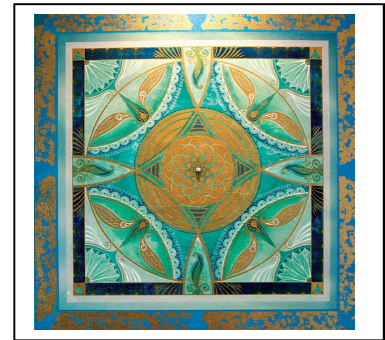


Eppingen ab 2025

DIE ESSENZ

- Ihr persönlicher Weg in die Selbstermächtigung (Ascension) -



Liebe Patientin / lieber Patient

Die Welt zerfällt in zwei Teile: Während der Großteil der Bevölkerung sich im **kollektivmedialen Kriegerausch befindet** und gesteuert von Angst sowie völlig unnützen Informationen in willenloser Ohnmacht durchs Leben torkelt, **erfassen zunehmend mehr Menschen, dass eine wirklich grundlegende Veränderung bevorsteht**. Diese Veränderung möchte gerne auch in ihr eigenes Leben Einzug erhalten, denn wir Menschen spüren immer deutlicher:

Nur mit persönlicher Veränderung kann und wird es für mich sinnerfüllt weitergehen...

Aus diesem Grunde ist es an der Zeit Ihnen dieses mächtige Gesundheitstool an die Hand zu geben. Die holistisch-gesundheitlichen Möglichkeiten sind inzwischen gewaltig geworden. Hingegen ist **DIE ESSENZ** mit Ihren bekannten vier Säulen der Eigenverantwortlichkeit in Ihrer Struktur wie folgt geblieben: **Wasser, Ernährung, Entgiftung und Mindsetting**.

Hinzugenommen haben wir neueste Erkenntnisse insbesondere aus den Bereichen Kapitel Entgiftung (z.B. das Wasserstoffwasser) und Mindsetting (z.B. die „Transition“). Überhaupt wird das Kapitel Mindsetting fortlaufend wichtiger, da wir zur Veränderung unserer Lebensqualität *zunehmend starke innere* Faktoren benötigen, z.B. unsere positiv ausgerichteten Visionsfähigkeiten.

Und so ist auch dieser Gesundheitsbrief wieder ein besonderes Geschenk an Sie. Mit ihm geben wir Ihnen **DIE ESSENZ unseres nahezu gesamten funktionalmedizinischen Wissens** mit auf den Weg! Sie erhalten damit eine einmalige Sammlung von Gesundheitsjuwelen, auf die wir im Laufe der Jahrzehnte unserer Arbeit als Ärzte gestoßen sind und die wir hervorragend befunden haben.

Nehmen Sie sich hierfür Zeit – Seien Sie es sich selber wert!

Und es wird weitergehen: Im Anschluss an diesen Gesundheitsbrief werden wir für alle Interessierten einen **Entgiftungskurs für Zirbeldrüse & Hippocampus** anbieten. Dieser knüpft nahtlos an den hier vorliegenden ersten Teil der Essenz an, denn er ist seine logische Fortführung. Zirbeldrüse und Hippocampus kommen in den nächsten Jahren entscheidende Bedeutung zu, da Ihre Entgiftung (Entkalkung) und Ihr gezielter Wiederaufbau notwendig sind, damit Sie Ihre Intuitivität wiederentdecken und Sie die Entfaltung Ihrer ureigenen Fähigkeiten voranbringen. Diese beiden Eigenschaften werden es sein, denen in den nächsten Jahren eine überragende Bedeutung zukommen wird. Sie münden in einen Vorgang, den wir **die Ascension** nennen.

Sie haben also mit diesem Gesundheitsbrief die Chance unseren Empfehlungen folgen, um schrittweise eine deutliche Besserung Ihrer Lebensqualität zu erwirken. Ihre Entgiftungsfunktionen werden stark erweitert und Sie werden über erheblich mehr Leistungsreserven verfügen. In der Folge werden Sie fitter und wacher durch Ihren Tag gehen! Jede einzelne Empfehlung basiert auf fundierten medizinischen Erkenntnissen, vielen Studien und (t.w.) jahrzehntelanger Erfahrung. Und so könnte jeder einzelne Aspekt für sich schon einen eigenen kleinen Gesundheitsbrief füllen. Weil wir behandelnde Ärzte von der Wirksamkeit der hier genannten Ratschläge überzeugt sind, wenden wir diese Dinge auch immer wieder in unserem eigenen Leben an.

Mithilfe des bewährten QR Code-Systems ist es Ihnen wieder möglich, sofort ein vertiefendes Expertenvideo zu diesem Thema zu sehen oder direkt zur Wirksubstanz / dem entsprechenden Gerät / oder der Internetadresse zu gelangen. Alle Expertenvideos sind von uns sorgfältig ausgewählt worden und vertiefen den jeweiligen Sachverhalt auf anschauliche Weise. Dieses Wissen findet man nach u.E. sonst nirgendwo so strukturiert und gebündelt.

Wir weisen dabei nochmals ausdrücklich darauf hin, dass wir keinerlei Vorteilsname genießen, also keinerlei Interessenskonflikte bestehen. Wir sind unabhängig und frei und ausschließlich daran orientiert, Ihnen die Essenz unseres Wissens mitzugeben! Alle hier genannten Produkte sind ausschließlich als Beispiele zu sehen. Es ist eine Liste, die keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Doch – egal was Sie davon auch übernehmen und in Ihr Leben integrieren – für Ihr biologisch/energetische System sollte der folgende Leitsatz aus der Hashimoto-Lehre gelten:

„Ich lasse nur das Beste in mich hinein und ich lasse nur das Beste aus mir heraus!“

Dies ist ein sehr weitreichendes Konzept, welches nicht bei der Nahrungsaufnahme aufhört, sondern *alle* Energiemuster in Ihrem Leben beinhaltet: *Umfeld, Medien, eigenes Denken und Fühlen.*

Warum tun wir dies?

Wir machen uns diese Mühe, weil wir möchten, dass auch Sie in dieser unglaublichen Zeit des Umbruchs Inspiration und konkrete Hilfen bekommen, damit Ihr Leben selbstbestimmter und erfüllter wird. Denn auch wenn man Ihnen laufend das Gegenteil suggerieren möchte gilt weiterhin:

Ein Leben in Gesundheit und persönlicher Entfaltung IST möglich!

Dazu braucht es Ihre bewusste Entscheidung! Ohne ein aktives Gegenstemmen gegen den Trend dieser Zeit geraten auch Sie nämlich in den allgemeinen Negativ-Strudel des „Alles wird immer nur noch schlechter“.

Die Entfaltung geschieht in folgenden zwei Schritten:

1. Zunächst müssen Sie Ihrem Körper aktiv helfen, sich von den toxischen Substanzen und Lebensfeldbeeinflussungen, denen Sie in Ihrem täglichen Leben ausgesetzt sind, zu befreien. Dazu ist es zunächst notwendig möglichst alle toxischen Prozesse (sog. tox. Quereinträge) in Ihrem Leben zu erkennen. Toxische Quereinträge – also Dinge, die Sie definitiv nicht in einem Leben haben wollen, die sich aber meist unbemerkt einschleichen – können stofflicher Natur sein (z.B. Schwermetalle) und auch feinstofflich-informativer Art (z.B. digitale Medien, „Social Media“ Beeinflussung, menschliche Traumata). Das Spektrum der Schädigungen ist groß; konkrete Hilfsmittel und Anregungen finden Sie weiter unten im Brief. Dieser Schritt ist unumgänglich. Er führt in die Eigen-Verantwortlichkeit:
“Mein Körper und mein Bewusstsein sind mir wichtig. Ich lasse keine physische Schädigung und keine informative Fremdbestimmung mehr zu!”
2. Mit der Eliminierung (Detoxifikation) geht der systematische Aufbau Ihrer biologischen Systeme einher. Altlasten raus, Energie rein. Sie werden lernen Ihren Körper und Ihr Bewusstsein „klarzumachen“, ja dauerhaft freizuhalten. Und damit ziehen Inspiration, Feinfühligkeit und Lebensfreude in Ihr Leben ein. Sie werden lernen zunehmend in einem inneren Gefühl des „No Limits“ oder auch „Flow“ zu leben. Ihr Bewusstsein wird zunehmend klarer. Ihre biologischen Körperfunktionen incl. der Mitochondrien arbeiten auf nie gekannte Weise. Sie erfassen die Welt um sich herum und können intuitiv handeln, da Sie wieder gelernt haben sich selber zu vertrauen. Auch dies sind grundlegende Aspekte der Ascension.

Unser Anliegen ist es, Sie bei diesem Prozess – einen giftfreien, aktiven Körper und ein klares Bewusstsein zu erlangen – ehrlich und mit unserem gesamten Herz & Wissen zu unterstützen!



DIE 4 SÄULEN DER ESSENZ

Damit dies funktionieren kann haben wir unser Wissen in 4 Kapitel (Säulen) aufgeteilt:

1. **Bestes Wasser** um die einwandfreie biologische Funktionen Ihrer Zellen zu gewährleisten.
2. **Beste Ernährung** um die Zellen mit allen notwendigen Bausteinen zu versorgen:
Mikronährstoffe, Moleküle, Wasserstoff und damit ausreichend freie Elektronen als Träger der Gesundheit.
3. **Gezielte Entgiftung:** Das Wissen um die toxischen Quereinträge und wie Sie Ihrem Körper helfen diese Giftstoffe wieder loszuwerden. Und zwar bestenfalls bevor sich die Toxine im Bindegewebe oder in den Gehirnstrukturen festsetzen können.
4. **Aktives Mindsetting:** Eigenverantwortliches Steuern der Informationen, die Sie in Ihr System "Bewusstsein" hinein- und auch herauslassen. Und damit Wiedererlangung des "echten Lebensgefühls" und Ihrer *ureigenen Intuition, die Ihnen keiner nehmen kann!*

Diese 4 Säulen der Essenz gelten für jeden Menschen. Ihre Bedeutung (Stärke) variiert allerdings je nach Lebensstil / Lebenssituation und Genetik. Auch innerhalb eines einzelnen Lebens können die Säulen in Ihrer Bedeutung je nach Lebensabschnitt und epigenetischer Modulation variieren. Sie bleiben jedoch lebenslang grundsätzlich notwendig.

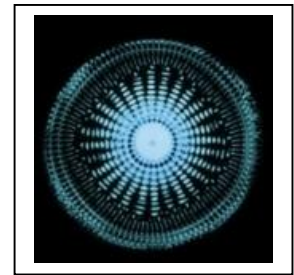


1. WASSER:

Wasser ist die Basis von ALLEM. Wasser ist das zentrale Element und daher auch die erste Säule der Essenz, *denn Sie bestehen zu 99% aus Wasser.*

Wenn Sie die Moleküle Ihres Körpers durchzählen könnten dann würden Sie feststellen, dass nur jedes 100. Molekül kein H₂O Molekül ist. Folglich

sind Sie ein wandelndes Aquarium. Dabei liegt ihr Körperwasser in ihren Geweben in einer Art hexagonalen „Wassermatrix“ vor. Diese Wassermatrix stellt das zentrale Bindeglied zwischen allen Zellstrukturen dar und wird etwa innerhalb von 14 Tagen komplett erneuert. Ihr eigenes Körperwasser ist die Grundlage der regelrechten Funktion all Ihrer Enzyme, Hormone, Eiweiße, Blutbestandteile und der Nahrungsbausteine. Folglich ist die Wahl des richtigen Wassers in höchstem Maße entscheidend für Ihr Wohlbefinden. Mit dem richtigen Wasser leben Sie erheblich gesünder und länger!



Wasser bei 432Hz Resonanzfrequenz

"Hahnenwasser" in Deutschland

Durch Medien und offizielle Stellen wird uns immer wieder suggeriert, dass das Leitungswasser - in der Form wie es aus dem Hahn kommt - für uns als Menschen unbedenklich sei. Als Ärzte und Funktionalmediziner müssen wir dem - mit 35 Jahren Erfahrung im Bereich Wasser - entschieden widersprechen: Hahnenwasser ist definitiv *nicht* geeignet zu Ihrer Dauerversorgung!

