YIN an, durch das rechte Bürsten Ihre gesundheitliche Lebensversicherung. Resultat: Sympathikus wird dadurch gedämpft und Gehirn informiert, Lebensversicherungsschutz wird vergrößert.
- Reiben Sie die Mitte Ihrer Fußsohlen (dort befindet sich der wichtige Akkupunktur Niere 1) mit zwei bis drei Tropfen Pfefferminzöl ein und massieren Sie diesen Punkt druckförmig (hält kleines YANG wachsam).
- Achten Sie bei Kindern im Sommer darauf, dass sie beim Baden im Freibad nicht zu lange im kalten Wasser zubringen. Schadet den Nieren später einmal enorm.
- Achten Sie selbst darauf, dass Sie sich nie längere Zeit auf kalte Flächen setzen

(Metallstühle, Steinflächen). Isolieren Sie die Sitzflächen mit einem Kissen.

- Halten Sie Ihre Nierengegend immer warm und unterkühlen sie sie nicht!
- Vermeiden Sie das Essen und Trinken größerer Mengen eiskalter Nahrungsmittel! Führt zu vermehrter Schleimbildung und schadet den Nieren, wenn man es zu oft tut.
- Besorgen Sie sich die Heilpflanze „*Orthosiphon stamineus*“. Sie ist Bestandteil des *indischen Nieren- Blasentees* und trinken Sie davon spätnachmittags 1 große Tasse. Zubereitung: 1 Teel. getrocknete Teedroge in Teesieb oder Tee-Ei, mit kochendem Wasser überbrühen, 3 – 4 Minuten ziehen lassen. Besorgen Sie sich das Präparat „*Cysto Fink mono*“ (enthält *Goldrutenkraut*), öffnen Sie eine Kapsel und geben das dunkle Pulver darin dem indischen Tee hinzu. Es genügt die Nieren auf diese Art zweimal bis maximal dreimal pro Woche anzuregen. Langzeitig = Lernhilfe!
- Wer einen Garten mit Wiese vor seiner Haustür hat, sollte diese Super-Gelegenheit nützen und barfuß jeden Morgen einige Minuten lang im Tau hin und hergehen. Füße hinterher nie abtrocknen, sondern auf bereitgestellten Stuhl setzen, beide Fersen am Boden abstellen und beide Füße solange in allen erdenklichen Richtungen durchbewegen, bis sie wieder trocken sind. Ist extrem nierenwirksam.
- Die Haut rechts und links seitlich vom oberen Teil des Brustbeins mit 1 – 2 Tropfen CBD-Öl einreiben (Ende des Nierenmeridians).
- Das Mikrobiom des Darmes mit einem wirksamen Probiotikum aufbauen (Produkte und Produktvergleiche finden Sie im Internet). Beispiel einer Anwendung: Am Anfang eines Monats 10 Tage lang das ausgewählte Probiotikum einnehmen, den Rest des Monats wirken lassen. Zwei bis drei Monate im Jahr insgesamt anwenden.
- Genügend trinken, es damit aber nicht übertreiben. *Regel: Trinken leert, Fasten füllt!* Hieraus ergibt sich der Rat, dass der Fülle-Typ und HF fasten soll (tut er ja, wenn er die dreimalige Sechsstundenregel bei seiner Ernährung realisiert) und dabei nicht zuviel trinken soll (1.5 Liter zusätzliche Trinkflüssigkeit reichen täglich aus, um seine Nieren zu beleben). Dass der Leere-Typ und UHF mehr trinken soll (fasten schadet natürlich ebenfalls nie), Zwei Liter zusätzliche Trinkflüssigkeit reichen täglich auch ihnen aus.
- Cholesterinhaltige Nahrungsbestandteile nicht verteufeln (Eier, Öle, Fette, Schmalze u.a.). Ein UHF benötigt erhöhte Cholesterinwerte, damit sein Sympathikus gedämpft bleiben kann. Auf keinen Fall chemische Lipidsenker aus diesem Grund einnehmen. Das führt sehr sicher in die Krankheit. Äußere Kennzeichen, dass Cholesterin im Blut (maßvoll natürlich) erhöht sein muss, ist das Vorliegen eines Promi-Kinns oder /und einer Promi-Stirn = Colesterin-Bio-Marker!
- Kurzeinwirkende Kälte hat reaktive Erwärmung zur Folge. Im Zweifel nie örtliche Hitze anwenden. Besser sind kurzzeitige Eisauflagen (20 – 30 Sekunden und das wiederholend) oder kalte Wickel, die sich nach kurzer Zeit von selbst erwärmen.
- Sämtliche natürliche Sedativa und pflanzliche Beruhigungsmittel nützen auch den Nieren, weil sie den Sympathikus-Einfluss herabsetzen. Wer nachts nicht oder nur schlecht schlafen kann, hat keine gut funktionierenden Nieren (Großes YIN minus)
- Die Bewegungsübungen, die Ihnen die W-Planet GmbH dafür zusammenstellen kann, und die man statt morgens abends durchführt, helfen dem Gehirn als Lernhilfe zu erkennen, um was es geht.
- Eine Auswahl zur Anwendung für Kinder, denen die hier beschriebenen Tipps allesamt nützen (mit Ausnahme der CBD-Öl Anwendung) überlässt man am besten ihnen selbst.

Jeder*jede UHF ist gesundheitlich gefährdet, wenn der Körper es nicht schafft , folgende Physiologien seiner angeborenen Konstitution nach zu gewährleisten:

- Sympathikus gedämpft (Blutdruck normal oder niedrig, Puls normal oder langsam, untere Extremitäten füllig und warm, nie heiß, geschwollen und gestaut, Herz nicht spürbar, Lunge und Bronchien normal weit und nicht spürbar verengt, Stuhlgang weich und häufig, keine Verstopfung und kein harter trockener Stuhl, Wasserlassen häufig, Harnentleerung angeregt, angeregte und gesteigerte Sexualität, Speichelfluss vermehrt, normal feuchte Augen und Schleimhäute, keine trockenen Schleimhäute, Schweißdrüsen angeregt.
- Leere und YIN muss nach oben aufsteigen können (schlanker graziler Oberkörper mit eher kleiner Brust), Fülle muss nach unten absteigen können (relativ breites Becken und füllige (aber nicht zu füllige) untere Extremitäten.
- Fußgewölbe sind eher gesenkt als in Richtung Hohlfuß angehoben. Neigung zu Senk-Spreizfüßen mit Hallux valgus, Plattfüße sind Minus-Zeichen.

Läuft es bei einem*einer UHF (leitend ist Gesichtsprofil) deutlich anders, ist objektiv keine gute oder stabile Gesundheit vorhanden. Setzt man deshalb Lernhilfen ein und hat die nötige Geduld daraus Gewohnheiten zu machen, ändert und normalisiert sich das in beschriebener Art und Weise. Sehr sehr wichtig für Frauen und Kinder.

*Es ist bei jeder Konstitution das Gleiche: **Nur gute Gewohnheiten ersetzen schlechte!***

5. Sportliche Aktivitäten für einen gesunden UHF

Ein UHF ist ein Bewegungsnaturell und bewegt sich gerne gemäßigt. Er*sie ist jedoch kein athletischer Typ und übertreibt es damit deshalb nicht.

Empfehlenswerte sportliche Aktivitäten:

- Gehen, Wandern, gemäßigtes Bergsteigen bis in große Höhen, Radfahren. Alles gemäßigt ohne Exzesse, ohne sportlichen Wettbewerb und ohne Extreme.
- Schwimmen dürfte das passendste sein. Sämtliche Wassersport-Arten ohne Exzesse, ohne sportlichen Wettbewerb und ohne Extreme.
- Tanzen , Gymnastik und Aerobic mit Musik spätnachmittags oder Abends . Das Hören von Musik dabei ist wichtig, weil beide Ohren der Öffner des Wasser-Elementes sind. Das Wasser-Element öffnet sich nach außen hin durch das Gehör.
- Ballsport in Form von Tennis, Fußball, Volleyball und Golf . Durch Bewegen von Schultern und Armen wird das HOLZ-ELEMENT (Lebensversicherung) angeregt.

Auch der*die UHF muss darauf achten, den Biorhythmus seines Tages nicht allzu grob zu verletzen. Das heißt: Alles was sehr anstrengend ist, unbedingt vor 14 Uhr beenden. Alles was von der Anstrengung her maßvoll ist , kann auch später erfolgen. An mehr Trinken denken, wenn die Flüssigkeitsverluste durchs Schwitzen zu groß werden. Morgens ein Butterbrot mit Salz und abendlicher Salzverzicht sind dabei genau das Richtige, um die Elektrolyte richtig zu gewichten.

6. Lernhilfen in Form der richtigen Ernährung

Richtig ist die Ernährung, wenn sie eher yinisiert als yangisiert. Deshalb ist vegetarische Ernährung, auch vegane Ernährung, von großem Vorteil für das weibliche Geschlecht, das der UHF-Konstitution angehört.

Die Ernährung in der ersten Tageshälfte

- Ein UHF ist in der Regel eher Spätaufsteher als Frühaufsteher und geht abends lieber später zu Bett. Das passt vegetativ. Zum Frühstück ist empfehlenswert: 1 - 2 Äpfel geschält oder ungeschält bei Bioware, einige Datteln (Softdatteln oder getrocknete Datteln, einige getrocknete Aprikosen, eine geschälte Mohrrübe. Das deckt bereits den gesamten Kalium- und Vitamin-Bedarf eines Tages. Dazu entweder 1 – 2 Tassen schwarzen Kaffee, grünen Tee oder Früchtetee. Wer sich an die Eigenharnbehandlung gewöhnt hat, nimmt noch die 100 ml Eigenharn gemischt mit 50 ml frisch gepressten Orangensaft zu sich. Wem es zusätzlich noch nach Gebäck ist, nimmt dazu etwas Konfitüre und Honig. Auf alles Übrige, wie tierische Eiweiße (Eier, Wurst, Fisch, Fleisch, Milch, Milchprodukte) unbedingt verzichten. Gut ist, ein halbes Butterbrot mit etwas Salz bestreut. Zusätzlichen Zucker meiden.
- Zwischen Frühstück und Mittagessen mindestens 5 Stunden lang nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken, nur entweder Wasser ohne Kohlensäure oder ADIY-NNSI-Tee. Vormittags also gewohnheitsmäßig fasten.
- Bestellung des ADIY-NNSI-Tees (Spezifikum für UHF) nur innerhalb Deutschlands möglich (apotheker@homovital.de, Tel: 08056 90440). Für Personen, die im Ausland leben, ist alternativ der *Indische Blasen- Nierentee* das Richtige, den man statt abends auch vormittags trinken kann. Gleiche Zubereitung wie beim NNSr-Tee mit Zugabe von Zitronensaft. Statt dem Schüssler-Salz „Calcium phos“ würde ich hier 3 – 4 Tabletten *Natrium sulf. D6* hinzugeben und im Tee auflösen.
- Zum Mittagessen vegetarische Kost. Das innere Körpermilieu wird dadurch basisch umgestimmt, was zu einer Sympathikusdämpfung beiträgt. Die Beimischung von wenig tierischem Eiweiß ist je nach Gusto nicht von Nachteil. Die Rolle der Fette und Öle spielt hier keine Rolle. Salz würde ich ab mittags bereits sparsam einsetzen. Regel: Morgens etwas, mittags weniger, abends am wenigsten! Dazu könnte man ein Glas trockenen Rotwein oder ein herbes kleines Pils trinken. Oder man bleibt bei Mineralwasser ohne Kohlensäure. Vor dem Mittagessen etwas Bitteres (1 Messerspitze Urbitter Granulat von Dr. Pandalis belebt die Verdauung). Nach dem Essen etwas Süßes, am besten Obst (Melone, schwarze oder dunkelblaue Beeren, Datteln, blaue Feigen, 1 Banane) in Verbindung mit einem Espresso (schwarz = großes YIN, bitter = Sympathikus).

Die Ernährung in der zweiten Tageshälfte

- Nachmittags wiederum mindestens 5 Stunden lang nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken (auf Kaffee und Kuchen verzichten). Nachmittags wieder fasten. Nur reines klares Wasser trinken (1 Liter genügt).
- Das Abendessen nicht zu früh einnehmen. Wichtig ist dabei der Verzicht auf sämtliche Kohlenhydrate. Nach Möglichkeit kein Brot, keine Kartoffeln, keine Teigwaren, kein Reis, keine Süßigkeiten, kein Alkohol, kein Zucker und sehr wenig Salz. Führen Sie sich nur Eiweiße zu (Salate, Gemüse, Eier, Käse, Quark, Yoghurt,

italienische pflanzliche Antipasti, auch in Form von Meeresfrüchten. Auch tierische Solo-Eiweiße wie geräucherter Fisch, Schinken, Salami, Mortadella sind ist ok.

- Abends grundsätzlich nur wenig essen. Gut dabei sind scharfe Gewürze wie Senf, Meerrettich, Piri Piri, Sambal Oelek, Gewürzgurken, eingelegte Oliven. Dazu Mineralwasser und vor dem Abendessen ein Glas gepfefferten Tomatensaft oder Gemüsesaft. Basische Grundlage für das große YIN.
- Vor dem Schlafengehen eine Tasse *Indischen Blasen- und Nierentee*, in dem man 3 – 4 Tabletten *Kalium phos. D6* auflösen kann. Baut großes YIN zusätzlich auf.

Alles was von diesen Empfehlungen zur Gewohnheit wird , nützt der angeborenen Konstitution und damit der Gesundheit eines UHF, weil diese Art von Kostform den Sympathikus gedämpft hält. Wer sich vegan ernährt , steigert die S- Dämpfung wesentlich und verstärkt sie. Das große YIN wird dadurch deutlich mächtiger und das kleine YANG schwächer. Aus diesem Grund rate ich von Extremen ab und empfehle eher einen gemäßigten , sehr lockeren Vegetarismus als einen extremen.

7. Lernhilfen in Form einer konstitutionell richtigen Lebensweise

- Morgens länger schlafen und abends später zu Bett gehen.
- Wenn das Bewegungsprogramm der W-Planet GmbH zur Anwendung kommen soll, dann nur abends anwenden.
- Körperlich Anstrengendes vor 14 Uhr über die Bühne bringen.
- Abends körperlich Nichtanstrengendes durchführen (ruhige Gymnastik mit Musik, ruhiges Tanzen, Spaziergehen, Yoga, Tai Chi, autogenes Training u.a.)
- Liegen gebliebene Arbeiten am Abend nachholen.
- UHF = introvertiert, braucht Gesellschaft einer kleinen Gruppe, ist eher schweigsam und kommuniziert nur das Notwendige und ist auch gern mit sich alleine.
- Häufig Mangel an Lebensfreude wegen Furchtsamkeit, Schreckhaftigkeit und Traurigkeit. Muss ständig seelisch aufs Neue aufgebaut und aufgerichtet werden.
- Ärgert sich über Kleinigkeiten, ist mitunter sehr kritisch und nachtragend.
- Liebt die Großstadt, schätzt dort aber die Anonymität. Gesellschaft ja, aber nicht jede. Ist sehr wählerisch diesbezüglich.
- Fühlt sich auch zum gleichen Geschlecht hingezogen und wird dadurch weniger oft enttäuscht.
- Plant Alles und Jedes. Großer Planer. Verabscheut Kompromisse und ist denen gegenüber nicht oder nur sehr beschränkt offen.
- Muss sich zu Bewegung und zur Sportausübung überwinden, fühlt sich nach fortgesetzter längerer Bewegung aber besser. Muss erst langsam warm werden.
- Verträgt Gebirgshöhe gut, nicht jedoch sehr große Höhen über 4000 m.
- Verträgt Schlingern und Schaukeln relativ gut, wird nicht leicht reise – o. seekrank.
- Kann nicht lange ruhig auf einem Fleck stehen, Ohnmachtsneigung.
- Oft schwindelig, muss aufpassen , keinen Kreislaufkollaps zu erleiden.
- In flacher Rückenlage fühlt er*sie sich besser, als während langen Stehens. Kopf darf dabei tief liegen, beide Beine leicht erhöht, fühlt sich gut an.

- Nachmittagsruhe wird als wohltuend empfunden.
- Wohnen und leben in mittlerer Gebirgslage besser als in Meereshöhe.
- Bevorzugt hierzu entweder den Norden oder Osten eines Landes.
- Kein Sauerstoffmangel, müssen keine Fenster öffnen. Zu warme Räume werden als angenehmer empfunden als zu kühle zugige.
- Brauchen sehr viel Ordnung und hassen Unordnung. Pedantisch ordnungsliebend.
- Lieben dunkle, vollgestellte, penibel eingerichtete und sehr warme Wohnräume.
- Gehen Wind und Zugluft aus dem Weg.
- Suchen nicht nur Wärme, sondern auch die Sonnenhitze, sonnen sich gerne.
- Augen sind nicht lichtempfindlich, brauchen eigentlich keine Sonnenbrille.
- Kleiden sie pedantisch korrekt und lieben eng anliegende Kleidung in entweder sehr dunklen Tönen (schwarz, dunkelgrau, dunkelblau oder dunkelgrün) kombiniert mit Weiß.
- Erhöhte Absätze werden als angenehm empfunden, auch das passende Hohlkreuz hierzu. Neigung zu Hallux valgus und zu Senk-Spreizfüßen. Füße sind ein Problem und machen oft Beschwerden. Hohe Schuhabsätze nur abends angenehm.
- Starker Druck auf Beschwerdestellen bessert. Massagen, Wärmeanwendungen, Thermalbäder, manuelle Therapien werden als angenehm und hilfreich empfunden, Heilwirkung hält aber nicht lange an. Verlangen nach Berührung und Wärme.
- Vertragen Nikotin gut und Alkohol schlecht.
- Verlangen nach Sonnenbädern. Bräunen der Haut schafft mehr Wohlgefühl.
- Die beiden Öffner des UHF sind seine Ohren (hören, akustisch wahrnehmen) und seine Augen (sehen, optisch wahrnehmen).
- Emotional herrschen Furchtsamkeit und Schreckhaftigkeit im Wechsel mit Ärgerlichkeit und Kritiksucht vor. Nicht immer angenehme Zeitgenossen.
- Dysharmonien im großen YIN werden auf der Körperrückseite rechts und links neben der Wirbelsäule und auf der Rückseite des rechten Beines in Form muskulärer Verspannungen empfunden, solche des kleinen YANG werden symptomatisch auf der rechten oberen Vorderseite des Körpers empfunden.
- Das rechte innere Längsgewölbe des Fußes ist mehr nach unten gesenkt als das linke und gibt zu Beschwerden Anlass. Die Wendesohlen-UHF berücksichtigen diese Asymmetrie und helfen den Füßen dabei, in ein tageszeitlich sinnvolles und gesundes Gleichgewicht zu kommen. Diese podale Ungleichheit signalisiert dem Gehirn ein statisches Formbild, das dem Konstitutionscode des UHF entspricht.

Ein jeder dieser Punkte auf dieser langen Liste lässt sich zu einer Änderung der Lebensweise heranziehen und würde zu einem gesundheitlichen Pluspunkt werden, der mehr angeborene Gesundheit hervorrufen würde. Wichtig: Gewohnheiten daraus machen !

8. Lernhilfen in Form zugeführter konstitutioneller Wirkstoffe

Wir suchen nach Wirkstoffen in pflanzlichen, tierischen und mineralischen Medien und Gegenständen, die das große YIN der Konstitution und das kleine YANG der Regulation zu Schutzzwecken in möglichst ähnlicher Weise stärken. Sich an solche im Lauf der Zeit zu

gewöhnen, regt Lernvorgänge an, denn gesundheitliche **objektive** Veränderungen brauchen Zeit und sind anders nicht zustandezubringen. Nachdem wir, diese Methode anwendend, in einem großen Vorteil gegenüber anderen Menschen sind, die nicht objektiv an sich den persönlichen gesundheitlichen Fortschritt messen können und deshalb auch nicht wissen können, wie objektiv gesund sie derzeit sind und was wo und wie noch fehlt, ist es notwendig, ständig auf der Suche nach neuen Wirkstoffen zu sein, die vielleicht noch besser und intensiver wirken. Sie finden deshalb hier nur eine kleine Auswahl und Anregungen, wo sich solche noch verstecken könnten. Der Phantasie sind also keine Grenzen gesetzt.

Es nützt einem*einer UHF nicht, den Sympathikus-Einfluss oder den Parasympathikus-Einfluss einseitig zu dämpfen (mit Sympathikolytika oder mit Parasympathikolytika), das muss der Körper selbst tun, um im Gleichgewicht zu bleiben. Das wäre Therapie und die ist uns verboten, wenn wir die Gesundheit im Ganzen anheben möchten. Also müssen wir mit *liberal bleibenden Wirkstoffen* agieren. Sehr viele davon kennen Sie bereits. Sie können sich

- in **schwarzen, dunkelgrauen, dunkelblauen** natürlichen Gegenständen befinden. Geschmacksqualität entweder **geschmackslos** oder **leicht salzig**.
- in **weißen, sehr hellfarbenen** natürlichen Gegenständen befinden. Geschmacksqualität **herb, scharf**.
- in **gelben und braunen** natürlichen Gegenständen befinden. Geschmacksqualität **süß**.
- in **hellgrünen und hellblauen** natürlichen Gegenständen befinden. Geschmacksqualität **sauer, süßsauer**.

Relativ wertvolle Lern-Wirkstoffe für den*die UHF finden sich beispielsweise in:

- **schwarzen Bohnen** (brasilianisches Nationalgericht), **Johannisbrotmehl**
- **Brombeeren und Heidelbeeren, schwarzen Johannesbeeren, Datteln, blauen Feigen, im Kardamom**
- **Meerrettich, scharfem Senf, Knoblauch, Zwiebeln, weißem Pfeffer, Sprossen, Kresse, Petersilie, Rauke, Rettich, Safran**
- **echter Lakritze** (wurde bereits mehrfach genannt)
- **Vanille-Mark, Zimt, Kakao, dunkler bitterer Schokolade, Nelken**
- **schwarzen Kaffee**
- **eingelegten Oliven, Gewürzgurken, Auberginen**
- **Äpfeln, Aprikosen, Limetten, Bananen**
- **Süßkartoffeln, Mais, Sellerieknollen, weißem Spargel**
- **Mandeln, Sojabohnen**
- **Tintenfisch, allen Meeresfrüchten, Bries, Milz, geräucherten Forellenfilets**
- **italienischen vegetarischen Antipasti, Pilzen**
- **dunklem, schwarzen Vollkornbrot, Pumpernickel** und vielem anderen mehr.

