



AFA-Leitung: Leopold Renner
Sommerstraße 8, D-83125 Eggstätt
leopoldrenner@aol.com

Inhalt: News und Tipps
Fortbildungen
Informationen Fachgebiet
ADIY®-Tees
ADIY®-Sohlen
AL-Ausbildung
AFA-Mitgliedschaft

Liebe Interessenten und Freunde der Asymmetropathy® !

Der Newsletter 2010/2011 hilft Ihnen, sich wohler und gesünder in Ihrer Haut zu fühlen, vorausgesetzt, Sie folgen seinen Empfehlungen. „Gesundheit“ zu definieren, ist nicht einfach. Mit dem Begriff der „Krankheit“ tut man sich da schon leichter. Hierbei läuft offensichtlich manches falsch. Ihre Gesundheit kann jedoch unbemerkt Lücken aufweisen, die einer späteren Krankheit Tür und Tor öffnen. Um das Entdecken und Verschließen einiger solcher Lücken geht es in diesem Newsletter. Ein wichtiger Vorgang, wie Sie noch sehen werden.

Nur wenige Menschen machen sich Gedanken über Ihre „Schokoladenseite“. Warum fühlt sich eine entdeckte Asymmetrie meist angenehm an. Zufall? Oder kann es sein, dass das „Asymmetrischsein“ nicht nur Nachteile, sondern gewisse Vorteile bringt? Gehen wir dieser Frage nach.

Einfache asymmetrische Bewegungen, Verhaltensweisen und schiefe statische Ebenen nehmen Einfluss auf den Rhythmus Ihres vegetativen Nervensystems. Das können auch Heilpflanzen bewirken, die in einer bestimmten Kombination miteinander vermischt sind. Somit gibt es drei primäre asymmetrische Ebenen, die Einfluss auf Ihr Vegetativum nehmen können: Bewegung – Statik – Schleimhäute! Selbstverständlich erscheinende Vorgänge wie diese, sind jedoch in der Lage ihr gesundheitliches Schicksal mit zu bestimmen.

Sämtliche innere Organe und ihre Funktionen sind von bestimmten Signalen abhängig, die aus Ihrem Bewegungsapparat und Ihren Schleimhäuten stammen. Hierzu bedarf es einer asymmetrischen Ordnung, die als grobe Orientierungshilfe dient. Die Erkenntnis dieses Zusammenhanges ist für Medizin und Wissenschaft völliges Neuland. Erst eine Schiefstellung bestimmter Körperstrukturen und ihre asymmetrische Beweglichkeit bringen das vegetative Nervensystem auf Trab. Blockierungen im Bewegungsapparat blockieren auch innere Organe und die vegetative Funktion. Beeinflusst man die bestehende Schiefe von außen, dann beeinflusst man gleichzeitig auch jede Funktionsstörung im Inneren. Symmetrie blockiert den Menschen eher. Das ergibt sich schon aus der räumlichen Anordnung seiner inneren Organe, die ja alle am symmetrisch wirkenden Bewegungsapparat befestigt sind. Je symmetrischer Körperstrukturen angeordnet sind, je asymmetrischer muss ihre Beweglichkeit werden. Weiß man dann auch noch, in welcher Art und Weise man schief zu sein hat, dann kann man sein SOLL mit seinem IST vergleichen und gezielt Abhilfe schaffen. Diesbezügliche Fehler bezeichnen wir als „Gesundheitslücken“, Lücken, die nicht sein müssten. Findet und beseitigt man solche Lücken nicht frühzeitig, wird die Blase später irgendwann einmal platzen.

Ich berichte Ihnen deshalb in diesem Newsletter von drei wichtigen Lücken, die sich in Ihrer Gesundheit befinden könnten und die Sie schließen sollten.

Erste Gesundheitslücke „STATIK“:

Sie brauchen für diesen Test ein Stück Karton in DIN A 4 Größe (ca. 1-2 mm stark).

