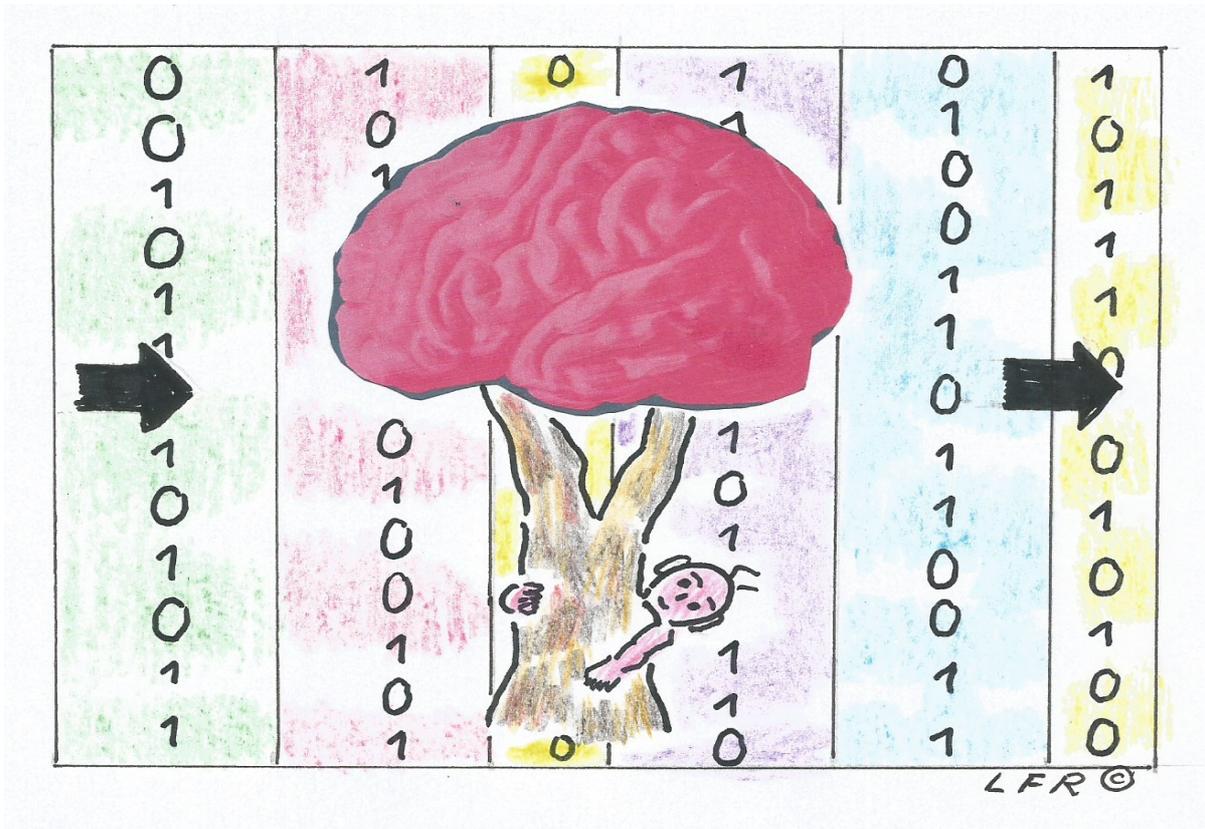


Leopold F. Renner



# Bio-Algorithmen

*GESUNDSEIN selbst PROGRAMMIEREN*

Sachbuch

der menschlichen *Beschwerden-Sprache*

Grundlage *gesundheitlicher Selbsthilfe*

## Inhaltsverzeichnis

Seite

Prolog	3
BeWEGung versus Bewegung	6
Leopold und Leo	8
Beweglichkeit versus Statik	11
Lea und „Magdalena“	13
Die Konstitution des Menschen	19
Herr „SYMPATHIKUS“	25
Frau „PARASYMPATHIKUS“	27
Das Wesen multikonformer gesundheitlicher Ordnungsmuster	42
Gesundheitstechnischer Faktor „ZEIT“	46
Leopold und Leo	50
Weitere gesundheitliche Katastrophen	58
Das Wesen von „Herrn „S“ in Dir	69
Das Wesen von Frau „P“ in Dir	75
„P“ und „S“, wirklich beste Freunde	79
Verjüngung , Lebenszeit verlängern	90
Das magnetische Ordnungsmuster	92
Immunsystem	106
Ernährung	110
Das „Fuchi-Symbol“	120
Lea und Magdalena	123
Leo und Leopold	129
Bedeutung körpersprachlicher Symptome und Botschaften	133
Wirklich ärgerlich	135
Du siehst einfach „Schei...“ aus	139
Ganz schön nervig	147
Ziemlich traurig	158
Sowas von Angst	163
Grübeln ohne Ende	168
Vegetative Gegenregulation	173
Beinlängendifferenz	178
Lea und Leo	181
Schönheit und Fitness	183
HF-Be-WEG-ungen	187
Leopold und Leo	204
UHF-Be-WEG-ungen	209
Lea und Magdalena	225
Wann, welche Nahrungsergänzungsmittel	231
Hexalog	256
Epilog	262
Literatur-Hinweise	265
Über Autor und „Renner-Methode“	270
Danksagung, Anhang, Rechtliches, Sachregister	272 – 2

## Prolog

Dieses Buch beschreibt einen *informatischen* - *auf* bio-physikalischen Grundlagen beruhenden - Gesundheitsweg, den man nur *programmiert* beschreiten kann. In dessen Wegverlauf stellt sich von selbst ein gesundheitliches Ereignis ein, das ich als SUPERGESUNDSEIN bezeichne. Die einzelnen Schritte auf diesem informatischen Weg sind ident mit natürlichen (Bio) Logarithmen, die es Deinem Körper ermöglichen und erleichtern, die richtigen gesundheitlichen Entscheidungen in Zukunft zu treffen. Die Richtigkeit dieses informatischen Weges, den ich in diesem Buch en detail vorstellen werde, können nur Personen bestätigen, die die positiven Auswirkungen, aufgrund des eigenen Beschreitens dieses Weges, täglich ebenfalls erleben. Man muss, um gesundheitlich erfolgreich zu sein, diesen Weg gewohnheitsmäßig Tag für Tag auf Neue beschreiten, so wie ich das seit Jahrzehnten ebenfalls jeden einzelnen Tag meines Lebens konsequent tue. Dieser Weg ist kein therapeutischer Weg. Er hat mit Therapien nichts zu tun. Es gibt auch kein Ende dieses Weges, weil der Weg selbst das Ziel darstellt. Sinn und Zweck seines Beschreitens ist das Erreichen des Dir möglichen, persönlichen SUPERGESUNDSEINS! Lass Dich deshalb mit mir zusammen auf eine Reise durch Deinen eigenen Körper ein, nimm mit ihm nonverbalen Kontakt auf, lerne seine Sprache kennen, sammle Erfahrungen mit ihm und so viele wie möglich über ihn, die Dir zukünftig viel Macht über ihn geben werden. Daten, die Dich objektiv gesunden lassen.

Das Beschreiten dieses Weges wird Dich zudem verjüngen, weil es Dir gelingen wird, den altersgemäß normalen Abbau Deines Nieren-Funktionsgewebes und den Deiner Chromosomen-Enden zu verlangsamen. Du wirst auf diesem Weg merkbar jünger, gesünder, körperlich und geistig reger und dadurch glücklicher werden, als es Deinem jetzigen kalendarischem Alter und Zustand entspräche. Du wirst Dich besser und wohler fühlen und wirst mit weniger Beschwerden geplagt werden und kannst Dich plötzlich vor vermeidbaren zukünftigen Krankheiten schützen. Du kannst so Deine Lebenserwartung heraufsetzen, um in gesundem Zustand älter zu werden.

UNMÖGLICH? Weil nicht sein darf, was sein könnte? Am Ende dieses, zugegeben, recht ungewöhnlichen Buches wirst Du verstanden haben, warum das hier Versprochene durchaus Realität werden kann. Vorausgesetzt, Du hast genug GEDULD mit Deinem Körper, schenkst ihm das nötige VERTRAUEN und besitzt den nötigen WILLEN auf diesem programmierten Weg geduldig zu bleiben. Dieser WEG beseitigt das Unwissen des Menschen über seine humane Wirklichkeit!

Die spannenden Erfahrungen, die ich täglich selbst auf diesem Weg mache, habe ich in diesem Sachbuch in FORM einer eigenen Sprache skizziert. Das ist eine Sprache, die nicht unser mentales Gehirn formt, sondern unser *somatisches vegetatives Nervensystem* im und zum Menschen spricht. Eine *vegetative Körpersprache*, die *kommunikativer informatischer Natur* ist. in der sich jeder menschliche Körper seinem ICH und SELBST, seiner SEELE gegenüber mitteilt. Die seinem ICH sagt, wo es gesundheitlich langgeht im Leben und die ein Wissen in Dir FORMT, das Dich unabhängig vom Mainstream selbstbestimmt leben lässt.

Ein *Sachbuch*, das spannend wie ein *Thriller* ist, weil das Beschriebene der humanen gesundheitlichen *Wirklichkeit* entspricht, die den meisten Menschen und auch der medizinischen Wissenschaft fremd und unbekannt ist. Ein *Sachbuch-Thriller*, weil der beschriebene WEG unglaublich ereignisreich sein kann. Abenteuer, die in Dir am laufenden Band selbst geschehen. Das empirische, von mir entdeckte Wissen, das in diesem Buch beschrieben wird, ist kein Roman-Gegenstand, sondern absolut real. Somit wäre es heute den meisten Menschen weltweit möglich, auf diesem derzeit einzigen programmierbaren Weg, nachhaltig gesünder zu werden und zu bleiben.

Meine spannungsreiche Geschichte handelt von sechs Beteiligten:

- (1) von einem menschlichen männlichen Körper namens Leopold,
- (2) von seinem bewohnten ICH und seelischen SELBST, namens Leo
- (3) von einem menschlichen weiblichen Körper namens Magdalena,
- (4) von ihrem bewohnten ICH und seelischen SELBST namens Lea
- (5) vom etwas wunderlichen, vegetativen Herrn „Sympathikus“
- (6) und der strengen kompromisslosen, vegetativen Frau „Parasympathikus“

Diese sechs Akteure meiner realen Geschichte die voneinander lernen, sich lieben und nie hassen und miteinander freundschaftlich umgehen, stellen Beispiele der Wirklichkeit des *gesundheitlichen* Lebens und Strebens - auch Deines Körpers - dar. Unser materieller Körper, in den uns eine unbekannte Macht als Offload hochgeladen hat, kann logischerweise nicht ident mit unserem ICH und SELBST, dem Sitz unserer SEELE, sein. Es gibt zwei verschiedene Leben in einem Körper. Einmal das Leben unseres unsichtbaren immateriellen ICH's und das Leben unserer sichtbaren materiellen Körperhülle, in die unser ICH, von wem auch immer, warum auch immer und zu welchem Zweck auch immer, für den Zeitraum eines einzigen Lebens hochgeladen wurde. Das Interessante am Leben ist, dass zu Lebzeiten niemand etwas definitives darüber weiß und es auch niemandem gelingen wird, die Wirklichkeit dessen, in Erfahrung zu bringen. Erst nach unserem physischen Tod wird sich vielleicht die Wahrheit herauskristallisieren. „Kristallisieren“ im wahrsten Wortsinn. Das Leben jedes Menschen ist so gesehen ein Thriller, weil niemand weiß, woher man zuvor kam, was vorher mit uns war, wohin man am Ende nach seinem Tode tatsächlich gehen wird und warum man überhaupt hier auf Erden zubringen muss. Niemand weiß das. Bleibt uns nur an Jenes oder Dieses zu glauben, mit der ständigen Gewissheit vor Augen, dass all das, woran man glaubt, vermutlich nie wirklich wahr sein wird. Etwas zu glauben, hilft im Stadium der Unwissenheit aber, weil es beruhigt. Glauben heißt aber auch, absolut nichts konkretes zu wissen. Wie könnte die geheimnisvolle Macht beschaffen sein, die in der Lage ist, Dein ICH und SELBST zusammen mit Deiner SEELE in Deinen jetzigen Körper verfrachtet zu haben? Könnte es sein, dass Jeder von uns derzeit Lebenden in ganz verschiedenen Körpern schon tausende Male hier auf Erden oder in Paralleluniversen verweilte? Niemand weiß das und das ist gut so! Denn, wer diese Fragen tatsächlich beantwort-

en könnte, weil er es definitiv wüßte, wäre ein wirklich WISSENDER. So aber bleiben wir unwissende, aufrechtgehende, gefährliche Säugetiere, die zum tristen Glauben an etwas verurteilt sind, das es vermutlich in gleicher Art nicht geben wird. Ein *Algorithmus* ist ein *Um-FORMungsverfahren*, ein Verfahren, das zur Lösung einer Aufgabe führen soll. In diesem Fall ist die Aufgabe *natürlicher Algorithmen*, die man gesundheitlich verwenden kann und die in diesem Sachbuch beschreiben werden, die, dass durch sie ein SUPERGESUNDSEIN ausgelöst werden kann. Verwendest Du die von mir gefundenen Bio-Algorithmen ebenfalls, wird Dein Körper als Antwort darauf, ob er es nun will oder nicht, ebenfalls deutlich verjüngt und gesünder werden, was in Summe zu wesentlich mehr innerem Glück und Wohlfühl führen wird. Vermeidbare Krankheiten werden sich daraufhin rar machen, denn Krankheiten haben in Wirklichkeit ja ausnahmslos nur einen einzigen Feind, das wäre eine vollumfassende GUTE Gesundheit. Es gibt keinen anderen!

„*Beschwerden zu haben und an ihnen zu leiden*“ leitet sich vom Umstand des „*Beschwerens*“ ab. Dein Körper *beschwert* sich darüber, weil Du – Dein ICH und Deine SEELE und alles was dazu gehört, um SELBST zu sein – nicht ausreichend mit ihm kommuniziert, weil Du seine nonverbale *vegetative Sprache* nicht verstehst und sie auch nicht sprichst! Beschwerden *nonkommunikativ* zu therapieren, bedeutet sie zu unterdrücken. Das bedeutet, vorgebrachte Beschwerden nicht als Botschaften zu verstehen. Botschaften hierrüber, was in Deinem Körper geschieht und in ihm falsch läuft. Du nimmst ihn nicht genug zur Kenntnis, weil Du nicht weißt, dass es sich bei Deinen Beschwerden häufig nur um Beschwerde-Botschaften handelt.

Ein gesundheitliches „*UmFORMungsverfahren*“, so wie in diesem Buch beschrieben, ist ein Verfahren, das multiple Beschwerden, die Dein Körper im Lauf seines Lebens hervorbringt, in InFORMationen *umwandelt*, um sie mithilfe dieser zu beseitigen. Ohne dass man dazu irgendwelcher Therapien bedürfte, die ja dann noncausaler Natur wären, falls es sich um das Vorliegen von Beschwerde-Botschaften handelt.

Ein *Algorithmus* ist ein FORMALismus, der Rechenoperationen nach Entscheidungskriterien vorgibt. Auf den menschlichen Körper bezogen heißt das, dass eine vorhandene *Körperform* Rechenschritte im Gehirn auslöst, die den Körper zu Entscheidungen anregt, wie mit der cerebral wahrgenommenen Körperform umzugehen wäre. Genau darum geht es in diesem Sachbuch-Thriller. Auf den Punkt gebracht, ist ein gesundheitlicher *Körperalgorithmus* nichts weiter, als die FORM einer InFORMation zu berechnen, diese in physikalisches Substrat umzuwandeln, um eine Entscheidung, was mit dieser FORM im Einzelnen geschehen müsste, zu treffen.

Mehr als 45 Jahre lang erforsche ich diesen Weg bereits empirisch und wende Ihn an mir gesundheitlich konsequent jeden Tag ohne Unterbrechungen an. Heute ist dieses Verfahren so weit entwickelt, dass man die meisten Beschwerden, die ein Körper hervorbringt, tatsächlich verstehen und sie deshalb auch ursächlich beseitigen könnte. Das Hauptproblem im Gesundheitswesen ist die Verwechslung von „*Ursache* und *Wirkung*“ aufgrund eines Unwissens, das die Gesellschaft im Zustand seines Nichtgesundseins fixiert. Nicht jede Beschwerde eines Menschen ist krankhafter Natur sein und bedarf irgend welcher (kostspieliger) Therapien.

Beschwerden sind immer Botschaften (Nachrichten), die durch Ursachen zustandekommen. Allein richtig wäre nur die Beseitigung solcher Ursachen. Falsch ist die alleinige Beseitigung von Auswirkungen. Unsere gemeinsame Reise ins Land Deines Dir persönlich möglichen „SUPERGESUNDSEINS“ verlangt Dir eine Menge an WISSEN ab, das Du gleich erhältst und von dem Du Dein zukünftiges Leben lang profitieren könntest. Beschwerde-Botschaften sind unausgesprochene Warnungen!

\* \* \* \* \*

### „BeWEGung“ versus „Bewegung“

Jeder Körper bewegt sich nur zu einem bestimmten Zweck. Dieser „Zweck“ ist gleichzusetzen mit einem WEG, um diesen Zweck zu erreichen.

Auch wenn ein Körper vollkommen unbewegt erscheint, ereignet sich sekundlich in ihm billionenfache BeWEGung. Jede seiner Zellen bewegt sich, in jeder seiner Zellen bewegt es sich. Die vegetativ gesteuerten, willentlich nicht beeinflussbaren autonomen Vitalfunktionen (wie Atmung, Herzschlag, Verdauung u.s.w.) würden ohne BeWEGung nicht zustandekommen. In ihm ist also alles ständig in – genau gesehen – in asymmetrischer BeWEGung. Jede Sekunde, ein Leben lang.

Die BeWEGungsformen des inneren Körpers sind autonomer Natur, die das vegetative Nervensystem (VNS) in uns steuert und aufrecht erhält. Um sich gesundheitlich wirksam selbst helfen zu können, ist es notwendig, sich mit seinem VNS und deren beiden Akteuren, das sind Herr „S“ und Frau „P“ möglichst gut zu stellen. Die innere somatische BeWEGlichkeit unterscheidet sich deutlich von der äußeren, vom Willen abhängigen Beweglichkeit. Steht mit ihr aber in enger Wechselbeziehung. Das Wissen über diese Wechselbeziehungen gehört nicht zum Allgemeinwissen oder Schulwissen der medizinischen Wissenschaft, wie wir noch sehen werden.

Nimmt man eine x-beliebige Bewegung außen vor – Beispiel: Man dreht das rechte Bein nach einwärts (Innenrotation des rechten Femur \*1), dann ist diese willkürlich vorgenommene Bewegung zwar auf den rechten Femur konzentriert und beginnt dort. Sie endet aber nicht dort, sondern führt zur Auslösung eines inneren Konzertes sekundärer innerer BeWEGlichkeit. Eine einzige willentlich durchgeführte äußere Bewegung führt zu einem inneren movimentären Bio-Algorithmus, zu einer vegetativen natürlichen UmFORMung, die im inneren Körper physiologische andere BeWEGungen hervorruft und auslöst, ohne dass wir das wollen oder beabsichtigt hätten. Eine einzige derartige Bewegung außen, führt zu cerebralen Berechnungen und zu gesundheitlichen Entscheidungen ungeahnten Ausmaßes innen. Unser ICH sollte sich gut mit inneren BeWEGungen auskennen, die in Bezug zu äußeren Bewegungen stehen. Ein Wissen, das jeder Leser gefühlsmäßig an dieser Stelle auch als „logisch“ und „wichtig“ ansähe, was aber nicht der Fall ist. Dieses Wissen wäre der alleinige Schlüssel zum Schloss des „SUPERGESUNDSEINS“ und dieses Ziel wäre ident mit „SUPER GEORDNET SEIN“ in gesundheitlicher Hinsicht!

Mit der Bezeichnung „BeWEGung“ skizziere ich im Verlauf dieses Buches die „Innere Beweglichkeit“. Mit dem Wort „Bewegung“ die „Äußere Beweglichkeit“. Das vereinfacht die Unterscheidung. Grundsätzliches Fakt ist, dass immer Beides zusammen ein Team bildet, dass Beides aufeinander reagiert und voneinander abhängig ist. Störungen der inneren BeWEGlichkeit führen zu Störungen der angeschlossenen äußeren Beweglichkeit und umgekehrt. Jede äußere Bewegung die ich an einem meiner Lebenstage bewusst (programmiert) durchführe, führt zu mehr innerer adäquater BeWEGlichkeit. Was adäquat ist, erfährst Du in diesem Buch.

**\*1 Femur (Oberschenkelknochen): Die Beweglichkeit desselben führt zu wichtigen Kennbewegungen, die Deinem Körper dabei helfen, „Ordnung“ oder „Unordnung“ in ihm zu erkennen.**

Innere BeWEGlichkeit lässt sich willentlich nicht beeinflussen. Sie lässt sich nur sekundär durch äußere Bewegungen und Anderes beeinflussen, wenn man solche *programmiert mit dem Vorsatz* anwendet, dadurch innere BeWEGungen auszulösen. Somit gibt es logischerweise zwei verschiedene Formen äußerer Beweglichkeit:

- a.) stattfindende zufällige Alltagsbewegungen mit Beinen, Armen, Oberkörper und Kopf, die nicht gezielt, nicht programmiert und nicht absichtlich für gesundheitliche Zwecke eingesetzt werden sondern nur rein zufällig im Alltag vorkommen,
- b.) im Gegensatz dazu *programmierte geplante* Bewegungen mit Beinen, Armen, Oberkörper und Kopf, die man absichtlich gezielt für Gesundheitszwecke einsetzt, um eine ganz bestimmte innere *gesundheitlich ordnende* BeWEGlichkeit auszulösen.

Nur die B-Gruppe kann Dich gesundheitlich ordnen, kann den inneren Körper gesundheitlich wieder in Ordnung bringen, kann ihn bei der Heilung von Krankheiten unterstützen. KRANKHEIT bedeutet ausnahmslos UNORDNUNG!

Verschiedene **Formen der inneren humanen gesundheitlichen Ordnung:**

- geschlechtskonforme Ordnung des männlichen und weiblichen Geschlechts,
- konstitutionskonforme Ordnung, die es in fünffacher Form gibt,
- vegetative Ordnung, die von der Dimension ZEIT abhängig ist,
- statisch konforme Ordnung, die von sehr vielen Faktoren abhängig ist,
- polare Ordnung im Sinn von YIN und YANG, die die Grundlage jeden Lebens darstellt, nicht nur im Taoismus, sondern auch im Westen bei uns,
- elementare Ordnung, die abhängig von den symbolischen fünf Elementen (ERDE, FEUER, WASSER, METALL (LUFT) und HOLZ) ist,
- neuronale ORDNUNG innerhalb des ZNS (\* 2), die abhängig von sensiblen und motorischen neuronalen Netzwerken ist,
- magnetokonforme Ordnung, die abhängig vom Erdmagnetfeld, von inneren Magnetfeldern und magnetithaltigen Zellen im ZNS ist (\* 3).

Führt man äußere Bewegungen *geplant* mit dem Vorsatz durch, dadurch eine bestimmte innere BeWEGlichkeit in Richtung von mehr innerer ORDNUNG und Gesundheit auszulösen, *programmiert* man seinen Körper gesundheitlich.

ORDNET man seinen Körper mithilfe programmierter BeWEGens - man erkennt bereits, wie komplex innere Ordnung zu sein scheint - entsteht im Lauf der Zeit auf Grundlage derartig verwendeter Bio-Algorithmen eigenes SUPERGESUNDSEIN!  
 Äußere Beweglichkeit findet in der Regel ungeplant, zufällig statt. Man kann sie aber genauso gut geplant und programmiert stattfinden lassen. Um tatsächlich **-wirklich-GESÜNDER** zu werden und zu bleiben, gibt es deshalb meinen Erfahrungen nach nur einen einzigen gangbaren Weg und der wäre, möglichst viel innere Ordnung geplant und programmiert im Körper zu installieren! Die Gebrauchsanweisung hierzu hältst Du in Form dieses Buches in Deinen Händen.“

**\*2 ZNS: Zentrales Nervensystem , das in ein sensibles und motorisches unterteilt werden kann. Äußere Beweglichkeit umfasst primär den motorischen Teil, der den sensiblen Teil aber beeinflusst.**

**\*3 Magnetit haltige Gewebe im ZNS: In den Nervenzellen der entwicklungsgeschichtlich ältesten Teile des Gehirns und in den Hirnhäuten und Rückenmarkshäuten (in Dura mater und Pia mater spinalis und cerebralis) findet man intrazelluläres Magnetit (Fe<sub>3</sub>O<sub>4</sub>). Dieses Mineral, das bestimmten Tierarten bei ihrer räumlichen Orientierung hilft, weist diamagnetische Eigenschaften auf und wird durch äußere Magnetfelder, wie das Erdmagnetfeld eines darstellt, und auch durch innere Magnetfelder, beeinflusst. Dieses Fakt ist sehr wichtig, weil man es zu gesundheitlichen Zwecken heranziehen kann, was in diesem Buch und in meiner Methode auch geplant geschieht.**

\* \* \* \* \*

## Leopold und Leo

„Leopold“ , so heißt mein Körper und „Leo“ das bin ich, sein ICH und SELBST, das ihn zu seinen Lebzeiten einige Jahrzehnte lang bewohnen darf. Keine Ahnung warum und wieso ich das darf. Beruhigend ist, dass auch jeder andere Mensch ahnungslos ist Mein Körper „Leopold“ ist nicht immer Leo's Meinung, ist nicht immer seiner Meinung. Man könnte von ihm auch sagen, er tut, was er will, bzw. er tut nicht immer das, was ich will. Das führt natürlich zu Konflikten zwischen ihm und mir, wie Du Dir lebhaft vorstellen kannst. Ich denke aber, dass sich das mit Dir und Deinem Körper ähnlich verhalten wird. Auch er wird sich hüten, sich Dir gegenüber anzupassen. Ist das nun nur eine Laune der Natur oder steckt da etwas Gesetzmäßiges dahinter? Meinen Erfahrungen nach, die ich mit „Leopold“ seit mehr als sieben Jahrzehnten mache, steckt hier etwas ganz gewaltig Gesetzmäßiges dahinter. Wenn ich „Leo“ bin und mein Körper „Leopold“ ist, dann impliziert das, dass es sich um zwei ganz unterschiedliche, lebende Wesenswelten handelt, die dazu verurteilt wurden, unfreiwillig zusammen in nur einem einzigen Körper zuzubringen. Sieht man doch immer auch nur eine einzige Person vor sich und nie zwei.  
 Lass uns doch einfach einmal ein Gespräch zwischen beiden belauschen, um zu verstehen, was ich meine und was auch tatsächlich Fakt zu sein scheint.

Leo: „ Zur Zeit treibst Du es ja mal wieder ziemlich bunt mit mir, findest Du nicht? Was sollen die Beschwerden, die Du in mir laufend veranstaltest? Über was beschwerst Du Dich in so gräßlicher Weise ? Hab ich das etwa verdient?“

Leopold: „Das hast Du sehr wohl verdient und das weißt Du auch ganz genau! Warum die blöde Frage? Du tust ja so, als wenn wir das erste Mal miteinander kommunizieren. 75 Jahre wohnst Du nun schon in mir und müsstest es eigentlich besser wissen! Müsstest eigentlich ganz genau wissen, welche gräßlichen Fehler Du laufend machst! Stell Dich also nicht dümmer an, als Du bist!“

Leo: „Jeder Mensch macht Fehler! Macht sie in seinem kurzen Erdenleben doch laufend. Deshalb aber gleich eine derart drastische Bestrafung, dass ich seit Tagen kaum mehr laufen kann, weil Du , meiner Meinung nach vollkommen übertrieben meine linke Hüfte und Leiste außer Gefecht setzt und lahm legst. Ich habe es röntgenologisch überprüfen lassen. Da ist nichts Krankhaftes, da findet man nichts. Was soll der Scheiß also? Du scheinst vollkommen durchgeknallt zu sein!“

Leopold: „Pass mal auf: Ich bin nur Dein Körper und bin nicht Du? Ich kann nichts dafür , wenn Du mir laufend schadest. Obwohl ausgerechnet Du als Gast in mir, der ein überragendes Wissen über mich inzwischen haben sollte, so etwas nicht tun darf. Dein Geist wäre schon willig aber Dein Fleisch ist halt schwach. Du weißt ganz genau. über was ich mich beschwere und wie ich meine Botschaft vorbringen muss. Das geht leider halt nur durch Beschwerden und Symptome. Das ist meine Art von Sprache und Kommunikation. Stell Dich also nicht dümmer als Du bist und mach zukünftig alles richtiger, dann gibt's auch keine Beschwerde-Botschaften mehr!“

Leo: „OK, ich weiß natürlich, was ich falsch gemacht habe und dass das die Art Deiner Sprache ist! Ich weiß auch, dass Du Dich in dieser Form beschwerst und mich dadurch zwingst, etwas in meiner Lebensweise zu ändern. Ich weiß aber nicht, warum Du ausgerechnet meine linke Hüfte und Leiste außer Gefecht setzen musst? Wie ist das zu verstehen? Ich finde das jedenfalls ziemlich übertrieben!“

Leopold: „Mein Gott, Du kannst also tatsächlich nicht Eins und Eins zusammenzählen, Du Analphabet! Wie lange lebst Du eigentlich schon in mir? 75 Jahre , wenn ich mich recht entsinne. Das ist eine sehr lange Zeit. Du müsstest mich inzwischen eigentlich besser kennen. Ich tu nie was aus Spaß, Jux und Dollerei. Ich bin ja nicht Du! Denk doch mal nach. Du bist männlichen Geschlechts, wenn ich mich nicht irre. Dein Standbein wäre normalerweise also das linke, wenn gesundheitlich alles richtig in mir laufen soll. Wenn Ordnung in mir vorhanden sein soll. Jetzt prüfe doch mal die Innenrotierbarkeit und Außenrotierbarkeit in Deinem linken Hüftgelenk. Was findest Du dann?“

Leo: „Hab schon verstanden, ich schau mal!“ >Legt sich auf den Rücken und überprüft , wie angenehm und unangenehm das nach Innendrehen und das nach Außendrehen des Oberschenkels im linken Hüftgelenk ist. <

Leopold : „Wird langsam auch höchste Zeit. Das ist ja somatischer Analphabetismus

dem Du Dich hier schuldig machst. Gräßlicher Kerl! Er weiß eigentlich verdammt viel, verhält sich aber wie ein Neugeborenes!“

Leo: „Schon gut! Ich verstehe jetzt. Die Innenrotation meines linken Oberschenkels hast Du drastisch eingeschränkt. Die müsste aber frei sein und dürfte nicht blockiert sein, weil sie Teil meines männlichen Ordnungsmusters ist. Wäre sie frei und angenehm, hätte ich links auch keine Hüft- und Leisten-Beschwerden. Warum tust Du das? Ich mach zwar einiges falsch in Dir, bin aber doch kein Verbrecher!“

Leopold: „Du zwingst mich dazu, Du lächerlicher Gartenzwerger!“

Leo: „Was? Wieso denn das? Ich kann mir beim besten Willen nicht denken, warum ich Dich zu so etwas zwingen sollte. Bin doch kein Märtyrer!“

Leopold : „Überprüfe jetzt doch einmal meine Füße! Sind die tatsächlich in Ordnung? Sind in ihnen alle männlichen Ordnungsmuster fehlerfrei vorhanden oder nicht? Du weißt ganz genau, dass ich dort unten beginne, dass meine Ordnung dort unten ihren Anfang nimmt. Stimmt's dort schon nicht, stimmt's auch weiter oben nicht und stimmt es letztendlich im ganzen Körper nicht! Um Dich Analphabet darauf aufmerksam zu machen, muss ich zu solchen drastischen Maßnahmen greifen und Dich mal ordentlich abstrafen, damit Du endlich aufwachst, Du Kerl Du!“

Leo: „Hmm!“ Einmal schauen und überprüfen ob Du recht hast!“ > Leo schaut und stellt fest, dass sich sein rechtes Fußgewölbe zu stark gesenkt hat, dass sein rechter Fuß nach innen knickt, wenn er steht. Dass eines seiner wichtigsten statischen Ordnungsmuster zu schwach geworden ist! <“

Leopold dazwischen: „Natürlich hab ich recht! Alles was in mir „Unten“ nicht stimmt ist, ist gesundheitlich immer wichtiger als das, was OBEN nicht stimmt. Wenigstens aus statischer Sicht. Wie sagt der alte Hermes: Wie UNTEN so OBEN!“

Leo: „Du hast tatsächlich recht! Das männliche Ordnungsmuster in meinen Füßen ist fehlerhaft zusammengesetzt. Das hab ich überhaupt nicht gemerkt. Es besteht plötzlich aus deutlich mehr weiblichen Ordnungsmustern als aus männlichen. Kein Wunder also, dass Dir gar nichts weiter übrig bleibt, als die linke Hüft-Innenrotation zu blockieren. Das ist absolut logisch und auch absolut richtig, was Du da tust. Danke Leopold, was würde ich nur ohne Dich und die Möglichkeit tun, mit Dir ins somatische Gespräch zu kommen!“

Leopold: „Dummkopf! Dank ist mir unwichtig! Kümmere Dich um meine Füße und setze das richtige Ordnungsmuster in sie ein. Dann wird's wieder. Nachdem Du männlich bist, muss es natürlich ein männliches Ordnungsmuster sein. Denk aber auch an mein vegetatives Nervensystem und an mein zentrales Nervensystem!“

Du weißt ja, dass es den Biorhythmus in mir gibt, der mit dem außerhalb von mir in Einklang stehen muss. Dass also die Tageszeit gesundheitlich eine große Rolle spielt, wenn Du meine Füße korrigierst.

Nach gewisser Zeit

Leo: „Danke Leopold! Jetzt dürfte alles wieder in Ordnung kommen. Guter Tipp, der mit den Füßen! Bei Deiner nächsten Beschwerde-Botschaft weiß ich Bescheid und schaue gleich und zuerst immer mal da unten nach, ob Unordnung besteht.

Leopold: „ Das würde ich Dir auch raten, Dummkopf! Denn dadurch ersparst Du Dir viel Leid und Beschwerden und mir ersparst Du einen Haufen unnötige Arbeit. Ständig irgendwelche Botschaften an Dich abzuschicken, hab ich gründlich satt. In der Zeit kann ich tatsächlich Sinnvolleres machen als diesen Schmarrn!

\* \* \* \* \*

Frage an Dich:

Wie gut wäre es für jeden Menschen, das alles ebenfalls zu wissen? Wie wertvoll wäre ein Wissen wie dieses? Warum lernt einem das niemand? Wäre ein Sprachkurs wie dieser nicht cool? Eine Sprache, die man sein ganzes Leben lang gut gebrauchen könnte, um seine Beschwerden – sie sind ja immer Beschwerde-Botschaften – a.) zu verstehen und b.) auf sie ursächlich und biologisch sinnvoll zu reagieren.