Einen guten Überblick in die Problematik des Leitungswassers geben diese beiden Kurzvideos:

Warum gutes Wasser so kostbar ist Hier bringt man es auf den Punkt: Unser Hauptlebensmittel ist nicht mehr zu gebrauchen! Ein 8 min Überblickvideo über die wirklich katastrophale Wassersituation in Deutschland.		
Alarmierende Wasserbelastungen Prof. Hockertz erläutert auf sehr verständliche Weise, in welchem Gift-Kreislauf sich unser Hauptnahrungsmittel befindet.		

Konsequenz: Wir empfehlen daher ungefiltertes Leitungswasser komplett zu meiden!

Die tiefergehende Wahrheit - Wo liegt das Problem beim Wasser?

Unser Wasserkreislauf ist ein in sich geschlossenes System. Das heißt, dass alles, aber auch wirklich alles was wir frei in die Umwelt entlassen früher oder später in unserem Trinkwasser wiederzufinden ist. Entweder direkt oder als Abbauprodukt. Nun sehen wir uns heute einer unüberschaubaren Anzahl von Fremdstoffen - also vom Menschen erzeugten naturfremden Stoffen - gegenüber. Schätzte man im späten 18. Jahrhundert die Anzahl derartig künstlicher Stoffe auf maximal 300, so sind wir heute in einem Bereich zwischen 8-20 Millionen verschiedenen Fremdmolekülen. Fast jeder dieser Stoffe kommt irgendwann mit Wasser in Berührung und interagiert. Jedoch wird Leitungswasser in Deutschland nur auf 55 Stoffe untersucht (Mineralwässer sogar nur auf 17). Das ist politisch so gewollt. Untersucht man das Wasser genauer - was ohne großen Aufwand mehrfach universitär geschehen ist – dann offenbart sich der ganze Wahnsinn: Mit einer einzigen gaschromatischen Untersuchung findet man Rückstände von über 7000 Stoffen (z.B. Uni Düsseldorf 2011). Dies ist ja auch nur logisch in Anbetracht der hohen Anzahl künstlicher Stoffe, die im Umlauf sind. Wir haben also in unserem "Hahnenwasser" eine unglaubliche Vielzahl von Fremdstoffen, die wir beim Trinken zu uns nehmen. Das verschweigt man uns!

Die zweite Wahrheit

Nun: Kein Wissenschaftler, kein Arzt, kein Mediziner und kein Nobelpreisträger kann bei dauerhafter Einnahme die Wechselwirkungen dieser Stoffe in unserem Körper berechnen oder vorhersagen. Wirklich keiner. Stattdessen wird auf sogenannte "Einzelgrenzwerte" gepocht, die einzuhalten man gedenkt. Dies nennen wir die "**Grenzwertlüge**". Nach unserem medizinischen Verständnis haben toxische Stoffe rein gar nichts im Trinkwasser verloren!

Und dies findet sich bei genauerer Betrachtung im Leitungswasser:

- Medikamentenrückstände (Ibuprofen, Diclofenac, und hunderte weitere Metaboliten)
- Giftrückstände aus konventioneller = bodenverseuchender Landwirtschaft (872 Pestizide und 1700 "Pflanzenschutzmittel" sind allein in Deutschland zugelassen)
- Verschmutzungen & Antibiotika aus der konventioneller Tierhaltung
- Chemikalien und bioreaktive Moleküle (aus Kunststoffen der chem. Industrie, fluorierten Weichmachern, PFAS (!), organischen und anorganische Substraten aller Art)
- Kontrastmittel aus medizinischen Untersuchungen (z.B. Gadolinium)
- Viren (dt. Leitungswasser wird nicht auf Virenkontamination untersucht)
- Xenohormone (Abbauprodukte der Pille und von Kosmetika)
- ...

Das Problem der Wasserversorger

Die Wasserversorger selber haben heutzutage alle Mühe selbst bei jenen wichtigen 55 Grenzwerten noch die Kontrolle zu behalten (s. Nitrat). So müssen eine Vielzahl von weiteren chemischen Fremdstoffen dem Leitungswasser zugesetzt werden um es "genussfähig" zu machen. Die Liste der erlaubten chemischen Zusätze der Wasserwerke ist inzwischen auf über 100 angestiegen. Mit dabei in diesem chemischen Cocktail sind 12 Poly-Aluminiumverbindungen. Über Aluminium wissen wir jedoch dass dieses Leichtmetall zu den übelsten metallisch-toxischen Quereinträgen gehört, zu Demenz führt und zusammen mit Fluor, Arsen und dem allgegenwärtigen Glyphosat unsere Zirbeldrüse blockiert. Aluminium ist zudem nur sehr schwer wieder aus dem Körper zu eliminieren.

In Deutschland erlaubte Zusätze im Leitungswasser:

Was wird dem Leitungswasser zugesetzt? Hier die gesamte Liste der Aufbereitungsstoffe die gem. § 11 der Trinkwasserverordnung offiziell zugesetzt werden dürfen um es für uns Menschen "genussfähig" zu halten... Offizieller Slogan der Behörde: „Für Mensch und Umwelt“		
--	---	--

Wir denken: Alles - wirklich alles - fällt letztendlich wieder auf den Verursacher Mensch zurück.

Auch Bodenseewasser.....

Was ist dann "Gutes Wasser"?

Ehrlich betrachtet gilt für wirklich gutes Wasser der folgende Grundsatz:

Ihr Körper benötigt ein leichtes, mineralstoffarmes und feinclustriges Wasser, am besten aus einer artesischen Quelle, d.h. mit natürlichem Austritt. Abgefüllt in Glasflaschen und nicht silberbehandelt. Warum ist dem so? Weil es beim Wasser darauf ankommt, was es aus dem Körper herauslöst und nicht was es (an Mineralien) hineinbringt! Die notwendigen Mineralien nimmt der Körper wesentlich besser aus einer hochwertigen Ernährung auf, da die Kationen (Mg^{2+} , K^+ , Zn^{2+} u.v.a.) dort an organische Säuren gebunden sind und folglich die Darmschleimhaut besser passieren können als die anorganischen Sulfate und Hydrogencarbonate der schweren „Mineralwässer“.

Folgende Wässer bieten sich aus unserer Sicht daher besonders an: Lauretana[®], Black Forest[®], Plose Naturale[®], St. Leonhards Quelle[®], u.a. Als Alternative bietet sich eine Umkehrosmoseanlage mit einer guten Nachbehandlungseinheit an, z.B.: Mr.Water[®], Aquasafe[®], Aquacentrum München[®] u.a.

Machen Sie bitte keine Kompromisse mehr beim Wasser. Wirklich nicht.

Echtes Trinkwasser			
Was bedeutet „gutes Wasser“?			
Gute Wasseraufbereitung			

Wer für sich oder seine Familie dieses wichtige Thema „Wasser“ weiter vertiefen möchte, dem empfehlen wir unseren umfangreichen Gesundheitsbrief zum Thema Wasser:

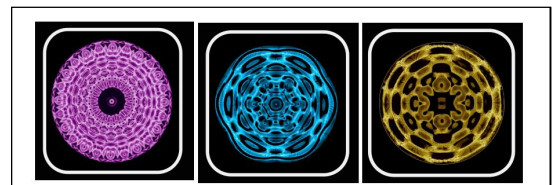
GESUNDHEIT UND GESUNDES WASSER

- Warum die Auswahl des richtigen Wassers lebenswichtig ist -

Unser Wasserbrief:

Wir haben für unsere Patienten einen eigenständigen, mächtigen Gesundheitsbrief zum Thema „Wasser“

erstellt. Darin ist unsere gesamte Expertise zu diesem unglaublichen Medium (Stand 2025) enthalten. und er beinhaltet viele praktische Tipps für Sie. **Fragen Sie uns Ärzte oder an unserem Praxisempfang, wir übergeben Ihnen gerne ein persönliches Exemplar.**



Frequenzmuster von Körperwasser (Niere, Blut, Lymphe) bei verschiedenen akustischen Frequenzen

Ein Gegenwurf: Reinstwasser „21-AQUADEA“

Hier wird eindrucksvoll demonstriert was mit Wasser wirklich möglich ist: Wasser + Wirbel + Kristall bieten schier unendliche Möglichkeiten von Information und Prägung. Ein Beispiel sei das „21 - Wasser“ aus dem Hause Aquadea. Eine mächtige Kostbarkeit.



2. ERNÄHRUNG:

Deine Nahrung – Freund oder Feind?

Zunehmend viele PatientInnen haben Probleme mit dem, was sie täglich zu sich nehmen. Wir Ärzte im Gesundheitszentrum Eppingen erleben immer mehr Formen von t.w. sehr diffusen Nahrungsunverträglichkeiten und pseudoallergischen Reaktionen. Oft sind Patient und Arzt zunächst ratlos, denn während die Beschwerden (Magen/Darm, Haut, Allergie, CFS) eine enorme Belastung für die betroffene Person darstellt, sind deren Ursachen meist diffus und nicht greifbar. Als Folge ergibt sich ein konstanter Zuwachs an undefinierbaren chronischen Krankheitssymptomen und Vergiftungserscheinungen. Grund hierfür sind ebenfalls die Millionen diverser chemischer Fremdstoffe und deren Metaboliten, die der Mensch in seiner Gier in das geschlossene System unseres Planeten Erde eingebracht hat. Diese Substanzen verteilen sich ubiquitär über Wasser, Luft und Erde. Sowohl die Reaktionsmuster der Stoffe untereinander also ihre Wirkung in den biologischen Systemen (Flora/Fauna/Mensch) sind nahezu gänzlich unbekannt. Sie gelangen direkt über die Pflanzen und indirekt über die Tiere / Fische in unsere Nahrung und schwächen unseren eigenen Organismus. Wir haben keine Ahnung, was wir da angerichtet haben. Und Wiederum: Der Kreis schließt sich. Ein Wahnsinn.



Biologischer Hafer im Kristallisationsbild

Gleiches gilt beim Patienten: Bei rein „schulmedizinisch“ tätigen Praxen werden daraufhin in Unkenntnis oder Verleugnung (!) der Zusammenhänge Schmerzmittel und Antidepressiva (z.B. Lyrica®) verschrieben. Eine Verzweiflungstat, die niemandem wirklich hilft. Zudem gilt:

Viele Menschen haben trotz Übergewicht einen wirklich krassen Mangel an Mikronährstoffen.

Die Nahrung wird hier vom Freund zum Feind der Zellen, denn ca. 1-2 Stunden nach Ihrer Aufnahme entsteht im Körper ein Feuerwerk von Mikroentzündungen (sog. „Inflammationen“). Infolgedessen fallen die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen aus und zusammen mit einer Überlastung der Leber, dem Hauptentgiftungsorgan Ihres Körpers kann über eine fortwährende, stille Leberentzündung das chronische Müdigkeitssyndrom CFS entstehen.

Mangelernährung trotz Fülle?

Sören Schumann im Dialog mit Maria Sperling über den Zustand unserer Lebensmittel und der Böden in der konventionellen Landwirtschaft. Facts im Dialog. Alles dabei in 45 min.



Beispiel: Schwermetalle, Aluminium + Glyphosat und deren Kombinationen

Exemplarisch für die unaufhaltsam fortschreitende, systematische Durchseuchung passt die folgende Beobachtung aus unserer Praxis: Wir analysieren regelmäßig Glyphosatspiegel im Urin unserer PatientInnen. Glyphosat (s. Roundup[®], Touchdown[®]) ist ein Nervengift und gleichzeitig eines der bekanntesten und meistverkauften Herbizide der Welt.

In unseren Messungen stellen wir immer wieder fest, dass die Spiegel ausgerechnet bei jenen PatientInnen am höchsten sind, die in der Natur (v.a. Feldrandlage) wohnen und oft das Gemüse aus dem eigenen Garten essen. Dem ist so, weil durch die Feldrandlage die Ausbringung von Glyphosat auf den benachbarten Feldern (Landwirtschaft) ein hoher Quereintrag in den eigenen Lebensraum Garten bewirkt. (s.o.). Gleiches gilt für die toxischen Metalle Arsen, Cadmium, Aluminium, (Methyl-)Quecksilber, Blei, Barium, Fluorid, Strontium u.a., welche ebenfalls regelmäßig mit erschreckend hohen Werten vorkommen. Diese hochtoxischen Metalle gehen Fremdverbindungen mit Ihren Lebensbausteinen, den Eiweißen ein und blockieren die Wirkenzyme Ihres Stoffwechsels. Dadurch schwächen sie Ihre Mitochondrien, zerstören Ihr Darmmikrobiom und wandern als organische Komplexe durch die Blut-Hirnschranke. Dort angekommen greifen Sie die den zentralen hormonellen Taktgeber, die Zirbeldrüse (Epiphyse) an und führen zu einer Vielzahl neurologischer Symptome:

- Konzentrations- und Schlafstörungen
- Depressive Stimmungslagen, Antriebslosigkeit
- Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)
- Apathie, „Brain Fog“, Lebensunwilligkeit
- ...