Man muss sich einfach selbst auf die Suche machen, nach folgender Regel:

- Schwarzes und farblich sehr Dunkles, das leicht salzig schmeckt, stärkt großes YIN
- Weißes, das herb und scharf schmeckt, stärkt zunächst kleines YIN und infolge auch das große YIN (Mutter-Kind-Regel)
- Gelbes und Braunes, das süß schmeckt (Beispiel: Bananen) stärkt den Übergang vom YANG ins YIN und damit das Element ERDE.
- Hellgrünes und Hellblaues, das sauer oder süßsauer schmeckt (Beispiele: Sauerkraut, grüne Äpfel, Wegwartenblüten) stärkt das kleine YANG.

Es ist logisch, *nicht primär nach Wirkstoffen zu suchen, die eine bestimmte pharmazeutische Wirkung aufweisen, wie in der Pharmakologie üblich, sondern nach Wirkstoffen zu suchen, die den Konstitutionscode einer Person und dessen vegetative Aufgaben unterstützen, um Erinnerungen anzustoßen, wie sich die Gesundheit zusammensetzen müsste. Das ist die direkte Polarität zur Pharmakologie.*

Der Zustand des eigenen Bauches deutet auch beim UHF auf die notwendigen Wirkstoffe hin, die ihm momentan gut tun könnten:

- Bauch zu voll, zu rund, zu voluminös, zu gebläht, ungut anführend = Grünes Saures (außer Sauerkraut :-), und Gelbbraun Süßes!
- Bauch unauffällig , flach, gut anführend = Schwarzes oder Dunkelblaues entweder leicht Salziges oder Süß-Saures und Weißes Scharfes ! Vom Intellekt und Gefühl her gesehen , wäre man eher geneigt diese Regel anders herum anzuwenden. Vom Standpunkt des Lernens objektiv gesünder zu werten, passt es nur so .

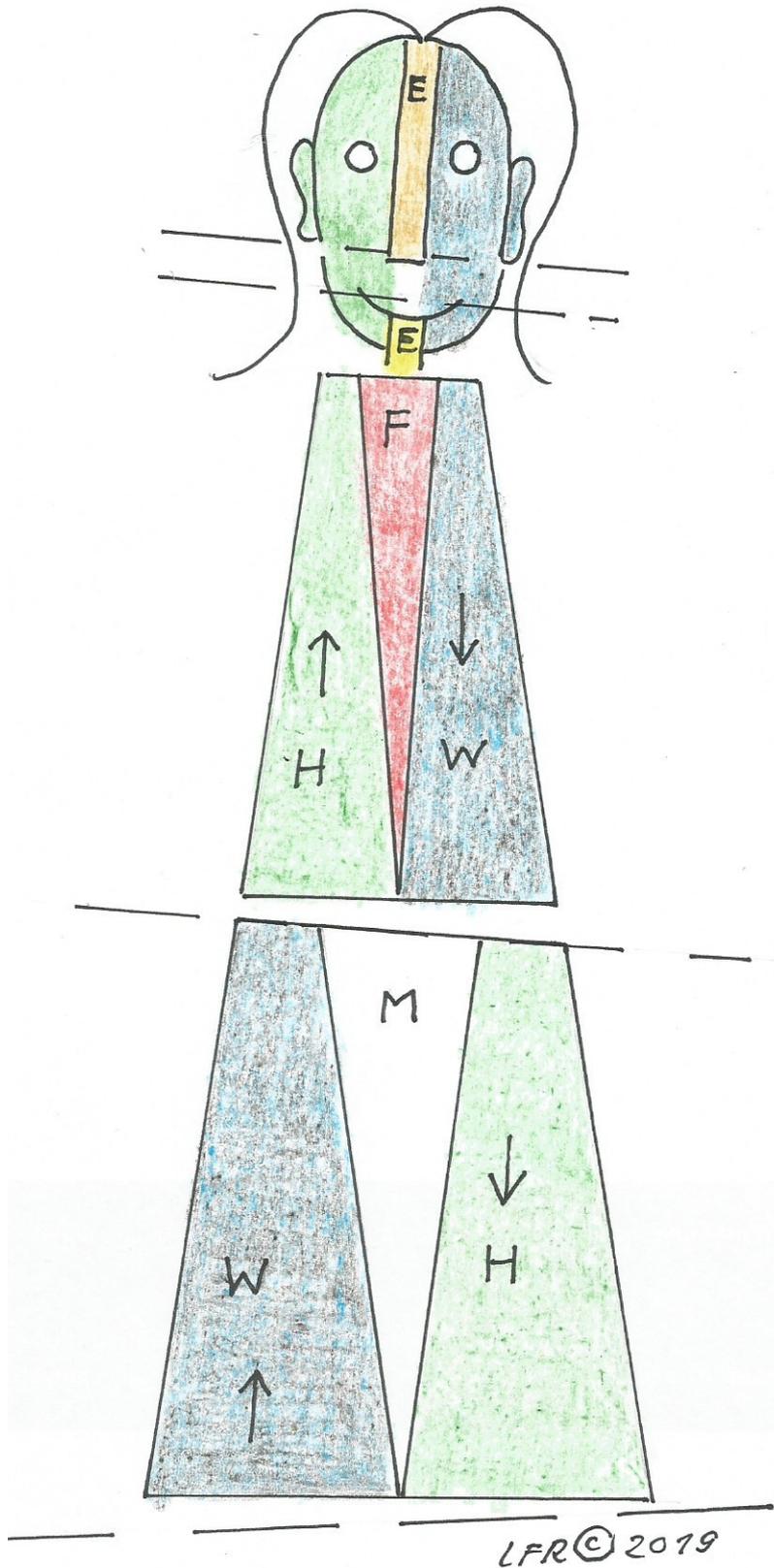
Gegenstände und darin enthaltene Wirkstoffe alleine wären natürlich nichts, nur die Orientierung des Ganzen ist alles!

8. Lernhilfen musischer Art und Entspannungsübungen für den*die UHF

Das Mnemo des UHF (Abb. nächste Seite) enthält graphisch dargestellt alles, worauf es physikalisch und konstitutionell ankommt, um objektiv gesund zu sein.

Das große YIN (oberer Körperteil) verbündet sich zu seinem Schutz mit dem kleinen YANG (unterer Körperteil). Je schwächer das große YIN, je mehr Fülle entsteht unten, je stärker das große YIN je mehr Leere entsteht unten. Niemand muss die Einzelheiten dieser Graphik verstehen, die rechte Hirnhälfte eines UHF erfasst sie beim Betrachten gefühlsmäßig richtig. Deshalb mit dem Smartphone fotografieren und diese Abbildung betrachten, wenn unklare Beschwerden das Leben wieder einmal schwermachen.

Das kleine YANG (grün) wirkt sich phänomenologisch (symptomatisch) auf der rechten oberen Körpervorderseite und der linken unteren Körperrückseite aus. Das große YIN (schwarz-blau) wirkt sich phänomenologisch (symptomatisch) auf der rechten und linken Körperrückseite aus. Feuer-Element (rot) und Element Erde zügeln und begrenzen das Wasser-Element in seiner Auswirkung. Eine linke Schiefe des Kreuzbeins (bspw. durch Beinverkürzung links) fördert funktionell das große YIN , Ausdruck hierfür kann eine sichtbare linke Mundschiefe und Ohrenschiefe sein.



LFR © 2019

Es kommt beim *gesundheitlichen Lernen* nicht darauf an, wie und wo man aktiv etwas anregen (tonisieren) oder beruhigen (sedieren) sollte, ergo in etwas aktiv eingreifen sollte. Das ist Therapie! Es kommt alleine darauf an, das eigene Gehirn und seinen Körper passiv mit informativen Sachverhalten zu konfrontieren, das er dann selbst ändern könnte. Was zu ändern wäre, ist die erworbene falsche Konstitution. Wann das zu ändern wäre, ergibt sich aus dem Code der angeborenen Konstitution. Deshalb ist das Ganze auch so schwer handzuhaben, weil der Mensch geneigt ist, durch sein Denken Dinge selbst zu übernehmen. Das geht beim Anwachsen einer persönlichen Gesundheit aber nicht. Es ist schwer passiv zu bleiben, während man aktiv Lernhilfen anwendet. Ein Widerspruch, der keiner ist.

Die richtige Entspannungsübung für den*die UHF:

- Rückenlage, mit Oberkörper und Kopf ohne Kissen flach liegen, Fußteil leicht erhöht (diese Lage dämpft S)
- beide Augen geöffnet, Blick Richtung Füße
- beide Fäuste ballen, beide Füße zu sich hin ziehen, Wadenmuskeln anspannen
- Tief durch die Nase einatmen. Am Ende der Einatmung Atem anhalten. Während dessen Fäust lösen, Füße loslassen, Wadenmuskeln wieder entspannen und Augen schließen.
- Danach durch geöffneten Mund hörbar ausatmen. Am Ende der Ausatmung alles vier bis fünfmal wiederholen,
- Anwendung bei Vorliegen von Beschwerden.

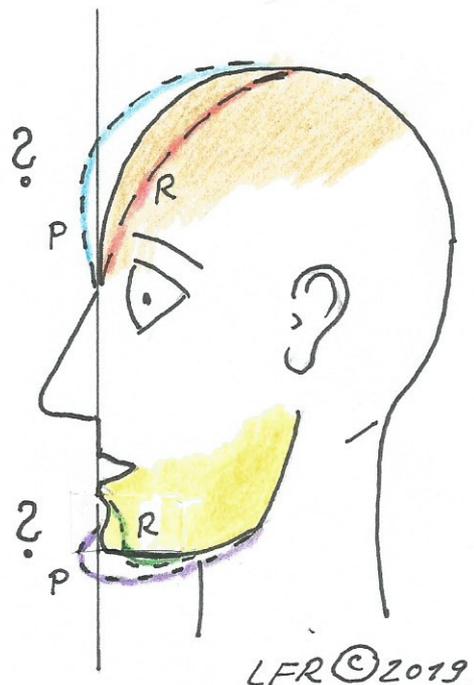
Das richtige Eye-Movement für den*die UHF:

- Flache Rückenlage, beide Beine in den Kniegelenken gebeugt rechtwinklig angestellt.
- Beide Augen schließen und inwendig nach unten sehen. Während dessen beide Beine zuerst nach rechts ablegen und danach nach links ablegen. In Ausgangslage zurückkehren.
- Ein Auge schließen und mit dem geöffneten nach unten sehen. Während dessen wieder beide Beine nach rechts und links zur Seite ablegen. Danach in Ausgangslage zurückkehren.
- Beide Augen nochmal schließen, inwendig nirgendwo hinsehen, Augen entspannen und dabei das Becken mehrere Male nach vorwärts kippen (mehr Hohlkreuz) und nach rückwärts kippen (weniger Hohlkreuz).
- Anwendung bei Vorliegen von Beschwerden.

Die empfehlenswerte Schlaflage des UHF ist gegensätzlich wie beim HF (siehe dort) und findet seitenverkehrt statt. Sie erleichtert das Wiedereinschlafen und den Tiefschlaf. Damit sind wir auch beim UHF zu einem guten Ende gekommen, welches sich bei Anwendung der beschriebenen Empfehlungen einstellen wird.

Leitend für diese Empfehlungen waren zwei wichtige äußere Kennzeichen: seine*ihre deutlich sichtbare **Promi-Stirn** in Verbindung mit einem **Retro-Kinn!**

Die besten Lernhilfen für die Konstitution „E“ ***Lernhilfen für den „Mitte-Typ“***



Der **Mitte-Typ** ist die drittmögliche Misch-Konstitution und ist konstitutionell wie gesundheitlich in der *Mitte* zwischen den reinen, ungemischten Konstitutionen (Fülle-Typ, Leere-Typ) und den Misch-Konstitutionen (HF, UHF) angesiedelt. Er kommt überaus häufig vor. Er ist der eigentliche „zentrale Konstitutionstyp“.

Seine Stirnform erscheint **unauffällig** (?), sie ist weder nach hinten fliehend (R = Retro, rot, Fülle-Hinweis), noch senkrecht nach vorne gewölbt (P = Promi, blau, Leere-Hinweis). Sein oberes Gesichtprofil gibt über die Umstände seiner Peripherie absichtlich keine Auskunft.

Sein **unauffälliges** Kinn liegt genau auf der Linie des Nasensteges und des Stirnbeginns. Sein Kinn überschreitet diese Linie weder nach vorne (P = Promi, violett, Leere-Hinweis) noch ist es nach hinten fliehend (R = Retro, grün, Fülle-Hinweis). Sein unteres Gesichtprofil gibt ebenfalls keine Auskünfte über die Umstände seiner Peripherie.

Physiognomisch bleibt die konstitutionelle Ausgestaltung seiner vier Elemente (Feuer = großes YANG, Wasser = großes YIN, Metall = kleines YIN und Holz = kleines YANG) im Dunkeln und Ungewissen. Übrig bleibt nur ein Element, das man innerhalb der Elementen-Lehre der TCM auch gerne in der Mitte, im Zentrum positioniert und darum herum die anderen vier *peripheren Elemente* gruppiert (Abb. links auf nächster Seite).

Die Bezeichnung „**Mitte-Typ**“ hat mit dieser Zentrierung unmittelbar zu tun. Schließlich ist unsere **Erde**, auf der wir vom Embryo bis zum physischen Tod zubringen, das **Element der Mitte**. Diese Mitte stellt strukturell gesehen, der **Nabel** des Menschen dar, sie ist ganzheitlich gesehen, der *Nabel unserer Welt, um den sich alles im Leben herum zu drehen hat*.

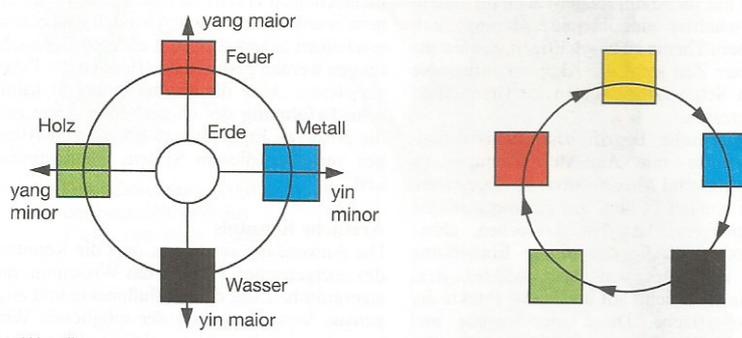


Abbildung entnommen aus *DTV-Atlas zur Akupunktur* von Dr. med. C.H. Hempen

Lassen sich die konstituionellen Auswirkungen der vier peripheren Elemente physiognomisch nicht einordnen (?), verschwinden sie diagnostisch selbstverständlich von der Bildfläche und es bleibt nur das in der Mitte stehende Element **ERDE** übrig, um das es konstitutionell beim Mischtyp „Mitte“ geht. Sein Körper schweigt sich konstituionell aus.

Entnimmt man das Element **ERDE** der Mitte wieder und reiht es erneut in den Kreislauf der fünf Elemente ein (Abb. oben rechts), wird ersichtlich, auf welche Weise ihre Hervorbringung (Stärkung oder Anregung: Rot fördert Gelb, Feuer erzeugt neue Erde) oder ihre Bändigung (Zügelung, Dämpfung oder Schwächung; Grün zügelt Gelb, Holz nimmt Erde) oder die krankhafte Überwältigung (Pathologie: Schwarz überwältigt Gelb, Wasser überschwemmt Erde) geschieht. Eines dieser drei Szenarien kann und wird sich konstitutionell im Mitte-Typen (eigentlich bei jedem Menschen irgendwann) ereignen. Welches Szenario sich im Moment ereignet, lässt sich am Zustand des Bauches jederzeit ablesen.

Während es bis jetzt so war, dass die peripheren Konstitutionen (Fülle-Typ, Leere-Typ, HF, UHF) ein Zuviel in ihrer Mitte nicht gut finden und sie ein objektiver Gradmesser dafür ist, was peripher zu tun wäre, empfindet der **Mitte-Typ** ausreichende Fülle in seiner Mitte als wohltuend und angenehm. Davon darf es gerne auch etwas mehr sein, wie die Abbildung auf der übernächsten Seite zu zeigen versucht.

Platziert man das Element ERDE in der Mitte des Bauches, die exakt der Nabel darstellt, kommt man zu einer interessanten Einteilung, der gleichen übrigens, die die TCM auch vornimmt, indem Sie dieses Element aus didaktischen Gründen mittig gruppiert. Der Bauch wird dadurch in vier Sektoren eingeteilt. Es entsteht ein mittiger Oberbauch, der funktionell vom Element FEUER und ein mittiger Unterbauch der vom Element WASSER kontrolliert wird, eine rechte Bauchhälfte, die den aufsteigenden Dickdarm beherbergt, der funktionell vom Element HOLZ und eine linke Bauchhälfte, die den absteigenden Dickdarm beherbergt, der vom Element METALL kontrolliert wird. Wird nun ein einziges der vier peripheren Elemente durch das mittige Element ERDE angeregt (besser: stärker hervorgebracht, werden die übrigen drei (in Summe also alle vier Elemente) ebenfalls angeregt (bzw. bringen sich gegenseitig stärker hervor). Diese Anregung wird vom Zentral-Element auf das Element METALL (auf das kleine YIN), dem Beginn der Entleerungsvorgänge übertragen. Voraussetzung: METALL-ELEMENT und Lungen sind intakt.

Der Hervorbringung nach kommt nun ein gesundheitlich positiver Anregungskreislauf in Gang, der den gesamten Körper eines Mitte-Typen (eigentlich den Körper jedes Menschen) erfasst:

- mehr kleines YIN erzeugt mehr großes YIN (Leeren ohne Zurückbleiben von Schlacken). Voraussetzung: WASSER-ELEMENT und Nieren sind intakt. Wenn nicht, kommt es zur Überwältigung des Zentrums ERDE.
- mehr großes YIN erzeugt mehr kleines YANG (Beginn der Fülle-Prozesse). Voraussetzung: HOLZ-ELEMENT und Leber sind intakt. Wenn nicht, kommt es zur Bändigung des Zentrums ERDE.
- mehr kleines YANG erzeugt mehr großes YANG (Fülle am Höhepunkt). Voraussetzung: FEUER-ELEMENT und Herz sind intakt. Ist das der Fall, kommt es zur Anregung des Zentrums ERDE.
- Mehr großes YANG erzeugt mehr kleines YIN (Fülle beginnt sich wieder zu leeren). Voraussetzung: METALL-ELEMENT und Lungen sind intakt. Ist das nicht der Fall, kommt es zur Überwältigung des Zentrums ERDE.

Man ersieht aus diesem sehr komplexen Kreislauf, der gesundheitlich nicht nur im Leben des Mitte-Typen, sondern im Leben jedes Menschen eine ausschlaggebende Rolle spielt, wie verwoben alles ineinander ist.

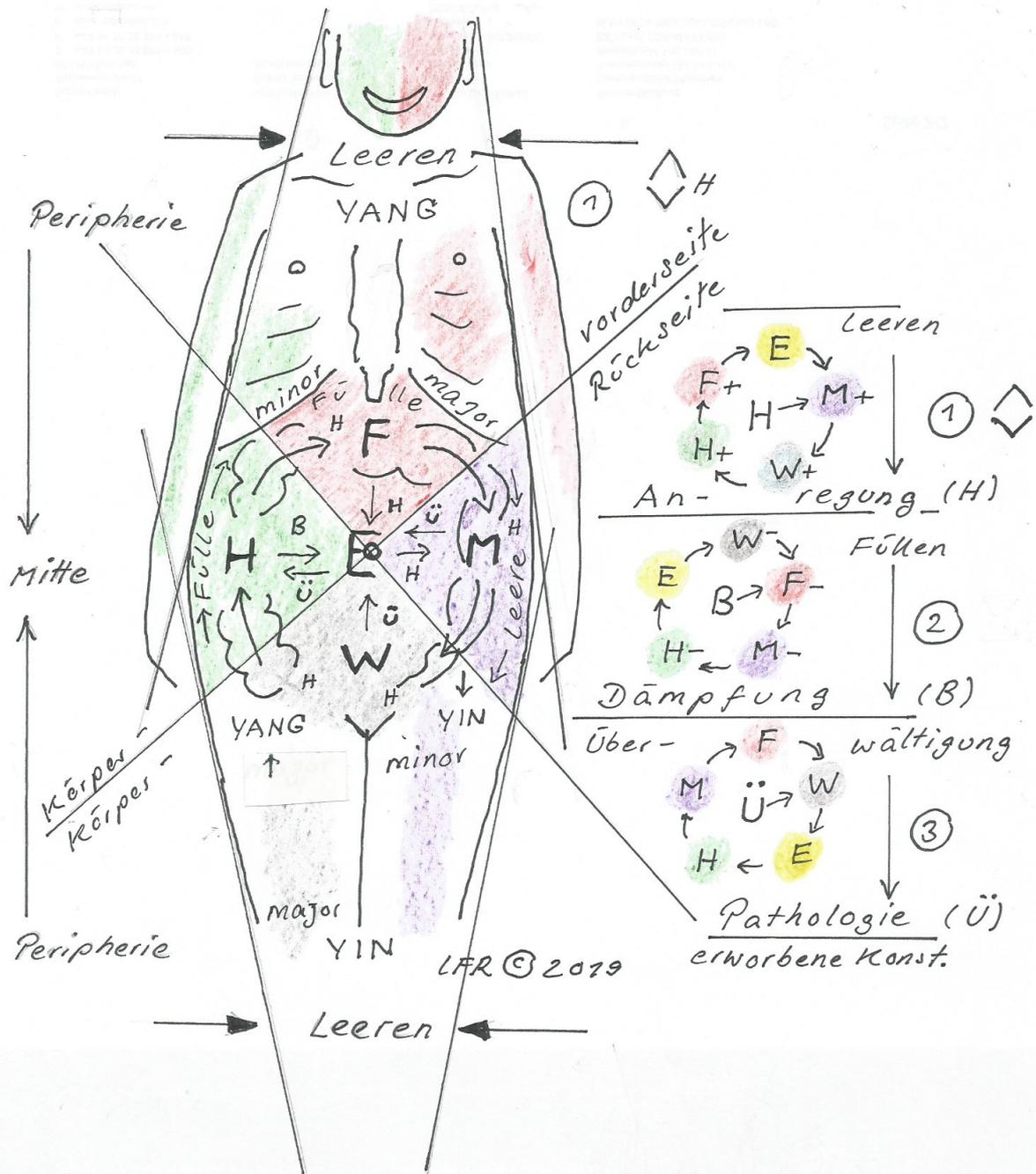
*Fazit: Fülle in der Mitte ist für jeden Menschen gut“ Bei den peripheren Konstitutionen darf sie nur nicht zu stark werden, weil die Auswirkung auf die Mitte konstitutionell vorgegeben ist. Beim zentralen Konstitutionstyp. Dem „Mitte-Typ“ darf oder besser muss sie stark in Erscheinung treten, weil peripher keine Limits vorgegeben sind. Funktioniert hier jedes Element richtig, was in der Realität nahezu nie der Fall ist, wird seine Mitte durch das große YANG (rot) gestärkt. Dieser Kreislauf funktioniert nur, wenn peripher oben mehr Leere als Fülle vorhanden ist (Sympathikus minus) und peripher unten ebenfalls mehr Leere als Fülle vorhanden ist (Parasympathikus plus). Das erklärt die Gestaltform der **Raute**.*

*Oben (wenig YANG) und unten (viel YIN) wirken sich deshalb auf eine starke Mitte aus. Die starke Mitte wiederum wirkt sich nach peripher aus. Der zentrale Input „ERDE“ gelangt auf der linken Bauchseite ins periphere Element-System (Eingang in METALL-ELEMENT). Der periphere Input „Vier Elemente“ gelangt von der Mitte des Oberbauches hinunter ins Zentrum ERDE. **Falls alle 5 Elemente störungsfrei funktionieren!***

Ist das nicht der Fall, kommt es entweder zur Bändigung, Dämpfung und Funktionsherabsetzung in Form eines andauernden Nichtgesundseins oder zur Überwältigung von Funktionskreisen in Form bestimmter Krankheiten.

