

# Newsletter 2008

## der RENNER - METHODE®

Sehr geehrte Leser,  
liebe Freunde der Asymmetropathy,

in dieser Ausgabe finden Sie zahlreiche interessante Informationen und praktische Tipps rund um die unbeachtete, **bio-physikalische** Seite Ihrer Gesundheit.

Das Schwerpunktthema dieses Jahres: „**Die passende Beinlänge zu Lebensalter und Geschlecht!**“ Dieser Titel mag zunächst verwundern, denn schließlich kann sich eine vorhandene Beinlängendifferenz, ob angeboren oder aufgrund anderer Ursachen erworben, im weiteren Verlauf eines Lebens kaum verändern. Dieser erste Gedanke von Ihnen ist sicher auch richtig und doch entstehen Ihnen klare gesundheitliche Vorteile, wenn Sie als Träger eines kürzeren Beines um solche bio-physikalische Faktoren wissen. Selbst kleinste Längendifferenzen spielen dabei eine Rolle.

Wie im Newsletter 2007, der übrigens vom Schwerpunktthema her nach wie vor aktuell ist, wird auch in dieser Ausgabe Wert auf die praxisbezogene Information gelegt. Der theoretische Background hierzu kann bei Interesse an anderer Stelle studiert und nachgelesen werden. Beachten Sie bitte die zu diesem Zweck gemachten Hinweise (Literatur, Website).

### **ADIY-Sohlen-Sortiment® deutlich erweitert**

---

Ab sofort sind 32 verschiedene Typen von ADIY-Sohlen® im Handel

Aus den 10 Basis-Sohlen (Renner-Sohlen, Stand 2003-2007) wurden mehr als doppelt so viele neue ADIY-Sohlen-Typen® entwickelt, in 7 Therapiekonzepte verpackt und deren Anwendung genau beschrieben (Infos bei [www.adiy-sohlen.de](http://www.adiy-sohlen.de)).

Ohne gezielte Beeinflussung der individuellen Körperstatik kann man therapeutisch kaum auskommen (siehe Schwerpunktthema dieser Ausgabe).

Tipp hierzu: Samstag/Sonntag, den 29. und 30. November 2008 findet für HMT-Therapeuten und für interessierte Therapeuten jeder Fachrichtung sowie für ADIY-Anwender das erste ADIY-Sohlen-Seminar statt. Eine gute Gelegenheit, um sich dort genauer kundig zu machen (Infos unter [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de)/ Seminare/Fortbildungen).

Literatur: ADIY-Sohlen®-Skript beziehbar beim Entwickler der Konzepte „Grundlagen der menschlichen Statik im Rahmen der Asymmetropathy“, € 18.- plus Porto (Vorauszahlung).

Bestellung: Leopold Renner, Sommerstraße 8, D-83125 Eggstätt ([leopoldrenner@aol.com](mailto:leopoldrenner@aol.com)).

Vorerst nur in deutscher Sprache erhältlich.

Weitere Infos: [www.renner-methode.de/Renner-Sohlen](http://www.renner-methode.de/Renner-Sohlen) und unter Aktuelles

Bestellung: [Bestellung@adiy-sohlen.de](http://Bestellung@adiy-sohlen.de), Tel: 0049 8089 1318

### **Die bewährten ADIY-Tees® inzwischen gut eingeführt und beliebt**

---

Informationen über die Funktionsebene *Schleimhaut* bleiben immer wichtig

Gesundheit und Krankheit sind abhängig von der Zusammensetzung des Körpermilieus. Bio-physikalisch gesehen spielt dabei die Flexibilität der *Wandlung* eine dominierende Rolle. *Fülle muss in Leere* und *Leere muss in Fülle* umgewandelt werden können. Geschieht dies ungehemmt und sinnvoll zur richtigen Zeit, dann sprechen wir von Gesundheit!

Fünf gebräuchliche Möglichkeiten einer Information zu diesem Zweck:

1. Asymmetrische Bewegungsmuster für das binäre humane Betriebssystem
2. Asymmetrische Statik zur Unterstützung der *neutralen* Körperebene
3. Asymmetrische Ernährung als *direktes* Medium
4. Asymmetrische Lebensweise als *indirektes* Medium
5. Unterstützende substituierende Stoffe und Substanzen (z.B.: Die ADIY-Tees®).