Geschlecht männlich:

Stellen Sie sich mit Ihrem linken Fuß auf diesen Karton und fühlen Sie, ob er stört. Stellen Sie sich im Anschluss mit Ihrem rechten Fuß auf den Karton und fühlen Sie, ob er dort stört.

Geschlecht weiblich:

Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf diesen Karton und fühlen Sie, ob er stört. Stellen Sie sich im Anschluss mit Ihrem linken Fuß auf den Karton und fühlen Sie, ob er dort stört.

Geschlecht **männlich**: Richtiges Verhalten, wenn sich das Unterlegen **links** als durchgehend angenehm erweist, der Karton dort also nicht stört, auf der rechten Seite aber stört und sich unangenehm erweist. Grundsätzlich gute Gesundheit!



Geschlecht **weiblich**: Richtiges Verhalten, wenn sich das Unterlegen **rechts** als durchgehend angenehm erweist, der Karton dort also nicht stört, auf der linken Seite aber stört und sich unangenehm erweist. Grundsätzlich gute Gesundheit!



Geschlecht männlich und weiblich: Falsches Verhalten, wenn Sie ein umgekehrtes Verhalten aufweisen oder auf beiden Seiten nichts Angenehmes oder Unangenehmes spüren. An Ihrer Gesundheit müssen Sie arbeiten! Suchen Sie eine ADIY®-Gruppe auf oder stellen Sie eine ADIY®-Gruppe aus Ihrem Bekanntenkreis aus Personen zusammen, die so falsch wie Sie liegen (siehe bei Seminare). Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten für dieses Falschverhalten:

- es liegt bei Ihnen eine Beinverkürzung über 6 mm vor, oder
- es liegt eine Blockierung innerhalb Ihres Beckens vor

Handlungsschema für richtiges Verhalten männlich:



Sollten Sie an hartnäckigen chronischen oder wiederkehrenden akuten Störungen leiden, dann legen Sie in Ihre Schuhe folgende ADIY®-Sohlen ein:
Sohlen Nr. 1 und Sohlen Nr. 17
Tragen Sie diese Sohlen eine Woche und wechseln Sie sie täglich. Bestellung siehe bei ADIY®-Sohlen.

Trinken Sie morgens oder vormittags eine große Tasse „NNSr-Tee“ und abends eine große Tasse „NSI-Tee“. Bestellung siehe bei ADIY®-Tees. Machen Sie das ebenfalls eine Woche lang.

Handlungsschema für richtiges Verhalten weiblich:



Sollten auch Sie an hartnäckigen chronischen oder wiederkehrenden akuten Beschwerden leiden, dann legen Sie in Ihre Schuhe folgende ADIY®-Sohlen ein:
Sohlen Nr. 3 und Sohlen Nr. 19
Tragen Sie diese Sohlen eine Woche und wechseln Sie sie täglich. Bestellung siehe bei ADIY®-Sohlen.

Trinken Sie morgens oder vormittags eine große Tasse „NNSI-Tee“ und abends eine große Tasse „NSr-Tee“. Bestellung siehe bei ADIY®-Tees. Machen Sie das ebenfalls eine Woche lang.

Dieser einfache und preiswerte Versuch kann Ihnen nur helfen und nicht schaden. Half er, dann konnten Sie eine wichtige Gesundheitslücke in Ihnen schließen. Treten Ihre Beschwerden irgendwann wieder auf, dann wiederholen Sie einfach diesen Vorgang. Der Vorteil dieser Handlungsweise: Sie haben sich **ursächlich** mit einem Ihrer Gesundheitsdefizite beschäftigt.

Zweite Gesundheitslücke „DYNAMIK“:

Sie stehen gerade im Hohlkreuz auf beiden Beinen:

Geschlecht männlich:

Neigen Sie Ihren Oberkörper nach links zur Seite und drehen Sie ihn anschließend nach rechts. Diese Bewegung heißt „NSIRr“. Ist diese Bewegung durchgehend angenehm oder unangenehm bzw. schmerzhaft?