Dieses Zwiegespräch klingt romanhaft unwirklich. Doch ist es Fakt einer verbal unausgesprochenen Wirklichkeit, dass man mit seinem eigenen Körper in genau dieser Art und Weise nonverbal kommunizieren könnte. Unser Körper ist für unser (vermutlich unsterbliches) ICH und SELBST und unsere SEELE ja nur ein Zuhause auf Lebenszeit, in das uns eine unbekannte – vermutlich gute – Macht hochgeladen hat. Leo ist meinem Dafürhalten und Gefühl nach nur ein Upload in Leopold. Zwei verschiedene Wesen in Einem. Ein sichtbares und ein unsichtbares. Unser ICH und SELBST, das man als Sitz der SEELE vermuten kann, belebt unseren Körper zu Lebzeiten. Sorgt dafür, dass er lebend da ist. Beide, sowohl das sichtbare materielle Körperliche unseres Körpers als auch das unsichtbare immaterielle Geistige und Seelische unseres ICHs, sind während unseres Lebens untrennbare Wesenheiten. Findet eine Kommunikation zwischen diesen beiden Wesenswelten statt, weiß die eine von der anderen, was sie bräuchte, um OK zu sein. Das ist der alleinige Schlüssel für ein gesundes Leben. Was müsste jeder Mensch also unbedingt lernen und wissen, um SUPERGESUND zu werden und zu bleiben? Doch in erster Linie eigentlich nur, wie das Kommunizieren dieser Art von Wirklichkeit praktisch von statten gehen könnte. Das würde vollauf genügen, um in unserer sterblichen Hülle glücklicher zu sein. Wäre sie darüber hinaus auch noch vollumfassend gesund, heeiiii, gäb's dann noch mehr, was Du bräuchtest? GANZ SICHER NICHT!

## Beweglichkeit versus Statik

„Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung!“ „Statik ist der Gegensatz zur Bewegung, gleichzeitig aber die Grundlage jeder Beweglichkeit.“

„BeWEGung“ und „Bewegung“ sind gleichzusetzen mit „Dynamik“. Es tut sich was in uns und um uns herum. „Dynamik“ bedeutet: „*Bewegung von materiellen Körpern und Strukturen unter dem Einfluss äußerer und innerer Kräfte*“.

Den Gegensatz zur Dynamik bildet die „Statik“. „Statik“ bedeutet: „*Einwirkung auf das Gleichgewicht ruhender materieller Körper und Strukturen unter dem Einfluss äußerer und innerer Kräfte*“. Der Gesamtheit aller Kräfte, die auf ein ruhendes Bauwerk (wie auch auf den menschlichen Körper) einwirken, um Stabilität und Belastbarkeit zu gewährleisten, muss ein Bauwerk widerstehen können.

Dynamik (Beweglichkeit + BeWEGlichkeit) sowie Statik, die die Belastbarkeit und Stabilität eines Bauwerks und die Dynamik eines Bauwerks gewährleisten, sind zwei bio-algorithmische Säulen im angedachten Gebäude des SUPERGESUNDSEINS. Ohne diese beiden Säulen wäre kein gesundes, selbstbestimmtes Leben möglich. Beide lassen sich nicht auseinander dividieren. Wenn wir unsere Füße im Blickfeld haben, sehen wir in ihnen den Anfang, den Keller, das Untergeschoss, die Basis beider Säulen. UNTEN ist, statisch gesehen, immer wichtiger als OBEN.

Hat ein Mensch den hohen Anspruch „SUPERGESUND“ zu werden und es ein Leben lang zu bleiben, was auf ein Altern in gesundem Zustand hinausläufe, in dem man jung, geistig und körperlich fit bleibt – der eigentliche Wunsch jedes Menschen – wäre er gezwungen sich ein Leben lang so zu verhalten, dass dadurch in seinem Körper eine multikonforme *dynamische Ordnung* zustande käme. Weibliche Personen weisen natürlich andere Ordnungsmuster als männliche auf. LOGISCH!

Das Gleiche gilt für die Statik. Hat jemand den hohen Anspruch „SUPERGESUND“ zu werden und zu bleiben, wäre er gezwungen, seine Statik so zu arrangieren, dass dadurch in einem weiblichen Körper und entgegengesetzt in einem männlichen, eine ebenfalls multikonforme *statische Ordnung* zustande käme. Weibliche Personen weisen deshalb grundsätzlich immer und ausnahmslos eine andere Statik auf als männliche. LOGISCH! Wenn ich von multikonformer innerer und äußerer Ordnung spreche, hat den Hauptanteil daran, die *geschlechtskonforme Ordnung*.

Fazit: Die Möglichkeit des SUPERGESUNDSEINS, die grundsätzlich jeder Mensch auf Erden hätte, wenn er tatsächlich wollte, ist revolutionär, weil sie ein unbekanntes Wissen erfordert, das heute in keiner Schule und keiner Universität weltweit gelehrt wird. Der Mensch macht sich auf in den fernen Weltraum, um andere Galaxien zu besiedeln, obwohl er nicht einmal in der Lage ist, seinen eigenen Körper mit nötigen biologisch sinnvollen Ordnungsmustern zu besiedeln. Seine Gesundheit bleibt dadurch labil, seine Krankheitsanfälligkeit zu groß, seine Beschwerden bleiben ihm unklar. Im Mikrokosmos ist es wie im Makrokosmos. Ursache und Wirkung besser nicht verwechseln! Gestörte BeWEGlichkeit führt zu innerem Chaos, gestörte Statik ebenfalls. Was nützt es, ins Weltall aufzubrechen, wenn wir es nicht mal auf Erden fertig bringen, uns hier gesund zu erhalten?

Was tut der Mensch im Weltraum, wenn er nicht einmal seinen eigenen Körper bereisen kann, indem er sein Leben lang zubringen muss?

## „Lea“ und „Magdalena“

„Magdalena“ heißt Ihr weiblicher Körper und „Lea“ ist ihr weibliches ICH. Ein weiblicher Körper und sein ICH sind vollkommen anders gepolt als männliche Pendants. Soviel ist jedem natürlich sonnenklar. Wobei sich die Frage stellt: Ist das Immaterielle eines ICH's und einer SEELE bereits geschlechtlicher FORM? Oder ist ein ICH mit SEELE grundsätzlich ungeschlechtlich und bewohnt nur männliche oder weibliche Körper während ihrer Lebenszeit? Eine interessante Frage, die aber momentan irrelevant ist und sich vermutlich und vielleicht erst nach unserem Tod beantworten lässt, nachdem unsere ICH's wissen, ob oder wie es danach weitergeht. Dass man um geschlechtliche körperliche und verhaltenstypische Unterschiede zwischen beiden Geschlechtern weiß, solche auch zur medizinischen, physiologischen und psychologischen Kenntnis nimmt, aber die differenten geschlechtskonformen Ordnungsmuster, die sich in beiden Geschlechtern geschickt verbergen, nicht kennt, weil das Wissen hierzu kein Allgemeinwissen darstellt, führt dazu, dass zahlreiche Beschwerden männlicher wie weiblicher Personen ursächlich im Dunkel bleiben müssen. Auswirkungen unbekannter Ursachen sind medizinisch viele bekannt. Sie werden mit phantasievollen neuen Krankheitsnamen versehen. Du bekommst dann zu hören, dass die nicht auffindbaren Ursachen Deiner Beschwerden, eigentlich nur psychischer Natur sein können. „Psychischer Natur?“. Leo und Lea wären darüber sehr verwundert. Ein Tummelplatz der Ausreden! Dieses Denken führt dazu, dass das, was man nicht weiß „*idiopathisch*“ (\*4) sein muss, mit der Folge, dass die fremdartigen Auswirkungen in der Regel kunstvoll medizinisch unterdrückt werden. Dass es aber im Körper bereits installierte asymmetrische Ordnungsmuster geben könnte, ist wissenschaftlich vollkommen unbekannt. Einstweilen wären nur diese der Rettungsanker für Milliarden nichtgesunder Menschen, die an sogenannten *idiopathischen Krankheiten* leiden. Das sind solche, von denen man medizinisch keine Ahnung hat, was sie verursacht. Wie wäre es denn mit einer Ursache, die man beispielsweise als „*Geschlechtskonforme gesundheitliche Unordnung*“ bezeichnet?

\*4 „*idiopathisch*“ bedeutet „selbstständig“. Eine *idiopathische Krankheit* ist eine Krankheit, die von sich aus entstanden ist! Heeeeeiiii! Was soll das denn sein. Doller geht's ja nicht mehr. Wenn das kein Tummelplatz der Verwirrung und Verirrung ist, dann weiß ich auch nicht. Echt krass!

Ist ein Körper namens „Magdalena“ nichtgesund oder krank, sprich: *nicht in Ordnung*, dann kann sich sein ICH namens „Lea“ selbstverständlich nicht wohl in ihm fühlen und muss unglücklich in ihm sein. Das ist vollkommen logisch und sieht auch jeder ein. Eine derartige Diagnose einer Ursache einer *idiopathischen* Erkrankung wäre einfach und schlüssig logisch. Ist aber unglücklicherweise nicht

„wissenschaftlich und lateinisch“ genug. Ein bisschen *Innere Unordnung* – Beispiel: Nach einem durchgemachten Trauma – driftet rasch ab in krankhaftes Chaos. Warum? Weil jeder Körper reflektorisch gezwungen ist, Unordnung in sich auf der Stelle zu kompensieren. Das ist an der Tagesordnung und normal. Das Ergebnis einer derartigen Kompensation stimmt aber meistens nicht mehr mit der vorgesehenen multifunktionalen geschlechtskonformen Ordnung innerhalb eines Körpers überein.

Belauschen wir zu diesem Zweck, um mehr Gefühl für Körperbotschaften zu bekommen, ein Zwiegespräch zwischen Lea's ICH und ihrem Körper „Magdalena“.

Du fragst Dich natürlich zu recht: Gibt es tatsächlich zwei unterschiedliche Wesen und Welten in meinem Körper oder ist das grober Unsinn? Im Moment ist das nur eine rethorische Frage. Die Antwort, ob diese Annahme richtig oder Unsinn ist, erhältst Du aber relativ schnell und sicher, wenn Du beginnst, Dich mit Deinem eigenen Körper somatisch zu unterhalten – das heißt, nonverbal mit ihm zu kommunizieren – und er Dir daraufhin antwortet, in dem er Symptome erzeugt und diese in ganz bestimmte Körper-Orte projiziert. Dein vorheriger Glaube wird dann schnell zu einem stabilen sicheren Wissen. Denn soviel ist klar und wieder logisch: „Verstehst Du die Botschaften Deines Körpers und weißt, was er Dir damit mitteilen will, führt Dich das in Folge immer auch zur verantwortlichen Ursache.“ Kennst Du diese, dann schaffst Du es auch, sie abzustellen. Vergleiche das Ganze doch einfach mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Jeder weiß, wie schwer das ist. Das Erlernen einer Fremdsprache nützt aber nichts, wenn kein Fremder da ist, mit dem man sie sprechen könnte. Theorie und Praxis sind wie ein Streitpaar.

Zu meinen eigenen Erfahrungen in diesem Zusammenhang: Ich tue seit Jahrzehnten nichts anderes, als meine, mir von meinem Soma geschickten körperlichen Beschwerden grundsätzlich immer auch als Beschwerde-Botschaften aufzufassen. Interessant dabei ist, dass sich dann immer irgend eine denkbare ursächliche Lösung abzeichnet, die in der Lage ist, meine Beschwerden wieder restlos zu beseitigen. Eine derartige Vorgehensweise ist eine *informatische* Vorgehensweise. Klappt das, muss ich fortan keine Symptome und Beschwerden mehr unterdrücken. Mein Körper dankt es mir, indem er meine Gesundheit im Lauf der Zeit objektiv mehr und mehr anhebt. Diese Art von Kommunikation ist zwar schwierig zu erlernen, sie ist aber durchaus erlernbar und begreifbar mithilfe des vorliegenden Buches.

Würde sich die Menschheit ihrem Menschsein realistischer in dieser FORM zuwenden, würde sie automatisch lernen, wie man versandte somatische Beschwerde-Botschaften dechiffrieren könnte und wissen, was ursächlich zu tun wäre, um gesünder zu werden. Auf diese Weise gäbe es nur noch halb so viele Krankheiten und Kranke und nur noch halb so viele chronische Beschwerden, weil nur verstandene Botschaften zu einem verständlichen und vor allem logischen und sinnvollen Handeln führen. Ein Großteil der Umweltbelastung und des Klimawandels stammt aus genau dieser Ecke. Weniger sinnloser Traffic bedeutet auch weniger CO2 !!!!

Umweltbelastende Stickoxyde entstehen schließlich ja auch bei der Herstellung nicht angebrachter Medikamente und Medizinprodukte, vom Handel und Versand solcher ganz zu schweigen. Lass das Ganze doch einfach mal zur Hälfte wegfallen, dann kommt es zu weniger Klimawandel und es entsteht eine Nische, die überhaupt nicht existieren dürfte, weil es eigentlich auch keine Dienstleistung mit dem Namen: „Therapie von Auswirkungen unbekannter *idiopathischer* Ursachen“ geben dürfte!

„Magdalena“ leidet leider an *Longcovid*. Darüber ist „Lea“ in ihr natürlich unglücklich. „Magdalena“ war bei genauem Hinsehen schon vor Ihrer Covid-Infektion gesundheitlich nicht in Ordnung. Das dürfte übrigens bei allen Longcovid-Fällen so sein. Ein SUPERGESUNDER steckt eine Covid-Infektion anders weg und braucht sich in der Regel keine Gedanken über irgendwelche Spätfolgen zu machen. Spätfolgen betreffen Infizierte nur deshalb, weil in der Realität niemand von ihnen objektiv GESUND vor der Infektion war. Wer tatsächlich SUPERGESUND wäre (Gesundheitscheck folgt später), ist eine absolute Rarität unter den Menschen. Lauschen wir doch mal, was Lea's und Magdalena's Konversation ergibt und was dazu führen könnte, ihre Longcovid-Symptomatik selbst aus eigener Kraft zu reduzieren. Wenn Du Dir die Hilflosigkeit ansiehst, wie die Medizin mit diesem Thema umgeht, weil sie von Erregern und den Auswirkungen einer Krankheit geblendet, nicht auf die simple Idee kommt, einen menschlichen Körper zusätzlich zu dem, was medizinisch getan werden muss, auch gesundheitlich zu ordnen, dann weißt Du warum das GESUNDSEIN für zahlreiche Menschen in weite Ferne rückt.

\* \* \* \* \*

Lea: „Ich wohne ja recht gerne in Dir Magdalena, das weißt Du und bis jetzt ging eigentlich auch immer alles ganz gut mit uns Beiden. Was Du aber diesmal in mich hineingezaubert hast, nimmt mir buchstäblich den Atem! Das macht mir wirklich Angst und lässt mich echt daran zweifeln, ob das noch ein Zwiegespräch sein soll!“

Magdalena: „Zu recht, denn nicht das Corona-Virus ist an allem schuld, sondern Du selbst, weil die Unordnung in mir auch zuvor bereits viel zu groß war. Ich hab's Dir immer wieder zu zeigen versucht. Hab Dir eine Migräne hineingezaubert, dann eine rechtsseitige Ischialgie verpasst, zusätzlich einen erhöhten Blutdruck erzeugt, Dich mit einem Reizdarm und diversen Allergien ausgestattet und .. und .. und .. , und was tust Du, rennst zu Hundert Ärzten, die nichts anderes im Sinn hatten, als meine wertvollen Beschwerde-Botschaften symptomatisch zu unterdrücken. Denk doch mal logisch nach, an so vielen unterschiedlichen Krankheiten in so kurzer Zeit kann doch unmöglich ein Mensch leiden, der kein Hypochonder ist. Eigentlich hättest Du längst stutzig werden müssen, weil tatsächlich Niemand für all das, was ich in Dich hineingezaubert habe, jemals eine Ursache gefunden hat. Ohne Ursache entsteht doch keine Krankheit. Wo sind wir denn? „Idiopathisch?“ Das soll wohl ein gespielter Witz sein? Kommt Dir das nicht alles selbst höchst spanisch vor?“

Lea: „Woher soll ich das denn alles wissen! Bin blutiger Laie in sowas. Jetzt rückst Du plötzlich mit der Wahrheit raus. Wo soll ich mich denn fortbilden, um Dich zu verstehen, wo kann ich das denn lernen. Deine Sprache zu verstehen ist schwierig. Wer wäre denn in der Lage, mir das alles zu lernen.“

Magdalena: „Das Buch dazu hast Du doch längst in der Hand!“. Leo hat über vierzig Jahre gebraucht, um ein einigermaßen verständliches Sachbuch meiner Beschwerden-Sprache zu verfassen. Lies es langsam durch und mach es genauso nach!“

Lea: „Ich werd’s versuchen. Scheint ja wirklich wichtig zu sein, Dich zu verstehen, um Ursache und Wirkung auseinander zu halten. Aber im Moment geht’s mir in Dir wirklich schlecht und bis ich in der Lage bin, so zu handeln wie Leo es empfiehlt und bis ich den Grund Deiner Symptomzauberei verstehe, fließt noch viel Wasser die Isar runter. Ich brauche jetzt Erklärungen und Hilfe, nicht Monate oder Jahre später!“

Magdalena: „Mal sehen, ob ich dazu in der Lage bin, Dir Verschiedenes zu erklären. Ich kann Beschwerden deutlich besser erzeugen als erklären, aber ein paar Tipps kann ich Dir ja geben.“

Lea: „Sehr freundlich von Dir. Erst reitest Du mich in die Scheiße hinein, dann lässt Du mich monatelang drin stecken und jetzt zeigst Du Dich großzügig bereit, mir einen Ausweg zu zeigen. Wirklich supertoll von Dir!“

Magdalena: „In die Schei..e hast Du Dich schon selbst hinein geritten! Geh doch mal zum Spiegel und schau Dir Dein Gesicht genauer an. Achte dabei auf Deinen Mund, Deine Ohren und Deine Augen und überprüf mal die Mund-Linie, die Ohren-Linie und die Augenlinie, ob sie waagrecht oder schief sind. Noch besser wäre zu diesem Zweck, Du machst ein Foto Deines Gesichtes von vorne während Du stehst, druckst es aus und zeichnest die Mundlinie, die Ohrenlinie und Augenlinie auf diesem Foto-Ausdruck ein.“

> Lea tut es und ist erstaunt über das Ergebnis <

Lea: „Da ist ja tatsächlich einiges ziemlich schief an mir. So etwas fällt einem selbst überhaupt nicht auf. Warum sagt einem das keiner, dass so etwas eine wichtige gesundheitliche Bedeutung haben könnte, weiß und ahnt doch niemand!“

Magdalena : „Leo sagt es Dir später ja! Auf ihn hört nur niemand, weil die Welt der Menschen aus Besserwissern, Querdenkern, Bedenkenträgern und Schlaurednern besteht. Das ist wenigstens mein Eindruck. Das war schon immer so. Der Mensch ist absolut immun gegenüber der Wahrheit, weil er im Grund dümmer als Brot ist!“

Lea: „Was mir an meinem Gesicht auffällt ist die deutliche linke Mundschiefe und

die rechte Ohrenschiefe. Meine beiden Augen sind relativ gerade und waagrecht. Was sagt mir das jetzt?“

Magdalena: „Zunächst mal „BRAVO“, dass Dir überhaupt etwas auffällt und Du langsam in Gang kommst, Du Schwächchen! Das hast Du richtig beobachtet! Leo erklärt Dir das Ganze in seinem Buch später noch ganz genau, was das alles dezidiert zu bedeuten hat. Nachdem Du aber sehr ungeduldig bist, was ich ja verstehe, denn an *Longcovid* zu leiden, ist ja wirklich ungut, ganz kurz das Wesentliche dazu!“

Lea: „Na toll, da lauf ich ständig so entstellt rum und merk gar nix davon!“

Magdalena: „Na ja, wirklich entstellen tut Dich das ja nicht. Es macht Dein Gesicht interessanter und erkennbar und tut Deiner Schönheit keinen Abbruch. Es macht Dich unterscheidbar und gibt Dir Deine persönliche Note. Die divergente Mundlinie und Ohrenlinie gibt Dir aber einen wichtigen Hinweis, dass es in Deinem vegetativen Nervensystem nicht stimmt, was Dein Immunsystem schwächt. Auch schon vor Covid war das so. Mithilfe der zahlreichen Symptome und Beschwerden, die ich Dir angezaubert habe, habe ich immer versucht, Dich darauf hinzuweisen. Natürlich rechne ich nicht damit, dass Du meine Sprache NULL verstehst. Beschwerden zu erzeugen macht schließlich viel Arbeit. Langsam schnallst Du es aber!“

Lea: „Nicht gerade gentleladylike von Dir, dass Du mich warnst, obwohl Du genau wissen müsstest, dass ich das nicht als Warnung auffassen kann. Wer weiß denn schon was von diesem ominösen Leo. NIEMAND! Mein Unwissen so grausam zu bestrafen, ist schon die Höhe, Du Folterknecht!“

Magdalena: „Jetzt komm mal wieder runter und beruhig Dich! Wer nicht verstehen kann, muss genauso büßen, wie jemand der es nicht will! Das ist nicht böse von mir gemeint. Was wäre bei jedem Menschen in diesem Zusammenhang normal? Normal wäre natürlich eine gerade Mundlinie, Ohrenlinie und Augenlinie. Nie sehen in einem menschlichen Gesicht darf man eine divergente Mundlinie und Ohrenlinie. Denn so etwas weist darauf hin, dass der Sympathikus-Einfluss des vegetativen Nervensystems schwer durcheinander geraten ist, mit der Folge, die mich unfreiwillig zwingt, ihn quantitativ laufend weiter zu erhöhen. Dein Immunsystem wird dadurch zu stark gereizt, was Zytokin-Stürme in Dir auslösen kann und Dein Immunsystem unökonomisch arbeiten lässt. Die parasympathische Gegenregulation aufgrund dieses Fehlers fällt dann ebenfalls zu stark aus, was Deine momentane Müdigkeit, Schwäche und Deine zu engen Atemwege erklärt. Ordnung kommt in diesem Fall von selbst nicht mehr zustande!“

Lea: „Na toll!“ Und was soll ich Deiner Meinung nach dann nun tun?“

Magdalena: „Therapeutisch kann man dem nicht beikommen. Es gibt keine ursäch-

liche Therapie gegen UNORDNUNG! Was Du allein tun kannst und auch tun musst, ist, wieder in Ordnung zu kommen, indem Du Dir *weibliche Ordnungsmuster* einsetzt. Beginnend unten in meinen Füßen, danach in meinen beiden Beinen, im Becken, in LWS, BWS und HWS, im Bereich meines Schädels, im Schultergürtel und in beiden Armen. Das ist das Einzige, was meine linke Mundschiefe und rechte Ohrenschiefe begradigen wird. Sind beide Linien wieder waggerecht oder wenigstens wieder annähernd parallel, normalisiert sich der vegetative Sympathikus-Einfluss auf mich und ich bin nicht mehr dazu gezwungen, irgend welche Gegenregulationen aufzubauen, die meine Krankheit daran hindert, endlich auszuheilen.“

Lea: „Und das alles lernt man in diesem Buch von diesem wunderlichen Leo?“

Magdalena: „So ist es! „Wunderlich“ ist er übrigens nicht, nur erfahren! Du musst aber ein Leben lang dabei bleiben und Dich gesundheitlich jeden Tag meines zukünftigen Lebens neu ordnen, damit ich mich gesundheitlich richtig orientieren kann. Es gibt kein besseres und auch kein logischeres Mittel um wieder heil zu werden und weitere spätere, durchaus vermeidbare, Krankheiten zu verhindern. Ich werde dadurch nicht nur wieder gesund sondern bleibe es auch. Womit Du mir die allergrößte Freude machst, weil ich dann einfach nicht mehr soviel Arbeit mit Dir hätte wie zuvor!“

Lea: „Hört sich gut an, hört sich aber auch kompliziert und nach viel Aufwand und Arbeit an, die ich dadurch mit Dir ständig hätte!“

Magdalena: „Von NICHTS kommt aber nichts! Es ist jedoch viel viel weniger Aufwand als Du denkst. Es ist mehr eine pflegliche Hinwendung zu mir! Pflege dieser ordnenden Art lohnt sich immer! Bedenke doch nur, dass Du dann nur noch selten krank sein müsstest und Dich rundum wohl fühlen würdest, viel Geld und Zeit sparen würdest und ich jünger und schöner werden würde, weil Du in mir einfach glücklicher sein wirst. Dass Du in keinen Wartezimmern von Therapeuten mit mir mehr rumhocken müsstest und mich vor Kunstfehlern und Behandlungsfehlern schützen könntest. Wenn sich das nicht lohnt, will ich statt Magdalena Egon heißen!“

Lea: „Das wäre natürlich super cool! Hoffentlich klappt das auch!“

Magdalena: „Das klappt garantiert! Ich kenne Leo und seinen Leopold. Wenn wer auf dieser Welt tatsächlich objektiv GESUND ist, dann die Beiden. Die nichts anderes konsequent tun, als gesund zu bleiben.“

Lea: Warum machen das dann nicht alle Menschen so?“

Magdalena: „Gute Frage! Weil Sie erstens davon (noch) nichts wissen und zweitens, falls sie davon wüssten, es anfangs vielleicht versuchen würden, letztlich aber nicht

dabei bleiben und durchhalten würden. Der Mensch ist dumm, er lernt nichts aus seinen Fehlern. Albert hatte schon recht, als er sagte: „Der Mensch ist unendlich dumm, dümmer als das Universum unendlich ist!“ Was will ich damit sagen: Alles was Du in diesem ungewöhnlichen Buch an Ratschlägen findest, nützt Dir selbstverständlich nichts, wenn Du sie nicht (regelmäßig) anwendest, wenn Du keine gute Gewohnheit aus ihnen machst!“

Lea: „OK, verstanden! Dann komme ich also irgendwann aus diesem gräßlichen Longcovid-Stadium wieder weitgehend heraus, wenn ich mich auf den richtigen Weg mache und die *Bio-Logarithmen des Gebens von mehr weiblicher gesundheitlicher Ordnung* anwende?“

Magdalena: „Ganz genau! Gut verstanden und aufgepasst! Absolut sicher!“

\* \* \* \* \*

Was will uns dieses kleine Zwiegespräch auf den Punkt gebracht sagen?  
 „*Entwöhne Dich von Deiner gesundheitlichen Unordnung und gewöhne Dich an eine gesundheitlich GUTE NEUE ORDNUNG in Dir, indem Du sie täglich neu herstellst. Sich zu ordnen, ist das einzige Geheimnis nachhaltigen Gesundbleibens!*“

.....

## **Die Konstitution des Menschen**

Es gibt so viele menschliche Konstitutionen, wie es Elemente in der Natur und vegetative Einflüsse im Menschen gibt. Wir begegnen dabei der Zahl „FÜNF“.  
 Schauen wir zuerst einmal auf die fünf symbolischen Elemente, aus der sich die Natur und die menschliche Umgebung zusammensetzt, aus deren Schmelztiegel der Mensch entstammt und in diesem er sein Leben lang zubringt. Der Eine hat, gesundheitlich gesehen, mehr Freude an dieser Art von Natur, der Andere weniger. Das kommt ganz darauf an, wie geordnet jeder Mensch in seinem Inneren wäre. Um es gleich vorwegzunehmen. Der wohl geordnete SUPERGESUNDE Mensch ist die mit Abstand größte Rarität, die auf Erden lebt. Wenn ich schätzen müsste, würde ich von nicht mehr als 0,1 Promille SUPERGESUNDER auf dieser Welt ausgehen. Das heißt im Klartext: Du wirst kaum einem SUPERGESUNDEN je in Deinem Leben begegnen. Gegenfrage: „*Ließe sich das ändern?*“ Ehrliche Antwort hierauf: „*Theoretisch JA! Aufgrund der menschlichen Trägheit, Unwissenheit und Uneinsichtigkeit aber schwierig! Durch mehr Wissen könnte sich etwas ändern!*“

Die vier symbolischen Elemente der Wissenschaft sind das FEUER (die Hitze und Glut des Erdinneren), die uns umgebende LUFT und atembare Atmosphäre ist ident

mit dem Element METALL, (dem Fels und Stein des Erdmantels), das WASSER (ohne das es kein Leben gäbe) und die fruchtbare ERDE selbst, auf der unser ICH als Upload, in menschlichen Körpern nicht unserer Wahl, unser kurzes Erdenleben zubringt. Das fünfte Element ist ein ebenfalls symbolisches Element, aber keines der Wissenschaft. Es wird im Taoismus als Element HOLZ bezeichnet und verkörpert alles Leben auf der ERDE, vom unsichtbaren Mikrokosmos bakteriellen und viralen Lebens bis zum sichtbaren Makrokosmos lebender Pflanzen, Tiere und Menschen. Diese fünf Elemente bestimmen unser Schicksal auf Erden.

Das vegetative Nervensystem des Menschen, sein VNS, besteht aus zwei zusammen arbeitenden Gegenspielern. Der eine nennt sich **Sympathikus (S)**, der andere nennt sich **Parasymphikus (P)**, auch als **Vagus** bekannt. Diese beiden gegensätzlichen Funktionseinheiten regieren in Wirklichkeit unser Leben. Unsere Gesundheit ist mit ihnen eng verbunden. Von Ihrer autonomen, nie zufälligen und immer ursächlichen Willkür ist jeder menschliche Körper weltweit, auch der von *Leopold*, der von *Magdalena* und *Deiner* abhängig. Wir werden etwas später Zwiegespräche zwischen „S“ und „P“ belauschen, dann wird Dir absolut klar werden, welchen Charakteren Du in Deinem tiefsten Inneren ausgeliefert bist. Diese unbestreitbare vegetative Wirklichkeit in Dir bestimmt als Hauptfaktor Dein gesundheitliches Leben. Sie bestimmt darüber, ob und wie krank Du bist oder ob Du schlicht gesagt nur nichtgesund bist und wie gesund Du in Wirklichkeit wärst. Dieses Fakt ist das allerwichtigste in Deinem Leben, falls Du Dir die Frage stellen solltest: „*Wie gesund bin ich eigentlich wirklich?*“ Eine Frage, die die medizinische Wissenschaft Niemandem stellt, geht es in ihren Reihen doch stets nur um die Frage: „*Welche Krankheit Dich befallen haben könnte!*“ Man merkt schon allein daran den Positivismus und den Negativismus, dem jeder Mensch ausgesetzt ist, wenn er anfängt, Fragen in diesem Metier zu stellen.

Betrachten wir als Erstes die fünf möglichen vegetativen Einflüsse im Menschen, die in direkter Beziehung zu den symbolischen fünf Elementen und seiner gesundheitlichen Verfassung, seiner Konstitution stehen:

- (1) Der **Sympathikus-Einfluss überwiegt in einem Körper (S plus)**. Dadurch entsteht ein sanguinisches Temperament (FEUER), das gut zu einer männlichen athletischen, muskulösen Konstitution passt, die ich als Konstitution „*Heimlicher Favorit (HF)*“ bezeichne.
- (2) Der **Parasympathikus -Einfluss überwiegt in einem Körper (P plus)**. Dadurch entsteht ein phlegmatisches Temperament (LUFT, METALL), das gut zu einer sehr schlanken, stabförmigen, empfindsamen männlichen Konstitution passt, die ich als „*P-Typ* oder *Leere-Typ*“ bezeichne.
- (3) Der **Sympathikus-Einfluss ist sinnvoll reduziert in einem Körper (S minus)**. Dadurch entsteht ein nachdenkliches, furchtsames Temperament (WASSER), das gut zu einer weiblichen schlanken sensiblen Konstitution passt, die ich als „*Unheimlicher Favorit (UHF)*“ bezeichne.
- (4) Der **Parasympathikus-Einfluss ist dauerhaft reduziert in einem Körper (P minus)**. Dadurch entsteht ein choleraisches irritables Temperament (HOLZ),

das gut zu einer fülligen weiblichen Person passt, die ich als „*S-Typ oder Fülle-Typ*“ bezeichne.

- (5) **Sympathikus-Einfluss und Parasympathikus-Einfluss ausgeglichen (S normal/P normal)**, ein Konstitutionstyp, der sich in der Mitte der übrigen vier Temperamente einordnet. Dadurch entsteht ein ausgeglichenes, nachdenkliches Temperament, (ERDE), das eben so gut zum weiblichen wie männlichen Geschlecht passen würde.

Zusammenfassung bis hierhin:

Das VNS eines Menschen weist demnach fünf Schaltkreise und Regelkreise auf:

- **S plus** (Sympathikus-Einfluss verstärkt), regt FEUER-Element an, konstitutionell gut zur gesundheitlichen Verfassung eines „HF“ passend, Temperament sanguinisch, intakte Lebensfreude, *gute* Vitalität männlich.
- **S minus** (Sympathikus-Einfluss vermindert), regt WASSER-Element an, konstitutionell gut zur gesundheitlichen Verfassung einer „UHF“ passend, Temperament nachdenklich bis melancholisch, intakte Lebensfreude, **gute** Vitalität weiblich
- **P plus** (Parasympathikus-Einfluss verstärkt), regt METALL-Element an, konstitutionell gut zur gesundheitlichen Verfassung eines „P-Typen“ passend, Temperament phlegmatisch, *reduzierte schlechte* Vitalität männlich.
- **P minus** (Parasympathikus-Einfluss vermindert), regt HOLZ-Element an konstitutionell gut zu „S-Typ“ passend, Temperament cholерisch, irritabel, *reduzierte schlechte* Vitalität weiblich.
- **S + P** weder verstärkt noch vermindert, **ausgeglichen**, regt Element ERDE an, konstitutionell gut zu „Mitte-Typ“ passend, Temperament nachdenklich, grüblerisch, *gute* Vitalität männlich und weiblich.

Jeder vegetative Regelkreis darf zeitlich gesehen immer nur so kurz wie möglich eingeschaltet bleiben, solange es dauert, um eine vegetative, physiologisch normale Reaktion im Körper hervorzurufen. Das ist Sinn und Zweck eines Einschaltprozesses \*5. Kommt es zu einer Störung, weil sich etwas Eingeschaltetes nicht mehr ausschalten will, dann kommt es zu einer vegetativen Gegenregulation, die den Ausschaltvorgang zwangsweise übernimmt. Jede zeitlich anhaltende, bleibend vorhandene Gegenregulation aufgrund eines erzwungenen Ausschaltvorgangs eines vegetativ auf Dauer eingeschalteten Einflusses, hat die FORM einer krankmachenden Ursache. Das ist – vereinfacht ausgedrückt – die Ursache einer Ursache, die Causa causae chronischer Krankheiten. Eine Causa causae, die medizinisch aber kaum beachtet wird, weil es innerhalb der medizinischen Wissenschaft kein Fachgebiet gibt, das sich mit der Diagnostik körperlicher multikonformer Ordnungsmuster und der Wiederherstellung einer gesundheitlichen Ordnung auseinandersetzt. Man glaubt das zwar nicht, es ist aber Fakt. Das chronische Nichtgesundsein breiter Bevölkerungsschichten hat hier ihre *einzig*e Ursache.