ADIY-Tees® informieren den Körper nur über seine Abweichungen vom Soll-Zustand. Sie setzen Aufmerksamkeitssignale. Pharmakologische Wirkungen, wie sie bei Arzneimitteln der Fall sind, kommen ihnen *bewusst* nicht zu. Sie stellen also keine Arzneimittel dar.

Infos: [www.renner-methode.de/ADIY-Tees](http://www.renner-methode.de/ADIY-Tees)

Tipp hierzu: [www.renner-methode.de/Aktuelles](http://www.renner-methode.de/Aktuelles) (letzter Beitrag)

Bestellung: [apotheke@homovital.de](mailto:apotheke@homovital.de), Tel: 0049 8056 90440

Literatur: ADIY-Sohlen-Skript, Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“ (Seiten 334-342), Leitfaden der allgemeinen Asymmetropathy „*Gesund durch ADIY*“

---

### **Einführung eines neuen, sehr interessanten Berufes**

Ausbildung zum ADIY-Lehrer/ADIY-PC-Mediator® gestartet

Bitte informieren Sie sich auf der Website in der Rubrik **Selbsthilfe/ ADIY-Lehrer**. Beachten Sie hierzu auch das PDF „*Info zur Renner-Methode*“, Sie finden es unter *Aktuelles*.

Gelänge es, „Gesunde“ von „Kranken“ *wahrhaftig* zu unterscheiden, den Gesunden wirksame Konzepte für das weitere Gesundbleiben in die Hand zu geben und sie dabei fachkundig und tatkräftig zu unterstützen, dann ließe sich damit die Hauptursache für die heutige Misere in den Gesundheitssystemen lösen. Krankheit ist nur durch Gesundheit besiegbar!

Literatur: **Gesund durch ADIY**, *Leitfaden der allgemeinen Asymmetropathy*.

Autoren: Leopold Renner, Christian Hüffer, Herausgeber: Arbeitskreis und Fachverband „Asymmetropathy“ (AFA) Das Werk ist kurz vor Fertigstellung (Website/Literatur).  
Sachbuch *Der heimliche Favorit*, Leopold Renner, Foitzick Verlag Augsburg

Bitte fordern Sie einen Schulprospekt an bei [leopoldrenner@aol.com](mailto:leopoldrenner@aol.com) oder [renner@iol.pt](mailto:renner@iol.pt)

---

### **HMT-Ausbildungen**

Derzeit 2 Ausbildungsstätten in Deutschland und der Schweiz

Deutschland: Naturheilkundezentrum für die Renner-Methode®

Dozent Rudolf Fürst, Heilpraktiker, A.M.R.A.

Pestalozzistr. 6, D-80469 München, Tel: 0049 89 268323

[www.manus-fuerst.de](http://www.manus-fuerst.de), [info@manus-fuerst.de](mailto:info@manus-fuerst.de)

Bitte Schulprospekt anfordern

Schweiz: Akademie für Naturheilkunde (ANHK)

Dozent Reto Gautschi, Naturarzt, A.M.R.A.

Eulerstr. 55, CH-4051 Basel, Tel: 0041 615603065

[www.anhk.ch](http://www.anhk.ch)

Bitte Schulprospekt anfordern

## News

---

Siehe bei [www.renner-methode.de/Aktuelles](http://www.renner-methode.de/Aktuelles)