Die absolute Ausgangsbasis, um in diesem Gesundheitslabyrinth an komplexesten Vorgängen, überhaupt einen Fuß zwischen Tür und Angel zu bekommen, stellen die **Füße** dar. Nachdem OBEN und UNTEN relative Leere herrschen muss, damit der Elementekreis in richtiger Art und Weise angeregt bleibt. Wenn es von den Füßen aus nicht gelingt, **mehr YIN zu erzeugen, bleibt alles Andere ein frommer Wunsch!**

*Jeder Mensch, vor allem der Mitte-Typ, braucht Füße, die sich zu einer bestimmten Zeit, an ganz bestimmten Stellen leeren, das heißt, nach unten senken können. Was tut aber der Mainstream? Er erhöht sie von unten her. Dadurch entsteht Fülle, mehr YANG und dadurch entsteht eine generalisierte Bändigung und Dämpfung unserer Lebens Elemente, im schlimmsten Fall kommt es zur Überwältigung von Elementen und zu unheilbaren Krankheiten. **Neinofy-Korrektur-Sohlen sind weltweit die einzigen Konzepte, die all das berücksichtigen und den Körper in die richtige Ausgangslage bringen.***



Die obige Abbildung zeigt den gesamten Mechanismus. In ihm wird der Basis-Code der Gesundheit eines jeden Menschen sichtbar. Nur ein gerüttelt Maß an Leere oben (gedämpfter Sympathikus) und unten (angeregter Parasympathikus) regen die fünf Lebens-elemente eines Menschen in normaler und gesunder Art und Weise an. Vorhandene Fülle oben (erregter Sympathikus) und unten (gedämpfter Parasympathikus) bändigen und dämpfen die fünf Lebens-elemente in uns. Ist eines oder sind mehrere der fünf Elemente in Dysharmonie, werden sie überwältigt, der Körper wird krank.

Gesundheitlich gesehen, gibt es nur eine einzige Möglichkeit, in diesen Teufelskreis erst gar nicht hinein zu geraten und falls man schon mitten drin ist, seine beiden Füße derart zu gestalten, dass sich die richtigen Fußsohlen-Orte nach unten hin absenken können. **YIN beginnt an den Füßen in der Form, zu ERDE zu werden, sprich, sich nach unten zur ERDE hin bewegen zu können. Nur das regt die fünf Elemente ganzheitlich an!**

1. Statische Lernhilfe in Form der „WendeSohlen-Mitte“ für den Mitte-Typ

Die Wende-Sohlen für den Lernvorgang „*Harmonie innerhalb der Körpermitte*“ sind nicht ausschließlich für den *Mitte-Typ* von mir erfunden (besser gefunden) wurden, sondern nützen gesundheitlich grundsätzlich jedem Menschen, denn was wäre man ohne Harmonie in seiner Mitte? Richtig geraten, man wäre unaustehlich und hätte ständig irgendwelche Beschwerden oder Krankheiten, eine jagt die nächste. Warum ist vollkommen klar. Betrachtet man die Abbildung der Vorseite, erkennt jeder unschwer, dass Gesundheit eigentlich nur dann besteht, wenn das Zentral-Element ERDE durch die anderen vier ständig gestärkt, und nicht geschwächt (gebändigt) oder außer Gefecht gesetzt (überwältigt) wird. Umgekehrt muss das der Fall für die vier pripheren Elemente sein. Auch sie müssen ständig vom Zentral-Element profitieren können. Das eigentliche Geheimnis der Gesundheit, dahinter (es betrifft jeden Menschen unabhängig von seiner Konstitution) ist, dass der menschliche Körper es schafft, einen zeitlich andauernden zu starken Sympathikus-Einfluss auf ihn zu vermeiden. Ein starker Sympathikus-Einfluss, aufgrund einer Gefahrenbewältigung, darf immer nur so kurzzeitig wie möglich auf den Körper einwirken und muss anschließend in einen anhaltenden Parasympathikus-Einfluss übergehen, der dem Körper Ruhe und Erholung ermöglicht und garantiert. „Fight, Defense or Flight“ braucht Fülle und Dynamik in der Peripherie, dies bändigt die Elemente. Dauert dieser Einfluss auf den Körper zeitlich über Gebühr zu lange an, werden sie überwältigt, der Körper wird krank. Nachdem unsere Zivilisation den Körper in dieser ungunen Form extrem beschleunigt, kann sich der moderne Mensch kaum befreien von einem anhaltenden Sympathikus-Reiz. Umso wichtiger werden Lernhilfen, wie sie beim Mitte-Typ beschrieben werden, für jeden zivilisierten Menschen. Zivilisationstrauma ist ident mit Sympathikus-Trauma.



Die **Wende-Sohlen zur Harmonisierung der Mitte (WS-Mitte)** sind so aufgebaut, dass sich ganz bestimmte Fuß-Areale nach unten hin absenken (platter werden) können. Interessanterweise ist ein stark gesenkter, platter Fuß aus diesem Grund das Markenzeichen von Leere-Naturellen (Leere-Typ, UHF), sie neigen konstitutionell zu Senk-Spreizfüßen und

zu Plattfüßen. Was orthopädisch gesehen als extrem krankhaft erscheint, ist gesundheitlich gesehen, ein extrem wertvoller Hinweis darauf, dass in einem solchen Körper viel an parasympathischer Ruhe vorhanden ist, die die 5 Elemente anregen und in ihrer Wirkung verstärken. Anders verhält es sich mit der Anwesenheit normal ausgebildeter innerer Fußgewölbe bzw. mit Hohlfüßen. Diese geben gesundheitlich gesehen mehr Anlaß zur Sorge, zeigen sie phänomenologisch gesehen doch, dass ein zeitlich andauernder Sympathikus-Einfluss im Bereich des Möglichen liegen könnte. An sich grotesk, dass medizinische Normalzustände einen gesundheitlichen negativen Einfluss haben können.

Der podale Input der bisher beschriebenen Wende-Sohlen -Konzepte (WS-Fülle, WS – Leere, WS-HF, WS-UHF), wirkt sich im Gegensatz zu den „WS-Mitte“ **afferent auf das Gehirn aus** (entstehende Reize an der Fußsohle werden durch minimale Anhebungen bestimmter Fuß-Areale rezeptiv über das zentrale Nervensystem nach oben hin zum Gehirn geleitet). Folge : Periphere Elemente werden dadurch entweder angeregt oder, das ist deutlich öfter der Fall, gebändigt.

Während der podale Input, der von „WS-Mitte“ ausgeht, eine **efferente Wirkung aufweist** (entstehende Reize an der Fußsohle werden durch Absenkungen bestimmter Fuß-Areale muskulo-skelettal eingeleitet, ohne dass rezeptive Reize nötig wären). Folge: Alle fünf Elemente werden dadurch in ihrer Hervorbringung gestärkt und harmonisiert. Es entsteht mehr P-Einfluss, mehr Ruhe, mehr Ausgeglichenheit, weniger Stress und Hektik. Der S-Einfluss wird wohltuend herabgestimmt. Dieser Gesundheitseffekt ist sehr wichtig für alle Nervösen und kranken Menschen, die Reizüberflutungen des Zivilisationstraumas ausgesetzt sind. Krass beobachtet“: Plattfüße sind gesundheitlich wertvoller als Hohlfüße!“

Im Sohlen-Inneren von WS-Mitte werden zwischen zwei semipermeablen Kartonflächen fünf natürliche Stoffe eingefügt, die dem Charakter der fünf Elemente entsprechen und je ein morphisches Feld bilden, das auf die beiden Fußsohlen beim Tragen einwirkt. Die dadurch beeinflussten Fußsohlen-Orte werden rechts und links unterschiedlich angeregt. Die Einfügungen werden asymmetrisch sinnvoll angeordnet.

Das Relief der WS-Mitte, das den Fuß nach unten, zur Erde hin saugt, kann zusätzlich auch noch persönlich gestaltet und auf diese Weise zusätzlich individualisiert werden. So sind sämtliche Neinofy-Wende-Sohlen -Konzepte aus der Manufaktur der W-Planet GmbH manuelle Kunstwerke sehr genauer und persönlichster Ausgestaltung.

Tragemodus:

Es gibt „C-Flächen“ und „D-Flächen“. Beide Flächen saugen die Füße nach unten, die Auswirkung ist allerdings vollkommen unterschiedlich. WS-Mitte trägt man nur im Zeitraum der vegetativen Übergänge:

- Um 14 Uhr Realzeit beginnt sich das große YANG (der Sympathikus-Einfluss) in uns abzuschwächen. Blicken Sie noch mal auf die Graphik von Seite 120. Dort sehen Sie im ROT einen Pfeil nach unten, neben dem Buchstaben „H“ (Hervorbringung). Nur von dieser Stelle aus, kann das Zentrum angeregt werden. Diese Anregung unterstützen Sie, in dem Sie im Zeitraum 14 Uhr bis 16 Uhr Realzeit 1 - 2 Stunden lang auf den **C-Flächen der WS-Mitte** zubringen. Die Sympathikus-Energie reduziert sich dadurch, der S- Einfluss wird schwächer, das Element ERDE wird stärker und das Element METALL wird dadurch angeregt und stärker. Der Übergang vom großen YANG ins kleine YIN läuft harmonischer ab.
- In der Dunkelheit beginnt sich gegen 2 Uhr nachts das große YIN (der

Parasympathikus-Einfluss) in uns abzuschwächen und in einer Übergangszeit, die ca. 2 Stunden andauert, in das kleine YANG des Morgens überzugehen. Diesen Übergang können Sie durch Tragen der **D-Flächen der WS-Mitte** unterstützen, falls Ihr Schlaf durch Beschwerden oder Sonstiges unterbrochen wird. Es genügt bereits eine halbe Stunde auf diesen Funktionsflächen zuzubringen. Die Parasympathikus-Energie reduziert sich, der S-Einfluss wird stärker, das Element HOLZ wird dadurch angeregt, in Folge dadurch das FEUER-ELEMENT und das Zentrum. Der Überang vom großen YIN ins kleine YANG läuft harmonischer ab.

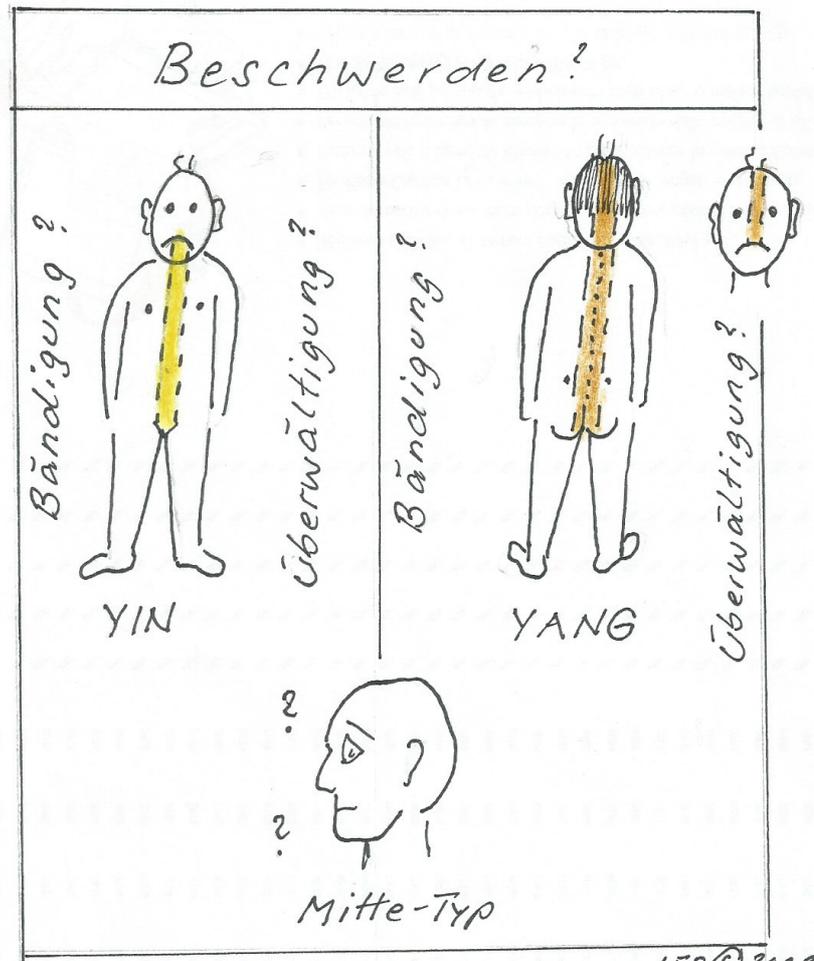
Die beiden Organe des Elementes ERDE sind Milz und Magen, an denen sich die Dysharmonien innerhalb dieses Mitte-Elementes ablesen lassen. Magenbeschwerden, Säure-Probleme, Seitenstechen, Magendruck, Steingefühl in Mitte, Blähungen, aufgetriebener Leib, Völlegefühl in Mitte und vieles andere mehr, signalisieren den Betroffenen, etwas für ihre Mitte tun zu müssen. Wie bei jeder anderen Lernhilfe auch, darf sich kein therapeutischer Effekt ereignen. Das heißt: Beschwerden werden durch Lernhilfen nie primär gebessert! Erst sekundär, nach langer Zeit, kommt es zu einer besseren Gesundheit und in Folge dieser zu deutlich weniger Beschwerden und Erkrankungen. Dies erscheint mir immens wichtig immer wieder herauszustellen.

Ergo, Bessern sich durch das Tragen der WS-Mitte Beschwerden, oder verschwinden durch das Tragen ganz, therapiert man mit ihnen etwas. Das ist dann ok, wenn man sich an das Tragen der Sohlen trotzdem gewöhnt und sie nach der Besserung einfach weiter trägt und weiter benützt, damit Lernvorgänge angestoßen werden. Es wäre nicht ok, wenn man sie nach einer Besserung wieder absetzt und nicht mehr verwendet. Dadurch lernen Gehirn und Körper nichts. Nur wenn man sie ständig damit konfrontiert, kumuliert die Auswirkung einer Gewohnheit, dadurch der Lernprozess der Anpassung an diese Gewohnheit und dadurch der Gesundheitsanstieg, wenn die Gewohnheit ein Bestandteil der angeborenen Konstitution ist.

Fühlt sich das Tragen von „C-Flächen“ (nachmittags tragen) unangenehm an und führt unmittelbar zu Reaktionen in Form von Beschwerden, die auf das Tragen zurückzuführen sind, weiß man, dass die Informationen, die in den WS-Mitte enthalten sind, sehr wichtig für Gehirn und Körper wären und dass man das Tragen einschleichend gestalten muss. In dem Fall nur solange tragen, bis Unwohlsein auftritt, dann raus damit und am nächsten Tag wieder genauso verfahren. Im Lauf der Zeit werden die WS-Mitte immer verträglicher.

Zur Nachtzeit (zwischen 2 Uhr und 4 Uhr Realzeit) wendet man die „D-Flächen“ nur an, wenn es einen triftigen Grund hierfür gibt (handfeste Beschwerden, Schlaflosigkeit, Grübeln über Problemen, Sorgen die Angst machen, depressive Verstimmung, geistige, körperliche und seelische Notfallsituationen). Eine halbe Stunde bis eine Stunde Tragezeit genügt. Am besten die D-Flächen nach oben in Schuhe einlegen und langsam auf ihnen gehen. Während dessen lässt sich gut nachdenken.

Es gibt meinem Dafürhalten und meinen Erfahrungen nach kaum einen gesunden Menschen. Das ist auch kein Wunder, wenn man sich die Komplexität des in diesem Handbuch dargestellten Wissens ansieht. Nur angeregte Lebenselemente erhalten uns gesund, keine gebändigten und keine überwältigten. Deshalb schadet es absolut niemandem, zunächst einmal testweise, die C-Flächen der WS-Mitte in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr Realzeit eine Stunde lang zu tragen. Ein übermäßig starker Sympathikus-Einfluss kann gesundheitlich gesehen, lernend nur auf diese einfache Art und Weise abgebaut werden. Erfahrungen damit muss jeder selbst sammeln.



LFR © 2019

"C" 74-76 Uhr
 "D" 2-4 Uhr

Ist die Mitte eines Menschen gestört, ist seine Gesundheit im Ganzen gestört, denn seine fünf Elemente werden zu ungenügend angeregt. Bedeutsam ist das selbstverständlich für jeden Menschen. Weist ein Mensch, und davon gibt es sehr viele, eine unauffällige Stirn und ein unauffälliges Kinn auf, weiß man alleine durch diesen einen einzigen Umstand, dass man sich um seine Mitte gesundheitlich annehmen muss. Sein Körper muss **lernen, sein Zentrum zu stärken, indem er seine Peripherie leert**. Dieser Lernprozess ist aufwendig, wenn man sich die Komplexität desselben ansieht.

Andere Konstitutionen (Leere-Typ, Fülle-Typ, HF oder UHF) wissen definitiv, dass Ihre Mitte, zusätzlich zu allem anderen, in Dysharmonie ist, wenn sie Beschwerden aufweisen, die sich exakt in ihrer vorderen oder rückwärtigen Mitte abspielen (siehe Abb. Oben). Dieser Hinweis ist sehr wichtig, weil er auf das zusätzliche Tragen von WS-Mitte hinweist.

Gesundheitliche Lernhilfen in Form der Eigenharnbehandlung und zur Anregung des ECS-Systems

sind gesundheitlich beim Mitte-Typen meiner Ansicht nach nicht unbedingt nötig, schaden aber nie!

2. Lernhilfen zur Regulierung von Milz und Magen

Die Organe **Milz** und **Magen**, die das organische Repertoire des Elementes ERDE darstellen, werden funktionell vom Parasympathikus angeregt und vom Sympathikus gehemmt (Anregung von Peristaltik und Drüsentätigkeit des Magens und Tonusabnahme und Vergrößerung der Milz bei verschiedenen Erkrankungen).

Lernhilfen müssen also darauf abzielen, dass der Körper lernt, seinen Sympathikus-Einfluss gedämpft zu halten. Damit lässt sich „S“ im Umgang mit dem Element ERDE gut dämpfen:

- durch Ruhe, Beruhigung, Schlaf, Hinlegen mit erhöht gelagerten Beinen am Nachmittag in kühlem Raum.
- durch Pfefferminzöl. Zwei bis drei Tropfen davon in die Haut über der Mitte des Brustbeins einreiben.
- Kochsalz nur sehr sparsam verwenden. Morgens wenig (Butterbrot mit Salz), mittags weniger, abends noch weniger salzen.
- Viel Zwiebeln, Lauch, Bärlauch und Knoblauch zuführen.
- 1 Tropfen „Olbas-Öl“ (Drogeriemarkt) in jeder Armbeuge einreiben.
- Scharfer Senf und geriebener Meerrettich dämpfen „S“ hervorragend.
- Soda, Natrium bicarbonikum, alkalische Mineralwässer, Soda-Wasser trinken
- Kaliumreiche Kost (Kartoffeln, Äpfel, Datteln, Aprikosen, Bananen, Himbeeren, alle Kohlsorten, Kohlrabi, Hülsenfrüchte, Kürbis, Melonen, Mais, Sellerie, rote Paprika, Nüsse, Mandeln, Dinkel, Roggen, Buchweizen)
- Pflanzliche Beruhigungsmittel (Baldrian, Melisse, Kava Kava, Johanniskraut, Ginster)
- Cholagoga (Galle fördernde Pflanzen) wie Schöllkraut, Pfefferminz-Tee, Erdrauch.
- Bitterstoffe, Amara-Tropfen, Urbitter-Granulat (Dr. Pandalis) vor dem Mittagessen
- Mistelblätter- Tee
- Chlorophyll (Blattgrün) in Spinat, grünem Salat und in allen grünen Gemüsen
- Kaltes Wasser (alle Kneippischen Anwendungen) wie Wassertreten, Taulaufen, kalte Wadenwickel.
- Vitamin B-Komplex und Folsäure- Präparate

Einfach an das eine oder andere gewöhnen, das hier aufgeführt ist und was einem sympathisch erscheint und möglich ist.

3. Empfehlenswerte Sportliche Aktivitäten für einen Mitte-Typ

Nachdem ein Mitte-Typ besser schlank, sportlich und gut beweglich sein soll, was ohne vermehrten Parasympathikus-Einfluss schlecht möglich ist, sind alle bereits beim Leere-Typ genannten Empfehlungen in dieser Hinsicht hier ebenfalls angebracht.

Sämtliche Langzeitbelastungen und Ausdauersportarten, betrifft auch das Training dazu, sollten morgens und vormittags stattfinden und spätestens um 14 Uhr Realzeit beendet sein. Ob Laufen, Joggen, Gehen, wandern, Bergsteigen, Radfahren, Schwimmen oder Ballsport-

Arten , die Auswahl richtet sich gesundheitlich nach den Schwachpunkten , die im Bewegungsapparat lauern. Vertragen die Knie-Menisci das Laufen oder Bergabgehen nicht, Radfahren und Schwimmen aber gut, wäre es Wahnsinn beim Laufen zu bleiben.