Geschlecht weiblich:

Neigen Sie Ihren Oberkörper nach rechts zur Seite und drehen Sie ihn anschließend nach links. Diese Bewegung heißt „NSrRI“. Ist diese Bewegung durchgehend angenehm oder unangenehm bzw. schmerzhaft?

Geschlecht männlich: Richtiges Verhalten, wenn sich die Bewegung „NSIRr“ als angenehm erweist.

Geschlecht weiblich: Richtiges Verhalten, wenn sich die Bewegung „NSrRI“ als angenehm erweist.

Geschlecht männlich und weiblich: Ist die jeweils richtige Bewegung unangenehm oder schmerzhaft, dann haben Sie ein Problem und damit eine 2. Gesundheitslücke entdeckt. Es gibt zahlreiche ursächliche Möglichkeiten für dieses Falschverhalten. Hier gilt das Gleiche, wie beim Falschverhalten der ersten Gesundheitslücke: Suchen Sie entweder einen HMT-Therapeuten (Therapeutenliste) oder einen ADIY®-Lehrer (ADIY®-Lehrer-Liste) auf oder gründen Sie mit Gleichgesinnten, also Personen, die den gleichen Fehler wie Sie selbst aufweisen, eine ADIY®-Gruppe (siehe Seminare unter Selbsthilfe).

Fühlt sich das richtige Verhalten angenehm und unbehindert an, dann folgen Sie meinen folgenden Tipps:

Handlungsschema für richtiges Verhalten männlich:



Im Falle hartnäckiger chronischer oder akuter Beschwerden legen Sie bitte die ADIY®-Sohlen Nr. 2 in Ihre Schuhe solange ein, bis die Beschwerden wieder vorüber sind. Entfernen Sie danach die Sohlen aus Ihren Schuhen (Bestellung siehe bei ADIY®-Sohlen). Führen Sie mehrmals täglich die angenehme Bewegung „NSIRr“ als Übung durch und schließen Sie dabei das linke Auge, atmen Sie dabei tief durch.

Folgen Sie den Empfehlungen, die Sie in der Rubrik „ADIY®-Tees“ ganz unten am Ende finden (Tee-Kur):
Gestalt füllig = Auswahl der Leere-Tees
Gestalt schlank = Auswahl der Fülle-Tees
Besorgen Sie sich diese drei Tees.
Es lohnt sich!
Bestellung: apotheke@homovital.de

Handlungsschema für richtiges Verhalten weiblich:



Leiden Sie an wiederkehrenden chronischen oder akuten Beschwerden, dann legen Sie bitte die ADIY®-Sohlen Nr. 4 in Ihre Schuhe solange ein, bis die Beschwerden wieder vorüber sind, entfernen Sie sie danach. Führen Sie mehrmals täglich die angenehme Bewegung „NSrRI“ als Übung durch und schließen Sie dabei das rechte Auge, atmen Sie während dessen tief durch.

Folgen Sie den Empfehlungen, die Sie in der Rubrik „ADIY®-Tees“ ganz unten am Ende finden (Tee-Kur):
Gestalt füllig = Auswahl der Leere-Tees
Gestalt schlank = Auswahl der Fülle-Tees
Besorgen Sie sich diese 3 Tees. Es lohnt sich auch hier!

Bitte bedenken Sie folgendes: Es ist tausendmal besser, statt ständig Medikamente und Schmerzmittel zu nehmen (es gibt übrigens kein harmloses Schmerzmittel, auch wenn Ihnen solches suggeriert wird), etwas Natürliches zu erproben. Der Vorteil liegt auf der Hand: Hilft Ihnen eine meiner erprobten Maßnahmen, dann handeln Sie ursächlich und unterdrücken nichts.