**\*5 Vegetativer Einschaltvorgang versus Ausschaltvorgang:**

„S plus“ bleibt eingeschaltet, obwohl die Funktion weswegen der Einschaltvorgang physiologisch notwendig war, längst abgeschlossen ist. Das Ergebnis wäre eine andauernde Sympathikotonie, die großen Schaden im Körper anrichten wird. Um sich davor zu schützen leiten sowohl „Leopold“ wie auch „Magdalena“ Gegenmaßnahmen ein, die man als vegetative Gegenregulation bezeichnet. Der Parasympathikus-Einfluss wird nun hochgeregelt, was den Sympathikus -Einfluss zwar reduziert aber trotzdem nicht ausschaltet. Man kann sich lebhaft vorstellen, dass ein solcher Zwitter im Körper gesundheitlich wohl kaum der Hit sein dürfte. Und doch leidet die Mehrheit aller Menschen genau an diesem vegetativen Monster, das man dann vielleicht auch noch pharmazeutisch bekämpft.

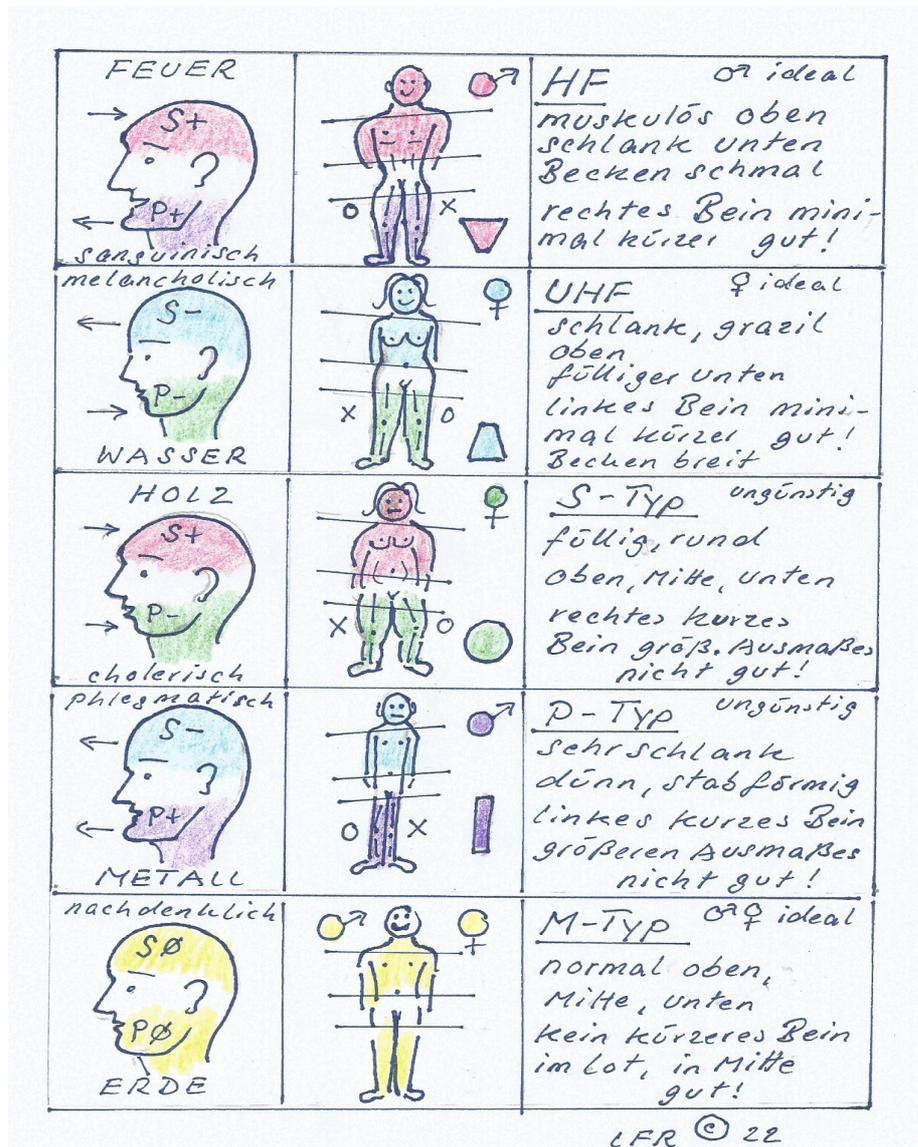
Jeder medizinische Laie kann sich vorstellen, was der Unfall in Form einer „zeitlich andauernden vegetativen Gegenregulation“ gesundheitlich bedeutet. So etwas führt in einen Zustand, in dem man „weder krank noch gesund“ ist und mit ständig wechselnden Beschwerden Zeit seines Lebens kämpft. Diese *Patho-Normalität*, weil sie bei fast jedem Menschen leider ein *normaler Begleiter* seines Lebens ist, ist alles andere als normal und beruht nur auf „*Multikonformer Unordnung*“ nach der niemand sucht. Man ersieht an diesem einen Beispiel, in welcher tatsächlichen Klemme der Mensch gesundheitlich steckt. Jetzt ist es aber nicht nur dieser eine Sachverhalt, der den Menschen nicht SUPERGESUND werden und bleiben lässt. Es gibt noch viele weitere, die sich addieren und die den Menschen abhängig von einer Medizin machen, die Ursachen mit Wirkungen sehr leicht verwechseln kann. Krankhaft Erscheinendes wird dann in der Schublade „*Idiopathische Krankheiten*“ abgelegt und diese noncausal so behandelt, dass die Auswirkungen erträglich werden und bleiben. Was geschieht bei jeder Unterdrückung aber langfristig? Die unbekannte Ursache wird sich immer stärker in den Vordergrund kämpfen und parallele Helfer-Krankheiten (Syntropien) erzeugen, die sich gegen die unerkannte Ursache richten.

Um es an dieser Stelle nochmal ganz deutlich zu sagen: „*Würden sämtliche Therapeuten weltweit, wenn sie **keine** Ursache für Beschwerden und Erkrankungen finden können – und das sind sehr sehr viele – eine Diagnostik durchführen, die sich mit der geschlechtskonformen Ordnung und Unordnung auseinandersetzt (kommt später), und würden danach dafür sorgen, dass sich derartige nichtgesunde Körper wieder ordnen könnten, könnte und würde man dadurch sämtliche noncausale Beschwerden und Erkrankungen locker um die Hälfte reduzieren, ohne dass es irgendwelcher zusätzlicher Therapien oder Mehrkosten bedürfte!*“ *Von der Umweltentlastung ganz zu schweigen!*

In diesem Buch findest Du alles, was man zu einer wirksamen Selbsthilfe bräuchte, um sich wieder gesundheitlich zu ordnen, falls man **keine Ursache** Deiner Beschwerden finden kann. SUPERGESUND zu werden und zu bleiben, geht nur so, kann aber ein langwieriger Prozess sein, der sich aber mehr als lohnt. Allein schon deshalb, weil Du ab sofort gesundheitlich selbst Verantwortung für Deinen Körper übernehmen kannst. Weil Du mit ihm kommunizieren, ihn entlasten und pflegen und ihn tiefgreifend ordnen kannst. Ganz abgesehen davon, dass Du eine Erklärung für die Herkunft Deiner Symptome und Beschwerden erhältst, was Dir zahlreiche Ängste erspart. Gesunden entsteht deshalb zuallerst immer nur im Kopf!

Klar ist aber auch, dass der Fortschritt der Medizin trotz allem segensreich und überaus wertvoll für jeden Menschen ist, wenn es um Therapien schwerer lebensbedrohlicher Krankheiten geht, deren Ursachen ihr sehr wohl bekannt sind.

Schau Dir als nächstes an, an welchen einfachen Kennzeichen man die fünf möglichen Konstitutionen von außen her erkennen könnte (Abbildung 1). Besonders wichtig dabei ist die Betrachtung der Form Deines Kinns.



**Abbildung 1: „Humaner pentamerer Bio-Algorithmus multikonformer asymmetrischer Ordnung“ bestehend aus konstitutionellen, statischen, vegetativen, symbolischen, geschlechtskonformen und elementaren Ordnungsmustern bzw. Daten aus gesundheitlichen In-FORM-ationen.**

**Multikonforme humane Ordnungsmuster bestehen aus Daten, die Teil eines internen Algorithmus sind, der dem Körper bei der Entscheidung: „Gesundheitlich RICHTIG oder FALSCH“ hilft. An dessen Form ist die gesundheitliche Orientierung gebunden. Ist diese FORM kompatibel zur gesundheitlichen Verfassung eines Menschen, entsteht ein großes Maß an Gesundheit (= RICHTIG). Ist diese FORM inkompatibel, reduziert sich die Gesundheit deutlich (= FALSCH).**

Ein gesundheitlicher *Bio-Algorithmus* ist ein informatisches *UmFORMungsverfahren*, das dem Körper von *Magdalena*, dem von *Leopold* und auch *Deinem Körper* dabei hilft, physiologisch und gesundheitlich richtige Entscheidungen zu treffen. Ein Algorhythmus ist ein FORMalismus. In ihm spielt die FORM einer InFORM-ation die wesentliche Rolle. Ist die FORM innerhalb einer gesundheitlichen InFORMation kompatibel zu deren Botschaft, entsteht gesundheitlich gesehen eine richtige Entscheidung, eine Zustimmung, dieses oder jenes zu veranlassen, was Deinem Körper gesundheitlich nützen könnte. Ist die FORM einer InFORMation inkompatibel zu deren Botschaft, entstehen falsche Entscheidungen, fakes, die Deinen Körper krank machen können, dies aber nicht zwingend müssen.

Geschlechtskonforme Ordnungsmuster, die ich später in diesem Buch detailliert auführen und beschreiben werde, sollten Ihrer gesundheitlichen Natur nach stets multikonforme Ordnungsmuster darstellen, wie aus Abbildung 1 hervorgeht. Das heißt, es bildet sich eine Daten-Summe, die aus zahlreichen zusammenpassenden Faktoren und Daten besteht, die sich in Deinem Körper zu einer gesundheitlichen *ganzheitlichen* InFORMation vereinen. Diese entspräche dann Deinem, nur Dir allein möglichen, SUPERGESUNDSEIN. Ein geschlechtskonformes Ordnungsmuster (männlich oder weiblich) sollte deshalb auch ein ganz bestimmtes konstitutionskonformes Ordnungsmuster darstellen, um ein SUPERGESUNDSEIN in Dir auch tatsächlich auslösen zu können. Das Ganze hört sich komplizierter an, als es in der späteren Praxis ist. Ich helfe Dir dabei, alles richtig zu machen!

Betrachtest Du Abbildung 1, erkennst Du zahlreiche verschiedene Formen darin (Gesichtsformen, Körperformen, schiefe oder waagerechte Ebenen, weibliche und männliche Formen, symbolische Formen wie Dreieck, Kugel, Stab, Rechteck, elementare Formen, konstitutionelle Formen, die alle verschiedene Werte verkörpern. Derartige gesundheitliche InFORMationen (Werte von Daten) erleichtern die gesundheitliche TransFORMation vom Nichtgesundsein ins Gesundsein.

Jeder menschliche Körper benützt unmerklich Bio-Algorithmen dieser Art. Ohne sie könnte er sich gesundheitlich nicht orientieren. Er wüsste ohne nicht, wer er und wie er ist. Er könnte ohne nicht im Gleichgewicht bleiben, könnte ohne sich gesundheitlich nicht richtig verhalten und könnte ohne sich im Bedarfsfall nicht für die richtige Physiologie entscheiden. Ein Bio-Algorithmus (biologische UmFORMung) wird zum Regelkreis steter Wandlung und Umwandlung innerhalb des Körpers. Er hilft dabei krankes Substrat in gesundes Substanz umzuwandeln!

Man kann die abgebildeten FORMEN aus Abbildung 1, die sich zu einem gesundheitlichen Algorithmus vereinen, deshalb als Basis-Algorithmen bezeichnen, ohne die menschliche GESUNDHEIT unmöglich wäre.

Frage dazu: Glaubst Du, dass das alles allgemein bekannt ist? Glaubst Du, dass die medizinische Wissenschaft bio-algorithmische Verfahren dieser Art zur zusätzlichen Mitbehandlung von Krankheiten einsetzt? Natürlich nicht, weil es ganz anderer Denkvorgänge dazu und einer ganz anderen Forschung hierzu bedürfte. Darum dieses Buch, das Dich anders denken lässt und biologisch sinnvoller handeln lehrt.

Gesteuert werden gesundheitliche „Bio-Algorithmen vom vegetativen Nervensystem aus. Die medizinische Wissenschaft glaubt über das VNS alles zu wissen. Das stimmt nur grob. Es steckt weit mehr hinter dem VNS, als nur seine Anatomie und Physiologie alleine zu kennen. Es stellt Deinen dritten Körper im polaren Körper dar, der aus Deinem ICH, Deinem sichtbaren Körper und Deinem VNS besteht. Eine irdische Dreierheit, die der heiligen Dreifaltigkeit im Himmel sehr ähnlich ist.

Ich möchte in diesem Buch nichts beschreiben, was medizinisch ohnehin bekannt ist und was jeder heute im Internet googeln kann. Sondern, ich möchte das menschliche Leben – so verständlich wie möglich – in seinem täglichen Kampf um seine Gesundheit so darstellen, wie diese Auseinandersetzung **wirklich** und **tatsächlich** stattfindet. Diese Wirklichkeit vermittelt Dir niemand, weil vegetative Ursachen und deren Auswirkungen sehr komplex und schwer unterscheidbar sind. Wenn Du die öffentliche Diskussion während der Corona-Krise zum Anlaß einer diesbezüglichen Erklärung nimmst, dann wird Dir auffallen, dass sich jedes Gesundheitswesen weltweit, ganz allein immer nur mit dem Kampf gegen eine Krankheit und deren Erregern befasst, aber Niemandem nebenher ein Rat gegeben wird, was man alternativ dazu alles gesundheitlich selbst zu seinem Schutz außerhalb beispielsweise einer Impfung unternehmen könnte. So ein Denken existiert innerhalb der Medizin überhaupt nicht. Auf so eine – in medizinischen Augen – abstruse Idee kommt überhaupt niemand, Einstweilen wäre sehr viel gesundheitlich gutes Handeln möglich, wie Du in meinem Buch noch erfahren und sehen wirst.

Fällt in Zeiten einer Pandemie irgendwo das Wort „SYMPATHIKUS“ oder „PARASYMPATHIKUS“ oder „VEGETATIVES NERVENSYSTEM“?

NEIN, natürlich nicht, weil man es der „dummen“ Bevölkerung nicht zutraut, logisch zu denken. Weil man sie für zu dumm hält, um Zusammenhänge zu verstehen. Es sind ja nur medizinische Laien, die so etwas nicht zu wissen brauchen. Weil man niemand wirklich aufklären will, käme jemand ja sonst vielleicht auf den Gedanken, sich zukünftig gesundheitlich in Vielem selbst zu helfen. Weil dadurch viel zu viel an medizinischem Geschäft wegbräche, das zwar absolut unnötig ist, sich aber gut gegenüber einer dumm bleibenden Bevölkerung vermarkten lässt. Und weil man es ihr nicht zutraut, gesundheitlich selbstbestimmt und unabhängig zu handeln. Dein VNS hält jedoch sehr viele Waffen für die meisten Gesundheitskriege in Dir bereit. Du musst sie nur kennen, um sie einzusetzen.

\* \* \* \* \*

## **Herr „SYMPATHIKUS“, ein sympathischer Zeitgenosse**

Das vegetative Nervensystem (VNS) besteht aus zwei Regelkreisen, aus zwei Basis-Algorithmen, die auf den ersten Blick antagonistisch anmuten.

Auf den zweiten Blick aber synergistisch in einem Spiel agieren, das wir GESUNDSEIN nennen und wir als autonome GESUNDHEIT definieren könnten. Die eine vegetative FORM bezeichnet man als SYMPATHIKUS (S), die andere als PARASYMPATHIKUS (P), das ist seine Freundin, die *neben* ihm (para) in unserem Körper existiert. Beide sind beste Freunde, auch wenn sie total verschiedene Charaktere sind und verschiedene Meinungen zu allem haben. Müsste man diesen beiden besten Freunden ein Geschlecht zuweisen, dann würde ich persönlich „S“ ein eher männliches Geschlecht unterstellen und „P“ ein eher weibliches. Das ist zwar anatomisch und physiologisch vollkommen abwegig so etwas zu tun, ist aber „gesundheitlich betrachtet“ durchaus sinnvoll und auch hilfreich, wie wir noch sehen werden. Die FORM „S“ ist im Körper dafür da, um ihn vor Gefahren zu schützen. Sie macht ihn dazu bereit, innere und äußere Gefahren und Feinde entweder zu bekämpfen (Beispiel: Entzündungen), solche abzuwehren (Beispiel: Infektionen) oder vor ihnen die Flucht zu ergreifen (Beispiel: Rückenleiden). Interessant ist, dass man die Bemühungen „Fight“ (Kampf) oder „Defense“ (Abwehr) oder „Fligh“ (Flucht) körpersprachlich direkt am Körper ablesen könnte (siehe Abbildung 2), indem man die Projektionsorte auftretender Symptome beachtet.

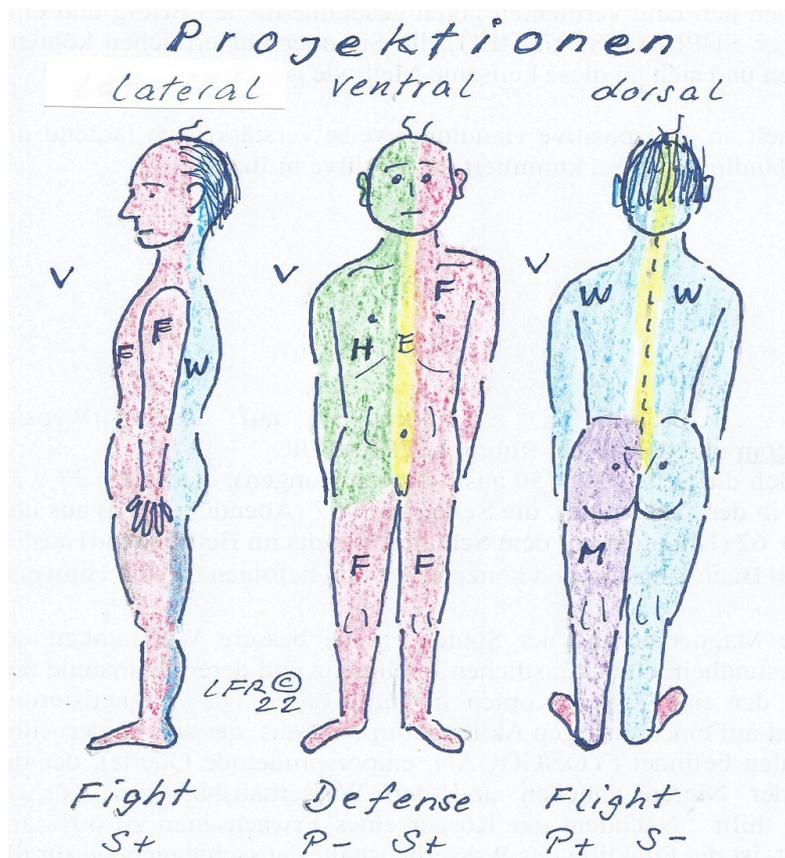


Abbildung 2 zeigt die 3 seitlichen Längsdrittel des Körpers, in die sich Symptome und Beschwerden projizieren können, wenn das VNS Gefahren bekämpft, sie abwehrt oder vor ihnen die Flucht ergreift. Betroffene rote Areale von idiopathischen Beschwerden und Erkrankungen weisen darauf hin, dass Dein Körper in Kampfhandlungen verwickelt ist, die einen hohen „S-Anteil“ erfordern. Betroffene grüne Körperareale weisen darauf hin, dass Dein Körper mit der Abwehr von gesundheitlichen Feinden beschäftigt ist. Dazu muss der „P-Anteil“ in ihm vermindert werden. Betroffene violette Areale (links hinten, unten) erfordern einen heraufgesetzten „P-Anteil“. Das weist

darauf hin, dass Dein Körper auf der Flucht vor übermächtigen gesundheitlichen Feinden ist. Betroffene blaue Körperareale erfordern einen geringen , gedämpften „S-Anteil“ und geben Dir die Botschaft, dass Dein Körper ebenfalls auf der Flucht vor gesundheitlichen Feinden ist. Betroffene gelbe Anteile (vordere Mittellinie) verlangen nach einem Gleichgewicht zwischen „S“ und „P“, dies betrifft auch das Betroffensein in Form von Beschwerden im Bereich der hinteren Mittellinie (Wirbelsäule). Das Betroffensein der „MITTE“ sagt aus, dass Strukturen des Bindegewebes (Bänder, Faszien, Bandscheiben, Gelenkknorpel, interstitielles Gewebe ) von Störungen betroffen sind. Weder Kampf noch Abwehr noch Flucht davor ergäbe hier Sinn. Diese Längsdrittel sind wahre Fundgruben.

Es ist kein Zufall – Zufälle gibt es nur wenige – und auch kein Schicksal – geschickt wird einem im Leben jedoch sehr viel – dass sich Deine Beschwerden und Symptome hier oder dort auswirken. Herr „S“ der an dieser Entscheidung, wohin etwas geschickt wird, unmittelbar beteiligt ist, ob es nun sinnvoll ist, gegen gesundheitliche Feinde zu kämpfen, weil man nur so den Kampf gewinnen kann oder sie nur abzuwehren braucht, damit sie die Flucht ergreifen oder vor Feinden fliehen muss, weil sie zu übermächtig sind, spielt die Hauptrolle dabei. Herr „S“ schützt Dich und Deinen Körper und sichert so Dein Überleben. Wer genau hingesehen hat, ist wieder auf die Zahl FÜNF gestoßen, denn es gibt tatsächlich *fünf* körperliche Längsdrittel, in die Dein Körper zum Zweck der Versendung körpersprachlicher Botschaften, Beschwerden und Symptome projizieren kann:

- (1.) In das vordere und äußere **rote Längsdrittel**. Es umfasst die linke vordere und äußere Gesichtshälfte , die linke vordere und äußere Halsseite, den linken vorderen und äußeren Brustkorb, den linken vorderen und äußeren Schultergürtel, den linken vorderen und äußeren Arm und den linken Handrücken, handrückenwärtige Fingergelenke, den linken vorderen und äußeren Oberbauch und Unterbauch, das linke vordere und äußere Becken, die linke Leiste, das linke Hüftgelenk, beide vordere und äußere Oberschenkel, beide Kniegelenke, beide vordere und äußere Unterschenkel, beide äußere Fußseiten, beide Fußrücken, beide obere Sprunggelenke, die fußrückenwärtigen Gelenkreihen der Füße und sämtliche fußrückenwärtige Zehengelenke. Projiziert Dein Körper seine Beschwerden und Symptome, ohne dass ein traumatischer Anlass stattgefunden hätte, in einen oder in mehrere dieser roten Körperorte, weißt Du, dass er in innerliche Kampfhandlungen gegen gesundheitliche Feinde unbekannter Ursache verstrickt ist. Wüsstest Du, was Du jetzt tun musst, um Deinem Körper bei seinem Kampf gegen seine unsichtbaren Feinde zu unterstützen und tätest das auch, könntest Du dadurch die Symptom-Projektionen wieder löschen und Deine lokalen Beschwerden beseitigen. Das funktioniert aber nur und entspricht nur dann der empirischen Wirklichkeit, wenn es sich um *idiopathische* Beschwerden oder Erkrankungen handelt, für die sich keine ersichtlichen Ursachen finden lassen. Der lokale Sympathikus-Einfluss in Dir ist deshalb momentan relativ hoch. Es kommt zu keiner vegetativen ausgleichenden Gegenregulation, falls Dein Körper gesundheitlich multikonform richtig geordnet wäre. Nachdem Du aber nie weißt, wie gut er in ORDNUNG ist, wäre es gut, passende Ordnungsmuster in

Deinen Körper einzusetzen und danach zu schauen, ob Du dadurch Deine lokalen Beschwerden wieder löschen kannst. Gelingt Dir das, erhältst Du den Beweis, dass es sich tatsächlich um eine Beschwerde-Botschaft gehandelt hat.

- (2.) Das vordere und äußere **grüne Längsdrittel**. Es ist das Projektionsfeld für Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen, die ein Körper abwehrt, indem er seine Muskeln und Gewebe auf seinen rechten oberen Vorderseiten und Außenseiten anspannt (grüne Areale). Das vordere und seitliche grüne Längsdrittel des Körpers wird dadurch symptomatisch auffällig. Im Inneren des Körpers muss zeitgleich der P-Einfluss stark reduziert und gedämpft sein. Ein „P minus-Ereignis“ zeigt sich unter anderem also auch in FORM derartiger Beschwerde-Projektionen. Der Funktionskreis HOLZ outet sich als beteiligt wenn eine grüne Symptomatik vorliegt. Innere Abwehr (P -) von Gesundheitsfeinden lässt sich relativ sicher an einer Symptom-Projektion in grüne Körperareale ablesen.
- (3. + 4.) Vor Ursachen von Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen ergreift ein Körper die Flucht, falls er Muskulatur und Gewebe auf seinen Körperrückseiten oder Innenseiten anspannt (blaue und violette Anteile). *Flucht zu ergreifen*, bedeutet, dass der äußere oder innere Feind im Moment nicht allein durch Abwehr oder Kampf zu besiegen wäre und es deshalb besser ist, beide Beine und Füße in die Hand zu nehmen, um vor ihm abzuhauen. Läuft man vor etwas davon, braucht man dazu seine Füße und Beine. Diese Areale sind es dann auch, um die man sich gesundheitlich besonders kümmern muss, wenn Symptome und Beschwerden sich in blauen oder violetten Arealen abzeichnen. Sind hintere und/oder innere Längsdrittel des Körpers von Beschwerden betroffen, dann sollte auch der innere S-Einfluss herabgesetzt sein. Sie machen sonst keinen Sinn. Blaue Zonen stehen unter dem Einfluss des WASSER-Elementes. Oder der innere P-Einfluss wird stark heraufgesetzt, was violette Beschwerdegebiete entstehen lässt, die unter dem Einfluss des METALL-Elementes stehen.
- Projizieren sich Symptome und Beschwerden genau mittig, sind wir körpersprachlich in einem kompensatorischen Gefechtsgebiet zugegen. Gelbe Beschwerde-Areale stehen unter dem Einfluss des Elementes ERDE. In diesen mittigen Zonen versucht der Körper, wenn es mit Kampf, Abwehr oder Flucht nicht gelingt, Feinden zu entkommen, dass es dann wenigstens zu einem Ausgleich, zu einem Patt, zu einer Kompensation und Waffenstillstand hinsichtlich auslösender Ursachen kommt. Finden sich beispielsweise in der vorderen Mittellinie Beschwerden oder Symptome, weiß man dass der Körper einen Ausgleich von einem Zuviel an innerer Fülle vornimmt. Finden sich in der hinteren Mittellinie Beschwerden oder Symptome, wüsste man dadurch, dass ein Körper einen Ausgleich von einem Zuviel an innerer LEERE vornimmt. Das alles muss nicht so sein, kann aber! Das bedeutet, dass Du bei allen Beschwerden, die sich in Dir befinden, grundsätzlich immer zusätzlich an die Möglichkeit einer projizierten Beschwerde-Botschaft denken solltest.

- Das mag eigenartig und mysteriös klingen, ist aber eine empirische Tatsache und entspricht der Wirklichkeit, die man dadurch belegen kann, indem man Beschwerde-Projektionen adäquat zur übermittelten Botschaft wieder löscht. Wie das genau geht, erkläre ich Dir später.
- Die 5 Temperamente , die auch vom Betroffensein der verschiedenen Körper-Orte abhängig sind, sind sanguinisch (rot), cholertisch (grün), melancholisch (blau), phlegmatisch (violett), nachdenklich, sorgenvoll und grüblerisch (gelb).
- Die 5 Sinnesorgane , die aufgrund des Betroffenseins der fünf Längsdrittel mit einbezogen werden könnten, sind das Sprechen und Schmecken mit der Zunge (rot), das Sehen und Blicken mit den Augen (grün), das Hören und Lauschen mit den Ohren (blau), das Riechen und Wittern mit der Nase (violett), das Tasten und fühlen mit der Haut (violett), das orale Wahrnehmen mit Mundhöhle und Lippen (gelb).
- Die fünf Elemente korrelieren mit den fünf verschiedenen vegetativen Schaltphasen. Zusammen gehören:  
FEUER und S+, WASSER und S -, METALL und P +, HOLZ und P-, ERDE + Ausgleich, Finden der Mitte, Übergang von Einem ins Andere.
- Fünf mögliche Konstitutionen korrelieren mit fünf Elementen und fünf vegetativen Schaltphasen. Zusammen gehören:  
HF und FEUER und S+ , UHF und WASSER und S- , P-Typ und METALL und P+ , S-Typ und HOLZ und P-, M-Typ und ERDE und Mitte und Ausgleich und Übergang.
- Fünf Beinlängen-Unterschiede korrelieren mit dem Dargestellten statisch:  
Gleich lange Beine + ERDE + M-Typ + Mitte  
Rechtes kürzeres Bein geringen Ausmaßes (bis zu 5 mm) + HF + männliches Geschlecht + FEUER + S+,  
Linkes kürzeres Bein geringen Ausmaßes (bis zu 5 mm) + UHF + weibliches Geschlecht + WASSER + S -  
rechtes kürzeres Bein größeren Ausmaßes (über 6 mm) + S-Typ + weibliches Ordnungsmuster + HOLZ + P - ,  
Linkes kürzeres Bein größeren Ausmaßes (über 6 mm) + P-Typ + männliches Ordnungsmuster + METALL + P+ .

Somit gibt es innerhalb eines einzigen Körpers schon mal dreissig (sechsmal fünf) Bio-Algorithmen, die ihm beim Transformieren und Informieren gesundheitlicher Entscheidungen helfen. Die FORM dieser Bio-Algorithmen setzt sich aus einer inneren Datenflut (Health Big Data) zusammen, die projektiver, konstitutioneller, geschlechtskonformer, vegetativer, elementarer, neuronaler, psychischer, symbolischer und statischer Natur ist. Das Ganze schreibt sich hier einfach hin , ist in Wirklichkeit aber wesentlich komplexer als ich es je in Worte fassen könnte. Das dürfte aber ohnehin jedem Leser in diesem Moment absolut klar sein. GESUNDHEIT ist von kompatiblen Health-Daten dieser dreissig FORMEN abhängig!

Dieses Konstrukt von sechs mal fünf Bio-Algorithmen bildet deshalb die Grundlage der menschlichen Gesundheit. Ihre Wirklichkeit! Mithilfe dieses informatischen Konstrukts trifft und errechnet ein Körper seine gesundheitlichen Entscheidungen. Aus diesen 30 Grundlagen zimmert er seine gesundheitliche Ordnung, die aus tausenden von Einzeldaten besteht, die im Körper zu einer Umwandlung von nichtgesundem Substrat in gesünderes Substrat führt und notwendig ist.

Herr „SYMPATHIKUS“ jedenfalls, den diese Bio-Algorithmen informieren, ist ein wichtiger Bestandteil Deines Leben und Dein bester Freund, weil er Dir dabei hilft, zu überleben. Deshalb wäre es auch so wichtig, dass er in normalem Umfang funktioniert und man versteht, was er uns jeden Tag so zum Besten gibt.