Der Mitte-Typ muss sich anders als der Leere-Typ nicht zur Sportausübung überwinden. Was für dieses Naturell gesundheitlich , das Thema „Sport“ betreffend sehr, wichtig wäre, es sollte sich nie körperlich überlasten und über seine physischen Grenzen hinausgehen. Das Element ERDE ist schließlich die ausgleichende Zentrale für die darum herum gruppierte Peripherie. Deshalb rate ich zu Sportarten, die den Körper ausgleichen und ihn nicht zu sehr anstrengen. Solche sind beispielsweise das Weitwandern in der grünen Natur, das gemächliche Besteigen von Bergen auf leichten Routen, das Segeln, das Tauchen, das Schwimmen ohnehin, das Golfen, das Bogenschießen und ausgehnte Spaziergänge.

Führen Sie sich nochmal das Bild des Bauches vor Augen, in dem das Element ERDE auf den mittigen Nabel projiziert wurde und darum herum die vier peripheren Elemente gruppiert wurden. Das entspricht sinnbildlich der Wirklichkeit. Wenn Sie sich als Mitte-Typ über einen längeren Zeitraum sportlich zu sehr verausgaben und überlasten (was einem Leere-Typen zugute kommt), wird Ihr FEUER-ELEMENT zu sehr erschöpft und geschwächt, so dass es irgendwann nicht mehr in der Lage ist, mehr gute ERDE hervorzubringen. Das gesamte Element-System wird ab diesem Zeitpunkt in seiner ganzheitlichen Leistungsfähigkeit herabgesetzt. Je entspannender sich die Sportausübung auf Ihren Körper auswirkt, je gesundheitlich besser.

Am meisten gewinnt man als Mitte-Typ durch Sport, wenn er von der Dosis her in der MITTE zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig bleibt. Wettbewerb unbedingt vermeiden

4. Lernhilfen in Form der richtigen Ernährung

Richtig ist eine Ernährung, die den Körper nie überfüllt, die ihn entschlackt, die yinisiert und die den Parasympathikus-Einfluss aktiviert. In diesem einen einzigen Fall ist auch eine vegane Ernährung von gesundheitlich großem Vorteil.

Das Element-System eines **jeden** Menschen (gleich welcher Konstitution) wird nur angeregt und im Gleichgewicht bleiben, wenn das innere Körper-Milieu parasympathikophil ist, damit sich nach körperlichen und seelischen Gefahrenmomenten, die in Form von Kampf, Abwehr oder Flucht stattfinden könnten, der erhöhte Sympathikus-Einfluss so schnell wie möglich wieder normalisieren kann. Das ist auf den Punkt gebracht, das gesundheitlich Wichtigste. Die Ernährung hat einen sehr großen Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt, wobei es nicht gleich ist, wie unser inneres Milieu beschaffen ist. Aufgrund unserer angeborenen Anlagen, die in den verschiedenen Konstitutionen gesundheitlich zum Ausdruck kommen, gibt es

- drei Konstitutionen, die mit einem eher basischen Stoffwechsel gesundheitlich besser fahren, das sind Leere-Typ, UHF und Mitte-Typen
- zwei Konstitutionen , die mit einem eher sauren Stoffwechsel gesundheitlich besser zurechtkommen, das sind Fülle-Typ und HF

Grundsätzlich ist es aber für alle fünf Konstitutionstypen gleich wichtig , einen möglichst starken Parasympathikus in sich zu wissen. Denn nichts anderes regt das Element-System im ganzheitlichen Sinn mehr an. „P“ (Statik, YIN) ist immer Grundlage für „S“ (Dynamik, YANG).

Die Ernährung in der ersten Tageshälfte

- Der Mitte-Typ ist eher Spätaufsteher und Langschläfer als Frühaufsteher. Das Frühstück kann so gesehen schon mal ausfallen und durch einen brunch ersetzt werden. Ist hierzu keine Zeit, dann wäre zum Frühstück folgendes empfehlenswert: Ein bis zwei Äpfel geschält (Bioware ungeschält), dazu 1 Orange und möglichst dunkelfarbiges Obst (Datteln, blaue Feigen, Brombeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannesbeeren, getrocknete Pflaumen oder Aprikosen), kombiniert mit einer rohen Karotte. Nach Gusto noch mit einer zuckerfreien Müsli-Mischung versehen. Mehr würde ich morgens nicht konsumieren. Dazu etwas schwarzer Kaffee ohne Milch oder grüner Tee. Auf alles Übrige würde ich zum Frühstück verzichten. Gesundheitlich ungünstig zu dieser Zeit ist der Verzehr von tierischen Eiweißen (Eier, Wurst, Fisch, Fleisch, Milchprodukte). Wer auf Brot oder Gebäck zum Frühstück nicht verzichten will (das ist auch ok), verzehrt es mit Konfitüre oder Honig. Wer sich morgens müde und schlapp fühlt, dem würde ich zu einem Butterbrot mit Salz bestreut raten. Das regt den Sympathikus ausreichend an.
- Zwischen Frühstück und Mittagessen mindestens 5 Stunden lang nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken, Ihrer Bauchspeicheldrüse zu liebe. Stattdessen einen halben Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure trinken. Flasche in Sichtweite bereitstellen, damit man sich ans Trinken erinnert.
- Zum Mittagessen am besten vegetarische Kost. Die Beimischung von tierischem Eiweiß je nach Gusto ist nicht von Nachteil. Das Mittagessen darf immer in Form von Mischkost ausfallen (Pflanzliches mit Tierischem mischen). Streng vegetarische Kost (vegane Kost) ist je nach Gusto ist von Vorteil für den Mitte-Typ. Öle und Fette erhöhen den Cholesteringehalt des Blutes und aktivieren den Parasympathikus. Der Mitte-Typ muss sich hier nicht zwanghaft einschränken, wie das beispielsweise der Fülle-Typ und HF tun müssen. Zum Mittagessen Mineralwasser oder ein Glas trockener Rotwein oder ein kleines herbbittriges Pils. Vor dem Mittagessen Bitterstoffe zuführen, weil sie „P“ fördern (Beispiel; Amara-Tropfen, oder eine Messerspitze Urbitter Granulat von Dr. Pandalis). Nach dem Essen passt ein Espresso und etwas Süßes (siehe bei Wirkstoffen). Raffinierten Zucker unbedingt, wo es geht, vermeiden.

Die Ernährung in der zweiten Tageshälfte

- Zwischen Mittagessen und Abendessen wiederum mindestens 5 Stunden lang nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken. Aufgrund dieser Vorgehensweise fastet der gesunde Mensch dreimal am Tag (deshalb ist er relativ gesund, weil schlackenfrei). Einmal vormittags, einmal nachmittags und einmal nachts. Nur so kann sich ein normales Hungergefühl zu den drei Hauptmahlzeiten einstellen und der Körper schlank und leistungsfähig bleiben. Unterbricht man das Fasten durch Essen zwischendrin, wird die Leistungsfähigkeit der Insulin bildenden Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt, der Körper nimmt an ungutem, ungesunden Gewicht zu und verschlackt im Lauf der Zeit immer mehr. Was zur Folge hat, dass sich Entzündungen im schlackenreichen Bindegewebe bilden, die spätere ernsthafte Krankheiten hervorrufen können. Hierzu muss man sich ziemlich am Riemen halten, es lohnt sich gesundheitlich aber, weil man einfach mehr natürliche Energie und Lebensfreude aufweist. Das Trinken von einem halben Liter Mineralwasser nicht vergessen.

- Gut in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr wirkt sich das Trinken von einem halben Liter ADIY-WRr-Tee oder des ADIY- WRl-Tees aus. Fühlt sich der Bauch unangenehm gefüllt an, würde ich zum ADIY-WRr-TEE greifen, fühlt sich der Bauch schlank und gut an, würde ich den WRl-Tee wählen.
- Zubereitung: Zwei Teelöffel getrocknete Droge mit einem halben Liter kochenden Wasser überbrühen, 4 – 5 Minuten ziehen lassen, in Thermoskanne füllen, mit etwas Stevia süßen und den Nachmittag über trinken.
- Zum Abendessen den Verzehr folgender Kohlenhydrat-Lieferanten nach Möglichkeit stark einschränken: Brot, Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Zucker, Süßigkeiten, Obst, Alkohol). Günstig sind nur eiweißreiche Lebensmittel pflanzlicher Natur und falls nicht strenger Vegetarier oder Veganer auch tierischer Natur.
- Abends grundsätzlich wenig essen, Salz sehr sparsam verwenden (regt Sympathikus zur falschen Zeit an), scharfe Gewürze wie Senf, Meerrettich, Piri Piri u.a. sind P anregend. Dies betrifft auch italienische Antipasti, eingelegte Oliven, Gewürzgurken, getrocknete und eingelegte Tomaten, gepfefferten Gemüsesaft und Tomatensaft sowie Gazpacho.
- Vor dem Schlafen empfiehlt es sich etwas Beruhigendes zu nehmen, um den Parasympathikus weiter zu dämpfen. Beispiel: 1 Tasse Melissentee und darin 5 – 6 Tabletten *Magnesium phos. D6 von den Schüssler Salzen* auflösen .

Was eignet sich zum langzeitigen Gewöhnen für den Mitte-Typen am meisten? Alles was beruhigt und den Sympathikus-Einfluss in der zweiten Tageshälfte dämpft. Entscheidend wäre hier deshalb am Abend so wenig Sünden wie möglich zu begehen.

* * * * *

Über die Ernährungssünden der fünf Konstitutionen lohnt es sich am Schluss noch kurz zu sprechen:

- Der Fülle-Typ tut gesundheitlich gut daran , am Morgen nicht zu sündigen (Tierische Eiweiße zu dieser Zeit unbedingt vermeiden)!
- Der Leere-Typ tut gesundheitlich gut daran, am Abend nicht zu sündigen (Kohlenhydrate gleich welcher Form zu dieser Zeit vermeiden)!
- Der HF tut gesundheitlich gut daran , am Morgen nicht zu sündigen (Tierische Eiweiße vermeiden)!
- Die* der UHF tut gesundheitlich gut daran, am Abend nicht zu sündigen (Kohlenhydrate gleich welcher Form vermeiden)!
- Der Mitte-Typ tut gesundheitlich gut daran, am Abend nicht zu sündigen (Kohlenhydrate vermeiden)!

* * * * *

5. Lernhilfen in Form einer konstitutionellen Lebensweise

Diese entnehmen Sie bitte der Aufstellung beim Leere-Typen. Nachdem der Parasympathikus-Einfluss angehoben werden muss, um eine Anregung der 5 Elemente zu gewährleisten, muss dem nichts mehr hinzugefügt werden.

6. Lernhilfen in Form zugeführter konstitutioneller Wirkstoffe

Wir suchen nach Wirkstoffen in pflanzlichen, tierischen und mineralischen Medien und Gegenständen, die den Körper beruhigen und yinisieren und den Verdauungstrakt stärken und ausgleichen. Gegenstände , die der Mitte des menschlichen Körpers und der angeborenen Konstitution des Mitte-Typen möglichst ähnlich sind.

Um objektive Veränderungen der Gesundheit herbeizuführen, bedarf es, wie schon oft erwähnt, einer erheblichen Geduld von Seiten der Anwender. Die hier vorgestellten Wirkstoffe sind nur Beispiele aus einer Vielzahl weiterer Möglichkeiten.

Der Mitte-Typ ist die einzige Misch-Konstitution , dem Parasympathikomimetika (P anregende Stoffe) und Sympathikolytika (S dämpfende Stoffe) tatsächlich auch nützen. Therapeutische Effekte gilt es aber auch hier unter allen Umständen zu vermeiden. Die anregenden Wirkstoffe müssen deshalb aus natürlichen Quellen stammen und dürfen nicht giftig sein. Viele dieser Wirkstoffe sind bereits bekannt. Wiederholungen lassen sich deshalb nicht vermeiden. Man möge mir das didaktisch nachsehen. Wirkstoffe , die gesundheitlich relevant sind, werden sich in

- **roten, rötlichen oder orangefarbenen** Gegenständen befinden. Geschmacksqualität: **bitter, süß-bitter** (fördern großes YANG)
- **gelben, braunen und beige**n Gegenständen befinden. Geschmacksqualität **süß, süß-sauer** (stabilisiert die Mitte)
- **weißen und grauen Gegenständen** befinden. Geschmacksqualität **scharf, herb, geschmacklos** (fördern kleines YIN)
- **schwarzen, dunkelblauen** Gegenständen befinden. Geschmacksqualität **leicht salzig, säuerlich** zusammenziehend, **herb** adstingierend.

Relativ wertvolle Lern-Wirkstoffe für den Mitte-Typ befinden sich beispielsweise in:

- **Grapefruits** (vor dem Mittagessen ein Glas Grapefruit-Saft), in **Pomeranzen**, in Früchten des **Erdbeerbaums** (Medroneira), in der **Bergamotte**
- der Pottasche (Potassium) = **Kalium carbonicum Pulver**
- **Soda-Wasser , Soda-Pulver, Natrium bicarbonicum**
- **Bananen, Melonen, Aprikosen, Stachelbeeren, weißen Johannisbeeren, weißen Trauben, schwarze Maulbeeren,**
- **Schwarzwurzeln, Spargel, Hirse, Johannesbrotmehl, Heidelbeeren, schwarze Johannesbeeren, Karotten, Quitte, Rote Bete, getrocknete Tomaten,**
- **Kresse, Sprossen, Süßkartoffeln, Knoblauch, Rettich, Radieschen, Meerrettich, Lauch, Zwiebeln, schwarze Oliven, weißer Pfeffer,**
- in den vier **Brotgewürzen (Anis, Kümmel, Fenchel, Koriander)**
- **Bitter-Mandeln, Mel amargo (bitterer Honig), Orangen- und Zitronen-Konfitüre, Limetten,**
- **Trockenfrüchte , geräucherte Fische, Meeresfrüchte, Algen,**
- **Avocado, Ananas, Papaya, Datteln, rote Äpfel, Nelken, Vanille, Kakao, Ingwer**
- **gerösteter Kaffee, Muskatnuss, Zimt**

Der Zustand des eigenen Bauches deutet immer relativ sicher auf die Zufuhr der richtigen Wirkstoffe hin:

- Bauch zu voll, zu gebläht, ungut anfühlend = falsche Fülle in der Mitte , weil zuviel Leere in der Peripherie = Genuss von roten , rötlichen, gelben, braunen Lebensmitteln mit süß-saurem-bitterem Geschmack. Dadurch läßt sich die Peripherie auf natürliche Weise füllen und die Mitte leeren (Papaya, Ananas, Ingwer, Muskatnuss, Zimt, Bitter-Honig, Grapefruits, vier Brotgewürze, Orangenkonfitüre, Meerrettich, scharfer Dijon-Senf, getrocknete Tomaten, Räucherfisch u.a.mehr)
- Bauch unauffällig , flach, gut anfühlend = richtige Fülle in Mitte = Peripherie leeren (fasten, genug trinken, weiße und schwarze Lebensmittel wie Schwarzwurzeln und Spargel, Soda-Wasser, Kalium carbonicum D4 Tbl, Datteln, Heidelbeeren , schwarze Johannesbeeren, schwarze Maulbeeren, Rote Bete, Kresse , Sprossen, Tintenfisch, Johannesbrotmehl, Vanille u.a. mehr).

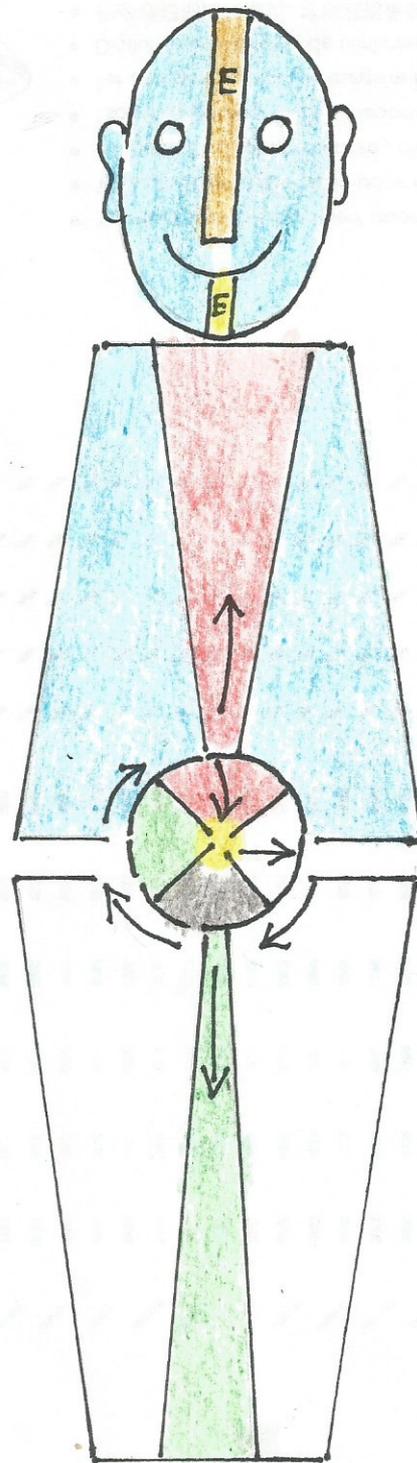
7. Lernhilfen musischer Art und Entspannungsübungen für den Mitte-Typ

Das Mnemo des Mitte-Typen, enthält beim letzten hier beschriebenen Konstitutionstypen physikalisch und konstitutionell alles, was er*sie braucht, um vollumfänglich gesund zu sein. Relative Leere oben (blau , S minus, Wasser-Element) und relative Leere unten (weiß, P plus, Metall-Element) füllen seine Mitte. Die bändigenden Prinzipien sind rot (Feuer-Element) und grün (Holz-Element). Die mittig verlaufende Energiebahn (Konzeptionsgefäß, gelb) transportiert mehr YIN-Eigenschaften, die rückwärtige (Lenkergefäß, hellbraun) mehr YANG-Eigenschaften. Die Mitte (Zentrum, Element Erde) ist geprägt von einem Energie-Ausgang (linker Oberbauch), der das Metall-Element anregt. Diese Anregung setzt sich im Bereich des Wasser-Elementes (schwarz) fort und überträgt sich auf Holz-Element (grün) und Feuer-Element (rot). Der Energie-Eingang (zurück ins Zentrum) findet in der oberen Mitte des Oberbauches statt. Ist oben und unten genug Leere in harmonischer, erblich angelegter Form vorhanden, füllt sich die Mitte ebenfalls harmonisch, was zu einer Anregung der fünf Elemente im beschriebenen Sinn führt.

Man kann das Mnemo auf der nächsten Seite wieder abfotografieren und bei Gelegenheit betrachten, falls man ein Mitte-Typ ist und lästige Beschwerden hätte. Die rechte Hirnhälfte wird dieses Bild richtig erfassen und beim Erinnern helfen.

Entspannungsübung:

- flache Rückenlage , flaches Kopfkissen, Beine mehr erhöht als Kopf
- Augen sind geschlossen, linker Mittelfinger liegt im Nabel
- durch Nase tief einatmen, während des Ausatmens mit geöffnetem Mund den Nabel immer mehr nach links zur Seite ziehen, danach Nabel wieder zur Mitte zurückkehren lassen. Aktion noch zwei bis dreimal wiederholen (Ausgang)
- Aktion 2 : rechter Mittelfinger liegt im Nabel , linke Handfläche liegt darunter und unterstützt rechten Mittelfinger, beide Augen sind geöffnet.
- durch Nase wieder tief einatmen, während des Ausatmens mit geöffneten Mund, den Nabel mit beiden Händen nach oben ziehen, danach wieder in Mitte zurückkehren lassen. Aktion noch zwei bis dreimal wiederholen (Eingang).



Beste Übungszeiten sind in der Mitte des Nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr, falls Beschwerden oder ein unangenehmer Gedankenandrang bestehen sollte, der einem zum Grübeln zwingt oder nachts zwischen 2 Uhr und 4 Uhr .

Die Schlaflage wechselt nachts sehr häufig von der Leere-Lage (siehe UHF) zur Fülle -Lage (siehe HF). Je zusammengerollter man während des Schlafes ist, je mehr Fülle wird im Körper benötigt, je mehr wärmendes YANG ist noch vorhanden bzw. wird benötigt. Je gestreckter der Oberkörper und die vier Extremitäten während des Schlafes sind, je mehr Leere wird nachgefragt und je mehr YIN ist in Aktion.

Mitte-Typen denken und grübeln viel und sorgen sich deshalb auch viel. Die besten Zeitpunkte um zu einer zufriedenstellenden Lösung von Problemen zu kommen , die zum Grübeln führen, sind gegen 15 Uhr nachmittags und gegen 3 Uhr nachts. Vorher die beschriebenen zwei Akrionen der Entspannungsübung durchführen und nachher nachdenken. Das hilft garantiert.

Damit sind wir am Ende der Lern-Exkursionen durch fünf Konstitutionen gemäß den fünf Elementen des Lebens angekommen . Anwender und Anwenderinnen dieser gewiss vollkommen unüblichen Gesundheitsempfehlungen sollten sich darüber stets im klaren sein, dass einzig und allein die **objektiv messbare Veränderung gesundheitlicher Parameter in Richtung Ihrer angeborenen , konstitutionellen Normalität der Gradmesser Ihres Tuns sein muss. Nichts anderes (siehe vorletztes Buchkapitel).**

Sich subjektiv gesund und wohl zu fühlen, genügt nicht. Das ist mehr Schein als Sein. Objektiv gesund zu sein , ist das Ziel. Der Weg dorthin ist das Ziel. Niemand , wird dieses Ziel zu Hundert Prozent erreichen können, man wäre sonst unsterblich. Der Weg mit den beschriebenen Lernhilfen dorthin, reicht aber vollkommen aus, um sein Gehirn nebst Körper aufmerksam und wachsam zu halten. Wer kennt wie ich nicht auch Menschen, die subjektiv gesund aus dem blühenden Leben herausgerissen, plötzlich schwerste lebensbedrohliche Krankheiten entwickelt haben und vielleicht sind Sie jemand, der an ständigen Beschwerden herumlaboriert und dabei vielleicht gesünder ist als jemand, dem nie etwas fehlt. Die Subjektivität unseres gesundheitlichen Seins muss unbedingt durch die Objektivität der gesundheitlichen Realität ergänzt werden. Darum geht es im vorletzten Teil 9.

Noch ein wichtiger Nachtrag zu den Wende-Sohlen für den Fülle-Typ und den HF:

Die „A-Seiten“ der WS-Fülle und WS-HF funktionieren hervorragend. Das liegt daran, dass das Sohlenrelief üppig ausgeformt wird. Der Körper füllt sich dadurch optimal , was das große YANG angeht und leert sich optimal , was das kleine YIN angeht.

„B-Seiten“ von Sohlen funktionieren hingegen optimal, wenn das Sohlenrelief im Gegensatz zu A-Seiten eher schwach ausgebildet, wenig konturiert ist, weil sich bestimmte Fußbestandteile sonst nicht nach unten senken können.