Dritte Gesundheitslücke „ ÜBERFÜLLUNG“:

Sie stehen gerade (Hohlkreuz) auf beiden gleich belasteten Beinen:

Geschlecht männlich und weiblich:

Neigen Sie Ihren Oberkörper nach hinten, auch Ihren Kopf. Angenehm? Diese Bewegung heißt „N“.

Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück und neigen Sie sich nun mit Ihrem Oberkörper nach links zur Seite, auch Ihren Kopf. Ebenfalls angenehm? Diese Bewegung heißt „NSI“.

Im Falle des Angenehmseins beider Bewegungen (N + NSI) äußert Ihr Körper den Wunsch nach mehr Leere. Sollten Sie sich „voll“ fühlen (Völlegefühl, zu fülliges Körpergewicht), dann sollte Sie handeln und Ihre 3. Gesundheitslücke verschließen.

Im Falle des Unangenehmseins bei einer oder beider dieser Bewegungen gilt wieder das Gleiche, wie bereits bei der ersten und zweiten Gesundheitslücke beschrieben (HMT-Therapeut, ADIY®-Lehrer, nach Gleichgesinnten suchen und eine ADIY®-Gruppe gründen).

Falls bei Ihnen das richtige Bewegungsverhalten vorliegt (N+NSI fühlen sich angenehm an), Sie sich dabei aber entweder zu voll fühlen bzw. zu füllig sind, dann folgen Sie bitte meinen nächsten Tipps:

Handlungsschema weiblich und männlich bei richtigem Verhalten (N+NSI angenehm):



Legen Sie jeden 2. Tag die ADIY®-Sohlen Nr. 42 in Ihre Schuhe ein und tragen Sie diese ganztags (Montag, Mittwoch, Freitag). Machen Sie damit am Wochenende Pause.

Führen Sie an den Sohlentagen, mehrmals täglich, die Übung „NSIR“ durch und schließen Sie dabei das linke Auge. Voraussetzung: Übung fühlt sich angenehm an. Dauer 3-4 Wochen.

Führen Sie die Tee-Kur mit den 3 Leere-Tees durch!

(Rubrik ADIY®-Tees).

Trinken Sie viel, essen Sie wenig, rauchen Sie nicht, kein Alkohol. Ernähren Sie sich hauptsächlich vegetarisch. Schlafen Sie genügend!
Dauer 3-4 Wochen.

Bitte bedenken Sie hierzu folgendes: Ihr vegetatives Nervensystem (VNS) braucht genügend Ruhe (Parasympathikus Plus = Leere), um die nötige Kraft und Energie zu produzieren, die Ihr Körper im täglichen Überlebenskampf einsetzen muss (Sympathikus Plus = Fülle). Fühlen Sie sich oder sind Sie ständig überfüllt, dann funktioniert Ihr VNS irgendwann nicht mehr in normaler Art und Weise, ihr Motor läuft irgendwann heiß. Das Tor zur Krankheit ist aufgestoßen. Vorgänge wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Stoffwechselleiden finden so eine einfache Erklärung. Eine Übersäuerung ist übrigens nichts anderes als eine Überfüllung.

Mit dem Test:

N + NSI angenehm?

wissen Sie genauestens über Ihren Körper Bescheid!

Anmerkung zu diesem Thema: Vielleicht verstehen Sie als verblüffter Leser den Unterschied zwischen einer „Gesundheitsdiagnose“ und einer „Krankheitsdiagnose“ jetzt etwas besser. Bei der Krankheitsdiagnose ist es bereits zu spät, durch eine Gesundheitsdiagnose wird sie unnötig!

Entdecken Sie in Ihrem Körper alle drei Gesundheitslücken zusammen, dann gehen Sie hintereinander vor. Schließen Sie erst die Erste, danach die Zweite und danach die wichtigste Dritte. Kommt es zum Rezidiv (Rückfall), dann wiederholen Sie einfach die empfohlenen Strategien. Eines kann ich Ihnen garantieren, das Wartezimmer eines Arztes werden Sie nur noch sehr selten aufsuchen und leider werden Sie auch nicht mehr viel in den Genuss bunter Pillen kommen.