### **Ratgeber und Leitfaden der „Allgemeinen Asymmetropathy“ verfasst**

---

Selbsthilfe jetzt deutlich einfacher und schneller möglich

Bio-physikalische Selbsthilfestrategien praktisch anzuwenden (ADIY®) ist technisch un-schwierig. Der schwierige Part dabei ist die Diagnostik. Die detaillierte Feststellung der ur-sächlich fixierten und verborgenen Schiefebenen innerhalb des Körpers bleibt ein Problem. Diese prägen den einzelnen Körperbereichen eine ungewollte, belastende *Fülle* oder *Leere* auf. Ein solches Fehlermilieu bildet stets das Vorstadium für eine spätere Krankheit. Für den Vollzug einer *Ersten Hilfe* genügt es zunächst *ungefähr* Bescheid zu wissen. Wie und auf welche Art und Weise könnte man sofort handeln, um Symptomen keine Chance zu geben? Der entstandene Leitfaden der *Allgemeinen Asymmetropathy* „**Gesund durch ADIY®**“, den die Co-Autoren Leopold Renner und Christian Hüffer in mühsamer Kleinarbeit verfasst haben, hilft beim Vollzug dieser speziellen *Ersten Hilfe*. Dieser wichtige, praktische Ratgeber soll den Personenkreis der *Gesunden* anspornen, **SOFORT**, bereits beim ersten Auftreten eines Symptoms zu handeln. Wir nennen den Vorgang einer derartigen Soforthandlung „*Symptom Qualifying*“! Nur durch eine möglichst schnelle und adäquate Antwort mithilfe von ADIY auf auftretende Körperreaktionen (Symptome) kann man weiterhin gesund bleiben. Kompensation kann schnell zur Dekompensationen und damit zum Krankheitsfaktor werden.

Würde jeder Mensch derart handeln und darüber hinaus auch noch wissen, was seine Symptome aussagen und bedeuten, dann würde es der Manifestation von Krankheit sehr schwer gemacht, denn Krankheit ist in der Regel das Mangelresultat einer Unterlassung.

Info: [www.renner-methode.de/Literatur](http://www.renner-methode.de/Literatur)

### *Schwerpunktthema*

#### **Die passende Beinlänge zu Lebensalter und Geschlecht**

---

Rolle der *wechselnden* Beinlängendifferenz für die menschliche Gesundheit

Das Verständnis dieses Themas wird deutlich erleichtert, wenn man zunächst nicht von der Schädlichkeit einer Beinlängendifferenz ausgeht, sondern ihr eine gewisse Nützlichkeit unterstellt. Ein einseitig verkürztes Bein kann für manche Personen durchaus von Vorteil sein. Selbstverständlich ist dieses Thema weitaus komplexer als hier dargestellt und man sollte es in Praxi auch detaillierter behandeln (siehe Leitfaden „Gesund durch ADIY“). Für einen *Ersten Hilfe Einsatz* genügt jedoch diese vereinfachte Darstellung. Wie erwähnt, ist *Kompensation* an sich nichts Schlechtes, falls sie in den richtigen Bahnen verläuft. Verläuft sie jedoch in falschen (unphysiologischen) Bahnen, dann spricht man von einer *Dekompensation* und eine solche weist immer negative krankmachende Auswirkungen auf. Einen Nachteil hat jedoch auch richtig verlaufende *Kompensation*, sie kostet ENERGIE! Der Energieaufwand ist umso größer, je mehr Strukturen und Funktionsebenen involviert sind. Bei einer Beinlängenverkürzung sind meistens viele Funktionsebenen (unten und oben, außen und innen) eingebunden. Beinlängendifferenzen verbrauchen also *immer* ein Mehr an Energie. Zum *Energie-räuber* wird eine Beinlängendifferenz aber nur dann, wenn sich dekompenzierte Teile in ihrer Kompensationskette befinden, das ist sehr häufig der Fall. Träger eines kürzeren Beines, und das sind die meisten Menschen, sind also ganz besonders auf den richtigen Einsatz von asymmetrischen Bewegungen (ADIY-Übungen) und statischen Korrekturmaßnahmen (ADIY-Sohlen-Konzept®) angewiesen. Die einzelnen ADIY-Sohlen-Typen beeinflussen durchweg den Beginn der Kompensationskette (Statik), die asymmetrischen Bewegungsübungen (ADIY-

Strategien) das Ende der Kompensationskette (Dynamik). Humane Energieverluste sind immer ungünstig (Immundefizit).