Ich rate deshalb Fülle-Typen und dem HF dazu, sich ein Paar eigener zusätzlicher B-Sohlen anfertigen zu lassen, die flach genug sind und nur die „A-Seiten“ seiner Wende-Sohlen wie beschrieben zu tragen. Irritierungen des Gehirns während des Lernvorganges werden auf diese Weise vermieden.

Teil 9

*Konstitutionelle Kennzeichen und Messwerte einer **objektiv** guten Gesundheit*

Ein jeder der fünf Konstitutionstypen hat seine angeborenen Schokoladenseiten, die gilt es kennenzulernen und durch Einsatz von Lernhilfen wohltuend zu verstärken und seine angeborenen Achillesfersen (Dispositionen), die gilt es, nicht zu stark werden zu lassen. Auf diese Weise kommt jede einzelne Konstitution gesundheitlich im Leben deutlich besser zurecht, als wenn sie nichts unternähme und alles dem Zufall überließe. Alleine schon der Angstfaktor, den zahlreiche Symptome auslösen, kann auf diese Weise reduziert werden, weil man sie als sein persönliches körpersprachliches Hab und Gut betrachtet und nicht wirklich falsch verstehen kann. Deshalb ist der neunte Buchteil der vielleicht wichtigste, weil es erst durch ihn möglich wird, sein persönliches Nichtgesundsein objektiv zu messen, um zu sehen, wo man gesundheitlich im Moment steht und was zukünftig noch erreicht werden könnte, um tatsächlich gesund zu sein. Das Gesundbleiben ist dann ein Klacks, weil sich die guten Gewohnheiten auf diesem Weg längst verfestigt und eingebrannt haben.

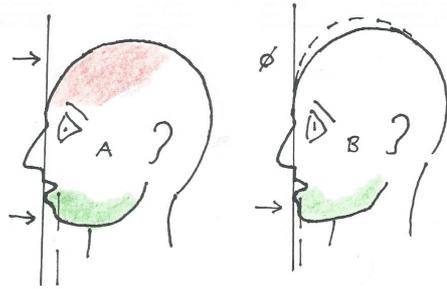
Ein jeder der fünf Konstitutionstypen hat leider aber zusätzlich auch noch ein ganz anderes Bündel zu tragen. Das ist seine, im Lauf des Lebens erworbene, störende Konstitution, die meist nicht kompatibel zu seiner angeborenen ist. Die Achillesfersen seiner angeborenen Konstitution würden eigentlich bereits voll ausreichen, um ihm sein Leben schwer zu machen. Wendet jemand die konstitutionell richtigen Lernhilfen an, reduziert sich Schritt für Schritt seine fälschliche, erworbene Konstitution. Das geht automatisch und darauf muss nicht gesondert geachtet werden.

Auf den nächsten Seiten sind die **gesundheitlichen angeborenen Normalverhältnisse für verschiedene Zeiträume** aufgelistet. Dadurch fällt es leicht persönliche Vergleiche mit dem konstitutionellen Normalverhalten und seinem eigenen Verhalten anzustellen.

Wir raten Anwendern*innen dieser mnemotechnischen Methode grundsätzlich sicherheits- halber dazu, drei Fotos von sich beizulegen, wenn sie die verschlüsselten Antworten auf die Selbstuntersuchung hin in einer Mail an uns schicken. Das hat den Vorteil, das wir nochmal Ihre Konstitution überprüfen können, damit Sie sich später auch tatsächlich in der richtigen Rubrik einordnen. Es kann mitunter sehr schwer fallen, seine eigene Konstitution fehlerfrei zu bestimmen. Legen Sie deshalb folgende drei Fotos von sich sicherheitshalber bei:

- Aufnahme Ihres Gesichtsprofils (darauf achten, dass keine Kopfhaare die Stirn verdecken). Bitte während des Stehens aufnehmen lassen.
- Aufnahme Ihres Gesichtes von vorne, ebenfalls während des Stehens aufnehmen lassen.
- Aufnahme des normal bekleideten Gesamtkörpers von vorne im Stehen.

Angeborenes gesundheitliches Normalverhalten des Fülle-Typen (Konstitution A)



Leitend sind deutliches Retro-Kinn und Retro-Stirn (A) oder dezentes Retro-Kinn und Normalstirn, aber keine Promi-Stirn, denn dann hätten wir eine*einen UHF vor uns.

Normal am Morgen (4 Uhr – 9 Uhr Realzeit):

- rechter früherer Mittelebiss (rechte Oberkieferzähne berühren Unterkieferzähne früher bei halb geöffneten Mund = Mittelebiss-Test)
- spontaner rechter Augenschluss
- angenehm anfühlendes rechtes Standbein
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Kniegelenke im Stehen nach links angenehmer als nach rechts
- dezente rechte Augenschiefe
- Vorwärtsbeugen und Seitneigen des Oberkörpers und Kopfes nach rechts einfacher und angenehmer
- Bauch gut und normal anfühlend
- linker Beckenkamm fühlt sich höher an, rechte Gesäßfalte ist etwas tiefer stehend
- Unterlippe dezent nach hinten (retro) verlagert
- gesundheitlich gut fühlend
- kein Zungenbelag und wenn, dann nur beidseits seitlich
- Puls langsam, Herz nicht spürbar, Blutdruck nicht erhöht
- auf beiden Fußaußenseiten stehen angenehmer, zwei O-Beine bilden, ist angenehmer
- normal geformter Stuhlgang, Frühaufsteher,
- Morgentemperatur um 0.5° bis $0,8^\circ$ niedriger als Abendtemperatur
- nach gutem Schlaf voll Energie und Tatendrang, Morgenarbeiter
- Kein Verspüren von Zorn, Ärger oder Aggression, normale Irritabilität

Normal am späten Vormittag und um die Mittagszeit (9 Uhr – 14 Uhr Realzeit)

es bleibt alles so wie am frühen Morgen mit folgenden Ausnahmen bzw. Änderungen:

- keine rechte Augenschiefe mehr
- Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen gleich angenehm, Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach beiden Seiten gleich angenehm
- kein Verspüren von Zorn, Ärger oder Aggression, Irritabilität herabgesetzt

Normal am Nachmittag (14 Uhr – 16 Uhr Realzeit):

- Bauch gut und normal anfühlend, kein Zuviel an Fülle in der Mitte
- einseitiger Augenschluss jetzt auch linksseitig angenehmer, rechtsseitig noch immer einfacher und leichter möglich.
- Becken fühlt sich waagrecht an
- Stehen auch auf linkem Standbein angenehm
- Seitliches Verschieben beider Kniegelenke nach rechts und links gleich angenehm

- Gefühl der Müdigkeit, Verlangen nach kurzer Nachmittagsruhe (halbe Stunde genügt)
- symmetrisch auf beiden inneren Fußflächen stehen angenehm, zwei X-Beine bilden jetzt angenehmer
- Nachdenklich, braucht kurze Auszeit zum Nachdenken, am besten während kurzem Hinlegen (Kopf und Oberkörper erhöht + Beine erhöht).

Normal am späten Nachmittag und Abend (17 Uhr – 21 Uhr Realzeit):

- symmetrischer Mittelebiss (Oberkieferzähne rechts und links berühren Unterkieferzähne rechts und links gleichmäßig während Mittelebiss bei halb geöffneten Mund). Symmetrisches Phänomen muss abends eintreten, wenn es dunkel wird oder bereits ist.
- Einseitiger Augenschluss rechts und links annähernd gleich gut möglich.
- Angenehmer anfühlendes linkes Standbein
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer als Vorwärtsbeugen.
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links angenehmer
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Kniegelenke im Stehen nach rechts angenehmer
- Bauch etwas fülliger und voller anfühlend (Zeichen, abends nur wenig zu essen)
- Bauch gut und normal anfühlend (Zeichen, abends ebenfalls nur wenig zu essen)
- Becken fühlt sich gerade an
- gesundheitlich gut und normal müde fühlend
- kein Empfinden von Zorn, Ärger, Frust oder Aggression, Irritabilität normal
- Körpertemperatur um 0,5° bis 0,8 ° Grad höher als morgens

Normal in Dunkelheit (21 Uhr – 4 Uhr Realzeit):

- Absolut symmetrischer Mittelebiss und Endbiss
- spontaner linker Augenschluss
- angenehm anfühlendes linkes Standbein
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie nach rechts angenehmer
- keine sichtbare Augenschiefe, Ohrenschiefe und Mundschiefe
- Gleichgewicht bei geöffneten Augen besser
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf mit nach oben sehen angenehmer
- Seitneigen und Verdrehen von Oberkörper und Kopf nach allen Seiten gleich angenehm
- Bauch rund und füllig aber nicht unangenehm anfühlend
- Becken gerade anfühlend
- Oberlippe und Unterlippe in etwa auf gleichem Niveau
- guter Nachtschlaf mit normalen Unterbrechungen (Träume, Gedankenandrang)
- freut sich nachts bereits, auf möglichst frühes Aufstehen
- keine nächtlichen Beschwerden oder Schmerzen während des Liegens
- muss mit Kopf und Oberkörper erhöht liegen
- keine Schleimansammlungen in Nase, Nebenhöhlen, Bronchien und Lungen
- nächtliches Wasserlassen nicht mehr als einmal

Alles, was sich bei Retro-Kinn-Trägern*innen anders darstellt, sind Kennzeichen einer erworbenen, gesundheitlich belastenden Konstitution. Diese können durch den Einsatz von passenden Lernhilfen im Lauf der Zeit reduziert und in Richtung der angeborenen Konstitution normalisiert werden. Man braucht nur die nötige Geduld und den Willen dazu.

Sonstiges Normalverhalten in Form angeborener Dispositionen und Achillesfersen:

- Neigung zu unreiner Körperhaut und Gesichtshaut, fette Haut, Akne , Komedomen
- Neigung zu Hohlfüßen, nicht zu Senk und Plattfüßen
- Hitze empfindlich, keine Neigung zu kalten Beinen, kalten Füßen oder zum Frieren
- Körperbehaarung ausgeprägt
- sehr empfindliche Augen, neigen zu Entzündungen und Trockenheit, weitsichtig
- Neigung zu erhöhtem Blutdruck, schnellem Puls und Herzbeschwerden
- Neigung zu Steinleiden (Gallenwege, Nierenbecken und Harnblase)
- Neigung zu Kalkablagerungen in Weichteilen (Kalkschulter, Exostosen)
- Erhöhte Blutfettwerte (schaden Blutgefäßen)
- Neigung zu Venenleiden, Thrombosen, Embolien
- Neigung zu Leber und Gallen-Leiden
- Neigung zu Schilddrüsen-Störungen und Erkrankungen
- Neigung zu fieberhaften Krankheiten
- Frauen: Neigung zu starker, schmerzhafter Periode, zu Brustspannen, zu Myomen, Cysten, Lipomen und sonstigen Neubildungen
- Neigung zu Kalium -Mangel und Magnesium-Mangel
- Neigung zu trockenen Schleimhäuten, zu Stuhlverstopfung und zu Harnverhaltung
- Sehr schmerzempfindlich, Neigung zu Entzündungen, die auf Cortison gut ansprechen.
- Neigung zu Übergewicht , zu vermehrter Fülle, zu runden, kugeligen Körperformen
- Neigung zu vermehrtem krankhaftem Bauchfett

Diese **Achillesfersen** des Fülle-Typen gilt es möglichst gering zu halten. Auch hierbei helfen die beschriebenen Lernhilfen, die einen Fülle-Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen, wenn er sich auf den Weg zurück zu seinen angeborenen gesundheitlichen Eigenschaften macht.

Die W-Planet GmbH ist auf Anforderung hin gern bereit, mehr Lernhilfen, als die wichtigsten hier beschriebenen zur Verfügung zu stellen, wenn es darum geht, hartnäckig bleibende Achillesfersen zu normalisieren (siehe bei Teil 10: „Verschiedene Vorgehensweisen“).

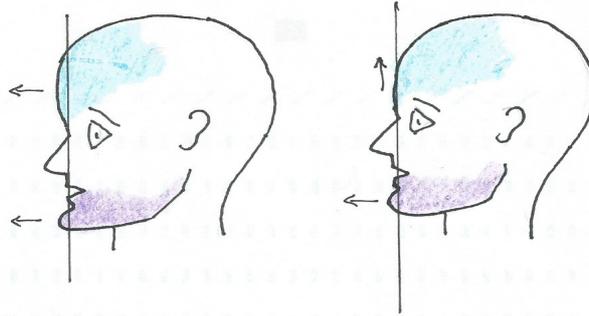
Jeder Retro-Kinn-Träger kann nun auf die einfachste Art und Weise überprüfen und er-messen, wo er gesundheitlich steht und was auf seinem zukünftigen Gesundheitsweg noch vor ihm liegt. Wendet man Lernhilfen gewohnheitsmäßig an (die hier beschriebenen oder zusätzliche andere), dann werden im Lauf der Zeit sowohl normal funktionierende Schokoladenseiten der angeborenen Konstitution entstehen als auch die konstitutionellen Dispositionen in Form der beschriebenen Achillesfersen auf ein gesundheitlich normales Maß zurückgeführt. Gesundheit läßt sich nur auf diese eine einzige Art definieren und verstehen. Gefühlsmäßig weiß das inzwischen auch jeder Leser und Studierende dieses Handbuches, der bis an diese finale Stelle vorgedrungen ist.

Auf das Ganze gekommen bin ich in Jahrzehnten nur durch eigene Erlebnisse und Erfahrungen. Später kamen dann Erfahrungen hinzu, die ich mit meinen nichtgesunden Patienten machte. Dass sich allerdings ein Gesundheitsmanagement derart krass von einem therapeutischen Krankheitsmanagement unterscheiden wird , habe ich früher zu keiner Zeit erwartet und sehe ich erst heute , nachdem ich mich mehr und mehr mit dem Nichtgesundsein des Menschen auseinandersetze.

Fest steht gesundheitlich am Ende immer nur Eines:

„Je kompatibler der momentane gesundheitliche IST-Zustand gegenüber dem angeborenen gesundheitlichen SOLL-Zustand eines Konstitutionstypen wird, je mehr und schneller gesundet er. Die gesundheitsschädliche Differenz zwischen erworbener und angeborener Konstitution läßt sich nicht durch Therapien entfernen, sondern nur durch die Kumulation guter Gewohnheiten, die Lernhilfen innewohnen! Selbstverständlich gehen Gesundungsprozesse dieser Art nie stumm vor sich. Das ist unmöglich Aus diesem Grund sind vorübergehende Störungen des Befindens während dem gesundheitlichen Lernen nie negativ, sondern ein Zeichen erster fühlbarer Güte, das jeden Gesundungsprozess begleitet.

Angeborenes gesundheitliches Normalverhalten des *Leere-Typen* (Konstitution „B“)



Leitend sind Promi-Kinn und Promi-Stirn. Die Promi-Stirn kann vorgewölbt sein (Abb. links) oder nahezu senkrecht nach oben verlaufen (Abb. rechts).

Normal am Morgen (4 Uhr – 9 Uhr Realzeit) ist:

- rechter früherer Mittelebiss-Test (rechte Oberkieferzähne berühren Unterkieferzähne früher bei halb geöffnetem Mund = Mittelebiss).
- Einseitiger Augenschluss rechts und links möglich, links angenehmer und besser möglich
- angenehmer anfühlendes rechtes Standbein, aber auch linkes Standbein angenehm
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie im Stehen nach links einen Tick angenehmer als nach rechts.
- Dezent linke Mundschiefe
- Rückwärtsneigen und Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links angenehmer. Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf am frühen Morgen eingeschränkt
- Bauch flach, gut und normal anfühlend.
- Rechter Beckenkamm fühlt sich minimal höher an. Becken leicht nach links geneigt
- Linke Gesäßfalte steht etwas tiefer (ist weiter unten) als rechte
- Unterlippe dezent nach vorne (Richtung Promikinn) verlagert
- gesundheitlich relativ gut fühlend, noch müde, braucht Anlaufzeit, kein Frühaufsteher
- kein Zungenbelag und wenn, dann weißlich in der Zungenmitte, Zungenränder nicht belegt
- Puls langsam, Herz nicht spürbar, Blutdruck deutlich erniedrigt
- auf beiden Fußinnenseiten stehen ist angenehmer, zwei X-Beine bilden = angenehm
- normal geformter Stuhlgang, oft breiiger Stuhlgang, nie harter, trockener Stuhl
- keine Stuhlverstopfung
- Morgentemperatur um 0,5° bis 0,8° C niedriger als Abendtemperatur
- kein Verspüren von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, normale Sensibilität
- Als Spätaufsteher nach gutem Schlaf voll Energie und Tatendrang, plant Tagesaktivitäten
- geht nie planlos aus dem Haus!

Normal am späten Vormittag und um Mittagszeit (9 Uhr – 14 Uhr Realzeit):

- Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf jetzt gleich angenehm
- Seitneigen und Drehen von Oberkörper und Kopf nach beiden Seiten jetzt gleich angenehm
- Spontaner linker Augenschluss, rechter ist jetzt erschwerter
- angenehmer anfühlendes linkes Standbein, rechtes Standbein unangenehm in Becken und unterem Rücken anfühlend
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie jetzt nach rechts angenehmer
- Stehen auf den Fußaußenseiten jetzt angenehmer, zwei O-Beine bilden angenehm
- Tragen hoher Schuhabsätze problemlos möglich
- kann und will nicht lange auf einem Fleck stehen, Gehen und Sitzen angenehmer
- kein Verspüren von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, normale Sensibilität

Normal am Nachmittag (14 Uhr – 16 Uhr Realzeit):

- Bauch flach, gut anfühlend, keine abnorme Fülle in Mitte verspürend
- einseitiger Augenschluss rechts und links gleich gut möglich
- Becken fühlt sich vollkommen waagrecht an, beide Gesäßfalten erscheinen gerade
- Stehen sowohl auf linkem wie rechtem Standbein gleich gut möglich
- seitliches Verschieben beider Knie nach rechts und links gleich gut möglich
- keine Nachmittagsmüdigkeit, kein Verlangen nach Mittagsschlaf
- symmetrisch auf beiden Fußflächen stehen (weder x-beinig noch o-beinig) jetzt angenehm
- Nachdenklichkeit, bräuchte kurze Auszeit zum Nachdenken über Probleme und zum planen.

Normal am späten Nachmittag und Abend (17 Uhr – 21 Uhr Normalzeit):

- symmetrischer Mittelebiss ab 18 Uhr/19 Uhr bei jedem Menschen unabhängig von seiner Konstitution normal. Sehr wichtig!
- Spontaner linker Augenschluss, rechter Augenschluss jetzt sehr erschwert!
- Angenehmes rechtes Standbein, linkes fühlt sich unangenehm in Becken und LWS an
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie nach rechts angenehmer
- dezente linke Augenschiefe
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehm, kann mit Kopf tief liegen
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links deutlich angenehmer
- Gleichgewicht bleibt im Stehen mit geschlossenen Augen gut
- rechter Beckenkamm etwas höher anfühlend, Becken leicht nach links geneigt
- gesundheitlich gut und frisch fühlend, keine Müdigkeit, Abendmensch
- kein Empfinden von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, normale Sensibilität
- Körpertemperatur um 0,5° höher als morgens

Normal in Dunkelheit (21 Uhr – 4 Uhr Normalzeit):

- Absolut symmetrischer Mittelebiss und Endbiss
- Einseitiger Augenschluss rechts und links gleich gut möglich
- Seitliches Verschieben beider Knie nach links angenehmer
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach beiden Seiten gleich angenehm
- Rückwärtsneigen und Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf gleich angenehm
- angenehmer anfühlendes rechtes Standbein
- keine sichtbare Augenschiefe, Mundschiefe und Ohrenschiefe
- Gutes Gleichgewicht auch bei geschlossenen Augen im Stehen
- Bauch runder und etwas fülliger als sonst, aber nicht unangenehm anfühlend
- Becken waagrecht anfühlend, beide Gesäßfalten waagrecht erscheinend
- Oberlippe und Unterlippe in etwa auf gleichem Niveau
- geht spät zu Bett, guter Nachtschlaf mit normalen Unterbrechungen
- hasst frühes Aufstehen, ist echtes Trauma und kostet viel Überwindung.
- Keine nächtlichen Beschwerden
- fühlt sich besser wenn Fußteil des Bettes etwas erhöht ist, Kopf liegt tiefer als Füße
- keine Schleimansammlungen in Nase, Nebenhöhlen, Bronchien und Lungen
- öfteres nächtliches Wasserlassen normal.

Alles, was sich bei Promi-Kinn-Trägern*innen vollkommen anders darstellt, sind Kennzeichen einer erworbenen, gesundheitsbelastenden Konstitution. Diese werden sich durch Einsatz der passenden Lernhilfen im Lauf der Zeit reduzieren und in Richtung der angeborenen Konstitution, wie hier beschrieben, wandeln und normalisieren.

Sonstiges Normalverhalten in Form angeborener Dispositionen und Achillesfersen:

- Neigung zu trockener, sehr empfindlicher, entzündlicher Haut, zu Neurodermitis, Ekzemen, Juckreiz, Allergien, zu früher Faltenbildung der Haut
- Neigung zu Sekfüßen, Plattfüßen, Senk-Spreiz-Füßen, Hallux valgus, Problemfüßen
- Neigung zu kalten Beinen (kalten Schienbeinen) und kalten Füßen, Schweißfüßen
- Neigung zu Problemen mit Nase und Nebenhöhlen (Schnupfen, Heuschnupfen, chron. Entzündungen)
- Neigung zu Bronchitis, zu Asthma bronchiale, zu verengten Luftwegen, Atemnot, Atempnungshemmung, wässrigen Schleimansammlungen
- stark erniedrigter Blutdruck, oft Schwindel, Kollapsneigung bei zu langem Stehen
- Erhöhte Cholesterinwerte sind gesundheitlich gesehen nützlich, verlängern die Lebenszeit und werden nur zu Achillesfersen beim Einsatz von Lipidsenkern!
- Ausgeprägte Neigung zu Muskelverspannungen, Myogelosen, Muskelverhärtungen
- Neigung zu vermehrtem Wasserlassen, Reizblase, zu Frieren und Kältegefühlen
- Neigung zu flüssigem Stuhlgang, zu Durchfall, zu Reizdarm,
- Neigung allgemein zu chronischen Erkrankungen
- Neigung zu Calcium-Mangel, schlechten Zähnen, entkalkten Knochen
- Neigung zu Untergewicht, zu abnormer Müdigkeit und Schwäche, zu Adynamie
- Neigung zu Atrophien, Degenerationen, Arthrosen, Gewebe-Abbau

Diese **Achillesfersen** des Leere-Typen gilt es möglichst gering zu halten. Hierbei helfen gut die beschriebenen Lernhilfen, die einem Leere-Organismus nur dann ins Gleichgewicht zurück verhelfen, wenn er sich auf dem Weg in Richtung seiner angeborenen Konstitution befindet.