Interessanterweise scheint nach unserer bisherigen Erfahrung bei Aluminium und Barium der Sachverhalt genau umgekehrt: Hier dominieren hohe Werte bei jenen Menschen, die sich öfters in *Städten* aufhalten. Die Indizien sprechen hier durchaus für eine stratosphärische Kontamination und können mit dem Geoengineering Projekt erklärt werden.

Mülldeponie Mensch Dr.med. H. Burgard erläutert in diesem Video anschaulich, wie sich Schwermetalle & Co in unserem Körper ansammeln und welche Möglichkeiten es gibt sie loszuwerden.		
--	--	---

Die Systematische Zerstörung unserer Nahrung auf 4 Ebenen:

- Ebene 1:** Millionen chemische Fremdstoffe verseuchen unser Ökosystem & Wasser
+ Aluminium / Barium & Strontiumverbindungen aus stratosphärischen Quellen.
- Ebene 2:** Gezielte Einbringung von hochtoxischen Stoffen in der Herstellung der
Nahrungsmittel: Pestizide, Herbizide & Glyphosat (Pflanzenzucht), Maststoffe &
Antibiotika (Tierzucht) sowie deren Metaboliten (Abbauprodukte im Fleisch / Fisch)
- Ebene 3:** Gezielte Einbringung von Fremdstoffe direkt im Endprodukt: Konservierungs- &
Farbstoffe, Geschmacksverstärker t.w. mit Schwermetallbelastung (diverse E-Stoffe)
- Ebene 4:** Zusätzlich: Zerstörerisches, rein profitorientiertes Gedanken- und Informationsgut der
Menschen gegenüber unserer Nahrung durch gier- und egoismusgetriebenem
Raubbau an Tier/Fisch und Pflanze.

So wirkt dieser Giftcocktail dann in uns weiter

Aus diesen 4 Ebenen der Nahrungszerstörung ergibt sich ein Giftcocktail, den wir mit jedem Essen zu uns nehmen und den unsere Zellen in folgender Reihenfolge dann wie folgt verarbeiten müssen:

Darmschleimhaut ⇒ Blut ⇒ Leber ⇒ Blut ⇒ Zielzelle ⇒ Lymphe/Blut ⇒ Leber ⇒ Galle / Niere

Vorausgesetzt, die Organe können die Toxine noch eliminieren. Sonst wird in Fett/Bindegewebe oder den Körperdrüsen (u.a. Schilddrüse, Nebenniere, Prostata) abgelagert. Damit ist das, was wir unserem Körper zumuten nichts *anderes als eine tägliche Durchseuchung*. Aus dieser resultieren neben den o.g. Nahrungsmittelunverträglichkeiten die o.g. Symptome incl. dauerhafter Infektanfälligkeit und mangelhafte Krebsabwehr.

Wollen Sie sich DAS allen Ernstes weiterhin zumuten???

Wehrt Euch – hier und jetzt ist SCHLUSS!

Prof. Jörg Spitz bringt es in 5 Minuten auf den Punkt: Glyphosat, Aspartam und Co vergiften uns und unsere Kinder als Industriefraß vom Mutterleib an. ES REICHT!



Kein Arzt, kein Wissenschaftler, kein Computer und keine AI können abschätzen oder gar berechnen, was dieser Giftcocktail & seine Metaboliten in Ihrem Körper anrichten!

Stattdessen wird Volksverdummung betrieben und auf Einzelgrenzwerte verwiesen. Das sei ja alles nicht sooooo schlimm. Diesen Vorgang, der sich in den gängigen Mainstreammedien immer wieder findet, kennen wir inzwischen ja schon vom Wasser: **Die Grenzwertlüge**.

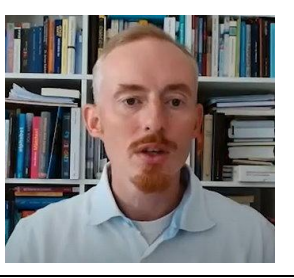
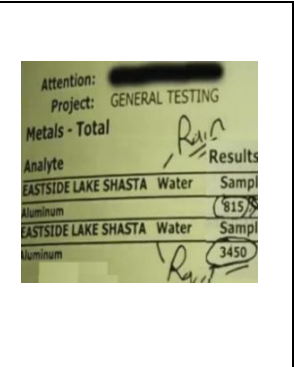
So wird auch bei der Ernährung diese dreiste, schamlose Lüge mit aller verfügbaren Macht von „Naturwissenschaftlern“ aufrechterhalten. Jene, die uns glauben machen wollen, dies sei nur Panikmache und unser Körper käme mit all den Einzelstoffen ja schon zurecht... *Unfassbar*.

Daher unser Rat als holistisch tätige Ärzte

Folgen Sie Ihrem eigenen Gewissen: *Glauben Sie wirklich niemandem aus dieser Branche mehr!* Beworbene Nahrung ist durchgehend hochgradig kontaminiert, denaturiert und manipuliert. Sie ist meist frei von aufbauenden Lebensstoffen, die ihr biologisches System zum Erhalt seiner Funktionen benötigt. Stattdessen werden – wie oben aufgeführt - vom Anbau bis zur Verarbeitung kritische, toxische Stoffe aller Art zugeführt. Infolge dieser systematischen Kontamination denaturiert unsere Nahrung vom ursprünglichen Lebensmittel zum **wahren Industriefraß**. Die Blockierung der Stoffwechselwege durch diese Toxine führt Ihre Zellen in Entzündung, Krankheit und Tod.

Daher nochmals: Für *jegliche* toxische Stoffe darf es keine Höchstgrenzen geben! Für Sie sollte das bedeuten: Gehen Sie – wo immer es möglich ist - auf „Null Toleranz“ gegenüber Fremdstoffen, die Andere in Ihr biologisches System einbringen wollen.

Und im ehrlichen Blick erkennen Sie: Die gesamte Ernährungs- & Pharmaindustrie wie auch die Globalindustrie ist ausschließlich profitorientiert und nicht an Ihrem Wohlbefinden interessiert.

Kranke Menschen = Mehr Gewinn Raik Garve mit einem kurzen Überblick des Gesellschaftsbetrachters über Grundfehler im medizinischen System. Zeitgemäß formulierter Leitfaden zur Eigenverantwortlichkeit!		
Globale Vergiftung – systematisch betrachtet Konnten Chemtrails noch in die Verschwörungsecke geschoben werden, so ist dies bei der nachweisbaren Vergiftung von Aluminium, Barium & Strontium im Rahmen des Geoengineering nicht mehr möglich. Wann wehren wir uns endlich dagegen in ausreichender Zahl?		

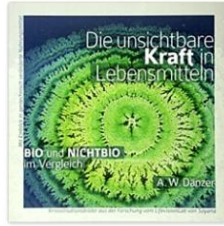
Und denken Sie auch an Ihre Haut...

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie ist im Normalfall in beide Richtungen stoffwechselaktiv. Vermeiden Sie daher Kosmetika mit chemischen Zusätzen, insbesondere mit hormonellen Zusätzen. Zyklusstörungen, vorzeitige Erschöpfung der Eizellreserve bei der Frau und Unfruchtbarkeit beim Mann sind häufig eine Folge des unbedarften Einsatzes hormonhaltiger Substanzen auf der Haut.. Für diese Hormone reichen winzigste Mengen, die durch die Haut aufgenommen werden aus, um Ihr biologisches System aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bedenken Sie: Hormone sind die Steuereinheiten Ihres Körpers. Und eine „normale“ (Frauen-) Hautcreme bringt bis zu 30 Hormone und hormonaktive Substanzen in Ihr System. *Wollen Sie dies?*

Toxic Beauty Ein tiefer Einblick in die üblen Machenschaften der Kosmetikindustrie. Von der Ausbeutung der Rohstoffe zur systemischen Vergiftung der Menschen. Aufklärend, notwendig. (englisch)		
--	--	---

Konsequenz: Eigenschutz & biologische Ernährung

Es ist nicht zu spät! Steigen Sie aus diesem Teufelskreis der chronischen Vergiftung aus und betreiben Sie von nun an *aktiven Eigenschutz wo immer es möglich ist*. Bilden Sie sich in diesem Thema fort, denn es ist essentiell für Ihr weiteres Leben! Ernähren Sie sich möglichst durchgehend biologisch (z.B. Demeter®, Bioland® u.a.) und nutzen Sie die Aktivierung Ihrer körpereigenen Entgiftungssysteme, der 3. Säule der Essenz (s. Kapitel 3).

Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln Ein Bilderbuch für uns Erwachsene. Anhand einer speziellen Art der Fotografie lässt sich die ordnende Struktur gesunder Bio - Lebensmittel anschaulich erkennen.		
---	--	---

Wenn die ersten drei Säulen der Essenz in Ihrem Leben aufgestellt sind, haben Sie die biologischen Grundlagen für den Start in die 4. Säule, das Mindsetting zur Beflügelung unserer Seele gelegt. Von daher sind bestes Wasser, möglichst hochwertige biologische Ernährung und eine kluge Detoxifikation die drei notwendigen Voraussetzungen. Und wenn dann noch die „Glücklichen 5“ dazukommen....

UND NUN DIE GUTEN: „DIE GLÜCKLICHEN 5“

Nachdem wir uns jetzt ausgiebig mit den „toxischen Buben“ beschäftigt haben, wollen wir uns jetzt wirklich Guten, den „heimlichen Stars“ widmen. Wie oben bereits beschrieben haben wir durch unsere moderne (= hektische) Lebensweise und steigender Umweltbelastungen einen deutlich erhöhten Verbrauch an wichtigen Mikronährstoffen. Gleichzeitigem laugen unsere durch Phosphatdüngung uranbehafteten Böden und immer weiter aus und verschlechtern die Nährstoffbilanz unserer Lebensmittel fortschreitend.

Vor diesem Hintergrund raten wir Ihnen auch bei Verwendung des besten Wassers und einer vollbiologischen Ernährung darauf zu achten, *dass diese fünf Stoffe ausreichend vorhanden sind*. Alle 5 Stoffe können wir in unserer Praxis exakt bestimmen und Ihnen damit helfen diese zielgerichtet zu supplementieren. Aus diesem Grunde heißen sie auch bei uns die „Glücklichen 5“...

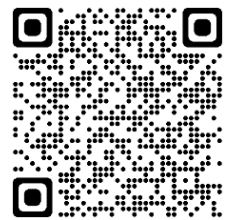


Die „Glücklichen 5“

Welche Stoffe brauchen wir?

Volksaufklärung live! Eine klare Ansprache zur dringenden Notwendigkeit von Omega 3, Selen, Magnesium, Vitamin D & Co. durch den Mikronährstoffexperten Uwe Gröber. 10min Information, die es in sich haben!

[Quelle: Akademie für menschliche Medizin]



Nr. 1: Magnesium

Der Star der Mineralien! Über 800 Stoffwechselprozesse benötigen das legendäre Mg^{2+} . Manchmal berührt es (harmlosen) Durchfall auslösen kann. Es gibt 8 verschiedene Magnesiumsorten und jeder Mensch nimmt diese anders auf (darm - carrierbedingt).



Gängig sind Magnesium (Mg^{2+}) -

- glycinat, - citrat, - orotrat, oder - malat,

Es gibt auch Kombipräparate, die diese Magnesiumsorten mischen (z.B. Biogena Siebensalz[®], Natugena Magnesia 7[®] oder das Sinoplasen Magnesium 8-fach[®] u.a.). Egal welches Sie bevorzugen, finden Sie das Präparat, welches Ihnen am besten tut und *dosieren sie es höher als auf der Packung!* Sie brauchen dies! Magnesium-Blutspiegel messen wir in der Praxis mit einer Vollblutanalyse.