Gesundheit setzt sich immer nur aus dem zusammen, wie Sie genetisch, vegetativ und physikalisch sein sollen. Krankheit setzt sich nur aus dem zusammen, worin Sie hiervon abweichen. Krankheitsreger werden nur in einem abgewichenen Körper ihr Auskommen finden. Die Infektiosität ist direkt abhängig von Ihrem inneren Körpermilieu.

ADIY®-Gruppen gründen

Lernen sich selbst zu helfen, gesund zu bleiben

Sie haben genug Bekannte, die herum kränkeln und einfach nie so richtig in Ordnung sind. Vielleicht trifft dies ja auch auf Sie selbst zu. Es ist gleich, wo Sie wohnen, wenn Sie eine ADIY®-Gruppe mit mindestens 12 Personen zusammen haben, dann lassen Sie es mich wissen: leopoldrenner@aol.com

Wenn die Leute wüssten, wie viel man vorher tun könnte, bevor man eines Tages krank ist, dann stünde dieses Thema bei allen Menschen ganz oben auf der Tagesordnung. Ganz zu schweigen von den Kosten, die dieses sinnlose Kranksein verschlingt. Ganz zu schweigen vom Unglück des Einzelnen. Eine bessere Rendite kann man mit nichts Anderem erzielen.

ADIY®-Lehrer werden

Lernen Anderen beim gesund bleiben zu helfen

Interessiert? Dann nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf: leopoldrenner@aol.com

AFA-Mitglied werden

Unterstützen Sie unsere Ziele, die Gesundheit überall hin zu bringen

Unser Ziel ist ein sehr Einfaches. Wir, der Arbeitskreis und Fachverband *Asymmetropathy*® (AFA) möchten, dass die Bevölkerung **gesünder** wird.

Wäre die Bevölkerung gesünder, dann wäre Sie auch glücklicher und wohlhabender. Das Eine ohne das Andere ist nicht denkbar. Sie brauchen nur in den Sumpf des politischen „Gesundheitssystems“ zu blicken, wie viel Zwist und Streitigkeiten werden Sie dort entdecken. Was ist der Grund von soviel Uneinigkeit?

Der Hauptgrund ist, dass die Gesundheits- und Krankheitskosten ständig weiter steigen. Wie kann das sein? Werden wir alle jährlich tatsächlich kränker, oder werden wir vielleicht nur durch die Nebenwirkungen einer nicht genügend ursächlichen Medizin kränker? Das Urteil hierüber überlasse ich Ihnen. Eines steht fest: Es sollte sich langsam etwas Grundsätzliches ändern. Der einfachste Weg ist der, dass die Gesunden überhand nehmen.

Unterstützen Sie unsere idealistische Arbeit. Werden Sie AFA-Mitglied und stoßen Sie zu unserem Kreis. Mit Ihrem Jahresbeitrag von € 120.- helfen Sie aktiv dabei mit.

Kontakt: leopoldrenner@aol.com.

Die Menschheit hat auf diesem Planeten weiß Gott genug Probleme und Plagen zu überstehen – Kriege, Katastrophen, Terrorakte durch unliebe Mitmenschen, Hunger, Wassermangel, Epidemien – und vieles andere mehr, bis die Blase eines Tage platzt. Doch das liegt nicht in unserer Hand. Das verlangt nach Glauben, Bangen und Hoffen.

Unsere mitgegebene Gesundheit liegt jedoch eindeutig in unserer Hand. Nichts hierüber zu wissen oder wissen zu wollen, nichts hierfür zu tun oder tun zu wollen, kann sehr rasch zu einem weiteren negativen Faktor werden, bis die Blase eines Tages platzt. Der Unterschied: Das verlangt nach Handeln!

Leopold Renner
Eggstätt, März 2011