Selbstverständlich gibt es auch für Leere-Typen weit mehr gesundheitliche Lernhilfen als hier beschrieben. Wir stehen hier noch ganz am Anfang einer notwendigen gesundheitlichen Entwicklung. Die alle darzustellen, würde den Rahmen dieses kleinen Handbuches sprengen. Deshalb sind wir gerne bereit, auf Ihre Anforderung hin, mehr Lernhilfen zu nennen, um hartnäckige Achillesfersen dieses Typen besser in den Griff zu bekommen (siehe Teil 10)

Angeborenes gesundheitliches Normalverhalten des *Heimlichen Favoriten* (Konstitution „C“)

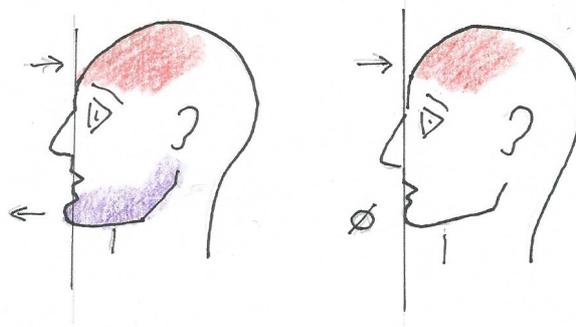
Leitend sind die deutlich in Erscheinung tretende **Retro-Stirn** und ein **Promi-Kinn**. Das Promi-Kinn kann sehr deutlich in Erscheinung treten oder geringer ausfallen (siehe Abb. nächste Seite). Was einem HF nicht entspräche, wäre ein deutlich sichtbares Retro-Kinn oder eine Promi-Stirn.

Je stärker das Promi-Kinn ausfällt, je mehr Hitze und Fülle (Sympathikus plus) fallen an und müssen vegetativ über den Parasympathikus-Einfluss ausgeglichen werden. Ein HF dieser Art ist also deutlich mehr hinsichtlich seiner Dispositionen gefährdet, krank zu werden. Es sei denn, er*sie wendet regelmäßig Lernhilfen an. Die verhindern das, weil der Organismus hinsichtlich seiner Dispositionen aufmerksam bleibt. Er lernt daraus.

Je dezentler ein Promi-Kinn ausfällt, Kinn liegt exakt auf Nasensteg-Linie (Abb. rechts nächste Seite), je weniger Hitze und Fülle fallen innerlich an (Sympathikus normal). Ein HF dieser Art ist hinsichtlich seiner Dispositionen (siehe bei Achillesfersen) deutlich weniger gefährdet, krank zu werden. Sein Gesundheitsweg in Richtung optimaler Gesundheit ist kürzer. Ein HF dieser Art kommt schneller ans Ziel. Wendet er*sie regelmäßig die richtigen Lernhilfen an, wirken sich diese zeitlich gesehen rascher aus.

Das Ganze hat allerdings nichts mit dem Befinden des HF zu tun. Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden, Symptome sind das Salz in der Suppe jeder Konstitution. Sie deuten darauf hin, dass es im Körper arbeitet und dass er bemüht ist, die erworbene Konstitution abzubauen.

Wo gehobelt (wo gelernt) wird , fallen Späne (treten Symptome auf). Deutlich krankheitsgefährdeter sind deshalb Menschen, denen sozusagen *nie etwas fehlt, die nie Beschwerden haben*, als solche , die ständig mit Beschwerden herumlaborieren. Man möchte meinen, das Gegenteil wäre der Fall. Das soll nicht Trost für all jene lebenslang geplagten Menschen sein, es ist eine Gewissheit meiner Erfahrungen nach. Deshalb, wünschen Sie sich besser nicht anhaltende, totale Beschwerdefreiheit. Sie ist gefährlicher als sie denken.



Normal am Morgen (4 Uhr – 9 Uhr Normalzeit) :

- rechter früherer Mitgebiss (die rechten Oberkieferzähne berühren den rechten Zeigefingernagel deutlich früher als den linken). *Wichtigster Gesundheitstest von allen!*
- Einseitiger Augenschluss links einfacher und angenehmer, jedoch auch rechts möglich
- linkes Standbein begradigt Becken, rechtes Standbein führt zu Beckenschiefe. Linkes deshalb angenehmer als rechtes.
- Dezent rechte Mundschiefe und rechte Ohrenschiefe. Schwerer Fehler, wenn keine Parallelität zwischen Mundlinie und Ohrenlinie vorhanden wäre !
- Seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie nach links angenehmer.
- Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf einfacher und angenehmer
- Seitneigen und Drehen von Oberkörper und Kopf nach rechts freier und angenehmer
- Bauch flach und gut anfühlend
- Morgenmensch, Morgenarbeiter, morgens ist seine beste Tageszeit, Frühaufsteher
- Tragen von erhöhten Schuhabsätzen sehr unangenehm
- Linker Beckenkamm fühlt sich minimal höher an
- Unterlippe dezent nach hinten verlagert oder gleich mit Oberlippe
- gesundheitlich gut fühlend, viel Lebensfreude und Lebenslust, gute Ausstrahlung
- kein Zungenbelag, Zunge eher groß, rot, wenn Belag dann vorne an der Zungenspitze
- stark fühlbarer langsamer Puls, Blutdruck im Normbereich, Herz nicht fühlbar
- Geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration am Morgen am besten
- auf beiden Fußaußenseiten stehen (zwei O-Beine bilden = Fülle bilden) angenehm. Zwei X-Beine bilden unangenehm (= Leere bilden).
- Normal geformter Stuhlgang, normale Entwässerung, Harn eher dunkel, nie wässriger nahezu farbloser Urin (= Leere-Zeichen).
- Morgentemperatur um 0,8° C niedriger als abends
- nach gutem Schlaf voller Tatendrang, kein guter Planer, Kompromisse eingehend, Diplomat
- Kein Verpüren von Ärger, Zorn oder Aggression, kein Verlust von Lebensfreude, normales Ausmaß an Irritabilität und Sensibilität
- Rechts dezent tiefer stehende Gesäßfalte (weiter unten). Anatomisch verkürztes Bein hilft konstitutionell und gesundheitlich.
- Seitliches Heben des linken Armes angenehm, seitliches Heben des rechten Armes unangenehmer, darf auch eingeschränkt in der Bewegung sein.
- Rechter Schürzengriff und linker Nackengriff angenehm

Normal am späten Vormittag und um die Mittagszeit (9 Uhr – 14 Uhr Normalzeit):

- Dezente rechte Mundschiefe und rechte Ohrenschiefe, waagerechte Augenlinie
- Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf gleich angenehm
- Seitneigen und Drehen von Oberkörper und Kopf nach beiden Seiten gleich angenehm
- Spontaner linker Augenschluss, rechter bleibt erschwert
- rechter früherer Mitgebiss (Test bei halb geöffnetem Mund), symmetrischer Endbiss (geschlossener Mund)
- Linkes Standbein jetzt deutlich angenehmer als rechtes
- Seitliches Verschieben beider Knie nach rechts angenehmer, nach links unangenehm (linkes Knie wird dadurch schmerzhaft spürbar (Meniscus-Irritation))
- Seitliches Heben des linken Armes deutlich angenehmer als seitliches Heben des rechten
- Tragen höherer Schuhabsätze gleich unangenehm wie morgens.
- Bauch flach und gut anfühlend
- Becken fühlt sich gerade und waagrecht an
- Blutdruck hat sich erhöht, bleibt jedoch im oberen Normbereich, Herz nicht spürbar
- Lebenslust und Lebensfreude ungebrochen, ansteckend gute Ausstrahlung

Normal am Nachmittag (14 Uhr – 16 Uhr Normalzeit):

- Keine abnorme Fülle in Mitte spürbar, Bauch flach, nicht gebläht, keine Völlegefühle
- Becken fühlt sich waagrecht an
- Stehen auf beiden Beinen jetzt gleich angenehm (kein Standbein mehr nötig).
- Seitliches Verschieben beider Knie fühlt sich rechts und links relativ gleich an
- Seitliches Heben des rechten Armes jetzt angenehmer und befreiter möglich
- Tragen höherer Schuhabsätze bleibt unangenehm
- Rechte Mundschiefe und rechte Ohrenschiefe nicht mehr sichtbar

Normal am späten Nachmittag und Abend (16 Uhr – 21 Uhr Realzeit):

- Symmetrischer Mitgebiss in Dämmerung und bei Dunkelheit (absolutes Muss jeder guten Gesundheit)
- Linkes Standbein jetzt wieder angenehmer
- Spontaner linker Augenschluss, rechter Augenschluss jetzt sehr erschwert
- Seitliches Verschieben beider Knie nach rechts jetzt wieder angenehmer
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer als Vorwärtsbeugen
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links angenehmer als nach rechts
- keine Mundschiefe, keine Augenschiefe, keine Ohrenschiefe
- Tragen höherer Schuhabsätze plötzlich angenehm, Hohlkreuz verstärken angenehm
- Zwei X-Beine bilden angenehmer als zwei O-Beine bilden
- auf beiden Fußaußenseiten stehen unangenehm, gesenkte Fußgewölbe angenehmer als angehobene . Rechter Senkfuß gesundheitlich nützlich (allerdings nur zu dieser Zeit)
- verspürt jetzt erste Müdigkeit
- Seitliches Heben des linken Armes wieder angenehmer als seitliches Heben des rechten
- Linker Schürzengriff und rechter Nackengriff jetzt angenehmer als umgekehrt
- Bauch fühlt sich jetzt runder und voller aber nicht unangenehm an
- Beckenkamm rechts fühlt sich minimal höher an
- freut sich auf möglichst frühes zu Bettgehen
- keine Schleimansammlungen in den Atemwegen
- wenig Lust zu Kommunikation, zurückziehen, schweigen und Alleinsein angenehmer
- Abendtemperatur nun um mindestens 0,5 – 0,8 ° C höher als am Morgen (sehr wichtiges Gesundheitszeichen, kommt gleich nach Mitgebiss-Test). Genaueres hierzu siehe später

Normal in Dunkelheit (21 Uhr bis 4 Uhr Normalzeit):

- Einseitiger Augenschluss gleich gut möglich, rechts wie linksseitig
- Symmetrischer Mitgebiss, symmetrischer Endbiss, keine Kiefergelenkanspannungen, kein nächtliches Zähneknirschen
- Standbeinverhalten annähernd gleich angenehm, rechtes Standbein einen Tick angenehmer
- Seitliches Verschieben beider Knie nach links angenehmer
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf sowie das Seitneigen nach links angenehmer
- Keine Mundschiefe, keine Augenschiefe, keine Ohrenschiefe
- Gleichgewicht bei geöffneten Augen besser
- Muss mit Oberkörper und Kopf erhöht liegen
- Darauf achten, dass rechtes Ohr beim Liegen auf der rechten Seite nicht zu stark angelegt wird und angedrückt bleibt (rechtes Ohr muss beim HF leicht abstehen gegenüber linkem)
- guter Nachtschlaf mit den normalen Unterbrechungen zwischen den Tiefschlafphasen)
- Nicht öfter als einmal wasserlassen
- kein Stuhlgang nachts
- freut sich aufs frühe Aufstehen, schaut nachts öfter auf die Uhr
- Bauch rund, füllig und angenehm anfühlend
- keine Schleimansammlungen in Atemwegen

Das war jetzt ein Haufen HOLZ (eigentlich FEUER), was sich hier als erwähnenswerte Normalzeichen auflisten lassen. Alles was sich bei HF's anders darstellt, sind Kennzeichen einer erworbenen Konstitution, die die Gesundheit sehr belasten. Diese können im Lauf der Zeit durch Lernhilfen abgebaut und in Richtung der angeborenen Konstitution gelenkt werden. Nachdem das Zeit braucht und man am Wesen der Beschwerdefreiheit nichts ablesen kann, braucht man objektive Messwerte, die man heranziehen kann. Ganz klar, natürlich gibt es niemanden, der alle Gesundheitskennzeichen seiner Konstitution genauso aufweisen wird, dann wäre er ja bereits im Nirwana, wo zu Lebzeiten aber noch niemand wirklich hin will.

Man ersieht aus diesen Aufstellungen gut, wie sehr der Mensch seinem zeitlichen Biorhythmus ausgesetzt ist und wie flexibel er eigentlich sein müsste, um vollumfänglich gesund zu sein.

Normalverhalten hinsichtlich konstitutioneller Dispositionen und angeborener Achillesfersen:

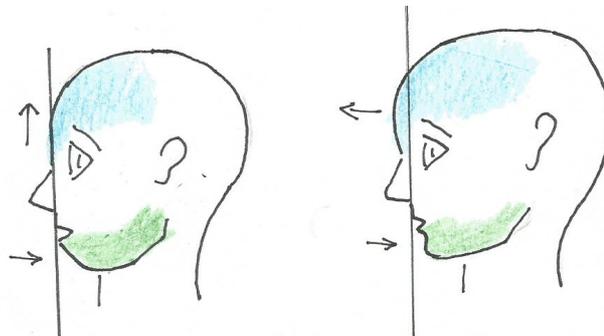
- Hitze empfindlich, Hitze und Blutfülle oben, Kältegefühle unten. Hitze-Wallungen, Hitze steigt nach oben.
- Zungenbrennen, Sprachstörungen (Stottern, Lispeln, anstoßen mit der Zunge beim Sprechen), Zungenveränderungen, keine rechten Worte finden
- Störung der geschmacklichen Wahrnehmung (Hypersensibilität oder herabgesetzt bis Verlust derselben)
- Neigung zu erhöhtem Blutdruck, zu Herzmuskelschwäche, Myocardinfarkt, Schlaganfall, Embolien, Thrombosen, Gefäßleiden.
- Neigung zu Steinleiden (Gallenwege, Nierenbecken, Blase)
- Neigung zu Verkalkungen der Weichteile bei Entzündungen (Kalkschulter, Überbeine, Fersensporn u.a.)
- Neigung zu Venenleiden, Kampfadern, Blutstauungen
- Neigung zu arteriellen Gefäßleiden wie Arteriosklerose
- Neigung zu gutartigen und bösartigen Neubildungen und Tumoren
- Neigung zu Schilddrüsenstörungen und Erkrankungen
- Neigung zu fieberhaften Infekten und fieberhaften Virus-Erkrankungen
- Frauen: starke schmerzhafteste Periode, Brustspannen, Neubildungen in Brust und Genitaltrakt
- Neigung zu Calcium-Mangel (sehr wichtig, weil Calcium das ION des Sympathikus ist.

Ohne Calcium funktioniert das sympathische Nervensystem nicht).

- Neigung zu Magnesium-Mangel und zu Kalium-Mangel
- Neigung zu trockenen Schleimhäuten, wenig Speichelbildung und zu Schwitzen
- Neigung zu schmerzhaften Entzündungen
- Neigung zu erhöhtem Cholesterin und erhöhten Blutfettwerten (die schaden)
- Neigung zu Übergewicht und zu schädlichem Bauchfett (das ebenfalls schadet)
- gut auf Cortison-Therapien ansprechend
- Neigung zu Dysfermentie und Enzymmangel (Dünndarmschwäche)

Diese Dispositionen in Form konstitutioneller Achillesfersen beim HF gilt es möglichst gering zu halten. Dabei helfen ihm*ihre Lernhilfen. Allerdings nur solche, die den Körper auf den richtigen Weg bringen. Der richtige Weg ist unabhängig von irgendwelchen Details immer nur der, der in Richtung der angeborenen Konstitution weist.

Angeborenes gesundheitliches Normalverhalten des*der UHF (Konstitution „D“)



Leitend sind Promi-Stirn in Verbindung mit Retro-Kinn. Die Promi-Stirn kann nahezu senkrecht verlaufen (Abb. links) oder deutlich nach vorne gewölbt wie bei einer Baby-Stirn sein (Abb. rechts). Was einem UHF nicht entspräche wäre ein Promi-Kinn oder eine Retro-Stirn. Häufig vorkommend bei Frauen und Kindern.

Je deutlicher die Promi-Stirn ins Auge fällt, je mehr muss der Sympathikus-Einfluss gesundheitlich gedämpft bleiben. Das vorhandene Retro-Kinn zeigt das Ausmaß der ausgleichenden Parasympathikus-Dämpfung an. Die Achillesfersen eines*einer UHF sind weniger Fülle-Kennzeichen, sondern vielmehr Funktionsfehler, die bei Anwesenheit von relativ wenig Sympathikus-Einfluss auftreten können.

Treten Funktionsfehler in Form verstärkter Fülle-Erscheinungen auf (Beispiel: geschwollene Beine, Hämorrhiden, starke Periode u.a.) weiß man, dass der Sympathikus-Einfluss zu schwach geworden ist, weil das Gegenregulativ (auf das ein Retro-Kinn hinweist) zu stark geworden ist. In diesem Fall dürfte sich der Bauch nicht mehr gut anfühlen.

In allen erdenklichen Fällen, ganz gleich in welchen, helfen Frauen und Kindern (aus denen sich der UHF meistens rekrutiert) die passenden Lernhilfen, wie sie vorher beschrieben wurden. Das ist an dieser Stelle wichtig anzumerken, weil der Mensch dazu neigt, alles scheinbar Negative immer sofort therapieren und beseitigen zu wollen. Gesundheitlich gesehen ist das nur halb richtig. Selbstverständlich muss man schwerwiegende Erkrankungen therapieren und dadurch beseitigen, man sollte sie aber auch aus konstitutionellen Erwägungen heraus gesundheitlich mit Lernhilfen begleiten. Siehe bei Teil 10!

Beim UHF gilt das Gleiche wie bei allen übrigen Konstitutionen. Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden und Symptome müssen nicht immer auf Krankheiten beruhen, sie können, müssen aber nicht. Sie können auch darauf hindeuten, dass es im Körper arbeitet, während er sich bemüht, die fälschliche, erworbene Konstitution in die korrekte angeborene

umzuwandeln. So etwas geht nie symptomlos und beschwerdelos vor sich. Daran zu denken ist vor allem dann, wenn es medizinisch schwerfällt, eine Krankheitsdiagnose bei bestehenden Beschwerden zu stellen. Deshalb wünsche ich auch dem*der UHF keine jahrelang anhaltende totale Beschwerdefreiheit. Würde sie doch bedeuten, dass sich der Körper nicht um einen andauernd und stets stattfindenden Ausgleich zwischen erworbener und angeborener Konstitution bemüht. Das ist im höchsten Maße ungesund und auch gefährlich.

Zum Trost befindlichkeitsgestörter Menschen sei deshalb gesagt: *Sie sind meist gesünder als gedacht!*

Normal am Morgen (4 Uhr – 9 Uhr Normalzeit) ist folgendes:

- rechter früherer Mitgebiss (jeder Mensch ohne Ausnahme ist gesundheitlich von diesem Phänomen abhängig!)
- Spontaner rechter Augenschluss
- rechtes Standbein deutlich angenehmer als linkes
- Dezentere linke Mundschiefe und parallele linke Ohrenschiefe. Schwerer gesundheitlicher Fehler, wenn zwischen Mundschiefe und Ohrenschiefe keine Parallellität festzustellen ist
- Dezentere rechte Augenschiefe darf vorhanden sein.
- Seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Kniegelenke nach links angenehmer
- Vorwärtsbeugen von Rumpf und Kopf angenehmer als Rückwärtsneigen
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach rechts deutlich freier und angenehmer
- Verdrehen des Oberkörpers nach links angenehmer als nach rechts.
- Drehen des Kopfes nach rechts angenehmer als nach links
- Seitliches Heben des rechten Armes freier und angenehmer möglich als links
- Linker Schürzengriff und rechter Nackengriff freier möglich als umgekehrt
- linksseitig tiefere Gesäßfalte (weiter unten als rechte) nützt gesundheitlich (ein anatomisch linkes kürzeres Bein nützt einem*einer UHF gesundheitlich gesehen sehr!)
- Unterbauch fülliger als Oberbauch, der flach und sich gut anfühlen muss
- Kein Morgenmensch. Abendmensch, kommt morgens nur langsam in Gang.
- Tragen von erhöhten Schuhabsätzen zu dieser Zeit noch unangenehm
- auf beiden Fußinnenseiten stehen angenehm = zwei X-Beine bilden angenehm
- Rechter Beckenkamm fühlt sich minimal höher an
- Unterlippe dezent nach hinten verlagert (Richtung Retro-Kinn)
- gesundheitlich gut fühlend, ohne Angstgefühle, ausgeprägte Sensibilität
- keinen Ärger, Zorn oder Aggressionen empfindend, ausgeprägte Irritabilität, Kritiksucht
- viel Lebensfreude, gute Ausstrahlung folgt dem Tagesverlauf
- kein Zungenbelag und wenn, dann weißlich im hinteren Teil der Zunge
- langsamer, schwer zu findender, tiefer Puls, niedriger Blutdruck, nicht fühlbares Herz
- Geistige Leistung und Konzentrationsfähigkeit wächst im Tagesverlauf an
- kein Morgenarbeiter
- Normal geformter, weicher Stuhlgang, vermehrte Wasserausscheidung, Harn eher hell und wässrig als dunkel und satzig
- Morgentemperatur deutlich niedriger als Abendtemperatur (um ca. 0,8°C)
- nach gutem Schlaf noch wenig Tatendrang jedoch lebhaftes Tagesplanung
- ein anatomisch rechtes kürzeres Bein (rechts tiefer stehende Gesäßfalte oder Röntgenbild des Beckens stehend) ist Anzeichen einer erworbenen Konstitution und gesundheitlich hinderlich. Was aber nicht heißen soll, es orthopädisch auszugleichen. Das wäre Therapie mit ungewissem Ausgang. Lernhilfen helfen auch hier, um ins Gleichgewicht zu kommen.