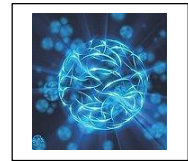
Nr. 2: Selen

Selen ist so wichtig wie nie, denn es wirkt an über 80 Steuerungsvorgängen im Körper und boostert die Detoxifikation, Spermio-genese und Ihr Immunsystem!

Selen ist *der zentrale mineraloide Gegenspieler* zu den Schwermetallen in unserm

Körper. Deswegen taucht es auch im Kapitel „Entgiftung“ nochmals auf. Zudem wird Selen als einziges Spurenelement aktiv (!) in die menschliche DNA eingebaut.

Einnahme bitte nur als Natriumselenit. Dosierung s. Tabelle „Die Glücklichen 5“.



Nr. 3: Vitamin D₃/K₂

Inzwischen in der breiten Volksgesundheit angekommen erfreut sich das

„Hormonvitamin D₃“ oft immer noch der Unterdosierung. Bislang sind ca. 5000

Stoffwechselprozesse entdeckt, die Vitamin D bedürfen und es hat wie Selen eine

Vorreiterrolle bei Immunabwehr und Entgiftung. Einnahme bitte unbedingt als Kombipräparat mit einem guten K₂. Dosierung s. Tabelle „Die Glücklichen 5“.



Vitamin D – Hype or Hope?

Nachwievor wichtiger Grundlagenvortrag von Prof.Dr.med. Jörg Spitz zu den Fähigkeiten von Vitamin D und warum es in der Schulmedizin so lange unterschätzt worden ist.



Nr. 4: Omega₃ - DHA (aus Algen oder Fisch)

Aktuell *der* Highflyer weil fast täglich neue Studien zu seiner Wirksamkeit erscheinen. Sämtliche Gehirnstrukturen (! Hippocampus) schwimmen in diesem Öl.

Wer es wirklich richtig machen will nimmt bitte keine Fischölkapseln. Vorzugsweise Algenpräparate wählen, aber es gibt inzwischen auch sehr gute Fischölprodukte, die fast schwermetallfrei sind.

Das Wichtigste ist die richtige Einnahme:

1. Ausreichend dosieren (2.000mg, besser noch 3-4.000mg, bei Entzündungen eher mehr)
2. *Nach* der fettigsten Mahlzeit des Tages, dann ist auch genug notwendiges Cholin dabei.
3. Am besten mit dem Vitamin D zusammen. Omega₃ DHA + Vitamin D sind ein *Dreamteam*.



**Wirklich gutes
Omega₃ - DHA-Öl**



Für Kinder

Nr. 5: Vitamin B₁₂



Als eines der wasserlöslichen Vitamine ist Vitamin B₁₂ ein echtes Sensibelchen. Es wird an 2 Stellen im Darm hintereinander aufgenommen und nur wenn beide Stellwerke funktionieren, kann ein ausreichender Spiegel entstehen. Wir sehen inzwischen bei einer Fülle von nichtvegetarisch / nichtvegan lebendenden Patienten & PatientInnen - bedingt durch chronische Stresszustände mit meist leichter Magenschleimhautentzündung - einen eklatanten Vitamin B₁₂ Mangel. Um diesen exakt festzustellen, benutzen wir in unserer Praxis eine genaue Vitamin B₁₂ Spezialmessung (Holotranscobalaminspiegel) im Vollblut. Die Substitution erfolgt dann nach ärztlichem Rat entweder als Tabletten/ Tropfen oder 4-6 wöchentlicher Spritze i.m.

Dosierung & Tabelle „Die Glücklichen 5“

Hier sind unsere Dosiervorschläge



	Stoff	Einnahme	Dosierung	Optimaler Blutwert
1	Magnesium	Morgens und Abends	1-0-1	Vollblut > [130 mmol/l]
2	Selen (Natriumselenit)	Nachts zum lutschen & zerbeißen	Nach Spiegel	Serum ≈ 150-200 [µg/ml]
3	Vitamin D	Mit Omega 3 , (meist 6-10.000 i.E pro Tag!)	Nach Spiegel	Serum > 50 [nl/ml]
4	Omega 3 - DHA	Nach der fettigsten Mahlzeit	2-4g / Tag	Serum > 8 % der Fette
5	Vitamin B ₁₂	Tagsüber o. alle 4-6 Wochen i.m.	n. ärztl. Rat	Holotransc. >[60 pmol/l]

Weitere Spurenelemente

Kupfer, Mangan, Molybdän, Chrom, Bor, ggf. Jod je nach Vollblutanalysewerten. Bei Verwendung eines guten Vollsatzes (s.u.) oft ausreichend vorhanden. Optional geht bei Stress oder Immunphasen zusätzlich bedenkenlos ein Basis-Präparat wie z.B. Inzelloval® 2-4*/Tag.

Und natürlich das Thema „Salz“

Wasser ist nicht gleich Wasser und echtes Salz ist nicht gleich NaCl. Auch wenn man Ihnen das so weismachen möchte... Verabschieden Sie sich daher von unserem Standardsalz, welches lebensmitteltechnisch kastriert ist und mit Rieselhilfen „veredelt“ wurde. Gehen Sie z.B. auf ein salinisches Meersalz, denn es enthält über 80 verschiedene Salze und Spurenelemente. Salinische Salze dürfen daher als „Vollsätze“ durchgehen, sie sind ungebleicht und daher oft etwas fleckig. Bedenken Sie: Ihr Körper benötigt mehr als nur reines NaCl Natriumchlorid.



3. ENTGIFTUNG = DETOXIFICATION:

Also: Sie haben das richtige Wasser für sich gefunden und die Ernährung überdacht? Hervorragend, dann lassen Sie uns in die nächste Stufe einsteigen, denn Sie haben damit schon einmal die Grundlage gebaut, um ihrem Körper die notwendigen Energiereserven für eine gelungene Entgiftung zu geben.



Kombinieren Sie verschiedene Methoden

Das Detox-Kapitel hat sich seit der ersten Ausgabe der Essenz 2021

nochmals enorm weiterentwickelt, denn es setzt sich die Erkenntnis durch, dass es ohne eine intervallmässige Entgiftung nicht mehr gehen wird. Die Umweltbelastungen sind nun einfach zu groß geworden. Gleichzeitig ist die wissenschaftliche Erkenntnis toxischer Zusammenhänge sowie auch der Möglichkeiten der Ausleitungen, enorm gewachsen. Und so gibt es inzwischen ein wunderbares Toolset sowohl für unspezifische als auch für ärztlich geleitete Entgiftungen.

Entgiftung kann man grob in zwei Bereiche unterteilen:

1. **Stoffliche Entgiftung:** Befreiung des Körpers von toxischen Fremdstoffen
2. **Feinstoffliche Entgiftung:** Informative Entgiftung incl. Störfeldelemination

Zugegeben: Diese Unterteilung ist natürlich ein Hilfsmittel, denn in Wirklichkeit gibt es keine Unterscheidung zwischen 1. und 2. In letzter Konsequenz ist – nach unserer Einschätzung - Masse (Materie) nur eine *in einem Zeitquantum „festgefrorene“ Form von Energie*. Es gibt folglich keine feste Materie, der Übergang zur Energie (Information) ist auf subatomarer Ebene fließend.

Gleichsam entdeckt die Wissenschaft die Energien unseres Bewusstseins (s. Kapitel Mindsetting). Lediglich unser 3D- geprägter Verstand kann dies nicht begreifen. Aus diesem Grunde machen wir den Kunstgriff der o.g. Unterteilung. Also lassen Sie sich einfach überraschen ☺.

Ein Wort zum Darm....

Wir haben dabei den Darm bewusst nur gestreift, denn beim Thema Mikrobiom & Darmsanierung ist i.d.R. eine individuelle Therapie gefragt. Die Anamnese muss spezifisch gestellt werden, es gibt keine für alle Menschen gleich wirksamen Bakterienkulturen. Dennoch haben wir für Sie ein paar Detox-Tipps, die sich in unserer Praxis sehr bewährt haben, aufgelistet. Wenn Sie sich mit einer kohlenhydrat- und kunstnahrungsarmen biologischen Ernährung mit einem hohen Anteil von hochwertigen Fetten / Omega 3 - DHA und viel grünem Gemüse durch Ihr Leben bewegen, haben Sie schon die wesentlichen Bausteine für ein gesundes Mikrobiom gelegt. Wenn Sie zudem noch ab und zu Intervallfasten machen, dann haben Sie wirklich den Löwenanteil geschafft! Ihr Darm und vor allen Dingen Ihre Leber, das Hauptentgiftungsorgan werden es Ihnen danken.

STOFFLICHE ENTGIFTUNG – DIE „TURBOLADER“

Basische Mineralien

Zusätzlich zu einer hochwertigen biologischen Ernährung können Sie Ihren Körper schon einmal gezielt unterstützen mit basischen Mineralien. Wenn diese ausreichend eingenommen werden, dann können diese die o.g. Schwermetalle & Gifte aus dem Körper drängen. Diese Metalle stellen quasi den „Turbolader“ für die Entgiftungsenzymkaskaden dar.

Bedenken Sie: Jeder Körper benötigt in der heutigen Zeit *eine ausreichende Menge dieser basischen Mineralien*. Mangelerscheinungen können oft erst in einer Vollblutanalyse festgestellt werden und führen zu Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit und fehlender Resilienz. Das beste Mindsetting wirkt nicht bei Magnesiummangel, das wiederum notwendig ist um die gehirngängigen B-Vitamine an ihren Zielort zu bringen. So treffen wir auch hier wieder auf alte Bekannte: Die „Glücklichen 5“...

Magnesium

Der bekannte Allrounder aus Kapitel 2 hilft auch bei der Zellentgiftung. Zum einen macht es die Zellmembranen durchlässiger, damit erleichtert es den Zell-Abtransport von Toxinen, zum anderen ist es ein Grundbaustein für unser Glutathion (s.u.)

Selen

Selen ist *der* entscheidende mineraloide Gegenspieler zu den Schwermetallen Arsen und Cadmium! Dieses Mineral ist *das zentrale Detoxifikationsmineral* für unsere körpereigenen Entgiftungsenzyme (z.B. Glutathionperoxydase), die erst mit Selenspiegeln ab 150 [µg/ml] funktionieren. Daher sind die „schulmedizinischen Referenzwerte“ für Westkontinentaleuropa von 90-120 [µg/ml] ein Witz, Unkenntnis oder pure Böswilligkeit Ihnen gegenüber, denn deutsche Böden sind per se selenarm und zudem durch jahrzehntelange NPK-Fehldüngung noch weiter selenausgelaugt und den Phosphoruranverseucht. *Uran in unserem Boden und Essen? Der reine Wahnsinn:*



Zink

30mg / Tag sind immer wieder zu empfehlen, vorzugsweise 2 Kps kurz vor dem Schlafengehen mit 200ml Wasser. Isoliert einzunehmen. Mangan- und Kupferspiegel mit im Auge behalten, ggf 2*/Woche dazu nehmen (oder Bio-Hibiskus Tee). Zink ist unerlässlich zur Leberentgiftung nachts.

Eisen

Ebenfalls unerlässlich zur entgiftenden Stoffwechselregulation. Vor allem für Frauen und insbesondere HashimotoPatientInnen / Vegetarier & Veganer gilt: Auf ausreichendes Speichereisen (Ferritin) achten und gerne pflanzlich substituieren. Idealer Blutspiegel bei 20-80 ng/ml.

Sekundäre Pflanzenstoffe / Chlorophyll & Algen / Schwefel

Neben den basischen Mineralien gibt es eine unglaubliche Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, die allesamt auf die eine oder andere Art entgiftend wirken. Unter Ihnen sind auch die Sulforaphane der Kreuzblüter (Rosenkohl, Brokkoli und Grünkohl). Sie sind reich an sogenannten Sulforaphanen, die die Bildung von Glutathion fördern. Wir dürfen an dieser Stelle auf einschlägige Detox-Foren im Internet verweisen. Vielen Stoffen ist das **chlorophyllhaltige Grün** gemeinsam, von daher arbeiten wir gerne mit dem Reinstextrakt als flüssiges Chlorophyll. Aber auch Kurkuma & Weihrauch sind starke Kandidaten der Entgiftung, sowie ein veredeltes Schwefelpräparat, mit welchem wir insbesondere bei Gewebeproblemen / Hashimoto / FMS gute Erfolge verzeichnen können.