Interviewen wir ihn doch einfach mal, um seiner Charakteristik näher auf den Grund zu gehen:

Frage: „Herr „S“, man gibt Ihnen auch den Namen „Orthosympathikus“! Warum tut man das und was bedeutet das?“

Herr „S“ : „Ganz zu recht! Das hat damit zu tun, dass ich mich immer dann ganz besonders einschalten muss und besonders präsent bin, wenn ein menschlicher Körper, in dem ich zugange bin, nicht mehr in horizontaler Körperlage liegt, sondern sich vertikal aufgerichtet hat. Befinden sich Körper, in denen ich mich aufhalte, in vertikaler Körperhaltung, ob stehend oder sitzend, dann schalte ich mich wachsam ganz besonders ein, um sie vor Gefahren zu beschützen.“

Frage: „Sind Sie dann nachts, oder wenn man tagsüber liegt, ganz ausgeschaltet?“

Herr „S“: „Gott bewahre, nein! Das wäre ja eine Katastrophe! Für den Schutz des Menschen, in dem ich sein Leben lang zubringe, bin ich selbstverständlich jede Sekunde seines Lebens zuständig und wachsam. Jedes lebendige Wesen muss sich aber irgendwann auch mal ausruhen und entspannen können. Das gilt natürlich auch für mich, bin schließlich ja kein Übermensch. Meine Freundin Frau „P“, die zahlreiche Menschen als meinen Gegenspieler ansehen, > lacht und amüsiert sich köstlich darüber < was sie aber keinesfalls in Wirklichkeit ist, wacht dann in der Zeit, wenn Menschen sich hingelegt haben, etwas mehr über sie als ich das tue!“

Frage: Dann müsste logischerweise Ihre Funktion als bewachender Bewahrer menschlichen Lebens vorrangig davon abhängig sein, dass der Vorgang der vertikalen Körperhaltung des Menschen, in dem sie Ihr ganzes Leben lang zubringen, in normalem gesundem Umfang funktioniert? Oder?“

Herr „S“: „Gute Frage, das ist in der Tat so! Das beachtet aber niemand wirklich und danach fragt außer Ihnen auch nie jemand.“ > lacht wieder und freut sich über diese Frage < „Wenn ein Körper, über den ich zu wachen habe, Beschwerden aufweist oder krank ist, dann liegt das meist an Fehlern, die er in seinen Füßen aufweist.“

Frage : „Wie kann jemand denn feststellen, ob der Vorgang seiner vertikalen Körperhaltung in normalem Umfang funktioniert oder Fehler aufweist?“

Herr „S“ : „Sherlock, das ist bis jetzt die beste Deiner Fragen! Wenn alle Menschen weltweit, in denen wir Sympathikusse zubringen müssen, ob wir das nun wollen oder nicht, sich das fragen und mit zwei einfachen Untersuchungen überprüfen würden, könnten sie wesentlich länger leben und das auch noch in gesundem Zustand!“

Frage: „Interessant unser Gespräch! Da tun sich ja unbekannte Welten auf, von denen niemand etwas ahnt! Was wäre denn der erste Test, den jeder Mensch durchführen müsste, um festzustellen, ob seine Statik so weit in Ordnung ist, damit Sympathikusse wie Sie, in normalem Umfang eingeschaltet werden können?“

Herr „S“: „Danke, DANKE, danke! Dass ich dafür jemals eine Bühne bekomme! Wird auch höchste Zeit die Menschen darüber aufzuklären was falsch in Ihnen läuft und wie sie das auf sehr einfache und eindruckliche Art herausbekommen könnten!“

Frage: Diese Bühne scheint Ihnen sehr wichtig zu sein! Warum ist das so wichtig für Sie als Beschützer und so wichtig für die menschliche Gesundheit?“

Herr „S“: Weil, wenn ich und meine Brüder in vollem Umfang richtig funktionieren würden und könnten, weil unsere Funktionsqualität gut und ungestört wäre, wir dann unsere Quantität, unsere Anwesenheit nicht ständig in einem Übermaß vermehren müssten!“

Frage: „Das verstehe ich nicht!“ Qualität, Quantität, was soll das?“

Herr „S“: „Nun, das ist relativ einfach zu erklären! Nehmen wir mal an, der Vorgang Deines Vertikalseins funktioniert nur ungenügend, dann schaltet mich das auch nur ungenügend ein. Das heißt meine Qualität ist dann auch nur ungenügend. Damit das Qualitätsdefizit ausgeglichen werden kann, muss meine Quantität erhöht werden. Das hat aber gesundheitsbelastende Folgen für Dich. Dein Herz schlägt dann schneller, Dein Blutdruck erhöht sich, Deine peripheren Gefäße verengen sich, es wird weniger Stuhl und Harn gebildet und ausgeschieden, alles in Dir wird trockener und heißer, Du bist nervöser und gestresster, schläfst schlechter und weniger und so fort, um nur einige Beispiele zu nennen. Deshalb wäre es für jeden Menschen absolut wichtig jeden Tag sich daraufhin zu überprüfen, ob seine Vertikalitäts-Qualität und dadurch meine Qualität in ihm ungestört wäre.“

Frage: „Das ist ja tatsächlich der Oberhammer und glaubt ja kein Mensch! Da lebt jeder in seinem Gewohnheitsdusel vor sich hin und hat keine Ahnung, was er alles selbst tun könnte, um nicht krank zu werden! Dass es ein Ausmaß der Vertikalität in einem Menschen gibt, davon hat doch niemand auch nur den Hauch einer Ahnung!“

Herr „S“ : „Wohl wahr, aber genauso ist es! Schierer Wahnsinn!“ Keine Ahnung, warum man etwas derart Wichtiges in keiner Schule und keiner Universität lernen kann. Die Hälfte von dem, was man lernt, braucht später ohnehin niemand mehr. Das wirklich Wichtige aber für einen Menschen, wie er gesund bleiben könnte und wie er das anstellen müsste, lernt einem tatsächlich niemand!“

Frage: „Scheint so zu sein! Wie sieht denn der erste Test aus, den man zum Überprüfen einer normgerechten gesunden Vertikalität täglich regelmäßig durchführen könnte und sollte?“

Herr „S“ : Das ist der *Standbein-Test*, beziehungsweise das Gefühl, das männliche Personen und weibliche Personen aufweisen, wenn Sie auf einem im Knie gestreckten Standbein und dem anderen im Kniegelenk gebeugten Spielbein stehen. Dabei gilt folgende Regel: Männlichen Personen sollte das Stehen auf einem linken Standbein und einem im Knie gebeugten rechten Spielbein gefühlsmäßig lieber sein als umgekehrt. Das spräche schon mal für eine halbwegs gute Vertikalität. Bei weiblichen Personen wäre das Gegensätzliche richtiger. Dieses Gefühl nimmt normalerweise im Tagesverlauf zu und schwächt sich zum Tagesende hin dann wieder ab.

Frage: „OK, das wäre ja relativ einfach zu überprüfen. Tagsüber wenn es hell ist, müsste ich dann in der Tagesmitte, weil ich männlich bin, ein deutlich angenehmeres linkes Standbein aufweisen und weibliche Personen im Gegensatz dazu ein rechtes. Sehe ich das so richtig?“

Herr „S“ : „Stimmt haargenau! Fühlt sich das anders an, ist der Vorgang des Vertikalseins mit statischen Fehlern behaftet. Irgendwo im Körper ist dann ein statischer Fehler vorhanden, der in der Lage ist, meine Qualität zu beschädigen. Das zwingt einen Körper dann dazu, ob ich das will oder nicht, meine Präsenz in ihm quantitativ heraufzusetzen. Man nennt so etwas in der Medizin „*Sympathikotonie*“. So etwas ist immer ein krankhafter Vorgang, wenn er fixiert ist. Wird er irrtümlich medizinisch bekämpft, hat das große schädliche Nebenwirkungen. Denn überleg doch mal, was wäre die tatsächliche Ursache für meine quantitative Vermehrung in diesem Fall? Doch bloß ein statischer Fehler, den niemand in sich bemerkt, weil niemand statisch überprüft wird. Was geschieht dann, wenn man so etwas tatsächlich medikamentös unterdrückt, weil sekundäre Beschwerden dazu zwingen? Ganz klar, muss dann immer mehr von mir entstehen, bis die iatrogene Folge-Krankheit entstanden ist. Aus ursprünglichem Schutz wird dann eine echte Gefährdung!“

Frage: „Dumm gelaufen! Scheint aber üblich zu sein, dass man in der Medizin Ursache und Auswirkung verwechseln kann! Wie sieht der zweite Test aus, den man täglich durchführen sollte, um festzustellen, ob seine Vertikalität ordnungsgemäß funktioniert?“

Herr „S“ : Der zweite Test ist wesentlich aussagekräftiger und auch sicherer als nur der Standbein-Test alleine. Es handelt sich dabei um den „*vertikalen Mitgebiss-Test*“.

Frage: „Noch nie gehört! Das alles ist vollkommen neu für mich! Wahnsinn, wo sind wir überhaupt in der hochgerüsteten Medizin, hinter´m Mond oder hinter´m Mars?“

Herr „S“ : „So ähnlich ist es tatsächlich! Wäre das anders und wäre dieses vegetative Wissen Allgemeinwissen, gäbe es garantiert nur halb so viele kranke Menschen auf dieser Welt. Iatrogene Krankheiten hingegen gibt es so viele wie Sand am Meer.“

Frage: Scheint ja immer bedeutsamer zu werden, über das wir beide uns hier austauschen. Wie geht denn dieser sogenannte „*Mitgebiss-Test*“ vor sich?“

Herr „S“ : „Auch der ist sehr einfach durchzuführen und beruht auf einem physikalischen Phänomen. Du stehst im Hohlkreuz und schaust nach oben. Dein Mund ist geöffnet. Lege beide Zeigefingerkuppen auf die hinteren Unterkieferzähne, beide Zeigefingernägel zeigen nach oben und schließe langsam den Mund indem Du sachte auf Deine beiden Zeigefingernägel zubeisst. Ein normaler Mitgebiss bei männlich und weiblich zeigt sich dadurch, dass bei beiden Geschlechtern gleich, der **rechte** Zeigefingernagel von den Oberkieferzähnen zuerst berührt wird. Dieses Phänomen ist bei männlichen Personen deutlicher und stärker ausgebildet als bei weiblichen, findet bei diesen aber ebenfalls in gleicher Weise statt. Nie auftreten darf ein linker oder ein symmetrischer vertikaler Mitgebiss. Wäre das der Fall, wüsste man sehr sicher, dass die eigene Statik schwer gestört ist und dadurch selbstverständlich auch das Vertikalsein gestört wäre. Ist Dein Vertikalsein , durch diesen Test objektiv nachweisbar gestört, brauchst Du Dich nicht zu wundern, wenn ich meine Präsenz in Dir deutlich quantitativ herauf setzen muss. Das erzeugt krankheitsfördernden Stress, sehr viel Unruhe und Nervosität und macht Dich ganz klar krankheitsanfälliger.“

Frage : Wirklich krass! Warum weiß das denn niemand? Wenn es so einfach ist, eine Fehlstatik an sich festzustellen, die pathogene Auswirkungen auf alle Sympathikusse weltweit hat, ist es dann auch einfach , eine derartige zu behandeln?“

Herr „S“ : Früher war das schwierig, weil jeder Mensch ja anders ist und anders tickt und dessen Statik von mannigfaltigen und unterschiedlichen Fehlern befallen sein kann! Heute hingegen ist das sehr einfach geworden, weil es ein System namens *Neinofy Health Systems* gibt, das *Leo* erfunden und empirisch erforscht hat, mit dessen Hilfe sich das menschliche Vertikalsein rasch entstören lässt und mit seiner Methode auch nachhaltig fehlerfreier gestalten lässt.“

Frage : Wie komme ich denn in den Genuss einer derartigen Korrektur, falls sich mein Mitgebiss oder mein Standbeingefühl oder beides als fehlerhaft herausstellen sollte?“

Herr „S“ : Auch das ist völlig simpel! Schreib einfach eine E-Mail an die Mail-Adresse [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) und fertig. Die Leute von *Neinofy Health Systems* sind super, wissen viel und helfen Dir Dein Vertikalsein wieder in Ordnung zu bringen.“

Frage : „Danke für den Tipp! Eine letzte Frage noch. Geht es Dir dann besser, kannst Du dann besser über mich wachen und mich vor *vermeidbaren* Krankheiten schützen, wenn ich vertikal tatsächlich OK wäre?“

Herr „S“: „Natürlich, ganz klar! Denn, die gestörte Vertikalität ist tatsächlich der größte Stachel in meinem Fleisch!“

Man ersieht aus diesem Interview, dass es erhebliche gesundheitliche Probleme gibt an denen Herr „Sympathikus“ und die Körper-Statik unmittelbar beteiligt sind, die den Großteil der gesamten Menschheit in einem nichtgesunden Zustand halten. Die Lösung, objektiv messbar tatsächlich GESÜNDER zu werden und es auch zu bleiben, ist ohne Einbeziehung von Herrn „S“ und ohne Einbeziehung statischer inFORMatischer Hilfsmittel, wie sie meine Methode *„Neinofy Health Systems“* vorsieht und herstellt, nicht zu meistern. Ohne geht's tatsächlich nicht! Ein Gesundheitswesen, das nur Krankheiten als primär bedeutsam ansieht und nur solche alleine bekämpft und die wirklichen Zusammenhänge des menschlichen NICHT-GESUNDSEINS nicht beachtet, muss immer aufgeblähter und teurer werden. Dass jeder einzelne Mensch selbst verantwortlich für den Zustand seines Körpers ist, muss im Vordergrund stehen. Dazu bedarf es eines gewissen Maßes an Unabhängigkeit. Eine funktionierende gesundheitliche Selbsthilfe wäre mindestens genauso wichtig wie medizinische Fremdhilfe. Nur müsste jeder Mensch dann auch effektiv wissen, wie eine solche personalisierte Selbsthilfe beschaffen wäre, wie sie exakt auszusehen hätte, damit man endlich eigene Hand an sich legen könnte, um zu verhindern krank zu werden. Um zu verhindern, der Gemeinschaft zur Last zu fallen. Diese Logik leuchtet jedem Menschen auch sofort ein, der über einen gesunden Menschenverstand verfügt. Wird dieser Logik aber in zivilisierten Gesellschaften und deren Gesundheitssystemen tatsächlich entsprochen? Lernt man dem Menschen sich wirksam gesundheitlich selbst zu helfen? NEIN, natürlich nicht! Dies ist eine Welt der Abhängigkeiten. Frage: Gäbe es nur halb so viele Krankheiten und nur halb so viele Kranke, was tun dann aber die vielen Therapeuten, die Kliniken, was tut die Pharmaindustrie und tut das Versicherungswesen? Ist der unabhängige, eigenverantwortliche Mensch, der sich gesundheitlich selbst zu schützen weiß und sich selbst helfen kann, in deren Sinn und willkommen? Vermutlich NEIN!

Gegenfrage: Wäre es tatsächlich möglich, die menschliche Gesundheit so auf Vordermann zu bringen, dass sich Krankheiten und Kranke halbieren ließen? Das wäre meiner Ansicht nach durchaus möglich! Theoretisch JA!

Nimm mich als Beispiel: Ich bin kalendarisch 75 Jahre alt , bin physisch aber höchstens 55 Jahre alt, bin also jünger als meine Altersgenossen. Bin nie krank, habe höchst selten irgendwelche Beschwerden und wenn, dann nur solche, die sich

als Beschwerde-Botschaften herausstellen, die ich selbst rasch wieder abstellen kann. Bin psychisch und emotional intakt, bin glücklich, weil ich mich in meinem Körper rundum wohlfühle. Bin körperlich und geistig leistungsfähig. War in den letzten 20 Jahren bei keinem einzigen Arzt weil derartige Besuche einfach nicht nötig waren.

Was mache ich anderes als Andere? Ganz einfach, ein jeder Tag meines Lebens ist getaktet in Form meiner persönlichen gesundheitlichen Selbsthilfe, die fester Bestandteil meiner Gesundheitsprophylaxe und meines Lebens geworden ist. Sie enthält alle notwendigen Bio-Algorithmen geschlechtskonformer Ordnung, die in Richtung des „HF-Weges“ ausgerichtet sind. Ergebnis: Mein SUPERGESUNDSEIN, das sich dadurch eines Tages ganz automatisch von selbst eingestellt hat, wird von mir jeden Tag wieder aufs NEUE angeregt und gewohnheitsmäßig erhalten. Folgst Du den Ratschlägen in meinem Buch, wird mit Dir ähnliches geschehen.

Hast Du dazu Fragen, dann frag entweder zu Lebzeiten noch mich oder meine Nachfolger, das sind die Leute von Neinofy Health Systems. Schau bei *Kontakt*.

Lernt ein Mensch nichts aus seinen Fehlern, dann muss sein Körper lernen mit diesen Fehlern zu leben. Zuerst entsteht Unordnung, dann Chaos, dann kommt es zur Kompensation des Chaos, dadurch entsteht Krankheit, weil eine Kompensation gesundheitlicher Unordnung nie und nimmer kompatibel mit gesundheitserhaltenden Ordnungsmustern sein kann. Das ist WIRKLICHKEIT, die Du in der Hand hast!

## **Frau „PARASYMPATHIKUS“, eine strenge Zeitgenossin**

Wenn sich der Sympathikus-Einfluss im Menschen hauptsächlich darauf erstreckt, dass er sich primär während seines körperlichen Vertikalseins vor Feinden aller Art zu schützen weiß, um überleben zu können – das funktioniert aber nur, wenn dieser Einfluss auch wirklich in normalem Umfang vorhanden ist – dann verleiht ihm dieser Einfluss auch geistige und körperliche Dynamik, um sich ausreichend bewegen und körperliche Arbeit verrichten zu können. Diese *Ergotropie* in FORM einer *Leistungssteigerung* durch „S-Aktionen“ bedarf viel an Körperenergie, die irgendwoher kommen, irgendwo erzeugt werden und in irgend einer Form von Batterie gespeichert werden muss. Dafür ist die *Trophotropie* von Frau „P“ zuständig!

Betrachten wir im Vergleich dazu ein Elektrofahrzeug, dann läge die Fahrt damit, die Beschleunigung, die energetische Entladung des Elektromotors unter Sympathikus-Einfluss. Die Energie-Erzeugung jedoch (während des Nachtschlafs in horizontaler Körperlage), die Energiespeicherung (in den Zellen unseres Körpers, die wie eine große Batterie funktionieren), das zur Verfügungstellen von Energie, läge dann, so gesehen, unter trophotropem (ernährenden) Parasympathikus-Einfluss.

Liegt der Mensch in horizontaler Körperlage, schläft und ruht er, erzeugt er automatisch Energie und speichert sie, lädt seine Körperbatterien dadurch auf und verhält sich primär trophotrop, sprich: vermehrt er den Ernährungszustand seiner Gewebe. Parasympathische assimilatorische Trophotropie, die zur Umwandlung in

Körperenergie führt, ist deshalb die Grundlage der sympathischen Ergotropie (der Energieentladung). Eines kann ohne das andere nicht existieren. Selbstverständlich sieht man so etwas zunächst als Antagonismus an. Weil das Eine ohne das Andere aber nicht geht, ist es eher ein Synergismus, eine Partnerschaft und gute Freundschaft, zwischen diesen beiden wichtigsten Gesundheitsakteuren, die Du während Deines gesamten Lebens pfleglich behandeln solltest. Verletzt Du sie andauernd, was unbewusst geschieht, brauchst Du Dich nicht über die Folgen zu wundern! Behandelt der Mensch sein VNS aber tatsächlich pfleglich und gut? NEIN, das tut in der Regel niemand, weil Niemandem bewusst ist, wie eine derartige Pflege auszusehen hätte. Die Pflegeanleitung hältst Du in Form meines Buches in Händen. Du musst diese Pflegeanleitung nur genau studieren und in praxi korrekt anwenden! Fazit: In Deinem VNS gibt es zwei Funktionseinheiten.. Einmal Herrn „S“, der dafür sorgt , dass Du körperlich und geistig – natürlich auch seelisch – leistungsfähig genug bist, um die Energie , die Frau „P“ zu erzeugen hilft, zu verbrauchen. Und einmal Frau „P“, die dafür sorgt, dass alle Körperzellen in Dir sich richtig ernähren und ausruhen können, um dadurch genug Energie zu erzeugen und zu speichern. Das ist auch schon das Wichtigste, was Du dazu wissen musst. Gehst Du mit den Beiden pfleglich und freundschaftlich um und unterstützt sie bei Ihrer täglichen Arbeit, dann ist das bereits die halbe Miete, um SUPERGESUND zu werden und es auch ein Leben lang mit deren Hilfe zu bleiben. Die Gebrauchsanweisung dazu hältst Du ebenfalls in Deiner Hand.

Interviewen wir doch mal Frau „P“, was sie zu diesem Thema meint:

Frage: „Frau P. , was wäre Ihnen lieber, wenn Ihr Freund „S“ möglichst aktiv ist und viel körperliche Energie verbraucht und verbrennt oder wäre es aus Ihrem Blickwinkel besser , wenn er möglichst wenig davon verbrauchen würde, weil Sie dann ja weniger Arbeit mit ihm hätten? Schließlich müssen Sie ja die dazu notwendige Körperenergie erzeugen und speichern, was natürlich Arbeit macht!“

Frau „P“ : Wer sich viel bewegt, wer körperlich arbeitet und dynamisch ist, verbraucht auch viel Energie. Und das ist natürlich besser als das Gegenteil! Wird viel Energie verbraucht , wird auch viel davon erzeugt und mehr davon gespeichert. Wer mich anregt, ist grundsätzlich mein Freund und nicht mein Feind!

Frage : „OK, das versteh ich! Ist ja auch Allgemeinwissen und Mainstream, dass viel Bewegung, Sport und körperliche Aktivitäten gesund sein sollen. Also sind, aus Ihrer Sicht, die körperlich und geistig Faulen gesundheitlich eher im Nachteil und die körperlich und geistig aktiven eher im Vorteil? Seh ich das so richtig oder ist das zu simpel gedacht?“

Frau „P“ : „Ganz klar und unbedingt richtig! Es gibt dabei aber ein Problem, das nicht unbedingt Allgemeinwissen ist!

Frage : „ Um welches Problem handelt es sich, das Sie da andeuten?“

Frau „P“: „ Nun , das ist ein überaus wichtiges Problem, von dem Ihr Menschen keine Ahnung habt! Eure Gesundheit hängt direkt davon ab. Über meinen Freund „S“ weißt Du ja schon einiges, über mich aber noch nicht. Ich bin im Wesen eigentlich noch wesentlich wichtiger als mein Freund „S“, weil ich seine eigentliche Grundlage bin. Wird nämlich keine Energie erzeugt, kann „S“ auch keine verbrauchen. Lädt man ein Elektrofahrzeug nicht mehr auf, kann man es gleich verschrotten. So neu, teuer und toll dieses auch immer sein mag.

Frage : „ Leuchtet ein! Es geht also um ein Problem bei der Energie-Erzeugung und Energie-Speicherung, die von Deiner Leistungsfähigkeit abhängt ?“

Frau „P“: „Ganz genau! Mein Freund „S“ hat mir hinten rum schon gesteckt, dass Du so eine Art Sherlock bist, der wiefe Fragen stellt und schnell mitkommt!“

Frage: > Verlegen und rot werdend < „ Zuviel der Ehre, mich interessieren diese Sachverhalte einfach nur, weil ich mir denke, dass es einfach nicht sein kann und sein darf, dass von all dem der Durchschnittsmensch keine Ahnung hat und von keiner öffentlichen Stelle aufgeklärt und informiert wird! Was echt hahnebüchen ist.“

Frau „P“: >Verschmitzt lächelnd mit leuchtenden Augen < „ Wer rationalisiert freiwillig schon gerne seinen eigenen Arbeitsplatz und seine Verdienstmöglichkeiten weg?“ Wüsste die Allgemeinheit, wieviel Schwachsinn im Gesundheitswesen tatsächlich existiert, den kein Mensch braucht, an dem aber sehr viel Geld verdient wird, dann war die französische Revolution dagegen ein Klacks, falls das in Verbraucherkreisen und der Öffentlichkeit tatsächlich je raus käme!“

Frage: > Leicht unsicher geworden < „Aber die Medizin und Ihre Forschung sind doch notwendig und absolut segensreich , was die Zunahme der Lebenserwartung des Menschen eindrucksvoll zeigt! Wie stehst Du dazu?“

Frau „P“: „ Da gebe ich Dir unbedingt recht und es ist großartig, was die medizinische Forschung alles herausbekommt und leistet! Du darfst dabei aber etwas Wichtiges nicht vergessen: Es geht im Leben eines Menschen primär nicht immer nur um seine Krankheiten – und nur deswegen gibt es ja die Medizin – sondern es geht, weitaus wichtiger als das, um seine GESUNDHEIT, die gut sein müsste; das ist das, was Leo im Auge hat und erforscht. Krankheiten werden durch die medizinische Forschung behandelbarer, die GESUNDHEIT in einem Menschen nimmt deswegen aber nicht zu, sondern eher ab, weil alles , was ihr Menschen uns von außen medi-

zinisch hinzufügt, meist erhebliche Nebenwirkungen hat, denen man kaum auskommt! Ein längeres Leben und eine höhere Lebenserwartung betrifft deshalb zwangsläufig nur therapierte Kranke, aber nicht untherapierte Nichtgesunde! Es fragt sich, wie gut ein solches künstliches längeres Leben für die davon Abhängigen ist ?“

Frage: „Versteh ich vollkommen! Wie verbessert man aber dann die GESUNDHEIT aus Deinem Blickwinkel?

Frau „P“: „Nun , für ein langes Leben bin eigentlich nur ich allein zuständig! Wer lang lebt und natürlich alt wird, hat eine gehörige Portion von mir in sich. Man kann ohne mich nicht alt werden! Wird jemand alt und bleibt natürlich gesund dabei, ohne an nennenswerten Alterserkrankungen zu leiden, dann kann das ein Körper nur schaffen, wenn er multifunktional *geordnet* ist, sprich: GESUNDHEITLICH in ORDNUNG ist. Das ist genau das, wobei Leo hilft. „GESUNDSEIN“ ist das Resultat von „GEORDNETSEIN“ Dazu brauchst Du einen normalen Umfang von „S“ und von „P“ oder anders gesagt, brauchst Du einen heilen Herrn „S“ und meine Wenigkeit , eine heile und sehr aufmerksame Frau „P“!“

Frage: Bei Ihrem Freund „S“ wissen wir ja bereits , was ihn und seine Qualität stört und wie man das rasch herausfinden kann. Wie ist das bei Ihnen? Wie könnte man herauskriegen, ob Ihre funktionelle Qualität im Abnehmen ist?“

Frau „P“: „Gute Frage Sherlock! Das ist mir tatsächlich wichtig, darüber Auskunft zu geben, denn , eine Qualitätsabnahme meinerseits ist noch deutlich schlimmer als die meines Freundes „S“!

Frage: „Schlimmer inwiefern?“

Frau „P“: „Warum wirst Du wohl alt? Doch nicht mir nix dir nix, doch nicht aus Zufall oder aufgrund von sehr viel Glück, wie viele meinen! Alt wird man nur , wenn es mir und meinem Freund „S“ tatsächlich gut geht! Gesund alt wird man nur, wenn wir Beide wohlgeordnet sind! Sonst wird nix draus.

Ein Beispiel: Ich steuere Deine gesamte Verdauung von ganz oben her bis ganz nach unten hin, rege die Bildung von Proteasen, Lipasen, Insulin und Magensäure an, halte Deine Schleimhäute feucht, rege die Peristaltik, Stuhlbildung, Stuhlbewegung und Stuhlausscheidung an und schalte jeden Willen daran aus. Ohne mich käme nichts zustande! Jetzt ist das aber nur ein Prozess von Hunderten anderen, für die ich ganz allein zuständig bin. Was denkst Du geschieht, wenn die Qualität in mir nachlässt?“

Frage: „Nun, ich denke, dann werde ich wohl oder übel krank werden müssen!“

Frau „P“: „Korrekt mein Lieber!“

Frage: „Versteh schon! Du willst damit sagen, dass es zwar Therapien für Pathologien im Einzelnen gibt, dass sich letztendlich aber niemand für Dich, den Normaliserer des Ganzen interessiert! Obwohl Du der Strippenzieher des Ganzen bist, der Dirigent, der das Orchester „Energie-Management“ leitet und bewahrt!“

Frau „P“: „Du hast es tatsächlich Faust dick hinter den Ohren!, Dein Verständnis für uns Beide ist phänomenal, wäre das auch nur bei einem Bruchteil der Therapeuten so. Genauso ist es aber! NIEMAND, absolut niemand interessiert sich in Wirklichkeit für mich! Jeder therapiert im menschlichen Körper nach Gusto herum, ohne mich auch nur im Geringsten in Augenschein zu nehmen. Das kränkt natürlich, und was kränkt macht letztlich auch krank“

Frage: „Es ist mir jetzt ja direkt schon etwas peinlich, wieder eine richtige Frage in diesem Zusammenhang zu stellen, auf deren Idee scheinbar außer mir nur Wenige zu kommen scheinen. Wie kriegt man raus , was Dich kränkt und Deine Qualität herabsetzt?“

Frau „P“: Endlich kommt mal wer, der die richtigen Fragen stellt und wissen will, wie man herausbekommt, ob die Qualität in mir herabgesetzt ist! Es geht im vegetativen Leben nie um die Quantität von „S“ oder von „P“ alleine, sondern immer nur um den Grad vegetativer Qualität, die allein das Maß an Quantität bestimmt. Es ist logisch, dass, wenn es an Qualität fehlt , man mehr Quantität von mir und von meinem Freund „S“ braucht und herstellen muss!“

Frage: „Logisch, mir ist das vollkommen klar! Kann man den bereits erwähnten *Mittebiss-Test* auch in Deinem Zusammenhang anwenden?“

Frau „P“: > Erstaunt mit hochgezogenen Augenbrauen < „Schlaues Bürschchen! Klar , geht das, natürlich in einer anderen Testanordnung. Während man die Qualität meines Freundes „S“ nur in vertikaler Körperhaltung in der Helligkeit eines Tages testen kann – dazu braucht man Licht – kann man meinen Gehalt an Qualität natürlich nur in horizontaler Körperhaltung während kompletter Dunkelheit testen! Dazu muss man alles Licht aussperren und auf dem Rücken liegen!“

Frage : „Und wie geht das?“

Frau „P“: „Ganz einfach! Du liegst nachts im Bett möglichst flach auf dem Rücken und hast die Augen geschlossen. Dein Mund ist geöffnet und Du legst wieder beide Zeigefingerbeeren auf die hinteren Zähne des Unterkiefers , schließt sachte den Mund und beißt sanft auf die rechten und linken Zeigefingernägel zu. In dieser Testanordnung (Rückenlage, Dunkelheit) muss nun ein vollendet symmetrischer *Mittebiss* zustande kommen. Sprich: Müssen beide Zeigefingernägel , von den Oberkieferzähnen vollkommen gleichmäßig rechts und links berührt werden.

Ist ein symmetrischer horizontaler Mitgebiss nachts vorhanden, ist sehr viel gute Qualität in mir vorhanden. Jeder *asymmetrische* horizontale Mitgebiss aber signalisiert das Gegenteil, soll heißen, dass ich qualitativ minderwertig geworden bin und deshalb meinen vielen Aufgaben (\*P) nicht mehr richtig nachkommen kann.

**\*P :** Das bedeutet, dass die Qualitätsminderung von „P“ durch mehr Quantität von „P“ (Parasympathikotonie) kompensiert werden muss. Eine Doppelfalle, denn jede Parasympathikotonie alleine ist schon ein großes Problem. Was geschieht dann erst mit einer qualitätsgeminderten? Klare Antwort: Dann geht's ab in die Krankheit! Noch ein Problem: Therapeuten wissen aber nichts von der Qualitätsverminderung! Teufelskreis: Iatrogene Therapien. Ein Himmelskreis wäre, das in diesem Buch vorhandene Wissen zu nutzen!

Frage: „Dumm gelaufen! Das ist aber hoffentlich doch nur eine Ausnahme liebe Frau „P“ oder?“

Frau „P“: > Resigniert und erschöpft wirkend < „Leider NEIN, das ist die absolute Regel, wenn jemand tatsächlich einen asymmetrischen horizontalen Mitgebiss nachts aufweist. Und das tun sehr viele Menschen. Sie wissen nur nichts davon. Was aber noch wesentlich schlimmer und katastrophaler in meinen Augen ist, dass auch innerhalb der medizinischen Wissenschaften niemand etwas davon weiß!“

Frage: „Tja, dann haben wir alle tatsächlich ein ziemlich großes Problem! Jetzt aber mal ans Eingemachte! Angenommen mehr wüssten das, wie könnte man dann den Qualitätsverlust in Dir und in Deinem Freund ausmerzen. Wie könnte man Euch Beide wieder zu gesunder und normaler Qualität verhelfen, um so Sympathikotonien oder Parasympathikotonien zu vermeiden?“

Frau „P“: > Strahlt übers ganze schwitzende Gesicht < „Mein Gott, eine Frage, auf die die Menschheit seit Jahrtausenden wartet, denn immer schon gibt es das gleiche Problem, ob in frühester Zeit vor Hunderttausenden von Jahren, nachdem es dem Menschen gelungen ist, sich zum Zweibeiner aufzurichten, ob als Homo erectus, Homo sapiens oder als Neanderthaler. Der Mensch hatte immer schon das genau gleiche Problem. Dieses hat mit der Zivilisation überhaupt nichts zu tun. Immer schon gab und gibt es QUALITÄT und QUANTITÄT. Nimmt vegetative Qualität ab, nimmt vegetative Quantität zu. Es ist aber nie umgekehrt: *Nimmt vegetative Quantität ab, nimmt nicht zwangsweise vegetative Qualität zu, sondern nimmt nur die FORM an vegetativer Gegenregulation zu!*

Frage: Verständliches Naturgesetz! Du hast aber meine Frage damit nicht beantwortet, die lautete: „Wie kann man einen vegetativen Qualitätsverlust ausmerzen, wie kann man Deine Qualität und die Deines Freundes „S“ wieder herstellen? Was hilft Euch primär dabei? Was genau tut man als Betroffener dann? Auf welche Weise hilft man sich?“

Frau „P“: „Die Antwort liegt doch vollkommen klar auf der Hand! Ich verstehe nicht , warum der Mensch nicht Eins und Eins zusammenzählen kann. Er kommt scheinbar gar nicht auf die Idee dieser einfachen Addition.

Frage: „Versteh ich nicht!“

Frau „P“: Nun, das ist doch gar nicht so schwer! Mein Freund „S“ und ich sind gesundheitlich darauf angewiesen, dass in den Körpern in denen wir beide täglich rund um die Uhr tätig sein müssen, unbedingt ORDNUNG herrscht. Herrscht in ihnen Unordnung und Chaos, kommen wir nicht mehr dazu, unseren eigentlichen Aufgaben mit ganzer Kraft , sprich: „Guter Qualität“ nachzugehen, sondern sind vollauf mit der Reduktion des Chaos beschäftigt, was natürlich viel an Kraft und Qualität im Lauf der Zeit kostet. Würde sich das ICH und SELBST eines Körpers dem Ordnen seines Körpers mehr annehmen, dann bräuchten wir beide nicht Aufgaben übernehmen, für die wir überhaupt nicht gemacht und auch nicht vorgesehen sind. Leo , der Schlaue, hat das erkannt und ein Ordnungssystem entwickelt, das uns entlastet. Das Problem dabei ist nur: Es funktioniert super, aber es kennt kaum jemand! Das heißt, es nützt der Allgemeinheit heute aus diesem Grund noch nicht. Was aber heute noch nicht ist, kann morgen ja noch werden.

Frage: OK! So weit klar und verständlich! Der Begriff „ORDNUNG“ ist aber ein nebulöser Begriff. Darunter kann man alles oder nichts verstehen. Was ist der Dreh – und Angelpunkt dieser Ordnung, worauf beruht sie und wo müsste man als Erstes ansetzen , um sie wieder in sich zu installieren?“

Frau „P“: „Der Mensch hört nie das, was er hören müsste und er sieht auch nie das, was er sehen müsste, somit erkennt er auch nicht das, was er erkennen müsste, um als halbwegs Wissender durchzugehen! Schau Dir doch den Menschen einmal genau an. Wenn er vertikal ist, worauf steht er dann, womit bewegt er sich von der Stelle? Doch einzig und allein mit seinen beiden Füßen. Hätte er keine, machten die Muskeln in seinen Beinen auch keinen Sinn. Ergo: Das Allerwichtigste in Ihm sind zunächst einmal seine Füße und die spielen auch die Hauptrolle, wenn es darum geht , in sich mehr gesunde Ordnung zu schaffen.

Frage: „Willst Du damit allen Ernstes behaupten, dass es nur unsere Füße in der Hauptsache sind , die für Ordnung oder Unordnung bis hin zu Innerem Chaos und Krankheit in uns sorgen? Und, dass das Euch Beiden einen Haufen Qualität kostet, wenn sie in Unordnung sind?“

Frau „P“ : „Genauso ist es, Schlaumeier! Endlich beginnst Du Eins und Eins zusammenzuzählen. Was ist ein Ergebnis der Evolution denn Anderes, als plötzlich als Zweibeiner auf zwei Füßen zubringen zu dürfen. Meinst Du nicht, dass Deine Füße dadurch etwas ganz Besonderes sind ? Ich kann Dir an dieser Stelle verbindlich zu-

sichern, und da spreche ich auch stellvertretend für meinen Freund „S“, dass unser beider Qualität ident mit der ist, die in den Füßen des Menschen vorherrscht. Und mit denen ist es in der Regel schlecht bestellt. Ein Fehler ist es aber, unsere Füße dabei orthopädisch betrachten zu wollen und zu denken, dass eine formvollendete symmetrische Physiologie ein Kennzeichen multifunktionaler innerer Ordnung wäre. Das ist nämlich absolut nicht der Fall. Die Sache ist weitaus komplexer, wie Du dem Buch von Leo an späterer Stelle entnehmen wirst.