Statistisch gesehen weisen von 1000 Menschen nur ca. 30 Personen kein messbar kürzeres Bein auf (Sollmann). 30 Promille sind demnach eine sehr geringe symmetrische Rate. Zum Ausmaß der Beinlängendifferenz ist zu sagen, dass bereits ein Millimeter an Differenz eine kompensatorische Reaktion auslöst. Bis zu ca. 5 mm Differenz werden durch eine komplizierte gegensätzliche Verwindung der rechten und linken Beckenhälfte ausgeglichen. Mehr als 5 mm Differenz übersteigt die Möglichkeiten des Beckens und wird zusätzlich auch weiter oben und innen, also generalisierter ausgeglichen. Hieran beteiligen sich alle möglichen funktionsrelevanten Strukturebenen (Organe, Extremitäten, Wirbelsäule, Schädel).

Das größte Problem einer Kompensation sind Bewegungseinschränkungen von Strukturen, die daran teilnehmen (Kettenreaktion). Fällt kompensatorisch auch nur eine einzige Struktur aus, dann liegt bereits eine Dekompensation vor. Man bräuchte also einen General-Test, der über das wichtige Kriterium einer *Dekompensation* Auskunft gibt (davon etwas später).

Zusammenfassung:

Nahezu jeder Mensch weist eine Beinverkürzung auf. Dieser Umstand kann durch eine Röntgen-Beckenübersicht im Stehen bestätigt werden. Das Hauptproblem besteht darin, dass während der *statischen* Kompensation (es gibt auch andere Kompensationsformen) *alle* daran teilnehmenden Körperkomponenten *nicht* in der richtigen Art und Weise funktionieren bzw. sich bewegen können. Fällt diesbezüglich auch nur eine Struktur aus, dann liegt eine Dekompensation vor. Jede Dekompensation ist aber immer und grundsätzlich ein krankmachender Energieräuber (Schwächung des Immunsystems).

Zwei Personengruppen:

- Die Personengruppe „A“ rekrutiert sich aus den *jungen Menschen* (bis 60), den *Frauen* und den *Kindern*. Ohne eine persönliche oder gar negative Wertung des Wortes „unheimlich“ vorzunehmen, bezeichnen wir diesen Personenkreis (in unserem Leitfaden: *Gesund durch ADIY*) auch als „*Unheimliche Favoriten*“. Man könnte die Personen dieses Kreises besser als **Typus feminus** bezeichnen, dies wäre in diesem Artikel verständlicher. Die Personengruppe „A“ wird demnach mehr vom *weiblichen Prinzip* dominiert.
- Die Personengruppe „B“ rekrutiert sich aus den *Senioren* und *Seniorinnen* (60-80), den *Männern* (20-80) und den *Frauen ohne Menstruation*. Ohne persönliche Wertung des Wortes „heimlich“, bezeichnen wir diesen Personenkreis als „*Heimliche Favoriten*“. Man könnte diese Personen besser als **Typus maskulinus** bezeichnen, es wäre hier ebenfalls etwas verständlicher. Die Personengruppe „B“ wird demnach mehr vom männlichen Prinzip dominiert.

Die passende Beinlänge:

<p><b>Personengruppe „A“</b></p> <p><i>Feminin = linkes kürzeres Bein nützlich!</i></p>	<p><b>Personengruppe „B“</b></p> <p><i>Maskulin = rechtes kürzeres Bein nützlich!</i></p>
---	---

Diese Einteilung ist auf den ersten Blick verblüffend. Wie kommt man auf so etwas? Dem Fragesteller bleibt in diesem Fall nichts weiter übrig, als das Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“ oder den Leitfaden „*Gesund durch ADIY*“ zu studieren. Darin erhält er nähere Auf-

klärung über die asymmetrische Physiologie des Menschen. Die asymmetrische Beinlänge ist nur eine kleiner aber wichtiger Teil hiervon.

Damit hätte grundsätzlich jede Person der Gruppe „A“ mit einem **rechten kurzen Bein** und jede Person der Gruppe „B“ mit einem **linken kurzen Bein** ein Problem! Dieser Umstand ist weitgehend unbekannt und kann von den Betroffenen deshalb auch nicht gewürdigt werden.