Flüssiges Chlorophyll Nachmittags o. nachts im nahrungsfreien Intervall mit einer Pipette auf ca. 200ml Wasser startet dieses Chlorophyll eine Ganzkörper-Toxinfreisetzung. Leberfreund/Universalentgifter		
Tritox Eine logische Weiterentwicklung der Chlorella-Presslinge durch eine geschickte Kombination von drei Meerespflanzen. 3-20 Presslinge unter den Tag verteilt zwischen d. Mahlzeiten nehmen.		
Kurkuma Trio Malkmus Leon Holistic hat eine wirklich intelligente flüssige Galenik entwickelt um Kurkuma, Weihrauch und Vitamin C ins Getränke zu tropfen. Danke ! (Detox Phase 2)		
MSM Kolloidaler Schwefel Ein sehr wirksames Universal-Entgiftungsmittel welches wir hier bedenkenlos empfehlen können. Die Einnahme sollte bis zu 3*4 Tbl.(!) zwischen den Mahlzeiten auf leeren Magen betragen. Leber- und Darmreinigend, Bindegewebsaufbau!		

Hochspezifika

Die Natur und clevere Menschen haben noch weitere Geschenke zur Entgiftung für uns vorbereitet. Die jetzt vorgestellten Hilfsmittel sind ausgewählt, weil sie unspezifisch und global in ihrem biologischen System wirken. Sie wirken zusammen mit der o.g. Mineralstofftherapie oder Pflanzentherapie hochgradig synergistisch und können - clever angewendet - in Ihrem Körper wahre Wunder vollbringen. Ihre Anwendung kann in den ersten Tagen u.U. Kopfschmerzen machen (sog. „Entgiftungsschmerz“). Werten Sie dies als gutes Zeichen: es tut sich was!

Megahydrate® - Aktivierter Wasserstoff Der Klassiker: Bekannt aus unseren Gesundheitsbriefen zum reduktiven Wasser. Ein mächtiges Agens zur Ganzkörperentgiftung. <u>Als Pulver einnehmen!</u> Davon 1-2 Messlöffel in mind. 300ml gutem Wasser. Idealerweise nachmittags trinken. Sehr stark wirksam!		
Zest 'Clean Up Sehr mächtiges Präparat um Ihre sogenannte „Phase 2“ Entgiftung anzukurbeln. Auch diese Firma hat ein umfangreiches Wissen in diversen Entgiftungstherapien entwickelt. (Detox Phase 2)		
Portabler Wasserstoff - H₂ - Booster 1Liter Wasserstoffwasser/Tag sind ein absoluter Entgiftungsbooster. Achten Sie bitte unbedingt auf eine hochwertige PEM-Membran. Diese entscheidet über die Heilqualität des Wassers!		

Und auch hier: Vergessen Sie nicht Ihre Haut!

Wir hatten die Haut ja schon im Kapitel Kosmetika an Bord. Man kann spezifische Verfahren aber ebenfalls sehr gut zur Pflege einsetzen, und zwar auch ohne (Infrarot-)Sauna.

Zum Thema Haut drei links:

Basisches Basenbad Die Haut – ein immer noch völlig unterschätztes Entgiftungsorgan. Baden Sie min. 45 min in diesen feingemahlten Kristallsalzen. Ihre Haut und Ihr Organismus werden es Ihnen danken. Unser Tipp: Mit einer Bürste beschleunigen Sie den Austausch der Haut		
Aquadea - Kristallwirbelduschen Geoengineering und Umweltgifte ade. Allerfeinste Kristallwirbel Technologie macht Ihre Dusche zu einem unglaublich belebenden Wasserfallerlebnis und umhüllt Sie mit negativen Ionen. Auch testweise mietbar.		
Wer eine solche Dusche besitzt wird Sie auch in den Hotelurlaub mitnehmen ☺. Kein Scherz...		
Infrarotsauna - Kabinen Hervorragende Möglichkeit, die tieferliegenden Gewebeschichten zu entgiften. ! Auf ausreichende Wasserzufuhr achten. Unser Tipp: Verzichten Sie auf optionalen „Zusatzschnickschnack“, und wählen Sie dafür ein hochwertiges Basisholz, z.B. die Zeder.		
Übrigens hochwirksam in Kombination mit flüssigen Chlorophyll (s.o.)		
Schwermetalle richtig ausleiten Dr.med.Petra Wiechel, Koryphäe und Chefärztin der renommierten "Swiss-Mountain-Clinic" erläutert den toxischen Kreislauf von Schwermetallen & Co und weist moderate Entgiftungsansätze auf.		

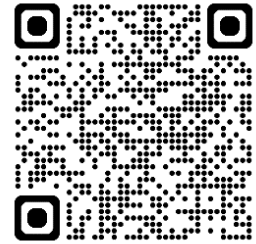
Zu guter Letzt: Den Abbinder nicht vergessen!

Egal was Sie ausprobieren, am Ende müssen die Toxine aus dem Körper geschleust werden. Zum einen über das hochwertige Wasser, zum andern aber erfolgt die Abbindung über den Stuhlgang. Hier empfehlen wir im Rahmen einer solchen Kur unbedingt ein hochwertiges Zeolith. Ansonsten kann es unter Umständen zu einer Zirkulation der freigesetzten Gifte im Leber/Darm Kreislauf (Entero-hepatischer Kreislauf) kommen.

Zeolith 8 µm

Feinstgemahlene Heilerde aus Vulkangestein bindet die freigesetzten Schwermetalle und leitet sie erfolgreich über den Darm aus. Auch als Einzelkur einsetzbar.

Tipp: 1 Esslöffel spätabends in 200ml gutem Wasser lauwarm trinken



Unser Tipp:

Versuchen Sie nicht alles auf einmal, sondern suchen sich die 1-3 Dinge aus, die Sie am meisten ansprechen. Damit Ihr biologisches System sich auf die Substanzen einstellen kann, braucht es meistens 6-12 Wochen. Dies empfehlen wir Ihnen auch als Mindesteinnahmedauer.

Und... ein Blick in die mögliche Zukunft des Entgiftens...

Root Clean Slate – die Zukunft?

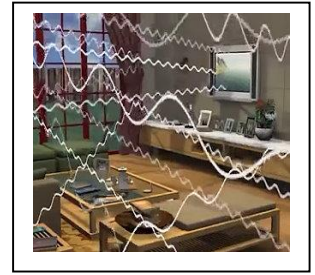
Ein hochkomplexes, sequentielles Verfahren das bioverfügbares Siliziumdioxid verflüssigt, negativ ionisiert und in Vitamin C verpackt. Das Ergebnis ist das wohl momentan stärkste Detoxifikationsmittel, das wir kennen.

Unsere Empfehlung: Langsam steigern auf 3*20 Trp. unter die Zunge.



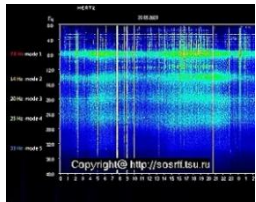
Feinstoffliche Entgiftung – Informative Entgiftung

Alle Lebewesen dieser Erde sind eingebettet in eine unglaubliche Vielzahl von elektromagnetischen Wellen. Diese kommen von der Sonne (Incl. der Sonnenwinde/Teilchenströme), den Sternen (das sichtbare Licht am Nachthimmel ist nur ein winziges Fragment der Strahlung der Sterne, jede Sonne hat in Wirklichkeit ihr eigenes, riesiges Strahlungsspektrum), aus der Erdionosphäre (Schumann-Frequenzen) und dem Weltraum. Diese Summe an elektromagnetischen Frequenzen bestimmt seit Jahr Milliarden unser Leben. Doch wie stark diese EM-Felder aber unsere Lebensbiologie beeinflussen war bislang nur geheimes Insiderwissen. Auch hier wurde nach Außen – also zu uns Menschen – nur ein winziger Bruchteil des Wissens weitergegeben, wer sich mehr damit beschäftigte wurde stigmatisiert und erlebte gesellschaftlichen Ausschluss bis zum Tod. Doch im Zuge der Umwälzungen kommt alles ans Licht und ist für jeden Menschen abrufbar.

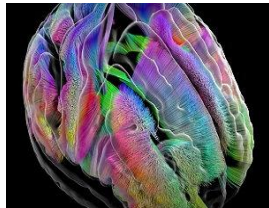


Elektromagnetische Felder im Leben

Wer tieferen Einblick in die Zusammenhänge kriegen möchte, wie genau diese natürlichen elektromagnetischen Felder bis in die DNA unserer Zellen einwirken, dem sei hier dieses phantastische Video empfohlen:

Erklärt: Die Schumann Frequenzen (Teil 1) Wie hängen die elektromagnetischen Frequenzen mit unseren Zellen und den feinen biologischen Steuerungen sowie unseren Gehirnwellen & damit unserem Bewusstsein zusammen? Ein bisher einmaliges Erklärvideo des Astro-Bio-Physikers Stefan Burns		
--	--	---

In den letzten Jahren sind im Gehirn sogenannte Magnetite entdeckt worden. Das sind winzigste Eisenkristalle, die an diversen Stellen im Gehirn sitzen und elektromagnetische Impulse an die Neuronen im Gehirn leiten. Damit wird unser Gehirn nachweislich zu einer Antenne für elektromagnetische Frequenzen.

Erklärt: Im Wechselspiel Magnetite (Teil 2) Was russische Wissenschaftler bereits 1992 bewiesen ist seit 2018 auch im Westen anerkannt: Unsere Gehirnzellen sind mit magnetischen Mikrokristallen überzogen, den sog. Magnetiten. Riechnerv, die Filterstation Plexus Choroideus und die Zirbeldrüse weisen hierbei überdurchschnittlich hohe Dichten an Magnetiten auf.		
--	--	---

Hinweis: Dieses wissenschaftliche Video deckt Unglaubliches auf. Die darin enthaltene Wahrheit ist unleugbar bekannt....

Grundsätzlich gilt: Alles, wirklich alles wirkt auf Ihr biologisches System ein und verändert dies. Sowohl technische, elektromagnetische Felder (WLAN, DECT, 5G, u.v.m.) als auch akustische Wellen, als auch toxische Informationen (Medien und insbes. „Social Media“, destruiierende Gespräche u.v.m.) wirken auf Sie ein und verändern Ihr Befinden.

Konsequenzen – auch hier:

Werden Sie wirklich smart und lassen Sie auch hier nur noch das in sich hinein, von dem Sie *wirklich wissen, dass es Ihnen gut tut!* Üben Sie „Digital Detox“ und Sie werden ungeahnte geistige und zeitliche Ressourcen entdecken. Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Möglichkeiten sich gegen EM – Störfelder zu schützen. Informieren Sie sich, denn die Menge an unnatürlichen elektromagnetischen Wellen wird weiter zunehmen...

Gleiches gilt für die *Art* der Informationsbeschäftigung: Beschäftigen Sie sich mit schönen Dingen, anstatt die Zeit totzuschlagen mit sinnlosen, destruiierenden Negativ-Informationen. Wenn Sie die Welt zum Besseren ändern wollen, fangen Sie mit sich selbst an. *Wer sich informativ entgiftet hat und neu aufbaut, weiß besser, was er in seinem persönlichen Umfeld zu tun hat.* Zur Detoxification in diesem Bereich unterscheiden wir zwischen Longitudinal- und Skalarwellen. Beide Bereiche bedürfen in Ihrem Leben der Bereinigung. Exemplarisch stellen wir hier vor:

Trifield Messgerät gegen EM Störfelder Das Trifield TF2 EMF-Messgerät, zur Messung elektromagnetischer Felder, incl. WLAN / DECT Messung. Sehr aufschlussreich vor allen Dingen im Schlafzimmer, welches komplett emissionsfrei sein sollte.		
---	--	---

Hinweis: Dieses Gerät ist ein Longitudinalwellentechnologiegerät.

Safe and Sound Pro II Noch etwas besser ist das von Baubiologen empfohlene Safe and Sound Pro von Safe Living Tec.Inc. Messbreite 200MHz bis 8 GHz, damit ist das nahezu gesamte technische EM-Spektrum erfasst.		
---	--	---

Hinweis: Dieses Gerät ist ein Longitudinalwellentechnologiegerät.

Formstrahler = biogeometrischer Schutz Wird am Körper getragen und / oder werden in größerer Form in der Wohnung aufgestellt. Tiefes, altes Wissen enorm ausbalanciert nach dem universellen Grundsatz: ENERGIE + FORM = FUNKTION		
---	--	---

Hinweis: Dieses Gerät ist ein reines Skalarwellentechnologiegerät.