Normal am späten Vormittag und mittags (9 Uhr – 14 Uhr):

- Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf gleich angenehm
- waagerechte Augenlinie muss sein, dezente linke Mundschiefe darf sein
- Seitneigen und Drehen von Oberkörper und Kopf gleichseitig angenehm, einen Tick angenehmer nach links
- Spontaner rechter Augenschluss
- rechter früherer Mitgebiss
- Standbein rechts und links gleich angenehm, linkes jetzt einen Tick angenehmer
- Seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie links und rechts gleich angenehm
- Seitliches Heben des rechten Armes bleibt angenehmer
- Linker Schürzengriff und rechter Nackengriff bleibt einfacher ausführbar
- Tragen höherer Schuhabsätze bleibt unangenehm.
- Oberbauch flach und gut anfühlend
- Unterbauch fülliger als Oberbauch und gut anfühlend
- Blutdruck normal, Puls jetzt oberflächlicher fühlbar bleibt langsam, Herz nicht fühlbar
- Becken fühlt sich gerade an
- Jetzt zunehmend gute Ausstrahlung und Zunahme der geistigen Leistungsfähigkeit

Normal am Nachmittag (zwischen 14 Uhr und 16 Uhr):

- Oberbauch nicht gebläht, keine abnorme Fülle in der Mitte spürbar
- Unterbauch fülliger, jedoch gut anfühlend
- Stehen auf beiden Standbeinen jetzt gleich angenehm
- seitliches Verschieben beider Knie nach beiden Seiten hin gleich angenehm
- Rückwärtsneigen von Kopf und Oberkörper angenehmer als Vorwärtsbeugen
- Stehen auf beiden Fußflächen angenehmer als o.beinig oder x-beinig zu stehen
- Verdrehen des Oberkörpers nach links angenehmer
- Seitliches Heben beider Arme jetzt gleich angenehm
- Linker Schürzengriff und rechter Nackengriff bleibt einfacher durchführbar
- das Tragen hoher Schuhabsätze weiterhin unangenehm
- Becken fühlt sich waagrecht an
- Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach beiden Seiten angenehm
- Nicht müde, kein Verlangen nach Mittagsschlaf

Normal am späten Nachmittag und abends (16 Uhr – 21 Uhr Realzeit):

- Symmetrischer Mitgebiss in einsetzender Dämmerung und Dunkelheit. WICHTIG!
- Standbeinverhalten ziemlich gleich, rechtes einen Tick angenehmer (führt in Richtung eines verkürzten Beines und hilft dadurch den Sympathikus zu dämpfen).
- Einseitiger Augenschluss jetzt linksseitig leichter durchführbar, rechter bleibt aber angenehmer
- seitliches Verschieben beider Knie bleibt nach rechts und nach links hin gleich angenehm
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer als Vorwärtsbeugen
- Gutes Gleichgewicht bei geschlossenen Augen im Stehen
- Stehen auf den Fußinnenseiten (zweimal X-Bein) jetzt deutlich angenehmer. Linkes Fußgewölbe muss sich abends nach unten hin senken können.
- Seitneigen des Oberkörpers und Kopfes nach rechts freier möglich und angenehmer.
- Drehen des Kopfes nach rechts angenehmer als nach links
- Drehen des Rumpfes nach links angenehmer als nach rechts
- Dezente linke Mundschiefe und Ohrenschiefe (muss nicht sein, aber kann und darf)
- Abendtemperatur höher als Morgentemperatur (um 0,5 – 0,8°C)

- verspürt abends keine Müdigkeit
- Tragen höherer und hoher Schuhabsätze jetzt plötzlich angenehm, Verlangen danach
- seitliches Heben beider Arme gleich angenehm
- linker Schürzengriff und rechter Nackengriff bleibt einfacher durchführbar
- Oberbauch fühlt sich nun auch runder und voller aber nicht unangenehm an
- Abendmensch, Abendarbeiter, geht spät zu Bett
- Becken fühlt sich rechts minimal höher an
- Alleinsein und Schweigen angenehm , jedoch auch Kommunikation mit Partner
- keine Schleimansammlungen in Atemwegen

Normal in Dunkelheit (21 Uhr – 4 Uhr Normalzeit):

- rechtes Standbein wird als angenehmer empfunden
- rechter spontaner Augenschluss
- symmetrischer Mitgebiss und symmetrischer Endbiss sind MUSS!
- kein Zähneknirschen, keine Verspannungen der Kaumuskulatur, kein Kiefergelenkproblem
- seitliches Verschieben beider Knie nach links angenehmer
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer als Vorwärtsbeugen
- Gutes Gleichgewichtsgefühl im Stehen mit geschlossenen Augen
- keine Mundschiefe, keine Ohrenschiefe, keine Augenschiefe
- Verlangen nach Tragen höherer Schuhabsätze (Frauen)
- Verlangen mit Kopf tief zu liegen und Fußteil des Bettes leicht zu erhöhen
- muss darauf achten , dass das linke Ohr beim seitlichen Liegen nicht zu stark gedrückt und angelegt wird. Muss normalerweise leicht abstehen können. Schmerzhaftes Verlegen des linken Ohres vermeiden!
- Guter Nachtschlaf. Gesundheitlich günstig wäre: Spät zu Bett, morgens spät aufstehen!
- Muss nachts manchmal zwei bis drei Mal wasserlassen (nicht unnormale oder krankhaft)
- kein Stuhlgang nachts
- träumt heftiger als HF
- freut sich nicht auf frühes Aufstehen, hasst es!
- Bauch im ganzen rund und füllig und angenehm anfühlend
- keine Schleimansammlungen in Atemwegen
- keine nächtlichen Beschwerden oder Schmerzen

Alles , was sich bei einem*einer UHF anders darstellt, sind Kennzeichen einer erworbenen, fälschlichen und gesundheitsbelastenden Konstitution. Solche können nur langsam im Lauf der Zeit durch gute Gewohnheiten von Lernhilfen, die in Richtung der angeborenen Konstitution weisen, abgebaut werden.

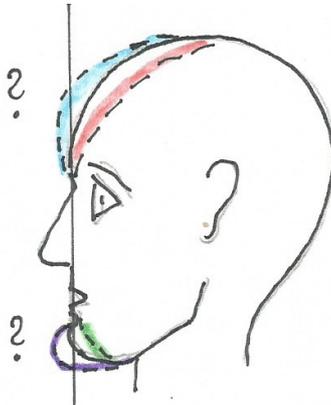
Normalverhalten hinsichtlich der Dispositionen und angeborenen Achillesfersen eines UHF:

- sehr Kälte empfindlich, friert leicht auch in warmen Räumen, es kann nie warm genug sein
- zu viel Fülle im unteren Körper (Stauungen, Wasseransammlungen, Venenleiden, Hämorrhiden, Blutungen, Lymphstauungen, Krampfadern)
- Oben Kälte und Leere (Schwindel) unten Hitze und Fülle (schwere Beine)
- Neigung zu Übergewicht (durch Volumenzunahme der unteren Fülle)
- Hörstörungen, Tinnitus aurium, Neigung zu Erkrankungen der Ohren
- Sehstörungen, Neigung zu Erkrankungen der Augen
- Neigung zu Osteoporose und degenerativen Erkrankungen (Atrophien, Arthrosen)
- Neigung zu Haarausfall, schlechten Zähnen, Parodontose

- Neigung zu frühzeitigem Geweabbau, Gedächtnisstörungen, Vegesslichkeit, Alzheimer
- Frauen: schwache , aussetzende Periode
- Neigung zu Calcium-Mangel
- Neigung zu Kalium-Mangel
- keine trockenen Schleimhäute. Gegenteil: starker Speichelfluss, tränende Augen, situatives kaltes Schwitzen
- Phobien, Erwartungsängste
- Neigung zu Ohnmacht (langes Stehen auf einem Fleck)
- ausgeprägte Nervosität, Sensibilität und Irritabilität, kritisch, schreckhaft, furchtsam
- erhöhte Cholesterinwerte nützen gesundheitlich
- schlecht auf Cortison ansprechend (Nebenwirkungen kommen hier zustande)

Diese Dispositionen sind nicht vollzählig aber gesundheitlich gesehen die wichtigsten. Es gilt sie möglichst gering zu halten , ganz vermeiden lassen Sie sich vor allem im höheren Lebensalter nicht.

Angeborenes gesundheitliches Normalverhalten des Mitte-Typen (Konstitution „E“)



Leitend sind unauffällige, nicht einordenbare Stirnregion und Kinnregion. Beide liegen exakt in der „Mitte“ des bisher beschriebenen.

Mitte-Typen brauchen, um gesund zu sein, einen Körper , der sich peripher gut leeren und beruhigen kann (Prasympathikus plus) und der sich zentral gut leeren kann (Sympathikus minus), allerdings nicht im gleichen Ausmaß, wie das beim Leere-Typen der Fall sein muss. Ist das der Fall sein, werden die vier um die Mitte herum gruppierten peripheren Elemente zur optimalen Tätigkeit angeregt. Die Mitte füllt sich dann ausreichend.

Normal am Morgen (4 Uhr – 9 Uhr Normalzeit):

- rechter früherer Mitgebiss, symmetrischer Endbiss
- Spontaner linker Augenschluss (rechter erschwert)
- angenehm anfühlendes rechtes Standbein
- linke Gesäßfalte etwas weiter unten als rechte (ein anatomisch linkes kürzeres Bein nützt einem Mitte-Typen mehr als ein rechts verkürztes)
- Becken fühlt sich gerade an
- seitliches Verschieben beider leicht gebeugter Knie nach links angenehmer
- keine Mundschiefe, keine Augenschiefe, keine Ohrenschiefe, alles parallel gerade
- Vorwärtsbeugen von Kopf und Oberkörper angenehmer
- Seitneigen und Drehen von Kopf und Oberkörper beidseitig gleich frei und angenehm
- Bauch füllig aber angenehm anfühlend, kein Gefühl überfüllt zu sein
- Unterlippe gegenüber Oberlippe auf gleichem Niveau

- gesundheitlich wohlfühlend, jedoch noch müde, kein Morgenmensch
- kein Zungenbelag und wenn, dann weißlich in Zungenmitte
- Puls langsam , Blutdruck niedrig, Herz nicht fühlbar
- auf beiden Fußflächen stehen am angenehmsten, weder o-beinig noch x-beinig
- normal geformter weicher Stuhlgang
- Morgentemperatur niedriger als Abendtemperatur
- sehr nachdenklich, plant alles bis ins letzte Detail, sorgenvoll, materielle Erwartungsängste
- sehr materiell, alles im Leben muss einen bestimmten Nutzen für ihn*sie aufweisen
- bewegt sich gerne und geht vor die Tür, um während des Gehens am frühen Morgen bereits rege nachdenken zu können. Denkt und lernt während Gehen am besten.
- Hang zum Grübeln und zur übermäßigen, nicht begründbaren Sorge, sorgenvoll
- keine ausgeprägte Irritabilität, aber verstärkte Sensibilität
- Tragen höherer Schuhabsätze problemlos möglich

Normal am späten Vormittag und Mittag (9 Uhr – 14 Uhr Realzeit):

- Rückwärtsneigen von Kopf und Oberkörper jetzt angenehmer
- Drehen von Kopf und Oberkörper nach links angenehmer als nach rechts
- Seitneigen des Kopfes nach rechts angenehmer
- Seitneigen des Oberkörpers nach links angenehmer
- seitliches Heben des linken Armes angenehmer
- rechter Schürzengriff und linker Nackengriff einfacher als umgekehrt
- Spontaner linker Augenschluss, rechter bleibt erschwert
- linkes Standbein jetzt angenehmer als rechtes
- seitliches Verschieben beider Knie nach rechts jetzt angenehmer
- Tragen höherer Schuhabsätze problemlos möglich
- Hohlkreuz und Hohlnacken fühlen sich angenehm an
- kann nicht lange auf einem Fleck stehen, Verlangen nach Umhergehen, nach Bewegung
- Nachdenklichkeit hat zugenommen

Normal am Nachmittag (14 Uhr – 16 Uhr):

- fühlt sich müde, Verlangen nach Hinlegen
- Bauch jetzt am fülligsten, jedoch ohne sich unangenehm anzufühlen
- spontaner linker Augenschluss , rechter nach wie vor erschwert
- kein Verlangen ein einseitiges Standbein zu bilden
- Becken fühlt sich gerade an
- Verdrehen von Oberkörper und Kopf nach links angenehmer als nach rechts
- seitliches Verschieben beider Knie nach beiden Seiten gleich angenehm
- rechter Mitgebiss nach wie vor
- müsste sich jetzt kurze Auszeit nehmen, um in Ruhe nachdenken zu können

Normal am späten Nachmittag und Abend (16 Uhr – 21 Uhr):

- Mitgebiss ist nach Eintreten der Dämmerung symmetrisch geworden
- Symmetrischer Mitgebiss und Endbiss
- Spontaner linker Augenschluss, rechter jetzt sehr erschwert
- angenehmer anführendes linkes Standbein
- Becken fühlt sich gerade an
- Rückwärtsneigen von Kopf und Oberkörper angenehmer als umgekehrt
- Drehen und Seitneigen von Kopf und Oberkörper nach links angenehmer als umgekehrt
- Gutes Gleichgewichtsgefühl mit geschlossenen Augen

- keine sichtbare Augenschiefe, Mundschiefe und Ohrenschiefe
- Bauch füllig aber angenehm anfühlend
- müde, Verlangen nach Hinlegen, wobei Kopf und Oberkörper flach liegen und der Fußteil erhöht werden sollte
- Nachdenklichkeit hat abgenommen
- Körpertemperatur um $0,5^{\circ}$ - $0,8^{\circ}$ C höher als morgens

Normal in Dunkelheit (21 Uhr – 4 Uhr Normalzeit)

- Absolut symmetrischer Mitgebiss und Endbiss
- Spontaner linker Augenschluss
- angenehmer anfühlendes rechtes Standbein
- Becken fühlt sich gerade an
- seitliches Verschieben beider Knie nach links angenehmer
- keine Mundschiefe, keine Augenschiefe, keine Ohrenschiefe, alles parallel gerade
- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf angenehmer
- zusammengerollt zu schlafen angenehmer als gestreckt zu liegen
- sieht in Dunkelheit gut
- Bauch füllig und angenehm anfühlend
- geht spät zu Bett und steht spät auf, freut sich nicht auf frühes Aufstehen
- keine nächtlichen Beschwerden oder Schmerzen
- kein Stuhlgang
- muss öfter raus zum Wasserlassen
- Fußteil des Bettes erhöhen, verlangt nach flachem oder keinem Kopfkissen
- keine Schleimansammlungen in den Atemwegen

Alles was sich bei einem Mitte-Typen anders als hier verzeichnet darstellt, sind Anzeichen für eine erworbene Konstitution, die die Gesundheit belasten. Durch Einsatz der passenden Lernhilfen werden solche im Lauf der Zeit sicher reduziert und in Kennzeichen der angeborenen Konstitution umgewandelt. Der aufmerksame Leser hat es bereits registriert. Zwei gesundheitliche Kennzeichen sind allen fünf Konstitutionen gemäß und für sie gleich wichtig:

- Nie darf im Zeitraum der Helligkeit (von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang) der Mitgebiss symmetrisch sein oder links früher stattfinden. Er sollte bei jedem Menschen, gleich welcher Rasse und gleich welchem Lebensraum, stets rechts deutlich früher stattfinden und erst bei beginnender, endender oder stattfindender Dunkelheit absolut symmetrisch werden und bleiben. Das ist das wichtigste asymmetrische Kennzeichen für eine möglichst optimale Gesundheit. Ist der Mitgebiss bei einer Person gestört, ist der podale Input von Wende-Sohlen oder anderen Neinofy-Sohlen absolut unverzichtbar.
- Das Gleiche gilt für das zweite Gesundheitszeichen. Misst man abends keine deutlich höhere Körpertemperatur um mindestens $0,5^{\circ}\text{C}$ als morgens, ist bei jedem Menschen, gleich welcher Rasse und gleich welchem Lebensraum, die Gesundheit gestört, vorausgesetzt man leidet an keiner fieberhaften Erkrankung. Einzige rein weibliche Ausnahmen hierfür (ohne an einer fieberhaften Erkrankung zu leiden) sind eingetretene Schwangerschaft und die Zeit um den Eisprung. Dieses gesundheitliche Kennzeichen ist also nur bedingt als sicher anzusehen.

Jeder Konstitutionstyp kann nun zu ganz bestimmten Tageszeiten an sich überprüfen, wie gesund er momentan ist und ob Lernhilfen angewendet werden müssten. Das ist sehr praktisch.

Sonstiges Normalverhalten in Form angeborener Dispositionen und Achillesfersen

- Neigung zu trockener, faltiger Haut, zu dünnem glatten Kopfhair (Problemhaar)
- Neigung zu Bindegewebschwäche, Muskelschwäche, Bänderschwäche
- Neigung zu Striae (Schwangerschaftsstreifen), Nabelbruch, Leistenbruch
- Neigung zu Krampfadern, Hämorrhiden, Hämorrhoidalblutungen, blauen Flecken
- Neigung zu Lymphstauungen, Wasseransammlungen im Gewebe
- Neigung zu Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden, Seitenstechen
- Neigung zu Blutungen, Nasenbluten, zu Blutarmut (Anämien)
- Neigung zu Erkrankungen des Blutes (Leukämien)
- Mundschleimhautentzündungen, Zahnfleischrückgang, Mundwinkel-Rhagaden
- zu trockenen rissigen Lippen, zu Herpes-Infektionen
- gerötete Oberlider und/oder Unterlider
- Neigung zum Grübeln, zu übersteigerter Sorge und Nachdenklichkeit
- Neigung zu erhöhten Blutfettwerten und Cholesterinwerten (nützen gesundheitlich)

Diese Achillesfersen, die auf eine Störung der Mitte hinweisen können, sind Kennzeichen der angeborenen Konstitution eines Mitte-Typen. Nichts davon muss auftreten oder wird auftreten, falls sich das Angeborene nicht zu stark vom Erworbenen unterscheidet. Ist die Inkompatibilität zwischen beidem jedoch krass, sind Störungen der beschriebenen Art Bestandteile einer Veranlagung, die man mit passenden Lernhilfen im Lauf der Zeit besänftigen, jedoch nicht beseitigen kann. Dispositionen lassen sich nie wegtherapieren. Sie sind die Schwachpunkte in einer Konstitution. Versteht man diesen Zusammenhang richtig, werden Gesundheitswege offenbar, die sonst verschlossen blieben.

Kommen wir zum Schluss in Buchteil 10 zu „zwei empfehlenswerten Vorgehensweisen der Anwendung von Mnemotechnika“ (Lernhilfen) in vollkommen verschiedener Form.

*Auf welche Art und Weise kann ein gesundheitlicher Dienstleister, wie die W-Planet GmbH mithelfen, damit Nichtgesunde **objektiv gesünder** werden und es langfristig auch bleiben? Hierzu gibt es verschiedene Vorgehensweisen, die ich im letzten Buchteil vorstellen möchte.*

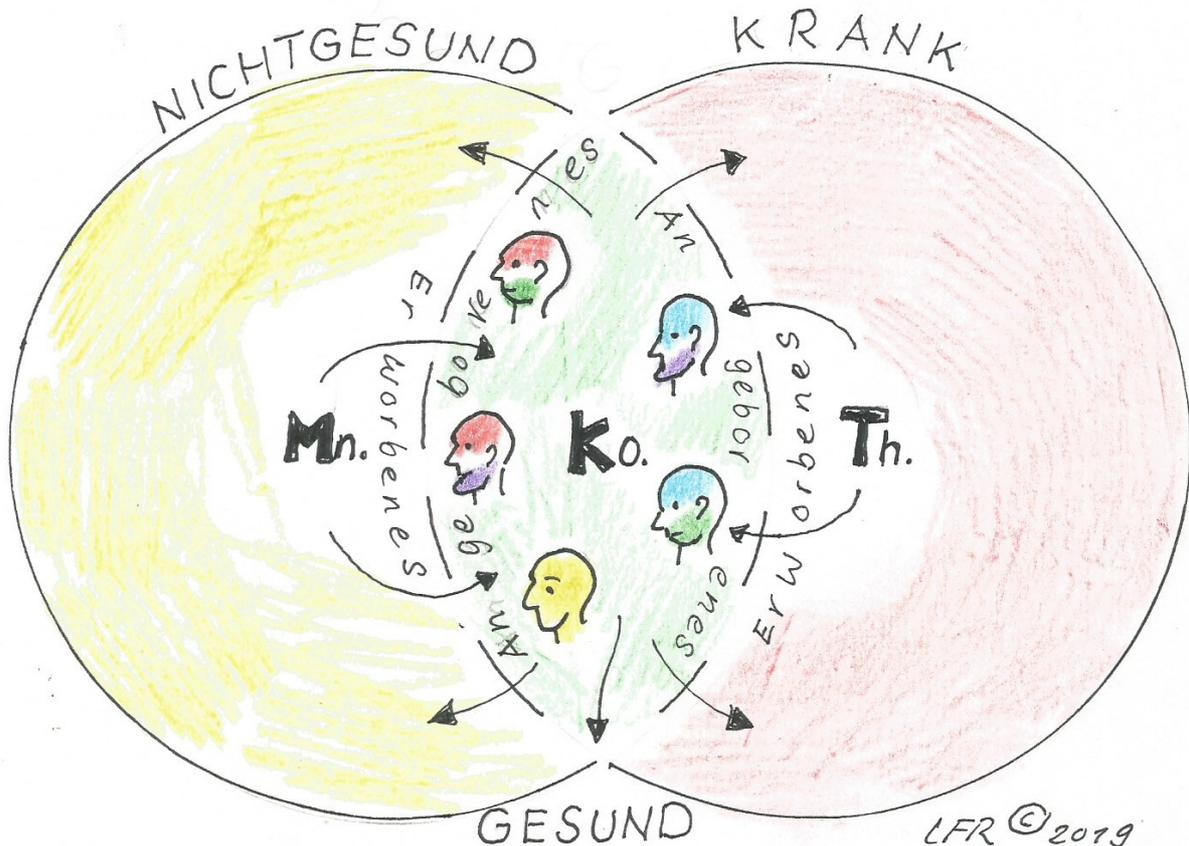
In Teil 9 wurden die Voraussetzungen hierfür geschaffen. Fortan kann jeder Anwender von Mnemotechniken, wie sie die Neinofy-Methode bereit hält, seine gesundheitlichen Fortschritte objektiv überprüfen, messen und retesten. Nachdem man bei guten, neu erlernten und richtigen Gewohnheiten gerne bleibt, es war schließlich ein hartes Stück Arbeit sich umzugewöhnen, und frühere schlechte Gewohnheiten deshalb nicht mehr braucht, wächst die Gesundheit kontinuierlich an und verfestigt sich in späteren Jahren zu einem Felsen in der Brandung.

*Was mir an dieser Buchstelle an Wiederholung nochmal sehr wichtig erscheint, ist, auf den Unterschied zwischen **subjektiv empfundener Gesundheit** und **tatsächlich vorhandener objektiver Gesundheit** hinzuweisen:*

„Eine objektiv vorhandene Gesundheit ist meistens das spürbare Gegenteil einer subjektiv empfundenen Gesundheit! Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen und Symptome (mit Ausnahme von Krankheitssymptomen) sind das Salz in der Suppe jeder objektiv guten Gesundheit! Das heißt im Klartext, dass ein Leben ganz ohne Beschwerden, rein gesundheitlich gesehen, ein höchst bedenklicher Zustand wäre!“

Teil 10

Zwei verschiedene Vorgehensweisen für Anwender von Mnemotechnika der Neinofy-Methode



In der Graphik oben wurde eine **Gesundheitsampel** dargestellt, um auf die Wirklichkeit nicht gesunder Menschen ein letztes Mal graphisch hinzuweisen .