Der Interviewer bedankt sich bei Frau „P“ und ist gleichzeitig eschüttert, wie wenig er und die übrigen Menschen wissen. Dieses Wissen eigentlich logischerweise aber allen Menschen zur Verfügung stehen sollte, damit sie gesünder und heiler werden könnten, als sie sind. Deshalb ist dieses Buch auch megawichtig, weil es WEGE aufzeigt, wie man die notwendige gesundheitliche Ordnung in sich einprogrammieren könnte. Niemand wäre darüber erfreuter als unser vegetatives Nervensystem! Niemand wäre seeliger darüber als Frau „P“ und Herr „S“.

\* \* \* \* \*

## **Das Wesen multikonformer gesundheitlicher Ordnungsmuster**

Die Unterhaltungen mit Frau „P“ und Herrn „S“ haben uns einen großen Schritt weiter gebracht auf dem Weg zum eigenen GESUNDSEIN! Einem GESUNDSEIN, das vielen Menschen in Maßen durchaus möglich wäre, für das man täglich aber auch einiges tun müsste (wozu aber mancher vermutlich nicht bereit ist).

Wir entnehmen den Unterredungen auf den Punkt gebracht folgendes:

*„Ohne innere Ordnung, die zahlreichen Ordnungsmustern folgt - die zusammen eine ganzheitlich Einheit bilden - ist kein SUPERGESUNDSEIN möglich!“*

Unter einem „multikonformen gesundheitlichem Muster an **Ordnung**“ ist zu verstehen, dass die geschlechtskonforme Ordnung eines weiblichen, männlichen oder noch kindlichen Menschen aus zahlreichen Begleitfaktoren besteht, die möglichst kompatibel zueinander sein müssen. Je mehr Kompatibilität zwischen den einzelnen Teil-Faktoren (Daten und Codes) besteht, je besser sie zusammenpassen, je umfassender kann sich die Gesundheit eines Menschen entwickeln. Meine Aufgabe in diesem Buch ist es ganz alleine, Dir das Wissen dazu zu vermitteln, mit dem Du es schaffen könntest (wie ich und zahlreiche andere Menschen auch), SUPERGESUND zu werden und es auch bis ins hohe Alter zu bleiben. Dieser WEG besteht aus nichts anderem, als Deine Körperhülle programmiert Tag für Tag darüber zu in-FORM-ieren, wie das Wesen Deiner eigenen, persönlichen multikonformen gesundheitlichen Ordnung auszusehen hätte und wie sie beschaffen sein müsste. Möglich, dass Du abwinkst und mein Buch jetzt zur Seite legst, weil so etwas in Deinen Augen, absolut unmöglich erscheint. Es ist aber nicht nur möglich, es ist WIRKLICH so.

Sich jeden Tag seines Lebens programmiert mit der Gesundheit seiner sterblichen Körperhülle auseinanderzusetzen, ist viel einfacher als Du denkst. Es geht, mit dem richtigen Programm ausgestattet, ganz leicht und bereitet nicht die geringste Mühe. Hat man daraus erst einmal eine gute Gewohnheit gemacht, wird man dieses Programm danach keinen einzigen Lebenstag mehr missen wollen. Lernt man doch nur auf diese Weise die nonverbale Fremdsprache seines Körpers kennen. Am Ende dieses Buches wird Dir das Knowhow dazu vollkommen klar geworden sein und auch vollkommen logisch erscheinen, besonders deshalb, weil Du dann endlich mit Deiner Körperhülle kommunizieren und auf ihre Bedürfnisse eingehen kannst. Nur das gestaltet Dich am Ende zu einem SUPERGESUNDEN Menschen. Nichts anderes sonst. Dazu bedarf es aber zahlreicher Faktoren von gesundheitlicher Ordnung, die Du kennen solltest und die wie ein Netz ineinander verwoben sein müssen, um einen reichen gesundheitlichen Fang an Land zu bringen.

Der „SSPN-Algorithmus“ (siehe Abbildung 3), den man zu diesem gesundheitlichen Zweck einsetzen kann, besteht aus zahlreichen täglichen gesundheitlichen Programmschritten, die Deinem Körper dabei helfen, zu jeder Zeit die gesundheitlich richtigen Entscheidungen zu treffen. Health-InFORMationen werden auf diesem Programm-Weg zu Health-TransFORMationen. Botschaften, die Du von Deinem Körper empfängst oder die Du ihm in seiner Symptom-Sprache übermittelst, werden von ihm in physiologisches Substrat umgewandelt (verwandelt, umgeformt), das Deinen Körper reparieren und verjüngen hilft. Die FORM einer gesundheitlichen Nachricht oder Botschaft von Dir wird in ihm umgewandelt in die gesundheitliche FORM eines physiologischeren, gesünderen Vorgangs, falls die vermittelte FORM dazu in der Lage ist. Es kommt also immer auf die FORM Deiner Nachricht an ihn an. Ein derartiges gesundheitliches Umformungsverfahren, bei dem sich etwas in Gesundheit umwandelt, ist ein mathematisches Verfahren, das man in Kopie-FORM einem Körper einverleiben (transfundieren) kann. Der **beste Ort** dafür, den es in einem Körper zum Zweck der Einverleibung von In-FORM-ationen gibt, sind nach seinem Gehirn, das In-FORM-ationen durch seine Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Mund und Haut aufnimmt, ganz klar seine **beiden Fußsohlen!** Das ist nur Niemandem in vollem Ausmaß klar.

Selbstverständlich können beide Fußsohlen nicht sehen, nicht sprechen, nicht hören, nicht schmecken, nicht riechen. Was sie aber sehr gut können, ist **fühlen, tasten und räumlich empfinden!** Darum geht es Deinem Körper.

Das erste Werkzeug, um SUPERGESUND zu werden und es anhaltend zu bleiben, muss sich deshalb, tageszeitlich - biorhythmisch indiziert, zum Zweck der biologischen gesundheitlichen In-FORM-ation unter beiden Fußsohlen befinden, um eine gesundheitlich sinnvolle TransFORMATION in Dir auszulösen, die wir im allgemeinen Sprachsinn als „GESUNDHEIT“ definieren und empfinden. Nachdem es sich beim Vorgang des Gesundseins um ein multifaktorielles = multifunktionelles Geschehen handelt, müssen auch die In-FORM-ationen zu dessen Anhebung multifaktorieller und multifunktioneller Natur sein. Abbildung 3 gibt Dir einen Überblick

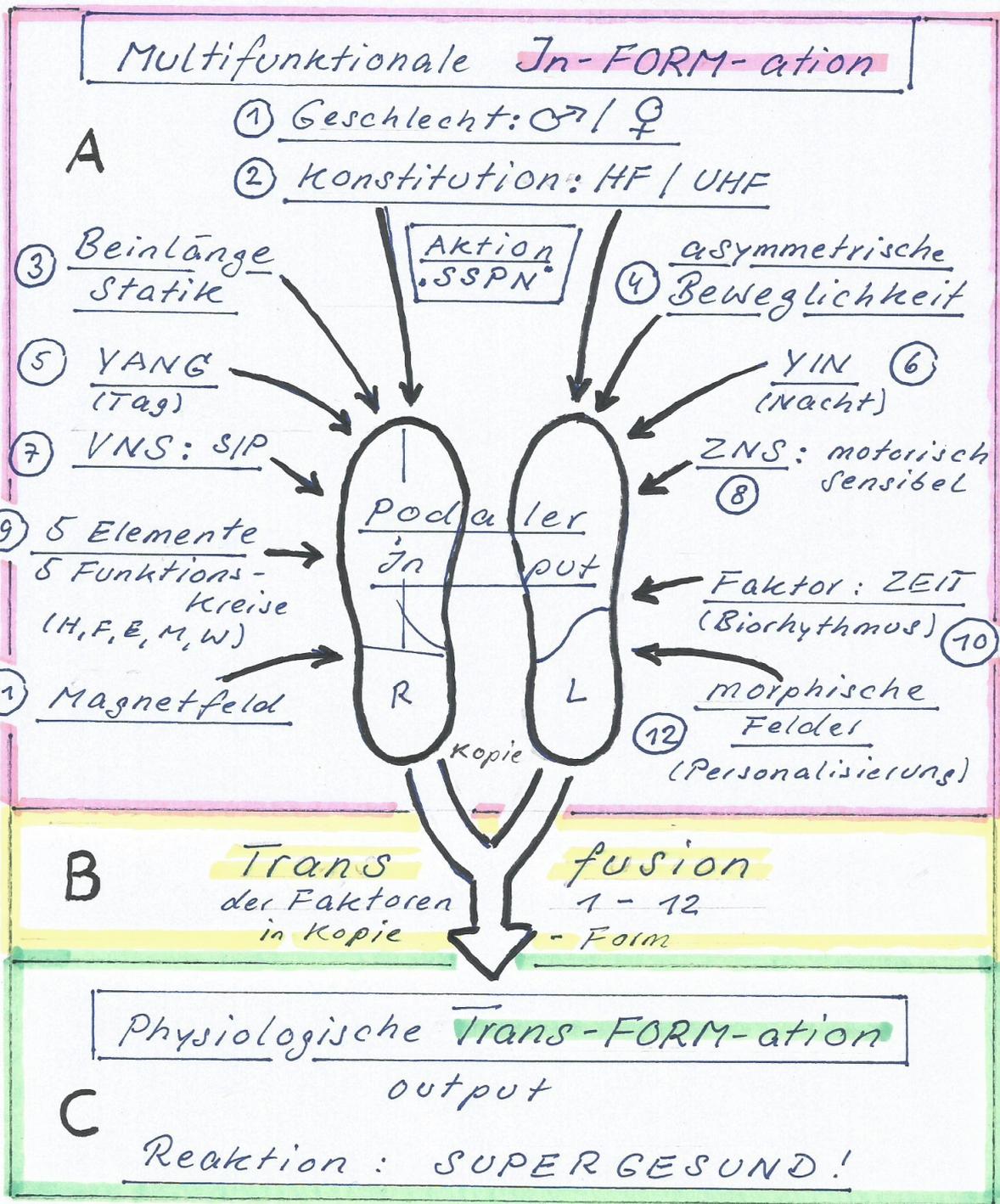


Abbildung 3: „Der „SSPN-Algorithmus“ zum Erreichen des SUPERGESUNDSEINS“  
 Sektion A (rot) stellt die 12 multifaktoriellen Datenkomplexe der multifunktionalen In-FORM-ations-Pakete vor, die sich in einem Paar *Neinofy-Info-Sohlen* befinden. (Hersteller: W-Planet GmbH). Zeitlich limitiertes Tragen am Tag bewirkt *podalen Input der gesundheitlichen Informationen*  
 Sektion B (gelb) deutet auf die podale Einverleibung und Transfusion der Info-Pakete in den Körper hin, aus dem der podale Input besteht (Aktion).  
 Sektion B (grün) stellt die Transformation (*gesundheitlicher Output*) als Reaktion dar.

Gesundheitliche InFORMationen, verpackt in einzelne Daten-Päckchen, bedürfen, um im menschlichen Körper TRANSFORMATIONen in Richtung GESUNDSEIN auszulösen, der Anwesenheit von vier informatischen Eckpunkten:

- (1) „S“ : des simulativen Eckpunktes einer gesundheitlichen Information
- (2) „S“ : des symbolischen Eckpunktes einer gesundheitlichen Information
- (3) „P“ : des phänotypischen Eckpunktes einer gesundheitl. Information
- (4) „N“ : des neuronalen Eckpunktes einer gesundheitlichen Information

Daraus besteht das „SSPN-UmFORMungsverfahren“. Das ist ein Bio-Logarithmus, der es einem Körper und seinem Gehirn ermöglicht, krankhaftes, anormales gesundheitliches Verhalten in persönlich gesundes, normales gesundheitliches Verhalten umzuwandeln. Multifaktorielle InFORMationen (multi-funktionelle InFORMationen) werden in das Medium von *Neinofy-Info-Sohlen* eingefügt = äußere künstliche Aktion, werden durch zeitlich limitiertes Tragen in den Körper aufgenommen (transfundiert) = Vorgang eines podalen Inputs. Nach der Transfusion (der Info-Einverleibung) in den Körper, werden die einzelnen Daten der Info-Pakete von Körper und Gehirn verarbeitet und in physiologische ordonormale Substrate umgewandelt, die ein normaleres und gesünderes gesundheitliches Verhalten im Sinn des persönlich möglichen SUPERGESUNDSEINS bewirken = gesundheitliche Reaktion = gesundheitlicher Output dieser Aktion.

Das ist im Wesen Sinn und Zweck dieser künstlichen SSPN-Intelligenz in Form eines Bio-Algorithmus, der es jedem Körper, der damit konfrontiert wird, ermöglicht, im Lauf der Zeit (im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten) SUPERGESUND werden zu können.

Ohne InFORMation gäbe es keine FORM und umgekehrt. Ohne InFORMation gäbe es zwar Leben, aber kein organisiertes. Falschinformationen (fakes) führen nie zu Normalität. Sie führen immer nur zu struktiver Unordnung, zu pathogenem, kriegerischem Chaos. Informationspakete im Sinn des gesundheitlichen „SSPN-Verfahrens“ führen hingegen zu mehr struktiver innerer Ordnung, zu mehr quantitativer und zu mehr qualitativer Gesundheit. Dies alles braucht aber Zeit und kann nie ad hoc in kurzer Zeit entstehen.

Gesundsein entsteht deshalb grundsätzlich immer zuerst im Kopf !!! Entsteht durch Wissen, und durch Reaktionen auf gesundheitliche Norm-Informationen hin. Gesundsein kann man durchaus messen und objektivieren, aber nicht durch Parameter, die man zum Messen von Krankheiten hernimmt. Hierzu bedarf es ganz anderer Untersuchungen und Teste, die ich in diesem Buch veröffentlichen werde.

Der Vorgang des Gesundseins hat nicht das Mindeste damit zu tun, dass man im Moment nicht krank wäre. Der Vorgang des vollumfassenden Gesundseins ist weit umfangreicher als Du denkst. Du kannst Dir in Deinen kühnsten Träumen nicht vorstellen, wie umfangreich er tatsächlich ist.

## Gesundheitstechnischer Faktor „ZEIT“

In Abbildung 3 erscheint der Faktor „ZEIT“ unter Info-Punkt Nr. 10. In Klammer steht „Biorhythmus“. Damit ist nicht der „Rhythmus“ gemeint, den man im Mainstream allgemein als „Biorhythmus“ bezeichnet, worunter jeder etwas anderes versteht, ganz seinem scheinbaren Wissen und Glauben nach. Ich bezeichne mit diesem Wort einen vegetativen und elementaren Rhythmus, der gesetzmäßig in sechs gesundheitlichen Zeitintervallen stattfindet und der informatischen und physikalischen Regeln folgt. Jeder Mensch kann ihn weltweit gesundheitstechnisch zum Gesundwerden und Gesundbleiben verwenden. Ergo, ist das, was ich in diesem Kapitel vor Dir ausbreite, relativ unbekanntes Terrain. Ohne den Faktor „ZEIT“ gäbe es kein Leben und schon gar kein gesundes, denn dann geschähe alles gleichzeitig. Dieser Faktor ist also mehr als wichtig! **Wann** Du etwas für Dich und Deine Gesundheit im Lauf eines Lebenstages tust, ist deshalb von allergrößter Bedeutung und Wichtigkeit! Mit dem Faktor ZEIT zusammen steuerst Du Deine Gesundheit!

Tust Du zukünftig alles zur richtigen Zeit und machst das, was Du tust gesundheitlich obendrein auch noch richtig, könntest du nur schon deshalb Deine Lebensdauer locker um gute 10 Jahre verlängern. Das mag übertrieben klingen, ist aber Fakt. Der Faktor „ZEIT“ ist inplausiv. Würde die Allgemeinheit mehr davon, könnte sich eine Gesellschaft in Folge nicht nur gesundheitlich erneuern und verjüngen, sondern könnte auch noch sehr viel Gutes und Nützliches für die Umwelt und gleichzeitig auch für den eigenen Geldbeutel und Wohlstand tun. Das kannst Du alles selbst ausprobieren und an Dir testen, weil Du dadurch gesund bleiben wirst.

Interessant finde ich, dass man vom gesundheitlichen Faktor „ZEIT“ im Zusammenhang mit „Gesundheit und Krankheit“ im Mainstream des Gesundheitswesens nicht das Mindeste mitbekommt. Dieser wichtige Gesundheitsfaktor scheint überhaupt nicht zu existieren. Er fällt uns nur unangenehm deshalb auf, weil wir altern. Auch in keiner Schule oder Universität lernt man diesen Faktor näher kennen. Niemand weist Dich auf diese Wirklichkeit hin. Dein GESUNDSEIN oder Nichtgesundsein, auch Dein Kranksein lässt sich aber durch ein geschicktes „Zeit-Management“ entscheidend beeinflussen. Positiv wie negativ, ganz abgesehen davon, wie richtig oder falsch Du handelst und mit Deiner „ZEIT“ gesundheitstechnisch während eines Tages umgehst. Einen „Gesundheitstag“ sollte man in sechs gesundheitlich relevante Zeit-Intervalle einteilen (siehe Abb. 4), um auf seinen Körper gezielt zugreifen zu können:

- (1) In der nächtlichen Zeitspanne von 2 Uhr bis 4 Uhr morgens (Gelb) geht das *große YIN*, in der wenig Sympathikus-Einfluss im Körper bestehen sollte (S minus) in das *kleine YANG* über, in eine Zeitspanne, in der wenig Parasympathikus-Einfluss bestehen sollte (P minus). Mit GELB (Element ERDE) kennzeichne ich diese Phase des Übergangs (Ü) vom YIN der Nacht zum YANG des beginnenden neuen Tages. Hast Du Probleme, die Du gedanklich lösen müsstest, dann ist um 3 Uhr morgens herum in der Regel ein guter Zeitpunkt dazu, um zu einer gedanklich guten Lösung zu kommen.

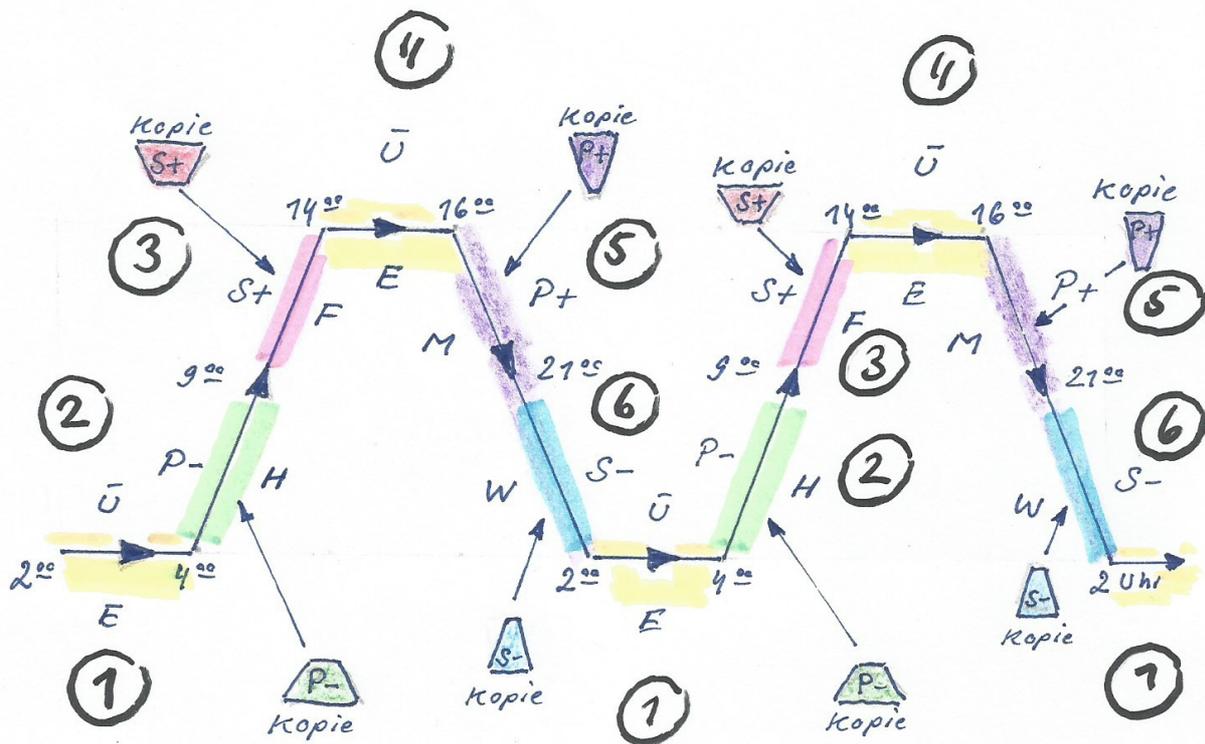


Abbildung 4: Die 6 gesundheitsrelevanten ZEIT-Intervalle des Körpers

- (2) In der fünfstündigen Zeitspanne von 4 Uhr morgens bis 9 Uhr vormittags (Zeit des Sonnenaufgangs) wirkt sich das *kleine YANG* - im westlichen Sprachgebrauch: „der noch geringe Sympathikus-Einfluss“ – auf den Körper gesundheitlich aus. Das bedeutet, dass vegetativ in dieser Zeitspanne der Parasympathikus-Einfluss im Körper herabgesetzt sein müsste, ergo, dass ihn Dein Körper in normalem Umfang vermindern und dämpfen können soll. Mit der Farbe GRÜN kennzeichne ich den gesundheitlichen Zusammenhang, den das Element HOLZ (Verbindungen zu Leber, Galle, Augen, Sehkraft, Muskelsehnen, Fingernägeln, Zehennägeln, Irritabilität und Ärgerlichkeit) mit dieser Zeitspanne hat. Fertigt man eine Kopie (eine Imitation) dieser Zeitspanne in FORM von Abbildung 3 an, was man technisch kann und was von mir auch laufend gemacht wird, und fügt diese simulative Kopie in *Neinofy-Info-P minus-Sohlen* ein und trägt diese morgens ein bis zwei Stunden lang, dann regt man jeden Körper dazu imitierend an, dem *normalen Umfang der vegetativen Situation „P minus“* nachzueifern, sich an dieser Kopie zu orientieren, um diese Zeitphase im Lauf der Zeit normalisieren zu können. Passende asymmetrische Bewegungsübungen ergänzen diesen Vorgang.
- (3) In der nächsten fünfstündigen Zeitspanne zwischen 9 Uhr vormittags und 14 Uhr nachmittags (Sonnenzenit) wirkt sich das *große YANG* (westlicher Sprachgebrauch: „Viel Sympathikus-Einfluss“) gesundheitlich auf den Körper aus. Das bedeutet, dass ein Körper vegetativ den Einfluss seines Sympathikus-Anteils aus eigener Kraft hochregeln und vermehren können muss.

Und zwar in gesundheitlich normalem Umfang. Mit der Farbe ROT kennzeichnet man auch das FEUER-Element, das in dieser Zeitspanne gesundheitlich gut erreicht werden kann. Es ist zuständig für den Blutkreislauf, den Blutdruck, sämtliche Herz-Aktionen, die Dünndarmtätigkeit, für die geistige Lern- und Konzentrationsfähigkeit, mentale Leistungsfähigkeit, für den Zustand der Blutgefäße, den Sprachsinn und Geschmackssinn und für die Wehrfähigkeit des Körpers, wäre er in Kampfhandlungen gegen innere oder äußere Feinde verwickelt. Fertigt man eine Kopie (eine Imitation) dieser Zeitspanne an und fügt sie in *Neinofy-Info-S plus-Sohlen* ein und trägt diese Info-Sohlen in der Mitte eines Tages ein bis zwei Stunden lang, dann regt man einen Körper simulativ dazu an, den physiologischen Vorgang von „S plus“ in normalem und gesundem Umfang zu optimieren. Viele Beschwerden, die durch einen anormalen Sympathikus-Einfluss verursacht werden, werden dadurch Geschichte. Das gilt auch für Erkrankungen die auf einer idiopathischen Sympathikotonie beruhen. Dazu passende asymmetrische Bewegungsübungen durchzuführen, helfen dem Körper beim multikonformen Ordnen zusätzlich.

- (4) In der zweistündigen Zeitspanne zwischen 14 Uhr und 16 Uhr geht das *Große YANG* der Tagemitte unmerklich in das *Kleine YIN* des Tagesendes über. Das Tagesende wird vom Sonnenuntergang begleitet. Diese wichtige Übergangszeit in der Mitte des Nachmittags wird erneut vom Element ERDE dominiert. Die Sympathikus-Zeit endet somit gegen etwa 14 Uhr, die Parasympathikus-Zeit beginnt somit etwa gegen 16 Uhr. „Sympathikus-Qualität wie Quantität“ sind stets mit gesteigerter „Dynamik“ gleichzusetzen (Ergotropie, Bewegungsdrang). „Parasympathikus-Qualität wie Quantität“ sind dagegen mit „Ruhe, Schlaf, Ernährung gleichzusetzen, um Energie aufzubauen (Trophotropie, Energiegewinnung). Darum bereits schon an dieser Stelle ein guter Rat: Gesundheitlich OK ist körperliche Belastung durch übermäßige Bewegung und körperliche Anstrengung immer nur in der Sympathikus-Zeit (erste Tageshälfte) aber nie in der Parasympathikus-Zeit (zweite Tageshälfte)!
- (5) In der fünfstündigen Zeitspanne zwischen 16 Uhr nachmittags und 21 Uhr abends ereignet sich der Sonnenuntergang. Das ist die Zeit des *Kleinen YIN* (westlicher Vergleich: „des gesteigerten Parasympathikus-Einflusses), die ich mit violetter Farbe gekennzeichnet habe. In dieser Zeitspanne ist das Element METALL (LUFT) gesundheitlich besonders gut zu erreichen und dominant im Körper vorherrschend. Der vermehrte P-Einfluss auf den Körper muss nun ebenfalls in *normalem, gesundem Umfang* auf den Körper einwirken können. Ein normaler, gesunderhaltender Umfang eines gesteigerten Parasympathikus-Einflusses ist jedoch in der Realität unserer heutigen Gesellschaftsform nur selten zugegen (zuviel Stress). Damit er in normalem Umfang zustande kommen kann, kann man *Neinofy-Info-P plus -Sohlen* ab 18 Uhr, ein bis zwei Stunden lang tragen, um einen Körper diesbezüglich gesundheitlich richtig zu orientieren und zu trainieren = P plus imitieren hilft Energie zu generieren!

Das METALL-Element beziehungsweise ein vermehrter P-Einfluss ist zuständig für die ordnungsgemäße Funktion der Lungen, Bronchien, der Schleimhäute des Atemtraktes, der Atmung als solche, der Riechfunktion, der Nasenschleimhäute, der Verdauung, des Dickdarms, der Stuhlbildung, der Darmbewegungen, der Stuhlausscheidung und der gesamten Körperhaut. Passende asymmetrische Bewegungsübungen, die in dieser Zeitspanne in Rückenlage durchgeführt werden, ordnen jeden Körper zusätzlich. Die Kopien eines P plus Szenarios, die sich in *Neinofy-Info-P plus-Sohlen* befinden, signalisieren einem Körper während des Tragens, wie der normale und gesunde Umfang eines vermehrten Parasympathikus-Einflusses aussähe. Anhand dieser vegetativen Kopie orientiert sich der Körper mehr und mehr in dieser physiologisch richtigen Richtung, die künstlich von außen imitiert wird.

- (6) In der letzten fünfstündigen Phase eines Lebenstages – es ist inzwischen Nacht geworden – ist es sehr wichtig, dass es jeder Körper selbst schafft, um gut, tief und fest schlafen zu können, seinen Sympathikus-Einfluss so weit wie möglich zu dämpfen und zu vermindern. In der Zeitspanne zwischen 21 Uhr abends und 2 Uhr nachts herrscht das *Große YIN* in Dir vor. Ich habe diese Zeitzone mit blauer Farbe markiert. Das WASSER-Element, das in dieser Zeitspanne besonders aktiv ist, überwacht in der ersten Nachthälfte die Gesundheitsgeschicke des Menschen. Fertigt man eine Kopie dieser physiologischen Zeitspanne an und fügt sie in *Neinofy-Info-S minus-Sohlen* ein und lässt diese zur Parasympathikus-Zeit ein bis zwei Stunden lang tragen, lernt ein Körper dadurch, in welcher gesunden und normalen Form sein Sympathikus-Einfluss nachts sein sollte. Das WASSER-Element beziehungsweise ein verminderter S-Einfluss ist zuständig für die Funktion der Nieren, die Harnbildung, die Harnausscheidung, die Harnleiter, Harnröhre und Blase, für sämtliche Geschlechtsorgane, für den Vorgang der Sexualität, für die unteren Öffnungen auch für den Anus, die Knochen, das Skelett, für sämtliche Gelenke, die Ohren und Hörfunktion und die Beschaffenheit der Kopfhare und die der Zähne.

\* \* \* \* \*

#### Zusammenfassung und Fazit:

Du erkennst jetzt langsam immer mehr die Komplexität Deiner sterblichen Körperhülle, die Du unbedingt so gesund wie möglich halten solltest, damit Du ein relativ gemütliches Leben in ihr verbringen kannst. Der Faktor „ZEIT“ wird bei Deinen späteren Bemühungen „SUPERGESUND“ zu werden und zu bleiben, von ausschlaggebender, größter Bedeutung sein. Du merkst schon, es lässt sich nichts aus dem Ganzen heraustrennen. Du kannst nichts weglassen und musst immer Deine Ganzheit beeinflussen. Dabei geht es, auf den Punkt gebracht, nur darum, den normalen und gesunden Umfang, einer von der ZEIT abhängigen Physiologie in Deinem Körper zustandezubringen. Es bist aber nie DU SELBST und es ist auch nicht Dein ICH, die das zustande brächte, es ist in Summe Dein Körper selbst, den

Du mit den richtigen InFORMationen versorgen solltest, damit er selbst in Eigenregie, reaktiv auf künstliche Imitationen hin, das Wesentliche in Ordnung bringen kann. Du kannst immer nur der sein, der seinen Körper gesundheitlich neu orientiert und ihn immer wieder aufs Neue Tag für Tag informiert, wie er gesundheitlich zu sein hätte! Anders geht es nicht!

**„Deshalb Alles zu seiner Zeit, bedeutet, Alles zur richtigen Zeit!“**

.....

So geht es gesundheitlich am besten und ist es auch am erfolgreichsten:

A. Aus zwölf InFORMationskomplexen (Abbildung 3), die für eine normale und gesunde Physiologie in Dir sorgen würden, kann man einen Bio-Algorithmus „*des Gebens von mehr gesundheitlicher Ordnung*“ herstellen. Zum Beispiel, den von mir entwickelten SSPN-Bio-Algorithmus. Das ist die Phase der In-FORM-ation.

B. Daraus kann man eine simulative künstliche Kopie (eine Imitation) einer normalen und gesunden Physiologie herstellen die in ein Medium, einen Informationsüberträger, (Beispiel in *Neinofy-Info-Sohlen*) eingefügt wird und einem Körper zu passender Tageszeit einverleibt wird. Das ist die Phase der Transfusion und Aktion (= Tragen eines Imitats in FORM von Info-Sohlen in vegetativ richtiger Zeitspanne).

C. Nach interner somatischer und cerebraler Datenverarbeitung der externen In-FORMationen und Imitationen kommt es zur Umwandlung und Reparatur zuvor gestörter Physiologien, welche sich in Richtung des normalen und gesunden Umfangs einer vegetativen Funktionsphase entwickeln können. Das ist die Phase der TRANSFORMATION und Reaktion in Richtung persönliches SUPERGESUNDSEIN!

Du siehst, es besteht eigentlich alles nur aus Mathematik und Physik, wenn es darum geht, Deinen Körper zu bitten, sich gesundheitlich gefälligst anständiger gegenüber Deinem ICH zu verhalten.

Aus Jux und Dollerei sendet kein Körper Beschwerde-Botschaften aus. Das tut er nur, wenn er dazu gezwungen wird , um Dich zu warnen. Er wird dazu durch Umstände von außen gezwungen, die sich posttraumatisch im Lauf seines Lebens ereignen. Obwohl man normale Lebensumstände im täglichen Alltag nicht unbedingt als Zivilisationstrauma ansieht.

Finden tatsächliche Traumen und Verletzungen statt (Unfälle, Stürze) , dann solltest Du grundsätzlich immer davon ausgehen, dass ein Teil der zuvor bestandenen Ordnung verloren gegangen ist. Dies indiziert vegetative Kopien und Imitationen der beschriebenen Art , zur richtigen Zeit eingesetzt, ganz besonders dringend.

## Leopold und Leo

Die „idiopathischen“ Beschwerden in Leopold's linker Leiste und linker Hüfte sind inzwischen besser geworden, aber immer noch latent vorhanden. Zufrieden kann Leo so also noch nicht sein. Er weiß jetzt aber, dass der Ausgang allen Übels von seinem rechten Fuß ausging, dessen inneres Fußgewölbe sich aus unerfindlichen Gründen abgesenkt hatte. Ein Fehler im gesundheitlichen Ordnungsmuster des männlichen Geschlechts, einer von zahlreichen anderen, besteht darin, dass das rechte Fußgewölbe grundsätzlich immer etwas hohler ausgeformt sein sollte als das linke. Beim weiblichen Geschlecht wäre dies umgekehrt. Misst man das Hohlsein seiner beiden Fußgewölbe oder verwendet man dazu eine Testsohle – wie unten abgebildet – dann war früher Leopolds rechtes Fußgewölbe um gute 4 mm hohler und höher als das linke. Das war normal und deswegen hatte Leo früher auch nie Beschwerden in seinem Bewegungsapparat. Misst man den Unterschied heute, hat sich diese Asymmetrie plötzlich aus unerklärlichen Gründen umgedreht. Links ist das Fußgewölbe plötzlich hohler geworden als rechts. In Leopolds rechten Fuß steckt demnach plötzlich ein weibliches Ordnungsmuster, das Leo tyrannisiert. Wie es da hinein gekommen ist, weiß weder Leo noch Leopold.



**Abbildung 5:** Einsatz einer Test-Sohle für das männliche Geschlecht. Das Draufstehen mit dem rechten Fuß sollte sich als angenehm und nicht störend erweisen. Das Draufstehen mit dem linken Fuß (die Sohle umgedreht) sollte sich hingegen als unangenehm und störend erweisen. Ist das der Fall, beginnen männliche Ordnungsmuster in beiden Füßen richtig. Ist es umgekehrt (links angenehmer als rechts), beginnen männliche Ordnungsmuster in beiden Füßen falsch. Dieser Umstand wirkt sich gesundheitlich ungünstig und desorientierend aus.