Der QiOne® 2 Pro Über ein spezifisches atomares Gitternetz wird Kohärenzinformation ins Wasser des Körpers gegeben. Körper und Seele dadurch stabilisiert. Kohärenzfeldtechnologie, wartungsfrei.		
--	--	---

Hinweis: Dieses wasserstrukturgebende Gerät benutzt u.a. Skalarwellentechnologie.

Naturfeldgenerator auf Schumann Frequenz Mit diesem kleinen Device (NFS-8) können Sie in die Resonanz-Frequenz der Zirbeldrüse "anwählen" und diese verstärkt in Resonanz bringen. Es wird tagsüber am Körper getragen und verstärkt die natürliche Schumann-Frequenz der Erde in Ihrem persönlichen Lebensfeld.		
---	--	---

Hinweis: Dieses Gerät ist ein Longitudinalwellentechnologiegerät.

TAO - Patches Wir stellen dürfen vorstellen: Medizin der Zukunft. Mittels Biophotonen findet in ihrem eigenen Bio-Energetischen System eine Punkttriggerung statt, die schier unfassbare Heilverläufe ermöglichen kann.		
---	--	---

Hinweis: Dieses wunderbare Medizinprodukt arbeitet an der feinen Schnittstelle zwischen EM-Feldern und Skalarinformationen

Die TAO Patches werden zunächst unter unserer ärztlichen Anleitung in unserer Praxis appliziert, bevor Sie das „patchen“ selber durchführen. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an.

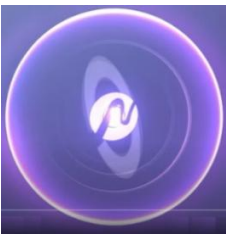
Life Space Eine neuartige Wellenwandeltechnologie die die fraktalen Muster von Simon Fox, dem Urheber der OCTAVIA und der TRANSITION nutzt. Wohnfeldneutralisation und Naturfeld- aufbau in nie gekannter Form. Einschalten und vergessen. Lebensdauer des Gerätes > 30 Jahre		
---	--	---

Hinweis: Dieses Gerät ist ein Wandler von Longitudinal- und Skalarwellentechnologiegerät.mittels interner Fullerene (C60-Kohlenstoffmoleküle)

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von weiteren Möglichkeiten, z.B:

Yoga lernen Durch gezielte Übungsmuster werden Kraftflüsse im Körper reaktiviert und Stoffwechselblockaden wie sie oft z.B. Rückenschmerzen darstellen, wirksam aufgelöst. Effektive und skalierbare Yoga -App. Stärkt Ihr Mindsetting !		
---	--	--

Hinweis: Das geht fast ohne Geräte ☺

Audio - Detox Über spezielle Audiodateien können Prozesse in Ihrem Körper gesteuert werden. Neowake, die aufsteigende Firma des Jungunternehmers Marvin Alberg bietet inzwischen dutzende Audio-Stücke für diverse Indikationen an.		
--	--	---

Hinweis: Die kostenfreien Versionen sind allein schon sehr mächtig.

ENKI - INSTITUT Nach unseren Recherchen das deutschlandweit bislang größte Forum für Energie- und Informationsmedizin! Schwerpunkt ist die Elemination von Elektromog aber auch moderne ganzheitliche Heilverfahren finden sich hier ein.		
--	--	---

Eine Web-Plattform mit 100% Praxisbezug, die es in sich hat!

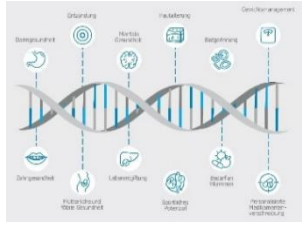
Spezifische Entgiftung unter ärztlicher Aufsicht:

Für weitergehende und individuelle Maßnahmen kontaktieren Sie bitte uns Ärzte in der Praxis. Nach Erhebung Ihres Status können wir mit Ihnen einen gezielten Entgiftungsplan mit individuellen Therapeutika erstellen. Hierzu zählen spezielle Mineralien, Phytotherapeutika, Spagyrische Medikamente, OPC, Glutathion, spezielle Algenpräparate u.v.m.

Z.B. Glutathion – Liposomal Spezifisches - Detoxifikationsmittel. Wirkt unterstützend zur Ausleitung. Als 1-Wochenkur ab und zu einsetzbar. Unter die Zunge zu nehmen, braucht Selenspiegel > 150 [µg/ml]!		 Rezept über unsere Praxis (PZN: 15611850)
--	--	--

Hinweis für Detox-Profis: Unterstützt die Phase II

Zudem stehen uns inzwischen hervorragende DNA-Analysetools zur Verfügung:

dnalife® Ein neuartiges, umfassendes Gen-Analyse-Tool stellt fest, welche Entgiftungswege in Ihrem Körper am besten funktionieren und welche genetisch blockiert sind. Mithilfe 5 Blutropfen kann auf Ihre Gene abgestimmt supplementiert und behandelt werden.		
--	--	---

Befeldungstherapien (150 MHz in gepulsten Aufmodulationen von 1-16 Hz)

Zudem gibt es seit einigen Jahren wieder die Möglichkeit unter ärztlicher Aufsicht oder nach Anleitung auch zu Hause in Eigenregie mittels 150 MHz - Hochfrequenz -Technologie umfassende Entgiftungs- und Aufbausequenzen in Ihrem Körper zu starten. Wirkmächtige Zukunftsmedizin.

150 MHz - Technologie Von Dieter Broers 1981 entdeckt, dann jahrzehntelang unterdrückt, erfährt diese Form der Frequenzmedizin ihre längst überfällige Renaissance. Echte Heilung durch DNA-Selbstregulation <i>wird</i> hiermit ermöglicht!		
---	--	---

4. MINDSETTING: AUS ANGST WIRD VISION



Welches Ziel steuert mein Leben haben?

Teil 1: Angst – das gebundene Mindsetting

Wir stehen im Umbruch. Mit aller Macht versucht man uns in Angst und Schrecken zu halten durch ständig neue Kriegzenarien und

Katastrophennachrichten. Und so beugt sich die Masse der Menschen unter einer inzwischen allgegenwärtigen medialen Glocke und glaubt den Meinungen und Indoktrinationen scheinbar „wichtiger Personen“, die uns vorgaukeln zu wissen was für uns und unseren Planeten gut sei.

Gleichzeitig nimmt man uns durch eine Kombination ausgeklügelter technischer Maßnahmen eine wichtige Quelle für unsere angeborene Inspiration: Unser Sonnenlicht.

Über vielfältige Mechanismen der Angst, täglich geschürt durch Nachrichten, „Social Media“ usw. wird jegliches Vertrauen in die eigene Intuition und die Richtigkeit der eigenen Sichtweise genommen. Dies ist die mit allen Mitteln geschürte Aufrechterhaltung der Angst und Unbewusstheit. Bedenken Sie: Angst und die Unbewusstheit der eigenen Fähigkeiten sind *absolute Notwendigkeiten* um Sie und die Menschenmassen um Sie herum kontrollieren zu können. Um diesen durchdringenden Mechanismus zu erkennen, müssen wir verstehen, was die geschürte Angst, das dauerhafte Ängstigen durch Medien und energieraubende Gespräche / Diskussionen in den Social Media in uns bewirken. Dies Form des Mindsetting ist gewollt, denn

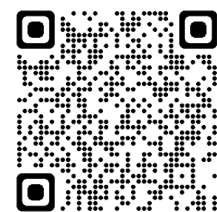
Angst blockiert unsere Intuition, unsere Sinnerfassung für den eigentlichen Grund unseres Daseins und sie blockiert die tiefe innere Freude, die in jedem von uns innewohnt.

Ein grundlegendes 5 Minuten Video (englisch) könnte zunächst als Einstieg dienen:

What is Life about? - David Icke

Wie sieht unser wirklich Leben aus? Wer gibt die Programme des Lebens vor? Welchen Normen folgt die Gesellschaftsmasse und mit welchen Mechanismen wird ihr Bewusstsein gesteuert?

Was ist unser wahres Potential jenseits der Angst...?



Und so kommt es, dass wir noch niemals zuvor in unserer fast 20- jährigen Praxisgeschichte so viele wirklich verängstigte, depressive und t.w. aggressive Patienten erleben wie heute. Dies ist der Zustand des „angstgebundenen Mindsettings“. Doch wir wollen darauf an dieser Stelle nicht weiter eingehen, auch die Urheber dieses Chaos interessieren uns nicht. Was aber brennend interessiert: *Wie können wir konkret aus dieser Falle herauskommen und uns neu aufstellen?*

Wenn wir es schaffen, uns aus der Angst zu lösen, dann wird unser Blick klarer: Wir entziehen uns der Steuerung durch die Meinungen der „Politik“, Medien, der Gesellschaft und der Mitmenschen.

Fragen Sie sich an dieser Stelle doch einmal:

Wann war das letzte Mal, dass ich tiefe Freude und kindliche Unbeschwertheit erlebt habe?

* * *

Unser Wahres Ich kennt keine Angst. Überhaupt keine.

Es hat eine nahezu kontinuierliche Art der inneren Freude in sich.

Teil 2: Aufbruch - Die Analyse der aktuellen Energetischen Situation

Mindsetting (passiv: Mindset) umschreibt ja bekanntermaßen die Art, wie wir durchs Leben gehen. Also: Welche Gedanken und Gefühle unser Handeln bestimmen, welcher Lebensagenda wir folgen. Eine Lebensagenda kann zum Beispiel sein, möglichst erfolgreich im Beruf zu werden oder sich materiell abzusichern oder eine Familie zu haben. Oder alles zusammen. Oder anderen Menschen / Tieren / der Natur zu helfen. Oder sich innerlich weiterzuentwickeln und seine Fähigkeiten in eine größere Community mit gleichen Zielen einzubringen, oder oder oder...

Ihr Mindsetting basiert auf der Frage, welchen Sinn Sie in Ihrem Leben sehen. Beides, Mindsetting und Sinn können sich im Laufe des Lebens verändern. Ein positives, lebensbejahendes Mindsetting ist eine hervorragende Basis für ein erfülltes Leben, welches uns animiert *das in uns verankerte Potential voll auszuschöpfen*.

Der Weg dorthin führt zunächst über eine Lebensbereinigung – meist über Vergebung und um Vergebung bitten. Zugegeben, das ist eine persönliche Herausforderung, aber diese Bereinigung anzugehen ist notwendig um weiterzukommen. Leider bleiben hier die meisten Menschen lieber gefangen in ihren persönlichen Querelen, Hadereien und Machtkämpfen mit anderen Mitmenschen, in der Partnerschaft, Familie, Arbeitswelt und Umwelt. Doch dieser unreflektierte, scheinbar bequeme Weg macht ein inneres Weiterkommen unmöglich. Dabei sind es bei ehrlicher Betrachtung immer und immer und immer die gleichen Situationen und Begegnungen, die dieselbe Reaktion in uns auslösen, Streit und Ärger auslösen. Wer da heraus will braucht also zunächst die persönliche Entscheidung, den festen und unabwendbaren Willen zur Veränderung! Dann entsteht aus der Angst, der fortwährenden Gebundenheit an unsere Wiederholungsmuster allmählich unsere persönliche Vision der inneren Freiheit. Die Erkenntnis: Ich bin ein vollwertiges, selbst-bewusstes Wesen. Niemand hat mir vorzuschreiben, was ich zu denken und wie ich zu handeln habe.

In dieser tiefen Erkenntnis erledigt sich dann auch das Gespinnst der „Angst“.

Um hier strukturiert vorzugehen, empfiehlt sich also eine ehrliche Analyse Ihrer ganz persönlichen „Energieräuber“.

Unser Tipp: Nehmen Sie sich hierfür wirklich Zeit. Es darf ruhig Tage dauern...



A) Berufliches Umfeld:

Was raubt mir Energie? Wer / was laugt mich aus, macht mich depressiv ?	
Was schenkt mir Energie? Wer / was baut mich auf und inspiriert mich?	
Was ist neutral ? Wer / was bleibt für mich gefühls- & stimmungsmässig ohne Beeinflussung?	