Lebensalter und Geschlecht sind nun mal *asymmetrische Angelegenheiten*, soviel ist Jedem klar, für die eine ebenfalls *asymmetrische Statik* passgerecht vorhanden sein muss.

- Weisen beispielsweise Kinder ein deutliches **rechtes** kürzeres Bein auf, dann *altern* sie rascher, wirken deutlich älter, sind altklüger, *maskuliner*, dadurch aggressiver und willensbetonter. Sie sind *bio-physikalisch* älter, als das ihrem biologischen wahren Lebensalter entspricht. Die nicht zum Lebensalter passende Kompensation kann zum Problem werden. Noch größer aber wird das Problem, wenn sich eine zusätzliche Dekompensation im Körper befindet (chronische Kinderkrankheiten).
- Weisen beispielsweise Männer ein deutliches **linkes** kürzeres Bein auf, dann wird der feminine Anteil in ihnen aktiver (Homosexualität?), die Muskelanlage bleibt zurück, die männliche Aggressivität ist deutlich vermindert. Diese Männer sind eine Spur zu weich, sind deutlich gefühlsbetonter, passiver und verhalten sich weiblicher. Sie sind *bio-physikalisch* femininer als das Ihrem wahren maskulinen Geschlecht entspräche. Die nicht zum Geschlecht passende Kompensation kann ebenfalls zum Problem werden, noch diffiziler wird es, falls hier ebenfalls Dekompensationen vorliegen.

Solche Beispiele aus der Praxis ließen sich zahlreich anführen. Wir wollen es aber dabei belassen (Näheres erfahren Sie im Leitfaden: Gesund durch ADIY). Es ist völlig klar, dass wenn schon derart einfache *Normalmuster* des Alltags unbekannt und unbeachtet sind, wie groß dann die tatsächliche Konfusion sein muss? Geht es um die Definition Gesundheit/Krankheit, dann geht es gleichzeitig immer auch um die Definition der humanen *Asymmetrie*. Denn eines ist klar, der Verwechslung mit Krankheitssymptomen sind damit Tür und Tor geöffnet. Die Kostentreiberei im Gesundheitswesen (Falsches mit Falschem therapeutisch zu begegnen) hat hier eine ihrer ursächlichsten Wurzeln.

#### Gesundheit oder Krankheit:

Für den Personenkreis der Gruppe „A“ oder „B“ wäre wichtig zu wissen, ob ihr Körper krank oder gesund reagiert. Diese Frage kann sich ungeachtet der Anwesenheit oder Abwesenheit von Symptomen ohnehin niemand ersparen. Sie ist auch wichtig, da sich Kranke in therapeutische Obhut begeben sollten, Gesunde dies aber unbedingt mit allen Mitteln vermeiden müssen! Kranke brauchen therapeutische Hilfe, Gesunde nicht, sie sollen sich selbst helfen. Das ist der nächste wichtige Punkt um der Kostentreiberei im Gesundheitswesen Einhalt zu gebieten. Man nimmt die Unterscheidung „Richtige/Falsche Reaktion“ üblicherweise nicht vor. Sie ist nicht selbstverständlich! Das ist ein riesengroßes weiteres Manko und ein sehr teurer Irrtum!

Wir benötigen auch hierfür einen einfachen Schnelltest, der uns hierüber Auskunft gibt.

#### Zusammenfassung:

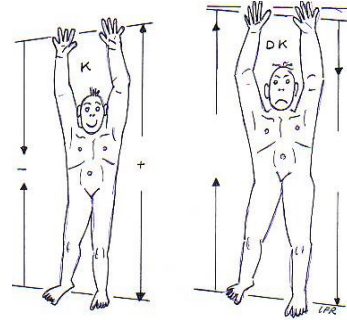
Der Personengruppe „A“ des **Typus feminus** (unheimlicher Favorit) *nützt* gesundheitlich ein linkes kürzeres Bein, der Personengruppe „B“ des **Typus maskulinus** (heimlicher Favorit) ein rechtes kürzeres Bein! Die statische Kompensation sollte immer auch konform mit der Kompensation von Lebensalter und Geschlecht verlaufen. Krankheit oder Gesundheit haben nichts, aber auch gar nichts mit der Anwesenheit oder Abwesenheit von Symptomen zu tun. Kranke benötigen zunächst therapeutische Hilfe, Gesunde helfen sich selbst und vermeiden dies. Würde man derart (im großen Maßstab) handeln, dann stünde heute keines der Gesundheitssysteme am Rande des Bankrotts.