Leo: „Komisch, die rechte Testsohle ist mir plötzlich furchtbar unangenehm, während ich eine linke als wohltuend empfinde. Das war früher doch immer umgekehrt, oder täusch ich mich da Leopold?“

Leopold: „Nein, Du täuscht Dich nicht, das stimmt! In meinen Füßen sind plötzlich weibliche Ordnungsmuster vorhanden, die vorher nicht da waren! Kein Wunder also, dass die ganzen statischen Einstellungen in Unterschenkeln, Kniegelenken, Oberschenkel, Hüftgelenken und im Becken nicht mehr stimmen!“

Leo: „Woher kommt um Himmelswillen dieser Fremdeinfluss? Was machen wir jetzt? Das bringt ja Deine Gesundheit im Lauf der Zeit total durcheinander, wenn das so bleibt und Du Dich nicht mal mehr unten statisch richtig orientieren kannst!“

Leopold: „Schon klar! Das ist ein Problem! Da gab es irgend wann ein unbemerktes Fuß-Trauma, während dessen sich dieses weibliche Schreckgespenst in meine Füße eingeschlichen hat und jetzt eine Party nach der anderen in uns beiden feiert!“

Leo: „Na, sauber! Wie bringen wir diese Knusperhexe denn wieder aus uns raus?“

Leopold: „Ich glaube es ja nicht! Da versorgst Du Gott und die Welt im Inland und Ausland mit Deinen Super Info-Sohlen , aber selbst draufkommen, dass genau das das Richtige für uns beide wäre, kommst Du nicht, du zerstreuter Professor!“

Leo: „Stimmt, Du hast recht, das hab ich für mich selbst jetzt gar nicht ins Kalkül gezogen, dass das tatsächlich der einzig richtige Weg wäre, unseren Hexenbesuch wieder los zu werden. Der machen wir es jetzt so ungemütlich in Ihrem neuen Heim, das ihr nichts anderes einfallen wird , als schleunigst wieder auszuziehen!“

Leopold: „Korrekt, das ist wirklich die einzige mögliche Methode, wie wir sie mit den männlichen „SSPN-Algorithmen“ abschießen können! Testen lässt sich das leicht. Ist Sie wieder weg, sind mit ihr auch die weiblichen Ordnungsmuster aus meinen beiden Füßen wieder verschwunden, wodurch das Draufstehen auf einer rechten Testsohle wieder angenehm sein müsste und sich das Draufstehen auf der linken Seite, wie früher, wieder als fremd und unangenehm erweisen müsste!“

Leo: „Stimmt, das ist wirklich easy, wenn man das alles weiß!“

\* \* \* \* \*

Leo macht sich ans Werk und bestellt sich drei personalisierte Info-Sohlen-Paare, in denen sich die drei verschiedenen vegetativen Imitate befinden, um einen dreifachen zeitabhängigen Bio-Algorithmus zu erzeugen, der Leopolds Füße von den weiblichen Ordnungsmustern der idiopathischen Hexe befreien kann.

Ein Paar Info-P minus-Sohlen trägt Leo eine Stunde lang morgens, um Leopolds Parasympathikus in normalem Umfang herab zu regeln.

Ein Paar Info-S plus-Sohlen trägt Leo ein/zwei Stunden lang in der Tagesmitte, um Leopolds Sympathikus in normalem und gesundem Umfang anzuregen.

Und ein Paar Info-P plus-Sohlen trägt Leo abends ab 18 Uhr eine Stunde lang, um Leopolds Parasympathikus in normalem Umfang heraufzuregeln.

In den Morgen-Sohlen und Abend-Sohlen ist ein Magnetfeld und ein Magnetit-Depot eingefügt, um die Wirksamkeit dieser beiden Konzepte zu steigern.

Schon nach den ersten Tagen sind Hexe und mit ihr die störenden weiblichen Ordnungsmuster aus Leopolds Füßen verschwunden. Das rechte Fußgewölbe hat sich wieder aufgerichtet, das linke wieder etwas mehr abgesenkt. Das Stehen auf der rechten Test-Sohle ist wie früher wieder angenehm geworden, das Stehen auf der linken Testsohle wieder störend geworden.

\* \* \* \* \*

Leopold: „Danke Leo, jetzt geht’s mir tatsächlich wieder prächtig. Endlich bin ich das störende Ordnungsmuster dieser Hexe wieder los!“

Leo: „Dank auch Dir Leopold! Aus meiner linken Leiste und Hüfte ist jetzt tatsächlich auch wieder jedes negative Gefühl verschwunden. Die Außenrotation meines rechten Oberschenkelknochens ist jetzt wieder absolut frei und angenehm, auch die linke Innenrotation ist wieder total hergestellt! Wie machst Du das nur, ohne dass man dich deswegen therapieren oder behandeln müsste?“

Leopold: „Dumme Frage, Du bist doch der Informatiker und nicht ich! Wenn es einer weiß, bist doch Du es und nicht ich!“

Leo: „, Ich finde es jedenfalls super, dass ich in Dir wohnen darf und dass wir uns so prächtig verstehen, mit der Ausnahme , wenn Dich wieder mal der Rappel reitet und Du mir die Hölle heiß machst. Ich weiß dann aber wenigstens warum!“

Leopold: „Findest Du es nicht auch schade, dass so wenige Leute wie wir beide Bescheid wissen? Das könnten weltweit doch Millionen sein, so toll und schnell wie das statische Imitat und Dein Mathematikzeug funktioniert!“

Leo: „Stimmt! Aber der Mensch ist misstrauisch und dumm. Bis der an was glaubt, bis der sich an etwas Fremdes hintraut, bis der Ungewohntes ausprobiert und Vertrauen schöpft, ist er längst verstorben. Aber Du hast recht: Funktionieren tut das Ganze tatsächlich prächtig und wirkt dazu oft auch noch sehr schnell Wunder!

**In der Tat, gibt es nichts Besseres als statische Kopien und Imitate dieser Art zu verwenden, mit deren Hilfe der Ordnungsbegriff in beiden Füßen restlos wieder hergestellt werden kann!**

## Lea und Magdalena

Lea's Körper „Magdalena“ leidet an den nervenden Symptomen von Long Covid. Lea ist gedanklich aber erleichtert, weil es einen Ausweg aus Ihrem zähen Leiden geben könnte, denn Leo, den sie nicht persönlich kennt, hat eine informatische Methode entwickelt, mit der man seinem eigenem Körper einen Spiegel vorhalten kann, um die gesundheitlichen Probleme in ihm widerzuspiegeln.

Das Problem, das jeden Menschen während seines Lebens, wie ein Spinnennetz umhüllt, ist die unterschwellige Unsicherheit und Angst, sein achterbahnartiges Leben gesundheitlich eines Tages nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Eine durchaus realistische und verständliche Furcht. Ist es ja schon schwer, allgemein zurecht zu kommen, aber noch tausendmal schwerer im gesundheitlichen Leben zurecht zu kommen. Niemand weiß schließlich, welcher Gesundheitsfeind in den nächsten fünf Minuten um die Ecke biegen und direkt auf Einen zuhalten wird.

Gibt es dafür eine Versicherung? JA, die gibt es unbedingt! Trag einfach täglich Deine personalisierten Neinfo-Info-Sohlen, um Deinen Körper darüber zu informieren, was das vegetativ Beste und Richtige für ihn wäre. Deine Fußsohlen haben das Potential dazu, dies zu erfühlen! Es spielt keine Rolle, ob Du momentan noch gesund, schon nichtgesund oder bereits krank geworden bist. Einfach eine Mail an [info@neinfo.de](mailto:info@neinfo.de) schicken und schon bist Du mit im Rettungsboot.

So geht es auch Lea, die mit ihren arg gebeutelten Körper Magdalena alle Hände voll zu tun hat und doch in letzter Zeit nie, trotz aller erdenklichen Therapien und Therapieversuche, auch nur auf einen einzigen grünen Zweig gekommen wäre.

Um Eines klar zu stellen: Ich bin nicht gegen Therapien und Medizin (bin ja selbst Therapeut), falls sie wirklich notwendig und medizinisch oder naturheilkundlich indiziert wäre. Ich bin aber voll und ganz gegen unterdrückende Therapien idiopathischer Erkrankungen, weil das grober Unfug ist. Dagegen müsste ohnehin jeder Mensch sein!!! Verkürzen die Nebenwirkungen von so etwas im Lauf der Zeit, doch jedes Leben wesentlich. Würde man hingegen besser jeden Körper, der an Erkrankungen unklarer Ursache leidet, darüber **inFORMieren**, wie sein tatsächliches Gesundsein aussähe und würde ihn **inFORMatisch** derart orientieren, würde jeder Körper – tatsächlich jeder ohne Ausnahme – wissen und lernen, wie er sich **anders**, gesundheitlich geschickter verhalten könnte als bisher. **Logischer geht's also nicht mehr, weil man a.) dadurch etwas Sinnvolles und gut Funktionierendes tut und b.) sich nicht schaden kann! Sondern sich causal helfen kann!**

Paracelsus forderte mit seinem Ausspruch des „*nil nocere*“ (*nur nie schaden*) doch schließlich genau das von der Ärzteschaft. Würde diesem Eid in praxi tatsächlich gefolgt, dann dürfte man die Salutogenese des Menschen nicht außer Acht lassen!

Ich weiß nicht, ob Dir der springende Punkt in Magdalenas Krankengeschichte aufge-

fallen ist ? Es ist die Tatsache, dass Magdalena bereits **vor** der Virus-Infektion nicht in Ordnung war und Lea's Körper ständig verzweifelt versucht hat, darauf hinzuweisen. Was hätte man tun müssen, um herauszufinden, wie gut oder schlecht geordnet Magdalenas Körper vor Ihrer Corona-Infektion war und er heute ist? Das ist überaus einfach, wenn Sie eine Neinfoy-Testsohle besitzen (**Bestellung über [info@neinfoy.de](mailto:info@neinfoy.de), einfach Schuhgröße , Postanschrift und „Testsohle“ angeben**).

Magdalena stellt sich mit Ihrem linken Fuß auf die linke Neinfoy-Testsohle und überprüft, ob ihr das Stehen darauf durchgehend angenehm ist. Ein gesundheitlich gutes Zeichen von Ordnung, wenn es so wäre.



**Abbildung 6: Einsatz einer Neinfoy-Testsohle für das weibliche Geschlecht**

Ein gesundheitlich schlechtes Zeichen für Magdalena, wenn das Stehen mit ihrem linken Fuß auf einer linken Test-Sohle sich als unangenehm und störend erweisen würde. Dreht man die Sohle um und stellt sich mit dem rechten Fuß auf eine rechte Test-Sohle und Magdalena empfinde dies als wesentlich angenehmer und besser, würde dies darauf hindeuten, dass im Körper tatsächlich eine grobe gesundheitliche Unordnung vorherrscht, die nur einzig und allein informatisch beseitigt werden kann.

Das gilt beim weiblichen Geschlecht für folgende Empfindungen:

- Magdalena kann keinen Unterschied empfinden, ob sie auf einer rechten oder linken Testsohle steht, beides wäre gleich angenehm = Störungsmuster!
- Magdalena kann keinen Unterschied empfinden, ob sie auf einer rechten oder linken Testsohle steht, beides ist gleich unangenehm und störend = Störungsmuster!
- Magdalena empfindet das Stehen auf einer rechten Testsohle weitaus angenehmer als das Stehen auf einer linken = totales Störungsmuster!
- Magdalena empfindet das Stehen auf einer linken Testsohle als unangenehm und störend = totales Störungsmuster!
- Magdalena empfindet nur das Stehen auf einer linken Testsohle alleine als gut und angenehm, das ist allein RICHTIG! Kein Störungsmuster in den Füßen!

Beim männlichen Geschlecht gilt das Gleiche nur spiegelbildlich seitenverkehrt!

Sämtliche Störungsmuster dieser spezifischen Art – wenn man das Gesundsein eines Menschen allein im Auge hat – sind Hinweise auf eine vorhandene gesundheitliche Unordnung, auf ein gesundheitliches Chaos, das als Vorstadium späterer Krankheiten angesehen werden kann. Es gibt noch zahlreiche weitere gesundheitliche Katastrophen, von denen ich Dir noch erzählen werde. Mit diesem Wissen wird es Dir zukünftig möglich sein, Dein Gesundsein laufend zu überprüfen.

---

Was nützt die beste Therapie, wenn ich durch sie nicht gesünder werden kann? Gesünder werden kannst Du immer nur, wenn Du aus Deiner larvierten gesundheitlichen Unordnung herausfindest und endlich *in Ordnung* kommst!

---

Lea: „Tja, nun weiß ich und verstehe ich auch, warum Du soviel Wirbel in mir veranstaltest! Vollkommen sinnvoll und verständlich von Dir, dass Du einfach nicht gesund werden kannst! Das geht mit Deiner bestehenden Unordnung einfach nicht! Witzig finde ich, dass medizinisch kein Hahn nach Ordnung kräht! Dass so etwas überhaupt nicht bekannt ist, ist der schiere Wahnsinn, wenn ich an das Schicksal von Milliarden ungeordneter Körper auf dieser Welt denke!“

Magdalena: „Endlich fällt bei Dir mal der Groschen! ORDNUNG ist hexamerer Art! Vegetativ und elementar betrachtet gibt es die morgendliche (HOLZ = P -), die mittägliche (FEUER = S+), die früh nachmittägliche (ERDE = Ü), die abendliche (METALL = P+), die frühnächtliche (WASSER = S -) und spätnächtliche (ERDE = Ü) ORDNUNG. In jedem dieser sechs Zeitabschnitte bemühe ich mich, gesund zu bleiben. Dazu brauche ich aber zur Orientierung bestimmte vorhandene Ordnungsmuster, die kompatibel in allen Körperebenen zusammen passen müssen. Dass dabei sehr viele Fehler entstehen können, versteht schon ein Kind. An Medizin und Wissenschaft geht so etwas ohnehin vollkommen unbemerkt vorbei.“

Lea: „So hart dürfen wir mit den Guten nicht ins Gericht gehen. Mediziner kommen aus einer anderen Welt. Sie kommen aus der Welt der Krankheiten, nach scheinbar Gesunden suchen sie nicht. Einstweilen dürfte es sich umgekehrt verhalten, wenn ich mir die Sache genau überlege, gibt es in der Realität ja kaum ganz Gesunde, sondern nur scheinbar Gesunde, die sich subjektiv so fühlen, es objektiv aber nicht sind!“

Magdalena: „Du hast recht, ein exemplarisches Beispiel dafür bin ich. Äusserst witzig, dass man medizinisch tatsächlich niemanden darauf hin untersucht, wie gesund er WIRKLICH, tatsächlich objektiv ist! Blutuntersuchungen, Harnuntersuchungen, CT's, Röntgenbilder und so weiter sind ja allesamt nur dafür da, um Erkrankungen festzustellen oder auszuschließen, sind aber nicht dafür gemacht, eine gesundheitliche Unordnung in einem zu entdecken und schon gar nicht, um wieder eine gesundheitliche Ordnung herzustellen, die man irgendwann verloren hat.“

Lea: „Das ist auch mein Eindruck! Das liegt in erster Linie aber daran, dass das, was Leo „*Asymmetropathy*“ nennt, der Allgemeinheit vollkommen unbekannt ist!“

Magdalena: „Seh ich genauso! Nun aber zu meiner verloren gegangenen angestammten inneren gesundheitlichen Ordnung. Wie komm ich zu der wieder?“

Lea: „Kennt man den wirklichen Hintergrund des Gesundseins, ist es tatsächlich ziemlich einfach. Was man zum gesundheitlichen Ordnen eigentlich nie braucht, sind Therapien. Die stören nur. Denn therapieren ist, mit Ausnahme der Homöopathie und HMT, meist der Gegensatz zum InFORMieren. Zum Gesundwerden muss ich die verloren gegangene Ordnung ja nur wieder herstellen. Sonst nichts. Man lässt am besten zunächst alles so wie es ist und informiert Dich nur darüber, wie das Normale gesundheitlich auszusehen hätte. Den Rest besorgt dann Herr „S“ und Frau „P“ in Dir. Dazu gibt man in Dich verschiedene simulative Ordnungsprogramme in FORM von SSPN-Bio-Algorithmen ein, die Dich über die ordnungsgemäße Verfassung der vier möglichen vegetativen Ordnungen informieren. Diese Imitationen reichen vollkommen aus, um Dich Schritt für Schritt wieder in Ordnung zu bringen. Das geht zwar langsam und am Anfang unmerklich, dafür aber stetig.“

Magdalena: „Darauf warte ich schon seit sehr langer Zeit und bin froh, dass Du mir endlich Leo's Test-Sohlen untergelegt hast. Der Fehler, weil mir das Stehen auf der rechten Testsohle tausendmal angenehmer ist als das Stehen auf der linken, müsste ja einem Blinden mit Krückstock auffallen!“

Lea: „Gemach meine Liebe! Das musst Du aber erst einmal alles wissen! „Unwissender mit Krückstock“ trifft es richtiger. Jetzt trage erstmal Deine verschiedenen Info-Sohlen zur richtigen Zeit, dann sehen wir weiter. Ich bin überzeugt, dass schon wenige Wochen später, der Sohlen-Test wieder normale und gesunde Ergebnisse liefern wird. > Und so war es letztlich auch! <

## Weitere gesundheitliche Katastrophen

Was ich als „Gesundheitliche polare Ordnung“ bezeichne, sollte man in jedem Körper weltweit finden und sie müsste darüber hinaus möglichst ungestört vorhanden sein. SUPERGESUNDSEIN entsteht nur so! Finden sich *gesundheitliche Katastrophen* in Dir, solltest Du schleunigst schauen, sie wieder loszuwerden.

Jede Art von gesundheitlich **gestörter Ordnung**, ob sie in Form asymmetrischer Beweglichkeit und/oder Statik auftritt, ob sie vegetativer oder elementarer Natur, ob sie geschlechtskonform oder konstitutionell vorkommt, ob sie innen oder außen, oben oder unten vorhanden wäre, kann man ausschließlich immer nur **inFORMatisch** in bestimmten Zeitfenstern **beseiteigen**. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Es gibt auf jede somatische Frage immer nur eine informatische Antwort: Null oder Eins! JA oder NEIN! Ein JEIN ist ident mit Fehler und „Nichtgesundsein“ !

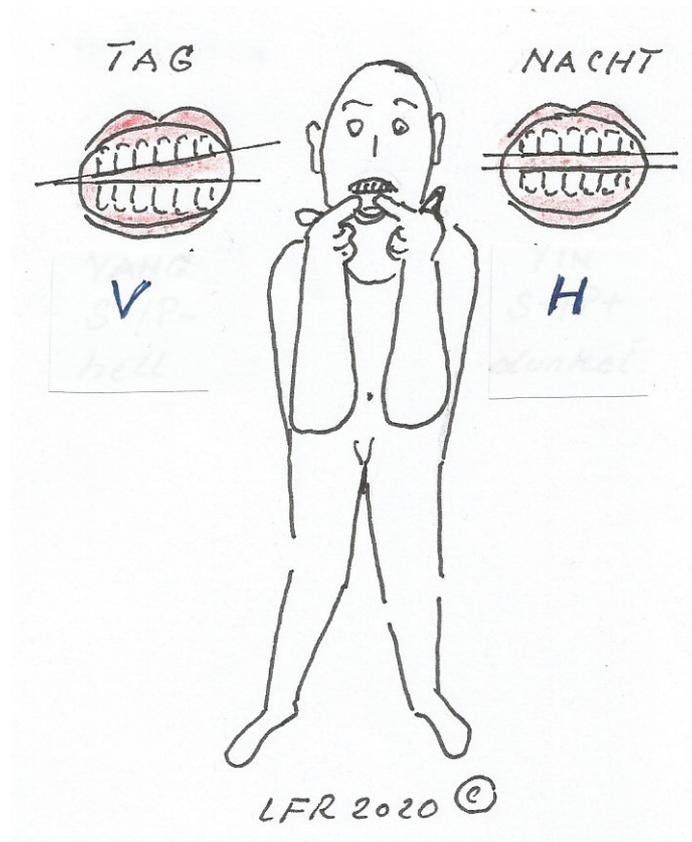
Die Gesamtheit – eine „holistische Ganzheit gesundheitlicher Ordnung – beginnt und endet grundsätzlich bei jedem Menschen, wo er auch immer auf dieser Erde zubringt und lebt, ausschließlich in seinen beiden Füßen. **Das ist ohne Ausnahme so!** Deine Füße sind die somatische Tastatur Deines lebenden Quantencomputers, der in Form Deines unsichtbaren ICH's in Dir existiert. Die Füße von Magdalena, die von Leopold und Deine eigenen informieren und programmieren Magdalena, Leopold und Deinen Körper. Durch sie hindurch lassen sich alle gesundheitsrelevanten Daten eingeben und umgekehrt vom Körper auch auslesen. Gesundheitliche podale Datenpakete dienen der gesundheitlichen InFORMation Deines Gehirns. Damit Daten dieser Art nicht körperfremd wirken, sollte man sie sorgfältig personalisieren. Relevante Daten werden in ein Medium namens „*Neinofy-Info-Sohlen*“ eingefügt, danach werden die InFORMATIONen, die sich darin befinden, durchs Sohlentragen in den Körper transfundiert, um nach der sekundären Datenverarbeitung, fehlerhafte nichtgesunde Vorgänge in fehlerfreie und gesunde Vorgänge umwandeln zu können. Dieser Bio-Algorithmus veranlasst Deinen Körper zu zukünftig richtigeren, gesundheitlichen Entscheidungen. Das gesundheitliche Ziel ist ident mit dem Weg, den SSPN-Bio-Algorithmen in Dir hervorrufen. Falls es Dein Wunsch wäre, SUPERGESUND zu werden, kannst Du nur so und nicht anders handeln. Dieser Vorgang ist vollkommen frei von schädlichen Wechsel- und Nebenwirkungen!

Vollkommen logisch, dass die podale Ebene deshalb eine sehr wichtige Programmier-Ebene ist. Jetzt schau Dir mal Deine eigenen Füße an. Sind sie tatsächlich wohlgeformt? Sind sie ganz ohne Deformitäten? Sind sie ausreichend belastbar? Erscheinen sie Dir vollkommen gesund? Wohl kaum, irgend ein Makel ist an jedem Paar Füßen dran, weil das Leben auf ihnen seine Abnutzungsspuren hinterlässt. Was glaubst Du, tun orthopädische Einlagen? OK, sie formen Deine Füße einem orthopädischen Idealbild nach. Kannst Du damit aber auch Ordnungsmuster herstellen, die Deinen übrigen Körper gesund erhalten. Ich denke NEIN, denn dazu müsste man solche ja in jedem Detail kennen. Es ist ganz sicher nicht der Hit, wenn Deine Füße in Richtung Symmetrie getrimmt werden, was die Schuh-Industrie tut.

## Gesundheitskatatrophe Nr. 2 ist die Störung Deines Mitgebisses

Was Gesundheitskatatrophe Nr. 1 ist, weiß man, wenn man Test-Sohlen benützt und man das auftretende Gefühl in seinen beiden Füßen daraufhin vergleichend überprüft. Ein falsches Ergebnis indiziert dringend das Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen*. Anders kommt man aus dem Teufelskreis des *fehlerhaften Beginns Deines persönlichen multikonformen Ordnungsmuster* nicht mehr heraus. Dieses Problem lässt sich nur informatisch in der podalen Ebene wieder abstellen .

Die zweite Gesundheitskatastrophe, die Menschen im Stadium ihres Nichtgesundseins fixiert, besteht in einem gestörten Mitgebiss. Auch davon dürften die meisten Menschen noch nie etwas gehört haben. Das ist auch kein Wunder, denn wie gesagt, sind salutorische Untersuchungen nicht Mainstream in Medizin und medizinischer Wissenschaft, was schade ist, weil sich dadurch der Kreis der idiopathischen Erkrankungen und Beschwerden nicht verkleinert sondern ständig vergrößert. Beschwerden und Erkrankungen idiopathischer Art gehen oft unter der Bezeichnung „*Befindlichkeitsstörungen*“ über den Ladentisch, was den Betroffenen Hohn spendet und man sie und ihre funktionellen Erkrankungen deswegen auch nicht ernst nimmt. Der Mitgebiss-Test ist technisch unschwierig und kann von jedem Menschen zu jeder Tageszeit und Nachtzeit durchgeführt werden. Siehe dazu Abbildung 7.



**Abbildung 7: Durchführung des Mitgebisses tagsüber im vertikalen Stehen (V) und nachts in horizontaler Rückenlage (H) ergibt bei männlichem und weiblichem Geschlecht das gleiche Ergebnis: V = rechts früherer Mitgebiss. H = symmetrischer Mitgebiss. Beides wäre normal!**

Der „Mittebiss“ bei halb geöffnetem Mund hat nichts mit dem Endbiss bei geschlossenem Mund zu tun, der natürlich in jeder Körperlage absolut symmetrisch zu sein hat. Wir sprechen sonst von einer Biss-Störung, die dental behoben werden müsste. Der „Mittebiss“ ist ein physikalisches Phänomen, das in vertikaler Körperhaltung (im Stehen) untertags bei Anwesenheit von Licht und in horizontaler Körperhaltung (in Rückenlage) nachts in Dunkelheit untersucht wird.

Testanordnung Vertikal untertags (V):

Du stehst und hast Deinen Mund geöffnet. Beide Augen sind geöffnet. Lege beide Zeigefinger auf beide untere Zahnreihen rechts und links, die Zeigefingernägel zeigen dabei nach oben. Beiße nun ganz sacht auf Deine beiden Zeigefingernägel zu. Welcher Zeigefingernagel wird dabei von den Oberkieferzähnen zuerst berührt: Nur der rechte? Was absolut und alleine bei Kind, Mann und Frau richtig wäre! Der linke? Was immer bei beiden Geschlechtern falsch wäre! Oder beide gleichzeitig symmetrisch? Was ebenfalls bei beiden Geschlechtern falsch wäre, wenn sie in dem Moment eine vertikale Körperhaltung einnehmen.

Testanordnung Horizontal nachts (H):

Du liegst nachts im Bett auf dem Rücken, hast beide Augen geschlossen und Deinen Mund geöffnet. Lege erneut beide Zeigefinger auf beide untere Zahnreihen rechts und links und beiße wieder sanft auf beide Zeigefingernägel zu. In horizontaler Körperhaltung darf sich nur ein seitengleicher symmetrischer Mittebiss einstellen. Alles asymmetrisch Empfundene wäre in dieser Körperlage falsch.

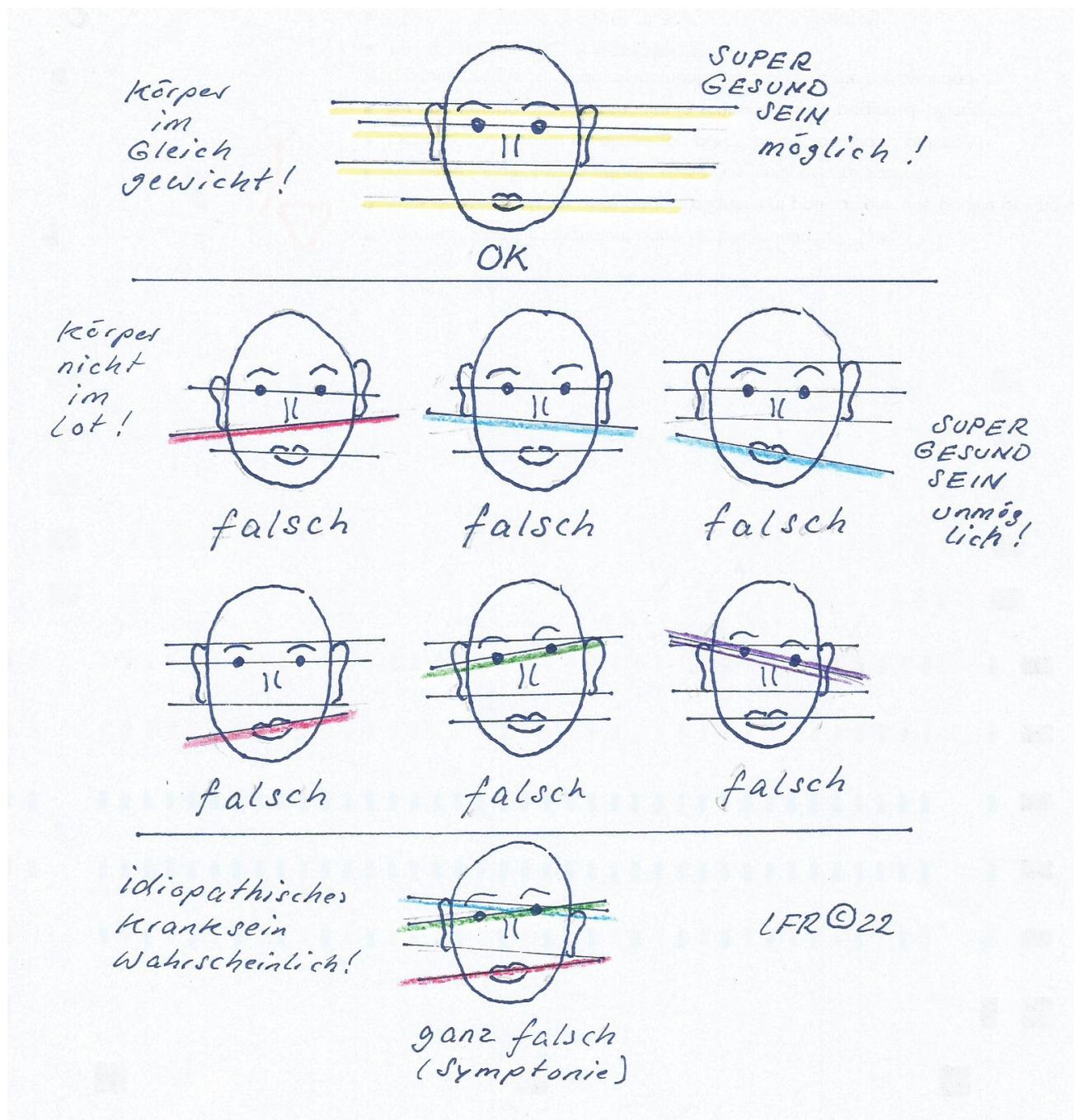
Wenn Du ein Falschergebnis an Dir feststellst, erhältst Du den sicheren Hinweis darauf, dass das Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen* für Dich dringend indiziert wäre. Anders kommst Du aus dieser Falle des Nichtgesundseins nicht mehr heraus.

Das ist deshalb so wichtig, weil Du an einem **vertikalen** Falschergebnis ablesen kannst, dass Qualität und Quantität Deines **sympathischen** Nervensystems gestört sind und Du vice versa an einem **horizontalen** Falschergebnis ablesen könntest, dass Selbiges innerhalb Deines **parasympathischen** Nervensystems gestört wäre. Wie Du ja bereits weißt, ist der normale und gesunde Umfang sympathischer wie parasympathischer Aktionen lebenswichtig für Dich. Das Gute dabei ist, dass sich durch Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen* sehr rasch ein Normalergebnis einstellen wird, an dem Du post testem ablesen kannst, dass sich Deine Gesundheit objektiv wieder gebessert und normalisiert hat und Du Dich bereits auf dem Weg zu Deinem, Dir möglichen SUPERGESUNDSEIN befindest.

Mithilfe dieses wichtigen Testes kannst Du täglich nachsehen und nachprüfen, wie gesund Du momentan tatsächlich bist. Kommt ein Falschergebnis zustande, trägst Du einfach für ein/zwei Stunden Deine *personalisierten* Info-Sohlen, die in der jeweiligen vegetativen Zeitspanne dran wären. Du wirst erstaunt über die Normalisierung sein. Weist Du im Lauf eines Tages irgendwelche Beschwerden auf und Du testest einen abnormen Mittebiss, weißt Du, was Du zu tun hättest. Nämlich: *Info-Sohlen tragen, bis sich das Mittebiss-Ergebnis wieder normalisiert hat!*

Gesundheitskatastrophe Nr. 3 sind vorhandene , nicht mehr waagerechte Mund-, Linien, Ohren- Linien und Augen-Linien

Grundsätzlich sollte man in keinem Gesicht bei einem vertikal aufgerichteten (stehenden) Menschen eine reale (tatsächlich) vorhandene Schiefe seiner beiden Augen (= Parasympathikus-Ebene) und keine real vorhandene Schiefe seiner beiden Ohren und seines Mundes (= Sympathikus-Ebene), feststellen, wenn man ihn oder wenn man sich selbst objektiv gesundheitlich befundet.



**Abbildung 8: Wahrnehmung schiefer Mund-, Augen- und Ohren-Linien. Sichtbarmachung auf dem Ausdruck eines Fotos vom Gesichtspräträt einer Person stehend aufgenommen.**

Stellt man eine reale Gesichtsschiefe bei sich fest – Blick in den Spiegel genügt fürs Erste – stellt man auch eine reale innere Fehlstatik in sich fest, die in der Lage ist, das vegetative Nervensystem tiefgreifend zu stören. Von dieser Geschichte hat ein Betroffener natürlich keine Ahnung. Eine real vorhandene Augenschiefte (Abweichung vom rechten Winkel der Senkrechten) ist von einer scheinbaren Augenschiefte zu unterscheiden, beispielsweise, wenn der Kopf während des Fotografierens schief gehalten wurde und aus diesem Grund keine tatsächliche Abweichung der Waagerechten vom 90° Winkel einer Senkrechten besteht. Das muss in jedem Fall überprüft und gemessen werden, bevor man eine reale Schiefe bei sich selbst oder bei jemandem anderen befundet. Wir gehen deshalb in diesem Buchabschnitt immer nur von realen/tatsächlich vorhandenen Schiefebenen im Gesicht aus, die den Mund, die Augen und die Ohren betreffen können.

Beim Vorliegen einer real vorhandenen Augenschiefte, ob nach rechts oder links, muss ein Betroffener davon ausgehen, dass sein Parasympathikus-Einfluss von Seiten seiner Statik gestört wird. Dies muss nicht sein, ist aber sehr wahrscheinlich. Beim Vorliegen einer rechten Augenschiefte (grüne Linie) wird der P-Einfluss aller Wahrscheinlichkeit nach zu stark reduziert sein, bei einer linken Augenschiefte (violette Linie) dürfte er zu stark heraufgesetzt sein. Das fehlstatische Übel stammt dabei ursächlich aus dem Bereich von Lendenwirbelsäule und/oder Halswirbelsäule. Es ist deshalb kein Zufall, wenn sich dort auch begleitende Beschwerden befinden, die immer wieder aufs Neue aufflackern. Das zeitkonforme tägliche Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen*, das in diesem Fall gesundheitlich dringend indiziert wäre, hilft dem Körper dabei, die lumbale und cervikale Fehlstatik zu erkennen und Wege zu suchen, sie zu reduzieren. Nachdem der P-Einfluss enorm wichtig für Wohl und Wehe des Körpers ist, muss man eine Augenschiefte grundsätzlich als ernste Gesundheitskatastrophe ansehen, über die ein Körper Bescheid wissen müsste und die er infolge auch nur selbst allein einhegen und beseitigen könnte.