B) Privates Umfeld:

Was raubt mir Energie? Wer / was laugt mich aus, macht mich depressiv ?	
Was schenkt mir Energie? Wer / was baut mich auf und inspiriert mich?	
Was ist neutral ? Wer / was bleibt für mich gefühls- & stimmungsmässig ohne Beeinflussung?	

C) Persönliches Leben:

Was raubt mir Energie? Welche Dinge / Tätigkeiten / Eigenschaften in meinem persönlichen Leben, rauben mir Kraft?	
Was schenkt mir Energie? Welche Dinge / Tätigkeiten / Eigenschaften in meinem persönlichen Leben, inspirieren mich?	
Was ist neutral ? Welche Tätigkeiten und Eigenschaften sind einfach da ohne emotionales Tangieren?	

Teil 3: Ascension - die Entwicklung der eigenen inneren Souveränität -

Haben wir unsere Energieräuber erkannt, dann können wir diese auch bewusst eliminieren, das heißt aus unserem Leben aussortieren. Oder zumindest Bedingungen selber schaffen, die es erheblich leichter machen mit zunächst nicht veränderbaren Faktoren zu eben. Damit befreien wir uns aus der Negativspirale, die uns Jahre und Jahrzehnte begleitet hat und es erfolgt die Umsetzung des Erkannten. Das kann zum Beispiel dazu führen, sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten zu trennen, den Wohn- oder Arbeitsort zu wechseln oder eine Herzensvision zu leben. *Wir entscheiden, nicht die Anderen! Wir bestimmen, was für uns gut ist, nicht andere Menschen. Wir vertrauen uns selber endlich wieder.* In uns entfaltet sich Stück für Stück Freiheit und wir entdecken die unglaubliche Stärke unserer eigenen Intuition. Nichts und niemand mehr kann uns dann vorschreiben was zu tun ist – die Intuition ist unsere „innere Stimme“, die uns in jedem Moment der Entscheidung leiten kann. Sie ist unabhängig von den Meinungen und Indoktrinerungen anderer Menschen und Medien und *eine mächtige Quelle der Inspiration in uns.* Niemand wird uns noch vorschreiben können, was wir denken, glauben, oder wie wir handeln sollen, weil wir die Dinge im Kern verstehen! Das ist echte Freiheit, nicht das Konstrukt was man uns als Freiheit verkaufen will. Niemals zuvor, in der uns bekannten Geschichte der Menschheit war es so leicht, dies zu tun, wie jetzt...

Haben wir dies erst einmal erkannt, gibt es kein Halten mehr: Wir drängen nach Entfaltung – ja nach Freiheit. Es ist die Entdeckung des eigenen, ungebundenen, indoktrinationsfreien, souveränen Ichs, die ureigene Metaebene in uns selbst.

Diesen Vorgang nennen wir also **Die Ascension**, also den Inneren Aufstieg in die persönliche Freiheit. Die Ascension ist ein höchst individueller Prozess, unabhängig von Religion, Konfession, Hautfarbe, Alter und Breitengrad. Als Basis dienen die ersten 3 Säulen der Essenz. Mit gutem Wasser, bester Ernährung und einer ausreichenden stofflichen und informativen Entgiftung können wir die vierte und letzte Stufe leichter erklimmen: *Das zu uns passende Mindsetting entwickeln und zur Ascension ausbauen.* Hier leben wir dann zunehmend in innerer Freiheit und der Erkenntnis, dass wir unserer Intuition durchgehend vertrauen dürfen. Diese unglaubliche Zeit in der wir leben macht es möglich uns und unsere Umgebung in kürzester Zeit zu verändern...

Und so mag fortan gelten:

Werde Dir klar: “Du bist die Nummer 1”	
60 Sekunden uns klar zu werden, wie wichtig wir uns selber sein müssen. Ein kleines YouTube Video von enormer Wirkmächtigkeit.	

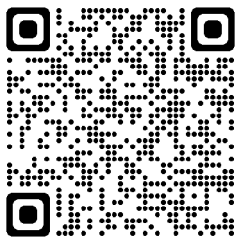


Weitergehende Impulse

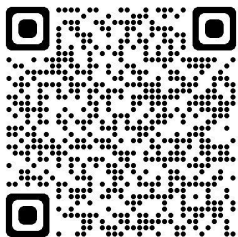
Wie gesagt - die Zeit ist reif für eine Neubewertung Ihrer Lebensführung. Reif für den Ausstieg aus dem Programmüberbau, den andere Menschen über Sie stülpen wollen, der sogenannten „Matrix“.

Ascension bewirkt: Fokussierung Ihrer Wünsche und Gedanken, Visualisierung und Umsetzung Ihrer Träume. Leben in Freiheit, bewusste Ausschöpfung Ihrer Fähigkeiten und tiefer Erfüllung.

Global Achiever Was lasse ich in mich hinein? Wie wirken sich die Stressoren in meinem Leben aus? Was prägt mein Denken und wie beeinflusst es mein Leben? Wie überwinde ich meine Prägungen und werde wahrhaft <i>eigenverantwortlich</i> ?	
---	---

Sadhguru Stress und Leistungsdruck, Leistungsdruck sind irrelevant und unnötig. Verändern wir unsere Sichtweise darauf, dann können wir unser volles Potential entfalten und glücklich durchs Leben gehen!	
--	--

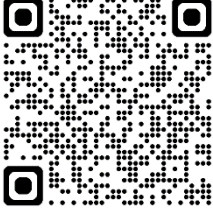
Neue Ruhepole			
--------------------------	---	--	---

Tiefere Impulse			
----------------------------	---	--	---

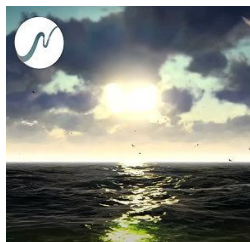
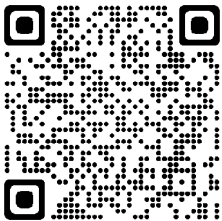
UND WO BITTE

... gibt es gute Tools die mich darin unterstützen???

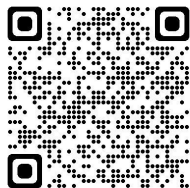
In Wirklichkeit gibt es so viel Unterstützung wie niemals zuvor! Wir können das mit Rückblick auf die letzten Jahrzehnte bestätigen. Aus dem riesigen Angebot aktueller Mindsetting-Tools haben wir hier für Sie eine Linksammlung mit QR Codes zusammengestellt. Allen ist gemeinsam, dass Sie die persönliche Befreiung und Entfaltung Ihres eigenen Wesens und aller seiner Talente fördern.

Online Webinar - Zeit der Entscheidungen Hintergründe der Ascension Nach unserer Auffassung findet sich hier eine wirklich aktuelle und sehr konkrete Anleitung. Absolut empfehlenswert für diese und die nächste Zeit. Entscheidungszeit.		
IKIGAI: Finde deine Berufung Es gibt Ihnen einen Kompass für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung. IKIGAI erfordert allerdings auch die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren, um herauszufinden, welcher Lebensstil und welche Tätigkeiten zu Glück und Entfaltung führen können.		
Brain.fm Diese junge Gruppe von überaus ambitionierten Neurowissenschaftlern und Musikern hat 2014 die Vision <i>und das Wissen</i> gefunden mittels individueller Musik und Töne zielgerichtet Ihre Gehirnwellenmuster synchron werden zu lassen.		

Hinweis: Die Audiostücke sind individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einstellbar. Probierenswert!

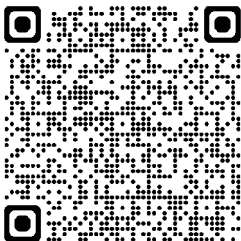
NEOWAKE - II Kostenlose Sammlung von Audiotools, die Marvin Alberg... entwickelt hat zusammen mit vielen anderen fortschrittlichen Hilfsmitteln um ein passendes Mindsetting zu entfalten		
--	--	---

Hier ist ein Universum an freien Audio-Tools zu finden

Quantum Leap Manifestation Eine neue Form von Visualisierung und Meditationen ermöglicht einen wirklich raschen Zugang zur inspirativen Quelle in Ihnen.		
---	--	---

Dr. Julia König (Videos, Themen, Seminare) In äußerst erfrischender und unverklärter Weise werden hier alle wesentlichen Themen der Persönlichkeitsfindung und –weiterentwicklung pragmatisch angegangen.		
--	---	--

Eine intakte Zirbeldrüse – eine gesunde Lebensweise – eine bewusste Methode

Community? – Community ! z.B. Abiomatix Abiomatix ist eine Community der neuen Zeit, deren Mitglieder sich <i>Frieden mit Weisheit, Struktur und Plan</i> verschrieben haben. Viele Tools zur Selbstentfaltung und Friedensfindung über 9 Stufen von der Zelle zum Universum.		
--	--	---

DIE ESSENZ (Downloadversion) Unser ärztliches holistisches Wissen gepaart mit der Energetik Ihres (neuen) sLebens. Der Grundlagenbrief der Trilogie ist jetzt auch im Internet zum Download kostenlos verfügbar.		
---	--	---

UNABDINGBAR IST ...

...ausreichender Tiefschlaf



Hier findet die Re-Kalibrierung Ihres Mindsetting statt. Ausreichender Schlaf ist daher *unverhandelbar*, denn Schlaf ist *die* Regenerationsphase ihres Gehirnes. Erst im tiefen Schlaf werden alle Stoffwechselprodukte abgebaut und die Toxine des Tages zur Elimination vorbereitet. Aus Forschungsstudien wissen wir seit kurzem, dass unser Gehirn ein Entgiftungssystem hat, ähnlich dem Lymphsystem. Die forschenden Neurologen nennen es das „*Glymphsystem*“, welches sich von den sogenannten Gliazellen ableitet. Vereinfacht ausgedrückt, werden im Tiefschlaf die Zwischenräume der Gehirnzellen über feinste Kanäle mithilfe der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit (Liquor cerebrospinalis) gereinigt. So können auch im Tiefschlaf die in der Demenzforschung so gefürchteten „Beta-Amyloide“ entfernt entlang der Drainagegassen im Gehirn entfernt werden. Zu vergleichen mit dem Zähneputzen: Unterbleibt ausreichend Tiefschlaf, dann bildet sich im Gehirn ein Belag („Plaque“) aus Amyloidogenen und Restprodukten des Tagesgehirnstoffwechsels.

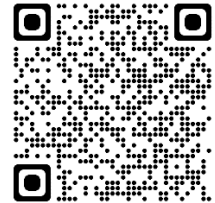
Da die Umweltbelastung mit Toxinen auch für das Gehirn immer weiter ansteigt, kommt der nächtlichen Entgiftungsphase im Tiefschlaf eine *erhebliche* Bedeutung zu. Kurz gesagt: Wer dauerhaft zu wenig schläft hat ein später erhebliches erhöhtes Risiko für eine degenerative Gehirnerkrankung.

Unsere Bitte: Bevor Sie zu Schlaftabletten greifen, probieren Sie mal die folgenden Tipps aus.

Regeln für einen besseren Schlaf:

1. Planen Sie Ihre Schlafphase wie Ihren Arbeitstag. Setzen Sie 6-8 Stunden zur Schlafphase ein. Das Schlafzimmer ist der Ort an dem Sie sich am längsten aufhalten.
2. Letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlafengehen.
3. Meiden Sie ab 18.00 Uhr Blaulichtphasen oder setzen Sie den unten genannten Blaulichtfilter ein. Stellen Sie sich stattdessen eine Salzkristalllampe mit hohem Rotlichtanteil ins Schlafzimmer. (Wenn Sie wollen noch mit einer Schungit-Scheibe als Untersetzer zur Vermeidung von Elektromagnetismus).
4. Verbannen Sie *alle* elektronischen Geräte aus ihrem Schlafzimmer. (Wirklich ALLE!)
5. Trinken Sie vor dem Schlafengehen 200ml guten Wassers zur besseren Entgiftung.
6. Überlegen Sie sich ernsthaft die Anschaffung eines unbehandelten Massivholzbettes. Sehr gut geeignet hierfür sind Betten aus Zirbenholz, die aufgrund des Charakters der Zirbe Ihre nächtliche Herzfrequenz um 30% senken können und den tieferholbaren Schlaf fördern. Es gibt die tiefschlaffördernde Zirbe übrigens auch als Zirbenkissen.