### Drei wichtige Tests

#### 1. Beinlängen/Armlängen-Relationstest in Rückenlage:

Weisen Sie in flacher Rückenlage (kein Kopfkissen, gestreckte Beine) ein kürzeres Bein auf einer Seite auf, dann sollte sich auf der gleichen Seite auch ein etwas kürzerer Arm ergeben (Abbildung)! Alles andere gilt als Zeichen einer ablaufenden Dekompensation und muss als Zeichen einer Dysfunktion gewertet werden.

Abbildung links zeigt ordnungsgemäße Kompensation (K), rechts Dekompensation (DK).



#### 2. Generaltest rechts (ADIY-Test):

Sie stehen, drehen Sie Ihren Oberkörper erst nach rechts, neigen ihn anschließend zur gleichen rechten Seite und lehnen sich leicht nach rückwärts. Test-Frage: Angenehm oder Unangenehm?

Testausgang „Angenehm“  
wäre ein Muss (normal) für

Kinder und Jugendliche  
Frauen und Männer (bis 60)

Testausgang „Unangenehm“  
wäre ein Muss (normal) für

Senioren und Seniorinnen  
(von 60-80 Jahren)

Verläuft der Test anormal, dann ergibt sich daraus der Hinweis, dass entweder das wahre, biologische Lebensalter oder Geschlecht vom bio-physikalischen Lebensalter oder Geschlecht abweicht. Dieser Hinweis ist wichtig, da er Ihnen u. a. darüber Auskunft gibt, wie gesund Sie generell sind. Im Leitfaden erfahren Sie hierüber Genaueres.

#### 3. Beckenschiefstand:

Legen Sie Ihre beiden Daumen derart von oben her auf Ihre beiden Beckenkämme, dass diese nach rückwärts zeigen und die 4 übrigen Finger beider Hände auf der Beckenvorderseite liegen. Tasten Sie nun vergleichend die Höhe Ihrer beiden Beckenkämme:

- Ein waagerechtes Becken wäre optimal und zeugt von einer sehr guten gesunden Reaktion!
- Ein rechts tiefer stehendes Becken zeigt auf den Zustand einer inneren fixierten Fülle hin und ist nicht optimal.
- Ein links tiefer stehendes Becken zeigt auf den Zustand einer inneren fixierten Leere hin und ist ebenfalls nicht optimal.

Ein Beckenschiefstand alleine hat jedoch noch keine Aussagekraft bezüglich Gesundheit oder Krankheit. Sollte sich das Becken jedoch nach drei ganz bestimmten Testbewegungen ( alle im Stehen durchgeführt, siehe unten) nicht begradigen, dann wäre dies ein Hinweis auf eine krankhafte Reaktion und Sie haben ein Problem. Begradigt sich spontan das Becken nach Durchführung der 3 Testbewegungen, dann kann man Ihnen eine gute gesunde Reaktion bescheinigen.

##### Tiefer stehendes linkes Becken:

- Übung: Rumpf und Kopf nach links zur Seite neigen (3 – 4 x)
- Übung: Beide Hände auf rechtes Knie legen und mit Rumpf und Kopf nach rechts vorne beugen (3 – 4 x)
- Übung: Rumpf und Kopf nach links zur Seite neigen und anschließend nach rechts drehen (3 – 4 x)

##### Tiefer stehendes rechtes Becken:

- Übung: Rumpf und Kopf nach rechts zur Seite neigen (3 – 4 x)
- Übung: Beide Hände auf linkes Knie legen und mit Rumpf und Kopf nach links vorne beugen (3 – 4 x)
- Übung: Rumpf und Kopf nach rechts zur Seite neigen und anschließend nach links drehen (3 – 4 x)

Test 1 zeigt Ihnen, ob Ihre ablaufende Kompensation funktionsgerecht oder anormal (Dekom-pensation) verläuft. Im Falle einer Dekompensation benötigen Sie therapeutische Hilfe ([www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) > HMT/Therapeutenliste).