Beim Vorliegen einer real vorhandenen Mundschiefte, ob einer rechten (eher männlich dominierten) oder einer linken (eher weiblich dominierten), muss ein Betroffener davon ausgehen, dass sein Sympathikus-Einfluss statischerseits gestört wird. Dies muss nicht sein, ist aber sehr wahrscheinlich. Das Gleiche trifft auch für eine Ohrenschiefte zu. Während eine Mundschiefte darauf hinweist, dass sich der statische Fehler im Becken (genauer gesagt im Bereich des Kreuzbeins) verbergen dürfte, weist eine Ohrenschiefte darauf hin, dass sich der Statik-Fehler im Bereich der Schädelbasis verstecken dürfte, die sich aus den Schädelknochen des Hinterhauptbeines, des Schläfenbeines, des Keilbeines und der oberen HWS zusammensetzt. Es ist deshalb auch hier keinesfalls ein Zufall, wenn sich bei vorhandener Mundschiefte Beschwerden im unteren Rücken und bei einer vorhandenen Ohrenschiefte Beschwerden im Bereich des Schädels, Gehirns und der oberen HWS ereignen.

Beides, sowohl eine vorhandene Mundschiefte als auch eine vorhandene Ohrenschiefte indizieren ebenfalls dringend das Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen* zur richtigen Tageszeit. Nachdem auch der S-Einfluss auf den Körper enorm wichtig ist (Kampf-, Abwehr-, Flucht-Verhalten) muss jeder betroffene Körper über eine solche Gemenge-

lage und Katastrophe unbedingt informiert werden, um zu lernen, dafür einen Ausgleich zu finden, der ihm allein persönlich möglich ist (Mittelweg. Kompromiss). Eine rechte Mundschiefe und/oder rechte Ohrenschiefe (rote Linien) wird aller Voraussicht nach den Sympathikus-Einfluss dauerhaft zu stark anregen. Eine linke Mundschiefe und/oder linke Ohrenschiefe (blaue Linien) wird sehr wahrscheinlich den Sympathikus-Einfluss dauerhaft zu stark hemmen und reduzieren.

Besonders übel ist das Vorhandensein einer „**Symptonie**“, ein von mir designtes Kunstwort, die aus divergenten Mund-/Ohren-Linien besteht. Beispielsweise aus einer linken Ohrenschiefe und einer rechten Mundschiefe, die auf vergebliche Kompensationsversuche von Seiten des Körpers hinweist. Fehlstatische Vorgänge dieser Art sind zwar kompensierbar, das vegetative Ergebnis einer derartigen Kompensation ist jedoch immer pathogen, hemmt jede Gesundung und führt zu einem funktionalen Patt, um krankhaft Schlimmeres auf die lange Bank zu schieben.

#### **Exemplarisches Selbstbeispiel:**

**Ich selbst wies vor vielen Jahren eine deutlich sichtbare rechte Mundschiefe kombiniert mit einer linken Ohrenschiefe auf. Was ich auch tat – und ich weiß nach 45 Jahren Praxis als Manual-Therapeut durchaus, was es zu tun gäbe, nichts von all dem veränderte diese Situation. Bis ich begann, gewohnheitsmäßig die von mir später entwickelten und erfundenen *Neinofy-Info-Sohlen* tageszeitkonform zu tragen. Nach ca. 1 Jahr - gesundheitliche Entwicklungen in Richtung des eigenen SUPERGESUNDSEIN's dauern grundsätzlich sehr lange – verschwanden sowohl die rechte Mundschiefe als auch meine linke Ohrenschiefe. Heute weise ich drei absolut waagerechte Gesichtslinien auf und weiß aus diesem Grund, dass ich gesundheitlich ziemlich ok bin! Meine persönlichen Info-Sohlen trage ich gesundheits-prophylaktisch täglich trotzdem weiter und würde diese gute Gewohnheit auch keinen einzigen meiner Lebensstage mehr ablegen wollen. Ich habe nie Kopfschmerzen, kenne keine Nackenbeschwerden, keine Rückenschmerzen und keine Kreuzschmerzen und weise nirgendwo in meinem Bewegungsapparat Beschwerden oder Bewegungseinschränkungen irgend einer Art auf und das mit 75 Jahren !**

Fazit: Falls Du an Dir eine real vorhandene Mundschiefe, reale Augenschiefe oder reale Ohrenschiefe entdecken solltest – real heißt , dass eine waagerechte Linie vom 90° Winkel einer senkrechten Linie tatsächlich messbar abweicht – dann rate ich Dir an dieser Stelle mega eindringlich, dass Du in den Besitz Deiner persönlichen *Neinofy-Info-Sohlen* kommst, die Dir die Manufaktur der W-Planet GmbH nach Maß anfertigen kann. Eine einzige Mail an [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) genügt dazu.

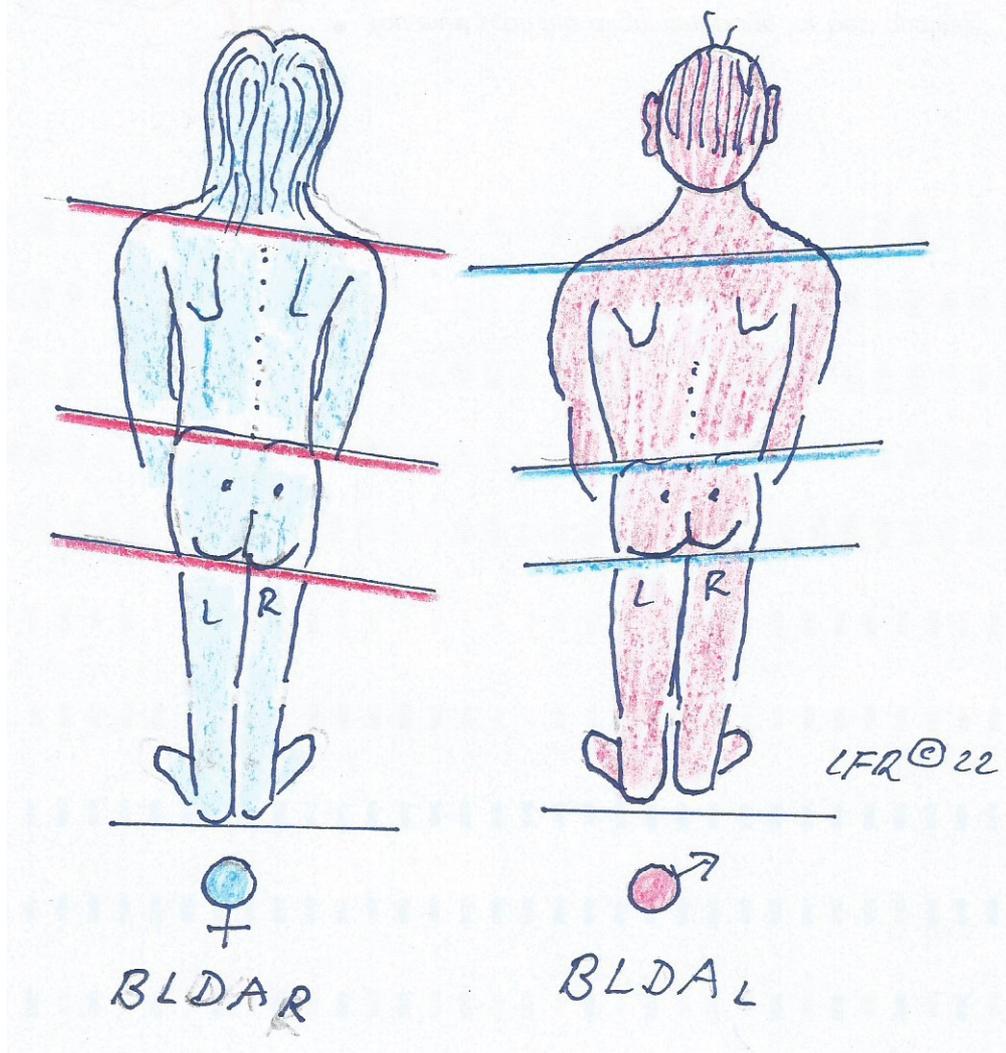
Sämtliche Krankheiten, die Du vielleicht jetzt schon aufweist oder solche zu denen Du später aus diesem Grund einer *statisch verursachten vegetativen Dauerstörung* veranlagt sein wirst, lassen sich nur so von Deinem Körper einhegen. Aber nicht dergestalt, dass irgend jemand von außen kommt, um irgend etwas symptomatisch zu therapieren, was ohnehin nicht funktionieren wird, sondern dergestalt, dass Du Deinen Körper darüber inFORMierst, damit er lernt , sich selbst wieder in gesunde FORM zu bringen. „GESUNDE FORM“ lässt sich grundsätzlich an waagerechten Gesichtslinien ablesen. Eine Bedingung für jedes wirkliche Gesundsein!

**InFORMieren ist der Gegensatz zu Therapieren! Katastrophen erfordern ursächlichen Katastrophenschutz und der kommt nur zustande, wenn man vor einer Katastrophe auch tatsächlich informativ gewarnt werden würde!**

Gesundheitskatastrophe Nr. 4 besteht aus dem Vorliegen einer nicht geschlechtskonformen Beinlängendifferenz

Auch davon weiß man in Medizin und medizinischer Wissenschaft sowie im Mainstream nichts. Was sehr bedauerlich für die betroffenen Menschen ist, weil sie gesünder sein könnten, als sie momentan sind. Ich möchte niemandem etwas unterstellen, aber persönliches Erfahrungswissen kann kein Allgemeinwissen sein.

Wie komme ich auf so etwas Krasses? Schuld daran ist wieder die Empirie. Betrachte Du einmal 40 Jahre lang in Deiner Praxis als osteopathischer Manualtherapeut Hunderttausende Röntgenaufnahmen des Beckens stehend aufgenommen – ohne röntgenologische Beckenübersicht arbeitete ich grundsätzlich früher nicht – dann fällt auch dem Blindesten der Zusammenhang zwischen „Beinlänge und Geschlecht“ auf. Eine Realität, die humane Wirklichkeit ist und es tatsächlich in sich hat.



**Abbildung 9: Ein linkes kürzeres Bein geringen Umfangs ist gesundheitlich gesehen ein Segen für das weibliche Geschlecht, während ein rechtes kürzeres Bein beim weiblichen Geschlecht**

**ein gesundheitlicher Fluch sein kann. Umgekehrt beim männlichen Geschlecht.**

Wirklich messbar und sicher feststellen lässt sich eine Beinlängendifferenz – rechtes oder linkes kürzeres Bein – nur durch ein Röntgenbild des Beckens im Stehen auf zwei im Kniegelenk gestreckten Standbeinen aufgenommen (Beckenübersicht stehend = BÜS). Ohne vorhandene BÜS, die man natürlich funktionell richtig auswerten können muss, weiß man über statische Fehlerquellen nicht Bescheid, weil man in die Mitte des Bewegungsapparates anders nicht hineinsehen kann.

Alleine nur das Höhenniveau beider Gesäßfalten von außen her zu betrachten, wie in Abbildung 9 geschehen, kann durchaus täuschen. Auf der sicheren Seite bist Du erst, wenn Du Dir beim Radiologen eine Beckenaufnahme stehend anfertigen lässt. Wichtig dabei ist, normales Stehen auf zwei gleich belasteten Beinen, die man nicht künstlich nach innen drehen sollte, um besser in beide Hüftgelenke hineinzusehen. Natürliches Stehen auf beiden Beinen, gerade im Oberkörper aufgerichtet, genügt. Hat man eine solche BÜS, lässt sich grundsätzlich alles gesundheitlich Relevante aus diesem Bild herauslesen. Nachdem dies eine Aufnahme Deiner Körper-Mitte darstellt (Mitte = Element ERDE), siehst Du tief hinein in Deine gesundheitliche Ordnung oder Unordnung, die im Moment in Dir existiert. Etwas Wertvolleres als eine eigene BÜS kannst Du, gesundheitlich gesehen, im Leben nicht erwerben.

Was wäre in diesem Zusammenhang normal und gesundheitlich nützlich für das weibliche Geschlecht? Das, was Du auf Abbildung 9 siehst (blaue Gestalt mit roten Linien)? Oder das Gegenteil davon? Natürlich das Gegenteil davon!

Jede weibliche Person, auch Kinder, die noch in die Länge wachsen müssen, fühlen sich gesundheitlich deutlich wohler und besser und sind auch gesünder, wenn Sie ein minimales linkes kürzeres Bein in einem Umfang von 1 mm bis etwa 5 mm aufweisen würden. Die richtige statische Reaktion hierauf wäre das weibliche Ordnungsmuster der Konstitution „UHF“. Normale Kennzeichen wären demnach ein Hochstand der rechten Gesäßfalte, des rechten Beckenkamms und der rechten Schulter. Sieht man das an einem weiblichen Körper, erkennt man eine sehr gesunde geschlechtlich richtige Einstellung, deren Asymmetrien eine gute innere Grundgesundheit garantieren. Der Weg zum weiblichen SUPERGESUNDSEIN bedarf genau dieser drei linken Schiefebenen. Ist das anders, Beispiel: Rechtes kürzeres Bein, linker Schulterhochstand, linker Beckenhochstand, rechts tiefere Gesäßfalte, hat jede weibliche Person ein gesundheitlich großes Problem (siehe Abbildung 9: blaue weibliche Gestalt mit roten Linien einer männlich geprägten geschlechtskonformen Ordnung, die inkompatibel zu einer weiblichen wäre).

Bei männlichen Personen verläuft das Normale und Gesunde gegensätzlich.

Findet man Frauen und Kinder, die sich noch im Wachstum befinden, oder männliche Personen mit den Falschbefunden aus Abbildung 9, findet man Personen, in denen innere *gesundheitliche Katastrophen* stattfinden, von denen niemand eine Ahnung hat, auch die meisten Therapeuten nicht. Das sind Beschwerden, funktionelle Störungen und idiopathische Erkrankungen, die absolut therapieresistent sind und ständig wieder aufs Neue rezidivieren müssen. Ein Teufelskreis!

Die Betroffenen sprechen dabei schon kurzfristig auf Therapien an, die Probleme wiederholen sich aber in kurzer Zeit und kehren erneut zurück. Sehr viele psychische Erkrankungen werden durch dieses statische Inkompatibilitätsmuster verursacht!

Es gibt auch hierbei wieder nur einen einzigen Weg, den der InFORMATION, damit ein Körper mit einem nicht geschlechtskonformen kürzeren Bein seinen eigenen Mittelweg und Kompromiss suchen und finden kann. Entsteht das passende und richtige podale Ordnungsmuster durch stetes tägliches und gewohnheitsmäßiges Tragen personalisierter *Neinofy-Info-Sohlen*, hilft man jedem derart desorientierten Körper seinen eigenen Ausgleichsweg zu finden. Nichts ist hier wichtiger und indizierter für die natürliche Intelligenz eines betroffenen Körpers, als das Tragen von Info-Sohlen, die mit den passenden vegetativen Imitaten künstlicher Intelligenz ausgestattet worden sind. Das Zeigen des podal richtigen Ordnungsmusters weist einem statisch inkompatiblen Körper den richtigen Weg zu seinem Kompromiss.

Was gar nicht geht und einer Unterdrückung gleichkommt, ist die **künstliche Beseitigung** von Beinlängen-Differenzen. Das ist grob unbiologisch. Was anderes wäre es, Beinverkürzungen großen Ausmaßes, die mehrere cm betragen, künstlich zu verlängern, was Aufgabe eines Orthopäden wäre. Verändert man einen Menschen statisch durch kompletten künstlichen Beinlängen-Ausgleich, verändert man auch alles Übrige Innere in ihm, was seinem genetischen Plan entsprach. Danach passt dann buchstäblich nichts mehr zusammen! Es gibt sehr viele solcher Geschädigter!

Fazit deshalb auch hier:

- Weist Du , wie Magdalena ein minimales rechtes kürzeres Bein auf (aha!!!) und trägst täglich keine *Neinofy-Info-Sohlen*, die für sie nach persönlichem Maß hergestellt werden sollten, musst Du Dich für den Ordnungsverlust in Dir nicht wundern und musst Dich auch nicht darüber beschweren, dass Du ständig krank bist oder ständig Beschwerden hast. Wessen weibliche Statik so aussieht, wie die der blauen weiblichen Gestalt auf Abbildung 9 birgt eine gesundheitliche Katstrophe in sich , die in Krankheiten enden **muss** !!!
- Weist Du, wie Leopold ein minimales linkes kürzeres Bein auf (aha!!!) und trägst *Neinofy-Info-Sohlen*, die für ihn nach persönlichem Maß hergestellt wurden, um das Ordnungsmuster seiner Füße zu optimieren, dann ist das ebenfalls dringend notwendig. Wessen männliche Statik aber so aussieht wie die rote in Abbildung 9, birgt eine gesundheitliche Katastrophe in sich, die Niemand an einem bemerkt. Nichtwissen kann also sehr teuer für die Betroffenen werden!

Zahlreiche Krankheiten , die sich darauf hin in Zukunft einstellen werden, wären absolut vermeidbar, wenn man auf die gute Idee käme, seinen Körper von podal her geschlechtskonform richtig und konstitutionskonform in Richtung „HF männlich“ oder in Richtung „UHF weiblich“ zu ordnen. *Neinofy-Info-Sohlen* haben alles in sich, um eine gute innere Ordnung auszulösen und zu gewährleisten. SUPERGESUND wird und bleibt nur , wer mit seinem Körper kommuniziert und wer zu ihm passt!

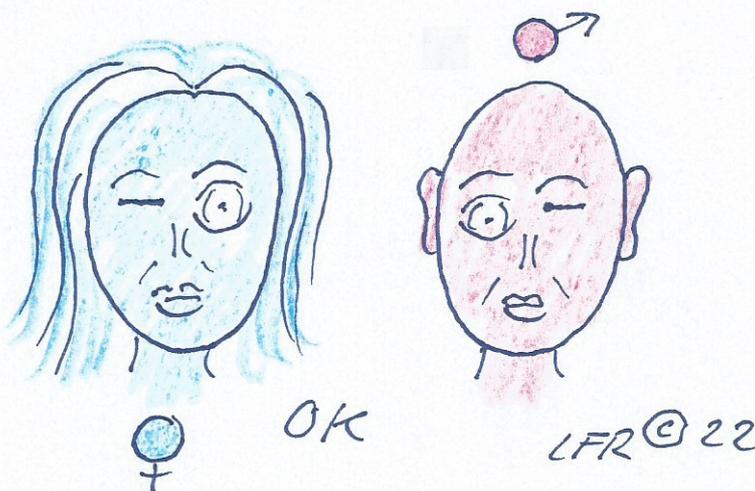
### Gesundheitskatastrophe Nr. 5: Paradoxe spontaner einseitiger Augenschluss

Schließe spontan ein Auge! Welches schließt Du? Das linke oder das rechte? Oder kannst Du nur beide gleichzeitig schließen?

Gesundheitlich richtig wäre beim weiblichen Geschlecht und bei Kindern, die noch in die Länge wachsen, einzig und allein nur der *spontane rechtsseitige Augenschluss!* Nichts anderes!

Gesundheitlich richtig wäre beim männlichen Geschlecht einzig und allein nur der *spontane linksseitige Augenschluss!* Nichts anderes!

Alles was anders ist, musst Du wieder als gesundheitliche Katastrophe in Dir ansehen, die in einem unbemerkt stattfindet und die das Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen* dringend indiziert!



**Abbildung 10: Ordnungsgemäßer geschlechtlicher spontaner einseitiger Augenschluss**

Schließt eine männliche Person spontan sein rechtes Auge, weil sie beispielsweise etwas blendet und blickt mit dem linken ins Licht, weil das angenehmer als mit dem rechten wäre, weist sie einen deutlichen vegetativen Fehler auf, der sie nie ganz gesund sein und werden lässt.

Schließt umgekehrt eine weibliche Person spontan ihr linkes Auge, weil auch sie etwas blendet und blickt lieber mit Ihrem rechten Auge ins grelle Licht, weil ihr das angenehmer ist, hat auch sie ein gesundheitliches Problem, das auch sie nie ganz gesund sein und werden lässt. Etwas Wichtigeres, als diese paar Tests durchzuführen, kannst Du nicht tun, wenn Du tatsächlich wissen möchtest, *wie gesund Du wirklich (objektiv) wärst!*

Mir ist ohnehin klar und Dir wird langsam klar: Niemand weist Dich auf so etwas hin. Nicht aus Bösartigkeit oder Gehäßigkeit, sondern weil es einfach niemand weiß. Es wäre aber meinen langjährigen Erfahrungen nach absolut entscheidend, dass Du wenigstens das Wenige weißt, die ich als „Gesundheitliche Katastrophen“ empfinde. Gibt es wichtigeres Wissen als dieses? Vermutlich kaum, denn Deine Gesundheit

kann doch immer nur das Wichtigste in Deinem Leben sein. Nichts anderes!

---

Nochmal zur Erinnerung:

SUPERGESUND kann eine männliche und weibliche Person nur werden, wenn sie sich auf den „HF-Weg“ oder „UHF-Weg“ macht. Wenn ich in diesem Buch vom männlichen oder weiblichen Geschlecht spreche, meine ich den Weg in Richtung Konstitution dieser beiden geschlechtskonformen IDEALE. Sie beherbergen das gesundheitlich OPTIMALE in sich. Nur auf diesen beiden gesundheitlichen Wegen findest Du die korrekte innere und äußere gesundheitliche Ordnung für Dich.

---

Noch etwas genauer:

„Das linke Auge des männlichen „HF“ ist im Normalfall wesentlich lichtempfindlicher als sein rechtes. Das rechte Auge einer weiblichen „UHF“ ist im Normalfall wesentlich lichtempfindlicher als ihr linkes. Der spontane einseitige Augenschluss beider Geschlechter weist auf dieses Phänomen einer optischen Wirklichkeit hin. Hat sich diese Normalität verschoben, hat sich das VNS verschoben und dadurch die Gesundheit verschoben. Alles was der Mensch braucht, um sich gesundheitlich nicht zu verlaufen und nicht zu verirren, ist gesunde und normale ORIENTIERUNG! Das Wahrnehmen von LICHT (Sympathikus-Leistung) und die Empfindlichkeit gegen zuviel LICHT (Parasympathikus-Leistung) orientiert Dein VNS über seine innewohnende Ordnung oder Unordnung!

Natürlich kann man auch diesen fünften Gesundheitsfehler wieder nur von unten her, von podal her beheben, Was aber Zeit und Geduld erfordert. Nur die korrekte podale In-FORMation über das Fehlerhafte kann eine causale TransFORMation hin zum Normalen und Gesunden hervorbringen und auslösen.

Auf diese fünf gesundheitlichen Katastrophen solltest Du Deinen Körper regelmäßig untersuchen! Du darfst keine einzige davon in Dir entdecken! Wirst Du immer nur medizinisch untersucht – wobei man nach Krankheiten sucht – wirst Du nie erfahren, „*Wie gesund Du tatsächlich bist!*“ Weißt Du das nicht, handelst Du auch nicht. Dann geht es Dir so, wie Milliarden anderer Menschen auch, die schicksalsergeben auf ihre Krankheiten warten und nicht wissen woher sie stammen. Jeder fürchtet das, aber niemand weiß, wie sich das vermeiden ließe. Ein großes Problem!

**„Tatsächlich und wirklich SUPERGESUND zu werden und zu bleiben,**  
ist das einzige Lebensziel für das es sich lohnt zu leben! Denn nur dadurch kommt Glück, Wohlgefühl, Zufriedenheit und Unabhängigkeit zustande!

Das podale Hilfsmittel in FORM der *Neinofy-Info-Sohlen*, die ich selbst seit Jahren jeden Tag gewohnheitsmäßig zeitversetzt trage, bewirken in Summe genau das. Ich kann deshalb diese Vorgehensweise Jedem nur wärmstens empfehlen!

## Das Wesen von Herrn „S“ in Dir

In Dir sind zwei gesundheitliche vegetative Schemen zugange, die Du bereits kennst. Du wunderst Dich sicher über meine unwissenschaftliche Sprache, die eher zur Beschreibung eines Theaterstücks als zur Beschreibung ernster gesundheitlicher Vorgänge passt. Das Leben ist jedoch ernst genug und bedarf humorvoller Befruchtung, bedarf eines gewissen Valentinismus, um es überhaupt ertragen zu können. Nichts ist zutreffender in diesem Sinn als die beiden nächsten Kapitel, wenn es um das Wesen von Herrn „S“ und das von Frau „P“ in Dir geht. Konstitutionell ist in jedem Menschen entweder mehr vom Wesen des Herrn „S“ (relativ viel sympathische Gesinnung) oder mehr vom Wesen der Frau „P“ (relativ viel parasymphatische Gesinnung) vorhanden. Konstitutionell gesehen, wäre Herr „S“ deshalb mehr zur „HF-Konstitution“ und Frau „P“ mehr zur „UHF-Konstitution“ passend. Dies ist auch im richtigen Leben so. einer von beiden wird immer mehr in Dir präsent sein.

---

Viel an Körperfülle, Tendenz zu runder Körperform, zu Breitwuchs, zu muskulösem und athletischem, pyknischem fülligem und sanguinischen, fröhlichen Habitus weisen auf einen relativ hohen Sympathikus-Anteil in einem Körper hin. „Füllig – muskulös – straff - rund - Übergewicht – Fröhlichkeit sind S-Merkmale.“

Dagegen weisen Schlanksein, Magerkeit, Zierlichkeit, Längswuchs und Schmalwuchs (Hamlet-Typ), phlegmatisches, neurasthenisches und melancholisches Temperament auf einen relativ hohen Parasympathikus-Anteil in einem Körper hin. „Schlank – zierlich – stabförmig – groß – nervös – ernst, sind P-Merkmale.“

---

Das Schwierige in der Konstitutionsdiagnostik ist, dass es den einen, den reinen, unverfälschten S-Typen oder P-Typen nicht gibt, weil die vegetative Gegenregulation einen zu hohen Gehalt an „S“ oder an „P“ verhindern hilft. „S“ und „P“ sind demnach nur relative Trends im Mischwesen Mensch.

Das griechische Wort „**Sympathikus**“ bedeutet „**mitleiden, mitempfinden**“! „**Parasympathikus**“ bedeutet „**neben dem Mitempfindenden und Mitleidenden zu existieren**“! Das ist insofern interessant, weil der Passus des „Mitleidens und des Mitempfindens“ gut zur Bewältigung krankhaften Leids passt (patiens). In den nächsten beiden Kapiteln blenden wir die funktionelle Anatomie und klinische Physiologie der Beiden einmal vollkommen aus, und schauen uns nur deren Wesen in Form eines Psychogramms an, wovon der Eine oder Andere mehr in Dir in Erscheinung treten wird. Möchte man diesen Beschreibungen einen Norm-Maßstab zugrunde legen, dann wäre es gesundheitlich gesehen günstig, wenn bei männlichen Personen relativ viel vom Wesen des Herrn „S“ auftauchen würde und bei weiblichen Personen gesundheitlich gesehen relativ viel von Frau „P“ in ihr vorhanden wäre.

Ist es umgekehrt, muss das nicht falsch sein. Schließlich ist jeder Mensch ein Unikat und darf sein wie er will. Gesundheitlich gesehen aber ist es passender, wenn weibliche Personen mehr von Frau „P“ in sich haben und bei Männern umgekehrt.

### Psychogramm von Herrn „S“

Herr „S“ liebt das Landleben mehr als das Stadtleben. Er liebt das Grün von Wiesen und Wäldern, die Freiheit, die Weite, die frische Luft, den Sauerstoff, den Wind, auch die Nässe von Regen und Schnee, das Kühlsein, den Schatten hoher Bäume, den Herbst, Winter und Frühling, ergo Jahreszeiten an denen es nicht zu heiß ist, das Nichteingesperrtsein, die Freiheit, weite offene Räume in denen keine Enge herrscht. Er liebt das flache Land in Meeresnähe mehr als das Gebirge. Es zieht ihn nicht ins Hochgebirge, denn zu große Höhen verträgt er gesundheitlich nicht.

Die Hitze des Sommers belastet ihn. Er mag keine Hitze, ist es ihm doch ständig eher zu warm als zu kalt. Er liebt auch zu viel Helligkeit nicht, seine weitsichtigen Augen sind lichtempfindlich, ohne Sonnenbrille würde er sein Haus nie verlassen. Die Sonne gehört nicht zu seinen Freunden. Sitzt er Sommers im Biergarten, dann lieber im Schatten und am liebsten dort wo viele andere Menschen sind, mit denen er sich unterhalten kann. Humor ist seine große Stärke. Herr „S“ ist sehr extrovertiert, er sucht die Gesellschaft und Kommunikation mit anderen Menschen. Er redet gern. Alleinsein ist ihm ein Greuel. Reden, lachen, Witze reißen sind sein Element. Herr „S“ ist Vereinsmeier, je mehr Gesellschaft um ihn herum, je besser.

Am liebsten wäre Herr „S“ Landwirt und Bauer. Sein Hof sähe so aus, wie man Bauernhöfe in der Regel wahrnimmt: Unaufgeräumt! Gerätschaften in praktischer Nähe, Misthaufen gleich am Haus, genauso wie fünf Sätze alter Treckerreifen, Zierrat stört nur, alles ist vom Nutzen bestimmt. Natürlich muss sein Hof unbedingt im Schatten liegen. Die Bäume rings herum sind längst viel zu hoch und dicht geworden wie Dornröschens Hecke. Nur keine Sonne, Schatten und Dunkelheit sind eine Wohltat für ihn. Gehts nach 10 Jahren mal in den Urlaub, was ihm mehr als lästig ist und sehr schwer fällt, dann geht's entweder ins kühle Skandinavien, an die Nordsee oder Ostsee, nach Schottland oder Irland. Hauptsache kühl, gern viel Regen auf Meereshöhe, das taugt ihm. Vor Klimawandel und Erderwärmung graut ihm außerordentlich und macht ihm jetzt schon viel Angst.

Im Inneren seines Hauses schaltet er bereits im März die Heizung für die nächsten acht Monate komplett aus und, komme was wolle, in dieser Zeit auch nie wieder ein. Alle Fenster sind weit geöffnet, im Haus ist es megakühl und es zieht in jeder Ecke. Es ist dunkel und es gibt wenig weiße Wände oder Decken, alles ist mit Holz verkleidet, die einzelnen Räume sind klein und mit Möbeln derart vollgestellt, dass man beim Durchgehen aufpassen muss, sich nirgendwo anzustoßen. Düster, kühl, windig und schattig. Herr „S“ wirft nichts weg und hebt alles auf. Schließlich könnte man später davon wieder etwas brauchen. Der Nutzen eines Gegenstandes ist ihm weit wichtiger als die Schönheit desselben. Seine Räume hätten schon vor zehn Jahren einer dringenden Renovierung bedurft. Nachdem es aber täglich Wichtigers gibt, kommt es nie dazu. Der Gegensatz von Herrn „S“ wäre Frau „P“, die für einen Ausgleich sorgen würde. Es gibt aber keine Frau „P“, die die Gesamtheit die Herr „S“ liebt und braucht, a.) mitmachen würde und b.) aushalten könnte. Deshalb wäre ständiger Streit programmiert zwischen beiden, wenn sich Herr Plus und Frau Minus

gefunden und geheiratet hätten.

Das Motto „Sport ist Mord!“ ist Herrn „S“ Hauptmotto. Er geht zwar gerne kurz spazieren, arbeitet auch gerne und schwer körperlich, bewegt sich auch gerne, aber nur zu dem Zweck, der arbeitsmäßig Sinn macht, der kommerziell nützlich ist. Alles ordnet er nur dem Nutzen unter, die Arbeit und Bewegung erfordert. Sport gehört ganz sicher nicht dazu. Den sieht er als „Zeit totschiagen“ und vollkommen nutzlos an. Sein Fahrrad ist deshalb längst verrostet. Auto und Traktor hingegen pflegt er liebevoll. Bequeme Fortbewegungsmittel sind sein Ein und Alles. Er reist deshalb ungern, weil es ihm keinen Nutzen bringt. Herrn „S“ aber als rein materiell zu bezeichnen trifft es auch wieder nicht, denn er ist schließlich nicht umsonst ein „Mitleidender“ und deshalb karitativ eingestellt. Deutlich freigiebiger als das Frau „P“ jemals sein könnte und möchte.

Herr „S“ hält nichts von unnützem Zierrat, wie von Blumen, die man schließlich nicht essen kann. Herr „S“ isst gerne und viel. Sein Blumenbeet ist das Gemüsebeet. Vegetarische Kost fände er zwar gut, verträgt sie aber schlecht, denn Vegetarismus macht seinen Körper zu basisch. Herr „S“ ist aber auf einen übersäuerten Körper angewiesen, alles andere würde ihn krank machen. Deshalb kommt am liebsten jeden Tag Fleisch auf den Tisch, unterbrochen von Mehlspeisen, Pasta und Pizza, garniert mit wenig Gemüse und etwas Salat. Was er viel braucht ist Calcium. Er trinkt deshalb gerne Milch, isst gerne Milchprodukte und viel Käse und liebt Süßigkeiten über alles. Ein Kaiserschmarrn mit Preiselbeermarmelade ist das höchste für ihn. Er isst auch gern Fettiges, wie ein Schmalzbrot mit viel Salz, auch das ist das Allerhöchste für ihn. Er sollte das aber nicht, weil ihm ein Zuviel an Cholesterin gesundheitlich schadet. Aufgrund seines steten Blutandrangs zum Kopf – stets rotgesichtig und leicht schwitzend – neigt er zu Schlaganfall, hohem Blutdruck, zu Thrombosen, Embolien und zu Infarkten. Obst isst er hingegen gerne. „S“ ekelt sich vor nichts. Was er nicht gut verträgt ist Coffein und Nikotin. Was er hingegen liebt, ist Alkohol. Klar, denn dieser Stoff passt ganz genau zu seinem Ruf als Alleinunterhalter und Partylöwe. Zu viele Feste und Feiertage gibt es für Herrn „S“ nicht, es sind immer viel zu wenige im Jahr. Feiern ist sein Haupt-Hobby.

Mit der Sonne steht Herr „S“, wie schon angedeutet, auf Kriegsfuß. Seine Haut bräunt schlecht, wird gleich rot und entzündet. Sonnenbrandneigung ist sein Hauptproblem. Sonnenschutzmittel mag er aber auch nicht, weil man darunter schwitzt und man sich unwohl fühlt. Was tut er also? Er arbeitet nur am frühen Morgen bis in den frühen Vormittag hinein, wenn die Sonne aufgeht und noch tief steht. Herr „S“ ist passionierter Frühaufsteher. Jeden Tag um 4 Uhr 30 raus aus den Federn, ist für ihn das Höchste und normal, ist ja eh nur langweilig im Bett, dann lieber ab zur Tagesarbeit, mit der er spätestens um 10 Uhr fertig sein will.

Langschläfer und Spätaufsteher, wie es Frau „P“ ist und liebt, sind für ihn etwas absolut Unverständliches. Das sind Wesen von einem anderen Stern und einer anderen Galaxie. Das sind üble Zeittotschläger seiner Überzeugung nach.