Weitere Tipps für einen besseren Schlaf:

Besser Schlafen mit Algen Ein echter "Geheimtipp" für einen besseren Schlaf. Stellvertretend können wir an dieser Stelle aus dem Zirbeldrüsen-Konzept das "Algenglück Chaga" der Biologin Dr. Heidi Wichmann empfehlen. (Dosierung: 2-3 Kps eine Stunde vor dem Schlafengehen, in warmen Tee)		
Besser Schlafen mittels Orgonit Wird einfach dort wo Sie liegen unter das Bett gestellt (die Höhe beträgt ca. 8cm) und hilft sowohl die Schlaftiefe als auch die Schlafdauer zu vergrößern. Bei schweren Schlafstörungen durchaus empfehlenswert.		
Besser Schlafen mittels Brainwave Musik Tranquil Relax und andere bieten Einschlaf- und Tiefschlafmusik an mittels diverser Audiotechniken. Unser Tipp: Probieren Sie selber aus, was bei Ihrem Einschlafen wirkt		
Besser Schlafen mittels Luftionisierer In Meeresnähe am Strand sind Myriaden von negativ geladenen Ionen in der Luft. Durch ihren Elektronenreichtum lassen sie uns quasi mit jedem Atemzug gesunden. Dieses Prinzip haben Firmen wie TEQOYA für Ihr (Schlaf-)Zimmer übernommen. Sie schlafen durchaus erholsamer.		

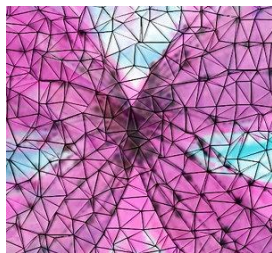
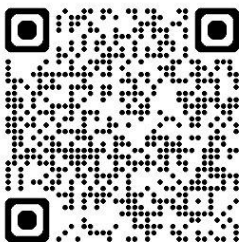
Tipp: Bester Abstand ist ca. 1,5m neben dem Bett auf Höhe des Kopfkissens

Weitere Anregungen			
----------------------------------	---	--	---

Den eigenen Horizont nochmals erweitern

Wer sich noch tiefer mit den Möglichkeiten innerhalb von Ascension und Mindsetting beschäftigen möchte, dem empfehlen wir einen Blick in die faszinierende Schnittstelle zwischen Bewusstsein (Information) und Materie (Information) im Hinblick auf die Wahrnehmung der Realität. Wir sind nämlich keineswegs unserer Realität ausgeliefert, nein wir können lernen das Leben *selbstbestimmt zu steuern*. Anleitungen hierzu gibt es viele. Es ist heutzutage möglich mit sehr wenig Aufwand Unglaubliches im eigenen Leben zu erreichen. Dies war vor 30 Jahren noch nicht der Fall, da es die (technischen) Hilfsmittel dazu noch nicht gab und das Wissen um die neurophysiologischen Zusammenhänge in den Kinderschuhen steckte.

Als Beispiel mag hier die neue Klangmeditation „TRANSITION“ gelten. Hier werden - unterlegt von Naturgeräuschen wie Wasserfall, Vogelzwitschern - mehrere tiefenentspannende Audiotekniken kombiniert. Dies führt zu einer tiefen Synchronisation von Zirbeldrüse & Hippocampus und damit Ihrer Gehirnwellenmuster. Gönnen Sie sich diese 52 Minuten Inspiration...

DIE „TRANSITION“ Ein mächtiges Audiotool zur Vertiefung Ihres Mindsetting. Als Weiterentwicklung der OCTAVIA wurde die TRANSITION speziell entwickelt, um tiefe Bewusstseinsschichten zu erreichen und mentale Klarheit zu fördern.		
---	--	---

Hinweis: Zur TRANSITION bieten wir für unsere Patienten einen eigenen, ausführlichen Gesundheitsbrief an. Fordern Sie ihn an!

Gaia - TV Zeitenwende. Was ist unsere Realität? Unser Bewusstsein lässt uns die Welt aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Filme, Fachleute und Reportagen jenseits des Mainstreams.		
---	--	---

QS 24 TV Wenn es einen medizinischen Vorreiter im holistischen Bereich gibt, dann ist es QS24.tv Neue Wege abseits aller medizinischen und gesellschaftlichen (Schein-) Kulissen. Sehenswert was der Schweizer Moderator A. Glogg liefert.		
---	--	---

AUSBLICK & EPILOG

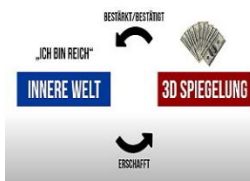
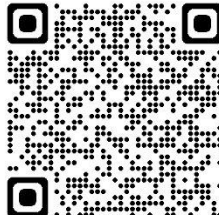
Wie wird es weitergehen?

Viele Menschen fragen sich in Anbetracht der Verrücktheit der Welt, wie es nur weitergehen vermag. Während die Masse wiegesagt immer weiter abstumpft und schier willenlos sich den Vorgaben aus Medien und Netzwerken hingibt, erwachen doch gleichzeitig immer mehr Menschen! Sie stellen sich die Sinnfrage und loten aus, wie sie selber die Welt zu einem besseren Ort machen können. Überall entstehen daraufhin Initiativen sich vernetzender Menschen. Selbstbefähigung und ein zielgerichtetes Miteinander. Altbekannte Namen - nicht selten die von jahrzehntelang erfolgreich tätigen ganzheitlichen Ärzten - machen die Runde, aber auch Menschen aus der Mitte der Gesellschaft ohne medizinische Vorkenntnisse, die auf Ihre höchst individuelle Art die Wahrheit suchen und weitergeben treten auf.

Es wird wirklich spannend. Wir dürfen uns auf die Zukunft freuen...

BodyCoach Wie können wir mit energetischen Techniken und elektromagnetischen Wellen uns heilen und stabilisieren? Ein relativ neuer Kanal, der nach unserer Einschätzung die richtigen Fragen in einer Art „Sendung mit der Maus Format“ stellt. Unvoreingenommen, zukunftsorientiert und sehenswert! (Markenzeichen Katzenbaum und lindgrünes Hemd ☺)		
---	--	---

Hinweis: Dieser Kanal ist in letzter Zeit mit einem erweiterten Themenspektrum unterwegs. Lassen Sie sich überraschen...

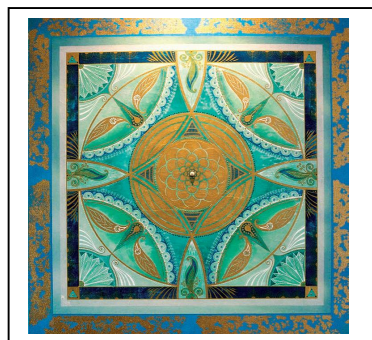
Wach Auf In jugendlicher Klarheit und mit einfachen Worten wird hier äußerst prägnant erklärt, wie wir aus einer uns innewohnenden Absicht konkret und dauerhaft unser Mindsetting ändern. Das macht Mut, vor allen Dingen in der „Umbruchsphase“.		
--	--	---

Auch wir als holistisch denkende Ärzte im Gesundheitszentrum Eppingen sind von dieser Entwicklung nicht ausgeschlossen. Auch wir schreiten voran: Als nächstes Gesundheitsprojekt wird es für alle Interessierten in Kürze den zweiten Teil der Essenz geben, eine konkrete medizinische Anleitung zur Entgiftung und Aufbau von Zirbeldrüse und Hippocampus, bevor es dann in den dritten Teil der Essenztrilogie übergeht: Die Schulung in Energetik (s.u.).

EPILOG

„... wenn ich schreiben würde: Jeder, der jetzt noch am Alten festhält, wird Probleme kriegen. Wir müssen eine Art "radikale Lust" in uns aufbauen auf die große Veränderung, wir müssen lernen Spaß daran zu haben, zu beobachten, das alles durcheinander purzeln wird und uns darüber freuen statt in Panik zu geraten und mit aller Macht am Gewohnten festzuhalten. Lasst es uns loslassen, das Alte, denn das Neue wird besser sein. Das ist die Grundhaltung, die wir brauchen, um shiften zu können. Es wird dann ganz leicht und einfach sein. „

[Vera Brandes, renommierte Audio-Bewusstseinsforscherin u. Sanoson-Gründerin, M.Sc. MT-BC, 2024]





Unsere Gesundheitsbriefe:

Wir leben in einer Zeit größter Herausforderungen! Gesundheit und eine ganzheitliche, gesunde Lebensführung sind dermaßen kostbare Güter geworden, dass wir das Wissen darum nicht länger für uns behalten können! Wir verstehen Ihre und unsere Gesundheit als ein *aktiv zu bepflegendes Gut* und nicht passives Nebenprodukt eines bedenkenlos geführten Lebens.

Und ja, wir möchten Ihnen gerne helfen, sich ebenfalls diese Einstellung eigen zu machen. Letztendlich ist es nämlich unsere eigene körperliche und seelische Gesundheit, die uns aktiv und freudig durchs Leben gehen lässt. Nur wer selbst-aktiv und bewusst durch das Leben geht, der kann das volle Potential seiner mitgegebenen Möglichkeiten voll ausschöpfen.

Selten in der Geschichte der uns bekannten Menschheit gab es so viele Möglichkeiten Gesundheit und Bewusstsein so aktiv zu fördern. Selten gab es aber auch so viele Möglichkeiten sich selbst so schnell und konsequent zu ruinieren wie heutzutage.

Also: Ist die Zeit nicht reif für eine Neubewertung Ihrer Lebensführung?

Nehmen Sie daher als aufgeschlossener und mündiger Patient teil an unserem reichhaltigen Angebot verfügbarer Gesundheitsbriefe und starten Sie den Prozess der persönlichen Weiterentwicklung.

Denn:

Ein Leben in Gesundheit & persönlicher Entfaltung IST möglich!

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam der

Gemeinschaftspraxis Dres. Messere / Linke & KollegInnen

im Gesundheitszentrum Eppingen

www.hausarztpraxis-GZE.de

essenz@hausarztpraxis-GZE.de

Insta: GesundheitszentrumEppingen

Tel: 07262 - 60 91 99 0



Folgende Gesundheitsbriefe stehen Ihnen auf Nachfrage zur persönlichen Verfügung und weitere Gesundheitsbriefe sind fortlaufend in Vorbereitung:

DIE HASHIMOTO - THYREOIDITIS

- ein häufig übersehenes Krankheitsbild -

GESUNDHEIT UND GESUNDES WASSER

- Warum die Auswahl des richtigen Wassers lebenswichtig ist -

DIE GLÜCKLICHEN 5

- Eine Anleitung zum gezielten Aufbau Ihrer mentalen Klarheit & Intuition -

WASSERSTOFF - WASSER

- Ein echtes Multitalent im Einsatz für Sie! -

DIE DETOXIFIKATION IHRES DARMES

- Wie Sie Schwermetalle, Leaky Gut & Co. endlich loswerden -

DIE IMMUNSTÄRKUNG IHRES KINDES

- Eine Investition in die Zukunft Ihres Neugeborenen –

DIE OCTAVIA

- Eine mächtige Klangreise direkt in die Welt Ihrer Intuitionsfähigkeit -

TRANSITION

- Eine transformative Klangmeditation zur Erreichung kosmischer Verbundenheit -

DIE ESSENZ

- Ihr persönlicher Weg in die Selbstermächtigung - (ESSENZ Teil I)

DIE BEFREIUNG IHRER ZIRBELDRÜSE

- Eine Anleitung zum gezielten Aufbau Ihrer mentalen Klarheit & Intuition - (ESSENZ Teil II)

DIE ENERGETIK DES LEBENS -

- Energetische Befreiung & Entfaltung Ihrer intuitiven Macht im Rahmen der Ascension - (ESSENZ Teil III)

Wir danken für die Ideengabe & Unterstützung zur Erstellung dieses Projektes:



medipol.de

inhaltlich - strategische Ausrichtung



Linda A-Roraha

Projektbegleitung & Förderung



Dieter Broers

bio-physikalischer Wissenschaftsrat

E.Messere, V.Brandes, H.Otto, J.Wolf, O.Wolfskehl, E.Meidert, B.Weidig, I.Mack, J.Zeitgeber, M.Fischer, C+V.Linke, H.Wichmann, K.Lymnioudi, W.Habermeier, P.Schlie, P. Wiechel, J.Spitz, J.Mauermann u.v.m.

Danke Euch allen!