Test 2 zeigt Ihnen ob Ihr biologisches Lebensalter und Geschlecht (Soll) zum bio-physikali-schen passt (Ist). Sie können oder müssten handeln und ADIY-Strategien anwenden.

Test 3 gibt Ihnen Auskunft über die Reaktionsweise Ihres Körpers. „Gesunde Reaktion“ be-deutet, Sie sollten sich selbst helfen (ADIY). Fühlbar völlig waagerechte Beckenkämme bedeuten bereits „gut in Ordnung zu sein“ (man kann abwarten)! Bei einer krankhaften Reak-tion (Beckenkämme begradigen sich nach Beübung nicht) sollten Sie wiederum einen HMT-Therapeuten aufsuchen.

Fazit: Sich selbst wirksam zu helfen, kann man nur dann mit Erfolg praktizieren, wenn eine normale Kompensation und gleichzeitig eine gesunde Körperreaktion abläuft. Der Test Nr. 2 zeigt Ihnen, dass Sie handeln müssten. Diese beiden Bedingungen sollten Sie beachten, wenn Sie mit den nachfolgenden Selbsthilfe-Tipps Erfolg haben möchten!

### Selbsthilfe-Tipps (Erste Hilfe mit ADIY®):

#### 1. Empfehlenswerte ADIY-Sohlen® für Personengruppe „A“

**ADIY-Junior-Sohlen: Kinder und Jugendliche**  
**ADIY-Prono-Sohlen links: Frauen**  
(sehr mild wirksame Frauensohle)  
**ADIY-Female-Sohlen: Frauen**  
(stark wirksame Frauensohle)  
**ADIY-UHF-Korrektur-Sohlen: Allrounder**  
(für Jeden dieser Personengruppe angezeigt)

#### für Personengruppe „B“

**ADIY-Senior-Sohlen: Senioren, Seniorinnen**  
**ADIY-Prono-Sohlen rechts: Männer**  
(sehr mild wirksame Männersohle)  
**ADIY-Male-Sohlen: Männer**  
(stark wirksame Männersohle)  
**ADIY-HF-Korrektur-Sohlen: Allrounder**

Im Zweifel entscheiden Sie sich bitte für den jeweiligen Allrounder.  
([Bestellung@adiy-sohlen.de](mailto:Bestellung@adiy-sohlen.de))

Tragen Sie Ihre ADIY-Sohlen nicht ständig, machen Sie wöchentlich 1-2 Tage Tragepause (Wichtig!). Versuchen Sie dieses wirksame Gesundheitskonzept beim Auftreten Ihrer Symptome. Sie werden feststellen, dass Sie sich nicht nur wohler fühlen, sondern auch weitaus weniger krankheitsanfällig sein werden. Kommt es zu Reaktionen, was durchaus wünschenswert ist, dann pausieren Sie mit dem Einlegen der Sohlen bis zum Abklingen der Symptomatik und setzen das jeweilige Konzept anschließend wieder fort.

#### 2. Empfehlenswerte ADIY-Tee´s® für Personengruppe „A“

**NNSI-Tee® für Kinder und Jugendliche**  
**NNSI-Tee® und WRI-Tee® für Frauen**  
**NSr-Tee® im Klimakterium (Frauen)**  
**NNSI-Tee® + NSr-Tee® in der Schwangerschaft**

#### für Personengruppe „B“

**NSI-Tee® für Senioren + Seniorinnen**  
**NNSr-Tee® und WRr-Tee® für Männer**  
**NSr-Tee® im Klimakterium (Männer)**

Trinken Sie täglich ca. ¼ - ½ Liter. Machen Sie zuvor einen Verträglichkeitstest von 2-3 Tagen. Die ADIY-Tees (Informanten) unterstützen die *innere* Kompensationsarbeit.

Den NNSI-Tee, NNSr-Tee trinken Sie am besten in der ersten, alle übrigen in der zweiten Tageshälfte.