Rechts im roten Bereich findet man das **erworbene Krankhafte**, das sich dispositionell verschieden innerhalb der fünf Konstitutionstypen auswirken wird. Natürlich gibt es auch das angeborene Krankhafte, das man gesundheitlich gesehen bei den Dispositionen der einzelnen Konstitution einreihen sollte. Die Ampel dieser Personen steht gesundheitlich auf ROT und STOPP, denn Therapien und die richtigen Therapeuten (Th.) sind nötig, um Krankhaftes ursächlich und wirksam zu reduzieren. Zusätzlich nötig wären in diesem Fall aber bereits begleitende Lernhilfen, um Wesen und Umfang der Konstitution einer Persönlichkeit miteinzubeziehen. Üblicherweise wird das bei Therapien nicht getan. Das ist schade, weil Therapien plus Lernhilfen deutlich heilsamer sind.

Links im gelben Bereich findet man das **erworbene Nichtgesunde** (das momentan noch nicht kranke) das sich dispositionell ebenfalls vollkommen unterschiedlich innerhalb der fünf Konstitutionstypen auswirkt. Natürlich gibt es auch hier das angeborene Nichtgesunde, das man gesundheitlich gesehen ebenfalls bei den Dispositionen einreihen sollte. Die

Ampel dieser Personen steht auf GELB (ACHTUNG, nicht krank werden!). Therapien und Therapeuten stören hier eher, denn grundsätzlich sind alle wirksamen Therapieformen für funktionelle Erkrankungen und/oder organische wirkliche Krankheiten da und nicht für Befindlichkeitsstörungen nicht gesunder Personen bestimmt. Das ist eine Tatsache, mit der man zu unkritisch und lässig umgeht. Die Ampel einer nichtgesunden Person steht automatisch und immer auf GELB. Nachdem sich aber kaum ein vollumfassend gesunder Mensch finden lässt (siehe Buchteil 9), steht die gedachte Gesundheitsampel mehr oder weniger bei allen Menschen weltweit entweder auf GELB (60 – 70% der Fall) oder bereits auf ROT (30 – 40 % der Fall) und kaum für jemanden tatsächlich auf GRÜN. Es sei denn, man wendet jahrzehntelang gesundheitliche Lernhilfen an und gewöhnt sich an die guten Eigenschaften mnemotechnischer Verfahren (Mn.).

In der Mitte , im grünen Bereich können Therapien nur dann eine Heilung von Krankheiten bewirken und Mnemotechnika nur dann zur Gesundung Nichtgesunder führen, wenn sie die angeborene Konstitution (Ko.) einer Persönlichkeit erfassen und verbessern. Das ist absolut logisch und jetzt gut zu verstehen, wird in Wirklichkeit jedoch nicht praktiziert. Die Gesundheitsampel einer Person steht nur dann auf GRÜN und FREIE FAHRT FÜR EIN LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN, wenn sie tatsächlich objektiv gesund wäre.

In diesem Handbuch findet der Leser ausschließlich **Lernhilfen für den gelben Bereich**, nicht begleitend für den roten Bereich. Er findet absichtlich keine „roten Lernhilfen“ darin, mit denen man zusätzlich die konstitutionelle Gesundheit Kranker anheben könnte. Das würde den Rahmen dieses keinen Ratgebers sprengen und die Seitenzahl dieser Gebrauchsanweisung astronomisch erhöhen, weil die Begleitung Kranker komplexer als das bereits Dargestellte ist. Aus diesem Grund gibt es **zwei** verschiedene **Möglichkeiten** und **Vorgehensweisen** für Anwender die Mnemotechniken entweder **solo** (siehe Empfehlungen in diesem Handbuch) oder **begleitend** zu Therapien anwenden möchten:

- Nicht kranke Personen sind in der Regel solche, die diagnostisch unklare krankheitsähnliche Befindlichkeitsstörungen und Symptome aufweisen, für die sich keine wirklichen Krankheitsursachen finden lassen bzw. sich keine stichhaltige Krankheitsdiagnose stellen lässt. Dieser Personenkreis ist klar in der Mehrzahl und wird irrtümlich meist erfolglos therapiert. Für diesen großen Personenkreis, dem zahlenmäßig die meisten Nichtgesunden angehören, wurde dieses „Handbuch der heilsamen Mnemotechnik“ verfasst. Für sie ist die „**Vorgehensweise Eins**“ empfehlenswert , wie sie in diesem Buch dargestellt wird.
- Kranke Personen sind solche, deren Krankheitsursache sich diagnostisch nachweisen lässt. Der Personenkreis tatsächlich Kranker ist gegenüber den nur Nichtgesunden klar in der Minderzahl. Kranke können erfolgreich oder erfolglos therapiert werden, je nachdem wie sich ihre Konstitution im Verlauf einer Therapie verhält. Mit Therapien stellt man immer nur den Zustand wieder her, der vor dem Auftreten einer Krankheit bereits vorhanden war. Das ist wichtig zu wissen. Die Gesundheit an sich wird durch Therapien gleich welcher Art nur in den seltensten Fällen angehoben oder besser. Dazu bedürfte es bei Kranken begleitender „roter Lernhilfen“, die allerdings anders konzipiert und aufgebaut werden müssen. Für sie ist „**Vorgehensweise Zwei**“ empfehlenswert, wie sie in diesem Handbuch nicht beschrieben wurde , auf den nächsten Seiten aber vorgestellt und skizziert wird.

Rein gesundheitlich gesehen gibt es primär nur zwei übergeordnete Ursachen für bestehende Beschwerden:

- 1. **Positiv zu bewertende Beschwerden** aufgrund der Umwandlung (Bearbeitung) des inkompatiblen IST-Zustandes in Form einer erworbenen Konstitution in den gesundheitlich günstigeren SOLL-Zustand der angeborenen Konstitution. Ampel steht auf GELB. Lernhilfen schalten sie im Lauf der Zeit auf GRÜN.*
- 2. **Negativ zu bewertende Beschwerden** aufgrund bestehender Krankheitsursachen. Therapien schalten die rote Ampel auf GELB. Begleitende Lernhilfen schalten sie im Lauf der Zeit auf GRÜN.*

Nur auf diese logische Weise zeichnet sich eine Lösung des verfahrenen Problems des Nichtgesundseins und des dringend erforderlichen Umdenkens ab!

Ich empfehle und rate deshalb allen Nichtgesunden, die „**weder gesund noch krank sind**“, zur „**Vorgehensweise Eins**“, wie sie in diesem Buch beschrieben wurde:

Handlungsschema 1 für „Weder krank noch gesund“

Selbstuntersuchung, wie in diesem Buch empfohlen, durchführen

Antworten auf die 21 Fragen in verschlüsselter Form (Beispiel: 1A, 2B, 3C, 4B, 5A usw.) per Mail an info@neinofy.de durchgeben und drei Fotos von sich im Mail-Anhang beilegen (Gesichtsprofil, Gesichtsfront, Gesamtkörper) und Angabe von Name, Vorname, Postanschrift, Schuhgröße, Geburtsdatum, Telefon-Nummer nicht vergessen.

Es folgt kostenlose Auswertung durch geschulte Sachbearbeiter der W-Planet GmbH

Es folgt kostenlose Antwort und Zusendung eines Kurzbefundes. Enthält Konstitutionstyp, Benotung Ihrer Gesundheit, den Grund Ihres Nichtgesundseins und einen Kostenvoranschlag für die Anschaffung notwendiger Lernhilfen (Wende-Sohlen und/oder Übungsprogramm)

Es folgt Ihr Auftrag zur Bestellung der notwendigen Lernhilfen per Mail

Es folgt die Anfertigung der passenden Wende-Sohlen nach persönlicher Maßgabe Ihrer Untersuchungsergebnisse in unserer Manufaktur; wenn Bewegungsprogramm empfohlen wurde, liegt ein persönliches Konzept und ein Ausdruck desselben bei. Rechnung und weitere persönliche Informationen beiliegend. Preisumfang ohne Übungsprogramm € 49.-, mit Übungsprogramm € 69.- (nur Übungsprogramm € 25.-).

Es folgt Anwendungsbeginn der empfohlenen Mnemotechnika gemäß Handbuch plus gelieferte Hilfsmittel und gemäß beiliegender zusätzlicher persönlicher Informationen

Kontaktaufnahme und Feedbacks bei Fragen und Unsicherheiten per Mail an fragen@neinofy.de sind kostenlos. Telefonische Sprechstunde unter einer unserer Service-Nummern ist kostenpflichtig. Entnehmen Sie die Service-Nummern und Sprechzeiten unserer Website www.neinofy.com

Betreuung und Begleitung ist kostenlos.

Ich empfehle Kranken (die allerdings nicht an schweren, lebensbedrohlichen Krankheiten leiden dürfen = absolute Kontraindikation für den Einsatz begleitender Lernhilfen) oder nichtgesunden Personen, die sich krank fühlen, die „**Vorgehensweise Zwei**“, die absichtlich nicht in diesem Handbuch beschrieben wurde, weil es hierzu zusätzlich noch anderer persönlicher Rezepte von Lernhilfen bedarf.

Handlungsschema 2.A für „Erkrankte Nichtgesunde“

- Die Erkrankung betrifft ausschließlich den Bewegungsapparat -

Kontaktaufnahme über info@neinofy.de

*Nennung von Krankheit, medizinischen Diagnosen, Kurzbeschreibung des IST-ZUSTANDES
Angabe von Namen, Vornamen, Postanschrift, Telefon-Nummer, Geburtsdatum und Schuhgröße. Beilegen von drei Fotos (Gesichtsprofil, Gesichtsfrente, Gesamtkörper von vorne, alle drei Aufnahmen im Stehen aufgenommen). Wenn „röntgenologische Beckenübersichtsaufnahme im Stehen“ (RX) vorhanden, bitte ebenfalls als Foto beilegen.*

Auf Website www.neinofy.com gehen und dort den SCHNELLTEST durchführen. Dienstleistung (€ 89.-) bezahlen (Paypal, Sofortüberweisung oder per normaler Banküberweisung).

Nach Zahlungseingang erfolgt Auswertung aller Daten durch qualifizierte Sachbearbeiter

Es folgt Zusendung eines Kurzbefundes. Er enthält: Konstitutionstyp, Grund des Nichtgesundseins, Benotung Ihrer Gesundheit und einen Kostenvoranschlag für die Anschaffung notwendiger Neinofy-Korrektur-Sohlen in Form der passenden Lernhilfe.

Es folgt Ihr Auftrag zur Bestellung der empfohlenen passenden Korrektur-Sohlen

Es folgt Anfertigung der nötigen Korrektur-Sohlen (keine Wende-Sohlen) nach persönlicher Maßgabe Ihrer Untersuchungsergebnisse in unserer Manufaktur. Persönliches Bewegungs- und Übungsprogramm, das im Dienstleistungspreis enthalten ist, liegt bei. Beiliegend desweiteren sind Rechnung für Dienstleistung und Korrektur-Sohlen und persönliche Informationen hinsichtlich passender weiterer Lernhilfen.

Es folgt Anwendungsbeginn der empfohlenen Mnemotechnika gemäß der persönlichen Informationen, die auch bereits beschriebene Lernhilfen in diesem Handbuch miteinbeziehen.

Es folgt Kontaktaufnahme für Feedbacks und Fragen bei Unsicherheiten per mail an fragen@neinofy.de = kostenlos, oder telefonische Sprechstunde unter einer unserer

Service-Nummern = kostenpflichtig.

Kostenlose Begleitung und Betreuung

Das Handlungsschema 2.A skizziert das richtige Vorgehen bei krankhaften Beschwerden, die **ausschließlich den Bewegungsapparat** betreffen. Hierbei geht es um die Fehlstatik, die der erworbenen Konstitution anhaftet. Auf dem richtigen Korrektur-Sohlen-Typ stehend und gehend, lernen Körper und Gehirn den podalen Input der angeborenen Konstitution kennen. Durch zusätzliche Anwendung passender Bewegungen lernen sie dynamisch zum angeborenen, konstitutionellen Hab und Gut zurückzukehren. Blockierungen der Gelenke und Inkompatibilitäten zwischen Gelenkpartnern werden so automatisch in der richtigen Richtung gelöst, Durch Hinzunahme weiterer passender Lernhilfen kommt es peu a peu zur langsamen Gesundung und Heilung von Krankheiten.

Handlungsschema 2.B für „Erkrankte Nichtgesunde“

- Die Erkrankung betrifft ausschließlich den inneren Körper -

Kontaktaufnahme über info@neinofy.de

Nennung von Krankheit, med. Diagnosen, Kurzbeschreibung des IST-ZUSTANDES

Angabe von Namen, Vornamen, Postanschrift, Telefon-Nummer, Geburtsdatum und Schuhgröße.

Auf Website www.neinofy.com gehen und ONLINE-DIAGNOSE durchführen. Dienstleistung des Basic-Paketes (€ 129.-) bezahlen (Paypal, Sofortüberweisung oder per normaler Banküberweisung).

*Im Anschluss die SELBSTUNTERSUCHUNG durchführen, die man unter Punkt 5 in der Rubrik **Literatur** auf Website www.neinofy.com findet.*

Nach Zahlungseingang erfolgt Auswertung aller Daten und Fragen durch qualifizierte Sachbearbeiter.

Es folgt Zusendung eines Kurzbefundes, der enthält: Konstitutionstyp, Grund des Nichtgesundseins innerhalb Ihres inneren Körpermilieus, Benotung Ihrer Gesundheit. Die notwendigen Neinofy-Korrektur-Sohlen in Form der passenden Lernhilfe sind im Dienstleistungspreis bereits enthalten, das betrifft auch das Übungsprogramm.

Es folgt die Anfertigung der empfehlenswerten Korrektur-Sohlen nach persönlichem Maß in unserer Manufaktur. Beiliegend quitierte Rechnung für Dienstleistungspreis und persönliche Informationen hinsichtlich weiterer passender Lernhilfen.

Es folgt Anwendungsbeginn der empfohlenen Mnemotechnika gemäß der persönlichen Informationen, die auch zum Teil auf bereits in diesem Handbuch beschriebene Lernhilfen zurückgreift.

Es folgt Kontaktaufnahme für Feedbacks und Fragen und Unsicherheiten per Mail an fragen@neinofy.de = kostenlos oder telefonisch über eine unserer Service-Nummern zu

den angegebenen Sprechzeiten = kostenpflichtig.

Das Handlungsschema **2.B** stellt das richtige Vorgehen dar, wenn es um Erkrankungen des inneren Körpers geht. Hierbei geht es nicht alleine um die Normalisierung der konstitutionell richtigen Statik wie bei **2.A**, sondern um die Normalisierung des inneren Körpermilieus, das konstitutionell richtig beschaffen sein muss und zusätzlich um die Normalisierung der konstitutionellen Statik, um eine äußere YIN-Grundlage für den inneren Körper zu legen. Durch Anwendung der empfohlenen Lernhilfen (äußere und innere) lernen Körper und Gehirn den richtigen Milieu-Zustand kennen, in dem die inneren Organe gesünder und fehlerfreier arbeiten können.

Wichtig dabei : *„Mit Lernhilfen nie in Therapien eingreifen und solche zu verändern oder ersetzen, sondern sie nur sinnvoll konstitutionell begleiten!“*

Handlungsschema 2.C für „Erkrankte Nichtgesunde“

- **Erkrankungen des äußeren und inneren Körpers -**
- **Chronische problematische Krankheiten -**

Kontaktaufnahme über info@neinofy.de

*Nennung von Krankheit und med. Diagnosen, Kurzbeschreibung des Krankheitszustandes
Angabe von Namen, Vornamen, Postanschrift, Telefon-Nummer, Geburtsdatum und Schuhgröße.*

Auf website www.neinofy.com gehen und ONLINE-DIAGNOSE durchführen. Premium Dienstleistung (€ 249.-) wählen, buchen und bezahlen.

Im Anschluss die Selbstuntersuchung durchführen, die man auf der Site unter Punkt 5 in der Rubrik „Literatur“ findet. Antworten auf die Fragen verschlüsselt an info@neinofy.de per Mail durchgeben.

Wichtig in chronischen Krankheitsfällen wäre die Funktionsanalyse einer radiologischen „Beckenübersicht a.p. im Stehen (RX-Becken stehend).“

Nach Zahlungseingang erfolgt Auswertung aller Daten, Untersuchungsergebnisse und Antworten durch qualifizierte Sachbearbeiter.

Es folgt die Zusendung eines ausführlichen Gesundheitsbefundes der enthält: Konstitutionstyp, Dispositionen hinsichtlich Konstitution auf einen gemeinsamen Nenner mit vorliegenden Erkrankungen gebracht, umfassende Statik-Analyse , umfassende Dynamik-Analyse für asymmetrische Bewegungsübungen, konstitutionsbezogene Analyse des inneren Körper-Milieus und des vegetativen Nervensystems, funktionelle Röntgendiagnostik der Mitte des Menschen (Auswertung einer RX-Beckenaufnahme).

Es folgt die Anfertigung von drei Paar Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maßgabe der Untersuchungsergebnisse (A-Sohlen, B-Sohlen, C-Sohlen oder D-Sohlen) sind im Dienstleistungspreis enthalten und müssen nicht gesondert bezahlt werden. Quitierte Rechnung und ausführliche persönliche Informationen mit zusätzlichen (im Handbuch nicht erwähnten) Lernhilfen der Sohlenlieferung beiliegend.

Es folgt Anwendungsbeginn der empfohlenen Mnemotechnika gemäß den persönlichen

Informationen, die zum Teil auch auf Lernhilfen dieses Buches zurückgreifen.

Kostenlose Betreuung und Begleitung . Gilt für Feedbacks und Fragen, die per Mail an fragen@neinofy.de übermittelt werden. Telefonische Beratungen über eine unserer Service-Nummern sind kostenpflichtig.

Beim Handlungsschema **2.C** fällt am meisten Arbeitszeit an. Bei dieser Art von *Hilfe zur gesundheitlichen Selbsthilfe* geht es darum , unbeeinflusst vom Wesen der Krankheiten und stattfindenden Therapien, einen Weg zu finden, der zu drei Vorgängen wie der Schlüssel ins richtige Schloss passt:

- 1. zur Konstitution des erkrankten Nichtgesunden und zu seinen Dispositionen*
- 2. zum Wesen seiner Krankheiten, ohne diese zusätzlich therapieren zu wollen*
- 3. zu den stattfindenden Therapien , ohne diese stören, abschwächen oder verstärken zu wollen.*

Die verlorengangene Gesundheit einer chronisch kranken Person hat immer nur zum Teil mit deren ablaufenden Krankheiten zu tun. Der andere Teil ist der Inkompatibilität geschuldet, die sich zwischen der erworbenen und angeborenen Konstitution im Lauf der Zeit entwickelt hat. Dieses Problem gilt es zu beseitigen.

Auch in den aussichtslosesten Krankheitsfällen kann man noch ein persönliches Quantum an Selbsthilfe finden, wenn man es schafft :

- im richtigen Umfang, wie in diesem Handbuch beschrieben, zu denken und auftretende Symptomaten und Beschwerden richtig einzuordnen
- biologisch richtig und sinnvoll zu handeln, indem man zusätzlich seine konstitutionelle Gesundheit miteinbezieht. Das schwächt die Nebenwirkungen von Therapien deutlich ab. Quintessenz ist und bleibt, dem Körper und Gehirn beim *Erinnern an seine ihm angestammte, eigentliche Gesundheit* zu helfen.

Der Weg zurück zur Gesundheit ist ein rückwärts gewandter. Es geht zurück in die Vergangenheit, zu dem Zeitpunkt, an dem sich die erworbene Konstitution der angeborenen bemächtigt hat. Lernhilfen sind so gesehen „Rückwärtsschritte“ um gesundheitlich voran zu kommen.

Zum Schluss

In diesem spezifischen Handbuch, das aufzeigt, wie man gesünder, heiler, glücklicher und längerlebend unterwegs sein könnte, ist eigentlich alles enthalten, was den realen und tatsächlichen **Unterschied** von **Krankheit** und **Gesundheit** ausmacht.

Die Zwischenwelt des „**WEDER KRANK NOCH GESUND SEINS**“ nimmt die nichtgesunde Gesellschaft und ihr Gesundheitswesen nicht in seiner wirklichen Realität wahr. Wahrgenommen werden unpersönliche Oberflächlichkeiten, die nichts mit der Wirklichkeit des Themas „**Objektive Gesundheit**“ zu tun haben.

Gesundheit ist weit mehr als das Fehlen von Krankheit. Objektiv gesund ist man nicht automatisch, weil man sich subjektiv so fühlt, das kann sein, muss aber nicht sein. Objektiv gesund ist man nur, wenn möglichst wenig Inkompatibilitäten zwischen dem heutigen IST-Zustand (dem Erworbenen und momentan Vorhandenem) und dem SOLL-Zustand (dem Angeborenen und von der Natur und Schöpfung früher Geplantem) besteht. „Gesundheit“ lässt sich nur auf diese Art definieren!

„Weder krank noch gesund sein“ bzw. „nichtgesund sein“ bedeutet, dass die angeborene Gesundheitskonstitution, so wie sie die Natur und Schöpfung vorgesehen hat, ursächlich von einer erworbenen, dem Körper fremden und deshalb fälschlichen Konstitution gekapert wurde. Nichtgesundsein bedeutet *fremdbestimmt* zu sein! Nachdem sich jede Gewohnheit, ob eine gute oder schlechte, in seiner Auswirkung ständig verstärkt, je länger sie auf den Körper einwirkt, kann man im Lauf der Zeit durch die Einwirkung gesundheitlich guter Gewohnheiten schlechte verdrängen und auf diese Weise ähnlich viel erreichen, wie durch Therapien. Man geht nur einen anderen Weg und braucht dazu mehr Zeit und Geduld. Therapien müssen selbstverständlich existieren, um Krankheiten zu besiegen. Das Erlernen und Aneignen gesundheitlich guter Gewohnheiten muss aber auch sein, um das Nichtgesundsein zu besiegen. Wendet man geschickt beides zusammen an, fehlt es nie am richtigen Handeln und man ist immer auf der richtigen und sicheren Seite.

Copyright dieser gesundheitlichen Gebrauchsanweisung: Leopold Renner

Weitere Literatur finden Sie auf den Sites von www.neinofy.com unter Literatur und auf www.renner-methode.de unter FORSCHUNG