3. Empfehlenswerte *asymmetrische* Bewegungsübungen  
für Personengruppe „A“

**Programm „Die 12 rechten Favoriten“**  
**Vormittagsübung** (Sachbuch, Seite 262)  
**Supino-R + Pronato-L** (Sachbuch, Seiten 96-98)  
**Occiput NNSIRr** (Sachbuch, Seite 125)

für Personengruppe „B“

**Programm „Die 12 linken Favoriten“**  
**Nachmittagsübung** (Sachbuch, Seite 263)  
**Supino-L + Pronato-R** (Sachbuch, Seiten 96-98)  
**Occiput NSIRr** (Sachbuch, Seite 125)

Die „12 Favoriten“ finden Sie im Leitfaden *„Gesund durch ADIY“*. Darin können Sie auch noch interessante Tipps für eine sinnvolle Ernährung und Lebensweise entnehmen.

([www.renner-methode.de/Literatur](http://www.renner-methode.de/Literatur))

4. Empfehlenswerte Atemübung  
für Personengruppe „A“

Im Sitzen rund nach vorne beugen, beide Unter-arme auf beiden Oberschenkeln, Augen geöffnet.  
Tief und langsam einatmen, beide Fäusteballen.

für Personengruppe „B“

**Flache Rückenlage, Augen geschlossen. Tief ein-atmen. Beim Ausatmen (sehr langsam und hör-bar) die Finger beider Hände strecken und spreizen. Öfter wiederholen.**

**Zusammenfassung:**

Die Selbsthilfe-Tipps sind als „Erste Hilfe“ für den Fall gedacht, dass Sie bereits beim ersten Auftreten von Symptomen schnell und unbürokratisch handeln wollen (Symptom-Qualifying). Voraussetzung hierzu ist ein normaler Kompensationsablauf (Test 1) und eine gesunde, normale Körperreaktion (Test 3). Bei einem anormalen Ergebnis von Test 3 müssen Sie handeln!

**Schlussbetrachtung:**

Nach mehr als 35 Jahren Erfahrung mit den *asymmetrischen* Gegebenheiten der menschlichen Natur empfehle ich Ihnen zukünftig dringend beim Auftreten von ersten Symptomen diese Art des *Symptom-Qualifyings* durchzuführen. Es stellt zwar nur eine *Erste Hilfe* dar, ist aber tausendmal besser als nichts zu tun und auf eine spätere Krankheit zu warten. Würden alle Menschen so handeln, dann hätten wir heute keinen „Krankheitsmarkt“ sondern einen „Gesundheitsmarkt“ zu unterhalten. Geld und Leid ließe sich auf diese einfache Art und Weise eindrucksvoll einsparen.

**Wussten Sie schon, dass.....**

.....es immer nur vier Vorgängen bedarf, um gesund zu sein und zu bleiben

1. Vorgang: Richtig ablaufende Statik
2. Vorgang: Richtig ablaufende Kompensation und Adaption (Anpassung)
3. Vorgang: Richtige Reaktionsweise (körperliche, geistige, seelische)
4. Vorgang: Angstfreie Lebensweise und Problembewältigung

Sie haben alle 4 Vorgänge selbst in der Hand. Schuldzuweisungen an Andere oder an Ihr Schicksal sind dabei nur wenig hilfreich.

.....zwei Seelen in ihrer Brust wohnen, eine neutrale und eine nonneutrale. Studieren Sie hierzu bitte unseren Leitfaden *„Gesund durch ADIY“*.

.....alles im Leben nicht nur zwei Seiten hat (wie Gut und Böse) sondern deren immer vier, die um eine Mitte zentriert sind. Wo „Oben“ ist auch „Unten“; wo „Rechts“ ist auch „Links“. Studieren Sie hierzu bitte das Sachbuch *„Der heimliche Favorit“*. Es ist ein wahres Schatzkästlein.

Impressum: Leopold Renner  
Sommerstraße 8, D-83125 Eggstätt, [leopoldrenner@aol.com](mailto:leopoldrenner@aol.com) oder Apartado 404, P-8800-904 Tavira, [renner@iol.pt](mailto:renner@iol.pt) (April-September)