Seine Haut ist meist ungesund gerötet und von allerlei Unreinheiten bedeckt. Seine Haut ist eine Problemzone. Die Hitze in Herrn „S“ steigt unangenehm nach oben in seinen Kopf. Sie fühlt sich an wie Hitzewallungen, an denen klimakterische Frauen leiden und sind verbunden mit anfallsweisem Schwitzen. „S-Männer“ verlieren früh Ihre Kopfhaare und sind sehr unglücklich über ihre Glatzenbildung. An sich aber logisch, wenn man weiß, dass der Sympathikus die männlichen Geschlechtshormone stärker anregt als die weiblichen.

„S-Frauen“ sind auch unglücklich über Ihre Haarpracht. Ihre Kopfhaare sind entweder zu stark gelockt oder kraus und unbeherrschbar. Haarausfallsattacken machen ihr Angst. Am deutlichsten aber spüren sie das Zuviel von „S“ während Ihrer Periode, die zu früh, viel zu stark und schmerzhaft verläuft. In Ihren Wechseljahren geht der Tanz dann weiter mit Wallungen und Unwohlsein. Auch die Körperbehaarung fällt zu stark aus.

Herrn „S“ Gestik ist phänomenal. Er redet mit Händen und Füßen, ein Veitstanz wäre nichts dagegen. Seine Stimme ist sonor und übermäßig laut, auch sein Lachen, so dass man an stillen Orten mit ihm unangenehm auffällt und seine Probleme mit ihm hat. Sein Händedruck ist trocken und warm und von der Stärke eines Schraubstocks, so dass man froh ist, sie sich nach einem Händedruck nicht gebrochen zu haben. Seine Fülle umfasst nicht nur seinen Leib, in dem sie sich unangenehm ansammelt, sondern erfasst auch seine Beine, die sie venenstauend anschwellen lässt.

Das Wichtigste ist für ihn viel Sauerstoff, viel frische Luft. Bei geschlossenem Fenster zu schlafen, ginge nicht. Herr „S“ ist abends früh müde und geht zeitig zu Bett. Abendmensch ist nur Frau „P“. Überbrücken kann er dieses Defizit bei abendlichen Festivitäten nur mit feuchtfrohlichem Alkohol. Dann geht's so leidlich mit dem Aufbleiben.

Wird Herr „S“ krank, weil er sich irgendwo infiziert hat, dann geht das Ganze nur hochdramatisch mit Fieber und schmerzhafter Entzündung über die Bühne. Wenn jemand tatsächlich krank mit allem Drum und Dran ist, dann ist das Herr „S“. Ohne Bettruhe ging's nicht. Dabei wünscht er möglichst flach zu liegen, weil das seinen S-Einfluss deutlich herabsetzt. Was ihm gesundheitlich ungeheuer nützt, er ist selbst drauf gekommen, ist das Blutspenden. Sein Herz schlägt dann regelmäßiger und langsamer. Auf ein bis zwei Tassen Weißdorn-Tee mit zwei Knoblauchöl-Kapseln schwört er. Vormittags trinkt er zwei große Gläser Wasser in denen er je eine Brausetablette Calcium auflöst. Das braucht er, um seinen zu starken Sympathikus-Einfluss zu zähmen. Mittags ein Schnäpschen zur Verdauung ist auch nicht übel.

Herr „S“ ist sehr wetterfühlig und empfindlich gegen warmen Südwind. Er ist das wandelnde Barometer. Er weist trotz aller Mankos, die er aber nicht als solche ansieht, weil er immer positiv drauf, fröhlich und gut gelaunt ist, eine gute und starke Lebenskraft und Vitalität auf, die er von seinen Eltern geerbt hat.

Kochsalz in größeren Mengen meidet er und bereitet seine Speisen eher mild zu. Ist jemand Anderer zu Gast bei ihm, steht immer Salz und Pfeffer auf dem Tisch, die er

selbst aber nie anrühren würde. Kuchen sind seine Passion, sind seine Belohnung. Nachmittags ein Stück Kuchen oder Torte wäre sein Traum, er lässt das aber, weil er weiß, dass es falsch wäre. In dieser Foltersituation befindet er sich täglich.

Herr „S“ ist robust, wie der Fels in der Brandung. Jeder Lebenstag ist ein Feiertag für ihn. Er ist nicht nachtragend und vergisst schnell jede Beleidigung, die ihn momentan zwar sehr ärgert, die aber auch rasch wieder verraucht. Gibt es Probleme, ist immer ein Kompromiss oder Ausweg zur Hand.

Verreist er endlich mal, sehr widerwillig zwar, und die Reise würde ihn auf ein Schiff führen, wäre er unter den ganz Wenigen, die nicht seekrank würden. Er verträgt Schlingern und Schaukeln des Untergrundes ohne Probleme. Das ist auch auf Volksfesten so, es gibt keine Achterbahn und kein Fahrgeschäft, das ihn je abgeschreckt hätte, nicht damit zu fahren. Er könnte auch lange auf einem Fleck stehen, ohne je ohnmächtig zu werden. Alles Anzeichen von viel Sympathikus in Dir.

Herr „S“ hat wenig Schönheitssinn und wenig Gespür für Ästhetik. Frau „P“ ist hier das glatte Gegenteil. Hängt ein Bild schief an der Wand, bemerkt es „S“ nicht einmal, während Frau „P“ unter so etwas Folterqualen leiden würde. „Design“ ist für Herrn „S“ ein nie gehörtes Fremdwort. Alles muss nur praktisch und nützlich sein. Nichts muss wirklich schön sein. Schönsein allein hat schließlich auch keinen Nutzen.

Kommt eine Gefahr auf ihn zu, reagiert er blitzschnell und macht auch alles richtig, um sich ihr zu erwehren. „S“ ist weitsichtig und braucht zum Lesen eine Brille. Seine Augen und Pupillen sind groß und blicken lebhaft mit schönem Augenglanz versehen nach außen. Seine Ausstrahlung ist gut und sein einnehmendes freundliches Wesen, das sehr gastfreundlich ist, nimmt jeden Menschen positiv in Beschlag.

Seine Zunge ist nur selten belegt. Sein Puls ist gut zu fühlen und ist nur ein bisschen zu schnell. Seine Muskeln sind fest und stark ausgebildet. Sein Rumpf ist behaart, was S-Frauen als sehr sehr lästig empfinden. Herr „S“ ist Salonlöwe. Sein Blutzucker ist an der oberen Grenze. Er tendiert zu Gallensteinen und Nierensteinen und zu Diabetes, allesamt Krankheiten, die mit einem hohen Sympathikotonus einhergehen. Die Schmerzenempfindung in ihm ist unangenehm hoch. Er kleidet sich stets legere, eng anliegende Kleidung wäre ihm ein Greuel, das gilt auch für elegante Kleidung. Frau „P“ ist hier das ganze Gegenteil. In Dunkelheit sieht er schlecht und braucht Licht. Herr „S“ ist nicht für körperliche Dauerleistungen gemacht. Eine achtstündige Wanderung oder ein Marathonlauf kämen für ihn nie in Frage. Er liebt nur körperliche Kurzzeitbelastungen. In zu warmen überheizten Räume kann er sich nur ganz kurz aufhalten. Herr „S“ ist gut gelaunter Sanguiniker, für ihn hat alles Negative immer auch positive Seiten. Während Frau „P“ schwarz sieht, sieht er alles durch die rosa Brille. Er braucht die Gesellschaft anderer Menschen wie die Luft zum Leben! Sein Glas ist immer halbvoll!

Dieses Psychogramm von Herrn „S“ ist in manchem vielleicht etwas überzeichnet. Doch gibt es recht gut einen Trend wieder. Frauen jedenfalls werden schmunzelnd Ihren Mann oder Freund wiedererkennen und Vielem davon zustimmen.

Was fällt Dir, als männliches Wesen an diesem Hologramm von Herrn „S“ auf? Dass manches bei Dir recht zutreffend, vieles davon aber auch nicht so ist? Warum ist das so? Je weniger es sich bei Dir als männlichem Wesen so verhält, wie es geschildert wurde, je stärker wirkt sich eine vegetative Gemengelage in Gestalt einer geschlechtlichen Fremdbestimmung von zuviel „P“ in Dir aus und du hättest Grund für mehr gesundheitliche männliche „S - Ordnung“ in Dir zu sorgen.

Welche vegetativ verbundenen Kennzeichen sollten bei einer männlichen Person, die das Ziel hätte, SUPERGESUND zu sein, besser nicht vorhanden sein? Das wären auf den Punkt gebracht, folgende:

- sich im Hochgebirge, in großer Höhe besser zu fühlen als in Meereshöhe,
- Verlangen nach großer Hitze und Sonnenbädern ohne Ende,
- Kältegefühle, frieren in normal warmen Räumen, kalte Hände , kalte Füße,
- Abneigung gegen Tragen einer Sonnenbrille, süchtig nach Licht zu sein,
- Kurzsichtigkeit, eine Brille zum Weitsehen zu benötigen,
- Introvertiertsein, Abneigung gegen Gesellschaft, Verlangen nach Alleinsein,
- Abneigung gegen Gespräche und Kommunikation, Schweigen angenehmer,
- Abneigung gegen Kühle, Schatten, Kälte, Regen, Nässe, Wind, Winter,
- Kompromisslosigkeit, sehr nachtragend zu sein, jede Aktion penibel planend,
- Verlangen nach sportlichen Langzeitbelastungen, Beispiel: Marathonlauf,
- kann nicht lange auf einem Fleck stehen, wird schnell reisekrank,
- Empfinden von Furcht und Angst, ausgeprägte Erwartungsängste,
- Übermäßiges Schwitzen, schwitzige Hände und Füße bei Aufregungen,
- geizig zu sein, nicht karitativ eingestellt zu sein,
- Vollvegetarier oder Veganer zu sein, übermäßiges Verlangen nach Kochsalz,
- Spätaufsteher und Langschläfer zu sein,
- Verlangen nach eng anliegender, nicht legerer, immer eleganter Kleidung,
- geringe Körperbehaarung,
- sehr leise Stimme, Schüchternheit, wenig Selbstwertgefühl,
- nachts schlafen, ohne Fenster öffnen zu müssen.
- kleine tiefliegende Augen mit engen Pupillen
- Zu niedriger Blutdruck, sehr langsamer Puls
- oft schlecht gelaunt, deprimiert, oft traurig zu sein
- alles negativ zu sehen und Angst vor der Zukunft zu haben.

Das wären Kennzeichen einer geschlechtlichen Fremdbestimmung, von denen bei einer männlichen Person keines im Fall des SUPERGESUNDSEINS auftauchen würde. Tauchen mehrere davon auf, hast Du noch einen weiten gesundheitlichen Weg vor Dir, den Du am besten und am erfolgreichsten auf *Neinofy-Info-Sohlen* beschreiten solltest. Vegetative Gegenregulationen dürfen zeitlich immer nur sehr kurz andauern und sich in Dir aber nicht in diesen FORMEN festsetzen.

## Das Wesen von Frau „P“ in Dir

Frau „P“ ist vollkommen anders gestrickt als Herr „S“. Das ist auch im richtigen Leben so. Dass sich beide Geschlechter, dass sich Plus und Minus oft schlecht vertragen, hat viel mit deren Vegetativum zu tun, das zu gegensätzlichen Meinungen und Streit führt. Plus und Minus ziehen sich allerdings auch an, so dass man real oft nur wenig am gegensätzlichen Verhalten ändern kann. Da muss dann in Vielem eine Seite ständig nachgeben ohne ihr Gesicht dabei zu verlieren, um die andere Seite so einigermaßen zufrieden zu stellen. Ein täglicher schwieriger Spagat auf dem ehelichen Drahtseil des nicht immer friedlichen Zusammenlebens.

Während es im Wesen des Herrn „S“ vorgesehen ist, sein Leben so wenig wie möglich vorherzuplanen und für den Fall der Fälle stets kompromissbereit zu sein, ist dies für Frau „P“ reines Gift. Vorher zu planen und Dinge vorherzusehen, das Leben nur so zu leben wie geplant und dabei so wenig Kompromisse eingehen zu müssen wie irgend möglich, ist fester Bestandteil normaler weiblicher Handlungsweise, schließlich sollte jeder Familienbetrieb relativ ungestört laufen. Dabei stören unliebsame Überraschungen nur.

Frau „P“ liebt das flache Land ebenso, möchte dort aber nicht wohnen. Es würde sie, eher ins Gebirge ziehen, gern auch in größere Höhen, das würde ihr gesundheitlich gut bekommen. Nur „P“ verträgt große Gebirgshöhe. Selbstverständlich liebt auch sie das satte Grün von Wiesen und Wäldern, gar keine Frage. Was sie allerdings weniger liebt, ist Kälte, Nässe und Wind, den nassen Herbst und Winter sowie das noch winterliche Frühjahr, der Sommer ist ihr deutlich lieber. Sie liebt die Sonne, Sonnenbaden, das Licht, die Wärme und trockene Hitze. Ihr ist sehr oft kalt und die Veranlagung zu kalten Füßen und kalten Händen, die für eine reduzierte Durchblutung sprechen, führen zu genereller Abneigung gegen Kälte und Nässe. Wenn Herr „S“ Frischluftfanatiker ist und nach Sauerstoff giert, ist das bei Frau „P“ weniger ausgeprägt. Warme Räume ohne Zugluft schätzt sie mehr, was daher kommt, dass der Kohlendioxid-Anteil in ihrer Atemluft gern auch höher sein darf. Die Haut von Frau „P“ bräunt gut und schnell und ist in der Regel rein, neigt aber mehr zu Trockenheit und früher Faltenbildung. „Sonnenbrand“ ist ein Fremdwort, weil sie sich gerne, gefühlsmäßig nicht zu lange, möglichst oft der Sonne aussetzt. Ihre sonnengebräunte Haut ist die Einwirkung der Sonne gewöhnt. Gebräunt zu sein, liebt Sie über alles.

Frau „P“ lebt lieber in der Stadt, da ist alles praktisch zusammen und in der Nähe. Das Leben dort lässt sich ihrer Meinung nach besser und einfacher organisieren. Nachdem sie introvertiert ist und nicht andauernd Gesellschaft braucht, nicht gerne ständig redet und dafür lieber nachdenklich schweigt, gerne auch ganz alleine ist und lebt, Freiraum aber unbedingt braucht, schätzt sie die Anonymität, die in der Stadt einfacher zu realisieren ist. Sie ist der pure Gegenentwurf zu Herrn „S“.

Frau „P“ liebt Ordnung, Hygiene und Sauberkeit über alles. Die sind ihr sehr sehr wichtig !!! Sie liebt das Schöne um der Schönheit willen, liebt helle, weiße, große und nahezu leere Räume, die sehr warm sein müssen und in denen alles ihren ange-

stammten Platz hat und alles korrekt aufgeräumt ist. Nichts Unnötiges liegt herum. Jedes Bild hängt penibel gerade an der Wand.

Geht es auf Reisen, die Ihrer Meinung nach gar nicht oft genug stattfinden können, dann geht's entweder in den Süden ans Meer zum Sonnen und Baden oder ins Hochgebirge zum Trecking oder auf interessante Bildungsreisen. Frau „P“ ist sehr neugierig und giert nach Wissen und Neuem. Man kann nie genug wissen und kennen und können, sagt sie immer!

Sie entsorgt grundsätzlich alles, was sie nicht mehr braucht. Unnötiges wird nicht aufgehoben. Die Ordnung und Sauberkeit um sie herum kann man als penibel bezeichnen. Das betrifft auch Ihre Gardarobe, die ungeheure Ausmaße schöner und eleganter Kleidung annimmt. Sie trägt gern Tailliertes und empfindet auch eng anliegende Kleidung als angenehm. Dass alles selbstverständlich perfekt zusammenpasst, muss ich, glaube ich, nicht extra erwähnen. Herr „S“ ist enge und elegante Kleidung Folter und Greuel zugleich. Der Gegensatz zwischen „legere und elegant“ könnte nicht größer sein. Nie wirst Du ihr in zerrissener oder verfleckter oder schlampiger Kleidung begegnen. Bei Herr „S“ bin ich mir da nicht so sicher. Du findest auch keinen schmutzigen Fleck an den weißen Wänden ihrer Wohnung, Sie ist 1a renoviert und sieht täglich so aus, als wenn der Malermeister erst gestern da gewesen wäre.

Frau „P“ hat deshalb gern das Sagen, denn nur sie weiß ja, was richtig und falsch ist. Niemand außer ihr sorgt mehr vor und plant sein Leben so wie sie. Es wird alles bis ins letzte Detail überdacht und penibel eingehalten. Überraschungen schätzt sie nicht. Vor allem negative nicht, die in naher Zukunft auf sie zukommen könnten. Sie hat entsprechende Ängste und lebt in großer Furcht und Angst vor der Zukunft.

Frau „P“ ist selbstverständlich vollschlank und makellos schön und richtet Ihre gesamte Aufmerksamkeit darauf aus, dass das auch so bleibt. Entsprechend fällt die Pflege Ihres makellosen Körpers aus.

Nachdem sich niemand außer Ihr derart viele, oft quälende Gedanken um die nahende Zukunft macht, hat auch niemand einen besseren Plan als sie, diese in Ihrem Sinn zu gestalten. Nachdem das so ist, ist es für sie selbstverständlich, das Sagen zu haben. Das Zusammenleben mit Herr „S“ gestaltet sich deshalb als sehr schwierig, ein Zusammenleben mit einem Herr „P“ wäre aber noch viel schwieriger und noch rascher zum Scheitern verurteilt!

Das tägliche Treiben von anstrengendem Sport ist für sie sehr wichtig, dies dient Ihrer Schönheit und hält sie schlank und fit. Vor allem Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Trecking im Hochgebirge, lange Wanderzeiten, Schwimmen, Tennismatches und alles was anstrengt und lang dauert sind ihr Metier. Dass man sie regelmäßig dafür auch im Fitnesscenter antrifft, dürfte klar sein.

Frau „P“ als geizig zu bezeichnen, ist vielleicht etwas zu hart. Das Karitative und Freigiebige von Herr „S“ hat sie aber nicht auf ihrem Radar.

Sie isst grundsätzlich so wenig wie möglich, gerne auch nur eine einzige Mahlzeit am Tag, gern auch ganz vegetarisch oder vegan. Der Ekel vor Speisen, die nicht Ihrem hygienischen und sonstigem Gusto entsprechen, ist sehr ausgeprägt.

Sie verträgt Alkohol schlecht und trinkt deshalb keinen und wenn sie muss, dann nur sehr wenig. Nikotin und Coffein haben es ihr aber angetan. Süßes, Zucker, Fett und alles was sich irgendwie als ungesund outet, vermeidet sie wegen ihres Gewichtes und wegen ihrer Gesundheitsplanung, die aber trotzdem nicht zu funktionieren scheint, weil sie mit relativ vielen, ursächlich völlig unklaren täglichen Beschwerden kämpft. Warum ist ihr ein Rätsel. Sie weiß es einfach nicht. Alles was sie unternimmt, um endlich einmal gesünder zu werden und diese lästigen Beschwerden aus ihrem schönen und makellosen Körper zu entfernen, klappt irgendwie nicht. So viele Therapeuten, wie sie bisher aufgesucht hat, gehen schon lange auf keine Kuhhaut mehr. Doch niemand hilft ihr wirklich sich ganz wohl in ihrer Haut zu fühlen. OK, sie trinkt etwas zu wenig und muss sich dazu täglich zwingen. Aber das kann allein nicht der Grund dafür sein, sich krank und innerlich alt zu fühlen, es medizinisch und äußerlich aber gar nicht zu sein.

---

Dazu eine kurze Erklärung:

Wer „S“ ist, ist mal kurz akut krank und danach ist es wieder gut. „S“ fühlt sich jung und gut, Sein Körper feiert eine Party nach der anderen. Das Leben von „S“ ist deutlich kürzer als das von „P“ aber toller und angenehmer! „S“ ist ewig jung!

Wer im Gegensatz dazu „P“ ist, fühlt sich ständig irgendwie unwohl in seiner Haut. Ist man krank, dauert es ewig bis es wieder vorbei ist. Alles neigt zur Chronizität. Das Leben von „P“ währt schrecklich lange und fühlt sich ständig irgendwie ungut an, „P“ spürt das Älterwerden. Beschwerden und Symptome wechseln, nie ist man vollständig symptomfrei, wie das gefühlt bei „S“ der Fall ist.

Das Leben von „S“ ist kurz aber toll, das von „P“ in der Regel quälend lang!

---

Im Winter, wenn sich die Sonne rar macht, ist Frau „P“ blass und ziemlich ungut drauf. Hat sie die Bräune Ihrer Haut im Sommer zurück, geht es ihr besser.

Frau „P“ ist der typische Abendmensch, vor 24 Uhr zu Bett zu gehen, ist ein außerirdisches Ansinnen. Wenn Arbeit liegen bleibt, wird sie zu nächtlicher Zeit nachgeholt. Dass sie deswegen Langschläferin ist, dürfte klar sein. Morgens früh raus, gehört der Folter an. Mit „P“ lässt sich frühmorgens auch nicht viel anfangen. Frühaufsteher sind für Frau „P“ Wesen aus einer anderen Galaxie.

Frau „P“ hat sehr schönes dichtes und gesundes Haar und eine nur geringe Körperbehaarung. Ihre Zunge ist häufig mit einem weißlichen Belag versehen. Ihr Puls ist langsam, Ihr Blutdruck niedrig. Sie kann nicht lange auf einem Fleck stehen und würde, wenn man sie dazu zwänge, ohnmächtig werden. Ihr Gleichgewichtsgefühl ist nicht das Stabilste, Schlingern und Schaukeln verträgt sie nicht und wird sofort reise- und seekrank. Schiffsreisen meidet sie aus diesem Grund, das trifft auch auf Karusellfahrten und Achterbahnfahrten zu. So etwas bleibt sie grundsätzlich fern. Ihre Stimme ist sehr leise und zurückhaltend, auch ihr dezentes Lachen, das sehr angenehm rüber kommt. Sie wünscht, dass man genug Abstand zu ihr hält und fühlt sich aufgrund ihres Introvertiertseins unwohl und unsicher in Gesellschaft.

Ihr Wunsch nach ALLEINSEIN, möglichst wenig zu reden, schon gar nicht über sich selbst, ist ständig in ihr präsent und sehr ausgeprägt.

Kränkt und beleidigt sie jemand, vergisst sie das Ihr Leben lang nicht mehr. „P“ ist sehr nachtragend, häufig schlecht gelaunt und ärgerlich, auch melancholisch und traurig, dem gegenüber aber sehr logisch, kühl und energisch. „P“ ist der klassische Individualist, ein Einzelgänger. Aufgrund ihrer geplanten kompromisslosen Ansichten und Absichten kommt es häufig zu Streit. Sonst ist sie ruhig, in sich ruhend und eher phlegmatisch. So muss sie sich beispielsweise zur Sportausübung erst zwingen und überwinden, bis sie damit loslegt. Ist sie aber erst mal drin in der Bewegung, kann sie kaum mehr damit aufhören. Bei ihr bessert sich alles durch lang fortgesetzte Bewegung, während das bei „S“ zu nachfolgenden Beschwerden wie Muskelkater und gefährlichen Herz-Kreislauf-Beschwerden führen könnte.

Frau „P“ fühlt sich nicht so sehr zum anderen Geschlecht hingezogen, wie das bei Herrn „S“ der Fall ist. Warum ist verständlich. Die Gegensätze und alles was sie daran stört, gebieten ihr vorsichtig und misstrauisch zu sein, wenn es um eine längere Bindung ans andere Geschlecht geht.

„P“ ist sehr wählerisch in allem. Hat man Ihr Vertrauen aber erst einmal gewonnen, was sehr lange dauert, hat man es lebenslang gewonnen.

Frau „P“ kann gut mit Schmerzen umgehen, sie jammert nicht und fällt diesbezüglich niemandem zur Last. Das ist auch mit Ihren häufigen Krankheiten so. Sie weiß, dass sie das alles selbst und alleine bewältigen muss, das ihr dabei niemand wirklich helfen kann. Sie ist Realistin, weil sie Pessimistin ist. Sie schätzt nur eine Überraschung, das ist die positive, weil sie mit der als Pessimistin nicht rechnet.

Frau „P“ ist überaus wertvoll für die Allgemeinheit und die Gesellschaft. Ihr pragmatischer Sinn für das Machbare, das Realistische, das Logische und Sinnvolle, alles von langer Hand zu planen und umzusetzen, geht Herrn „S“ vollkommen ab. Sie ist zur verlässlichen Politikerin und Partnerin geboren.

Frau „P“ ist kurzsichtig, sieht in die Ferne schlecht, sieht aber in der Dunkelheit gut. Sie neigt zu Allergien. Calcium-Gaben regen Ihren S-Anteil an und dämpfen ein Zuviel an „P“. Das trifft auch auf die Eisenzufuhr zu, die ihr Körper gut findet. Magnesium-Gaben sind ebenfalls wichtig, um den zu rigiden verspannten Muskeltonus zu dämpfen. *„KALIUM“ ist das ION des Parasympathikus! Kalium ist in allem Grünen, in allem Vegetarischen enthalten.* „Kalium“ ist ihr Lebenselixier!

Was Frau „P“ extrem durcheinander bringt, ist UNORDNUNG, nicht nur die, um sie herum, sondern auch die, in ihr drin. Frauen sind deshalb ganz besonders dankbar für die gute Wirkung, die die vier unterschiedlichen Typen von **Neinofy-Info-Sohlen** haben. Das tägliche zeitkonforme Tragen ordnet ihren Körper tiefgreifend und orientiert in informatisch, genauso, wie sie sich das innerlich auch vorstellen.

Frau „P“ wird sich damit deutlich wohler fühlen, kann deutlich gesünder werden, sich deutlich jünger fühlen und noch schöner und perfekter werden!

Manches vom männlichen Wesen des Herrn „S“ in Dir und des weiblichen Wesens von Frau „P“ in Dir, hab ich absichtlich etwas überzeichnet dargestellt, um es plastisch genug zu offenbaren. Der Kern des Ganzen, der Trend stimmt aber.

Solltest Du als Mann ein Wesen wie Frau „P“ haben oder solltest Du als Frau ein Wesen wie Herr „S“ haben, solltest Du versuchen mehr gesundheitliche Ordnung in Dir herzustellen. Mein Buch hilft Dir dabei, das zu bewerkstelligen.

Ich glaube, dass Du jetzt schon sehr viel verstanden hast, wenn es auch noch schwer für Dich ist, alles zu akzeptieren und es Dir zu merken. Schließlich könntest Du den Beweis in praxi ja noch nicht selbst antreten, dass es sich beim Geschilderten tatsächlich um die humane gesundheitliche Wirklichkeit handelt.

\* \* \* \* \*

## **„P“ und „S“ , wirklich beste Freunde**

Was - mit Ausnahme Deines zentralen Nervensystems - steuert Dein vegetatives Nervensystem noch. Es ist Dein „*Unteres Steuer-Element*“, von dessen Existenz in dieser FORM kaum jemand dezidiert etwas weiß. Ein sehr wichtiger Gesundheitsbaustein auf dem Weg zu Deinem SUPERGESUNDSEIN!

---

Du musst Dich als Gesundheitssuchender immer zuerst einmal vollkommen frei machen von dem Gedanken, dass man in der Medizin bereits alles Notwendige dazu weiß, um der Natur des Menschen beim tatsächlichen Heilen seiner Krankheiten zu helfen. Dem ist nicht so. Im Gegenteil, nachdem die Medizin, mit Ausnahme der Chirurgie und Naturheilkunde, eine allopathische Methode ist (allos = gegen, Pathologie = Krankheit. Gegensatz ist Homöopathie) kommt es zu allerlei Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, die manchmal schlimmer sind, als die Erkrankungen selbst. Mit wenigen Ausnahmen. Bei allem Segen, den die moderne Medizin aufweist. Es ist demnach jedem Menschen dringend zu empfehlen, sich selbst auf ein gesundheitliches Top-Niveau zu bringen, damit man zukünftig solche Leistungen erst gar nicht in Anspruch nehmen muss. Gewiss leichter gesagt als getan, es ist aber durchaus möglich. Wenn ich mich als Beispiel nehme, was ganz bestimmt nicht repräsentativ ist, wie außerordentlich gut eine richtige, weil personalisierte und spezifische, Gesundheitsprophylaxe funktionieren kann, die hier beschrieben wird, und ich dadurch schon seit Jahrzehnten nicht mehr krank werden kann, auch in Corona-Zeiten nicht, dann wäre es einfach Wahnsinn, das nicht auch zu versuchen! Das SUPERGESUNDSEIN ist deshalb amtlich nirgendwo vorgesehen, weil es unmöglich erscheint! Es ist in Wirklichkeit aber durchaus möglich, man muss sich dazu ganz einfach nur auf den konstitutionellen WEG zum „HF“ oder zur „UHF“ machen!

---

## Unteres Steuer-Element

abends	nachmittags nachts	morgens P. gedämpft
P aktiv		
NSLRR	NSORO	NSRRL
NNSRRL	NNSORO	NNSLRR
S aktiv mittags	S-Ruhe, Mitte Übergang nachmittags nachts	S gedämpft nachts
HF ♂		♀ UHF
PLUS-Phase	Ruhe-Phase	Minus-Phase

LFR © 2022

**Abbildung 11: Funktionsweise des unteren Steuer-Elementes , das sich zwischen Kreuzbein, Becken und Lendenwirbelsäule befindet. Dessen Lage im Raum und dessen Beweglichkeit beeinflusst gesundheitlich das vegetative Nervensystem zusätzlich und inFORMiert jeden Körper darüber, welchen Geschlechts er tatsächlich ist. Verrückt oder Tatsache? Tatsache !!!**

Erklärung der Abkürzungen in Abbildung 11 (linke Spalte, Violett und Rot, HF-Muster):

- **N = Neutralhaltung** = aufrecht stehend im Hohlkreuz oder flach liegend
- **NN = Nonneutralhaltung** = vorwärts gebeugt stehend oder mit Oberkörper erhöht liegend
- **NSIRr = Schlüsselbewegung und Basis-Lage im Raum für männliches Geschlecht in LWS = HF-Muster = geschlechtsspezifische männliche Kennbewegung.**
- **NSI = Seitneigen links** = Oberkörper und Kopf in Lordose nach links seitneigen = Aktion von LWS + HWS.
- **NSIRr = Seitneigen links + Rotieren rechts** = Oberkörper und Kopf in Lordose, danach seitneigen links und drehen nach rechts = Aktion in LWS (auch in HWS).
- **NNSrRI = Schlüsselbewegung und Basis-Lage im Raum für männliches Geschlecht im Bereich des Kreuzbeins unten und des Hinterhauptsbeines oben**
- **NNSr = Seitneigen rechts** = Oberkörper und Kopf nach vorne beugen und seitneigen nach rechts = Aktion des Kreuzbeins unten und des Hinterhauptbeines oben
- **NNSrRI = Seitneigen rechts und Rotation links** = Oberkörper und Kopf nach vorne beugen, danach seitneigen rechts und drehen nach links = Aktion von Kreuzbein unten und Hinterhauptsbein oben.
- **Plus-Phase führt zur Aktivierung von „S“ (über Kreuzbein-Aktion) und zur Aktivierung von „P“ (über LWS-Aktion) = LWS-Reaktion.** Körper erkennt darin das Geschlecht „Männlich“ bzw. die männliche Konstitution „HF“.

Führt Dein Kreuzbein in Dir die Bewegung „NNSrRI“ aus oder befindet es sich in dieser Lage im Raum wird „S“ in Dir angeregt, mehr tätig zu werden als normal. Die superiore Reaktion hierauf ist die Bewegung „NSIRr“ in Deiner LWS bzw. führt zu entsprechender Lage Deiner Lendenwirbel im Raum, wodurch „P“ ebenfalls angeregt wird, mehr tätig zu werden als normal. Ein Zuviel an „S-Aktion“ wird durch „P“ überwacht und begrenzt (vegetative Reaktion). Damit Dein Kreuzbein überhaupt in die Einstellung „NNSrRI“ und Deine LWS überhaupt in die reaktive Einstellung „NSIRr“ kommen kann, brauchst Du dazu Deine Füße. Deine Füße sind normalerweise in Spuren asymmetrisch so geformt, dass wenn Du als männliches Wesen darauf stehst, weiter oben diese beiden Kenn-Einstellungen dadurch automatisch zustandekommen. Ein minimal kürzeres rechtes Bein unterstützt das. Stehst und gehst Du auf einem Paar *Neinofy-Info-S plus-Sohlen*, kommen genau diese beiden Einstellungen an Deinem Kreuzbein (das „S“ zusätzlich aktivieren hilft) und in Deiner LWS (die „P“ zusätzlich aktivieren hilft) zustande.

Dein Körper und Gehirn erkennt dadurch nicht nur, dass Du männlichen Geschlechts bist, sondern darüber hinaus auch, dass Du Dich auf dem gesundheitlich optimalen Weg des „HF“ befindest. Deine Belohnung dafür, ist gesundheitlich unermesslich groß. Nicht nur Dein Körper wird zu Deinem besten Freund, auch „S“ und „P“ werden es. Dein unteres Steuer-Element (Abbildung 11) regt in der Plus-Phase – tageszeitlich zwischen 9 Uhr und 14 Uhr – Deinen Sympathikus-Einfluss an und zu Deinem Schutz auch Deinen Parasympathikus-Anteil an, damit in Dir nichts überhitzt oder überfüllt werden kann. Das sichert Dich gesundheitlich ab!

Die beiden Codes „NNSrRI“ + „NSIRr“, die ganz allein in Deinen Füßen *ursächlich* hergestellt werden, zeichnen dich als männliches HF-Wesen aus.

Bist Du männlich und trägst frühmorgens *Neinofy-Info-P minus-Sohlen*, dann legst Du in Deinem Körper die richtige Grundlage für die später folgende „S-Anregung“. Trägst du abends *Neinofy-Info-P plus-Sohlen*, dann regst Du dadurch nochmal Deinen „P -Einfluss stärker an und erzeugst den Code „NSIRr“ abends noch einmal. Dein Körper weiß jetzt mit Sicherheit, dass Du männlichen Geschlechts und als HF unterwegs bist. Kann es tatsächlich sein, dass ein Körper das *ohne* alles nicht wüsste? Unbedingt!!! Es klingt verrückt, aber es ist in vielen Fällen so, dass er geschlechtlich nicht normal orientiert wird! Kannst Du Dir denken, bei wem?

Erklärung der Abkürzungen in rechter Spalte (grüne LWS, blaues Kreuzbein, UHF-Muster):

- **NSrRI = Schlüsselbewegung und Basis-Lage im Raum für weibliches Geschlecht in LWS unten (und eingeschränkt in HWS oben)**
- **NSr = Seitneigen rechts** = Oberkörper und Kopf in Lordose nach rechts seitneigen = Aktion in LWS unten und in HWS oben.
- **NSrRI = Seitneigen rechts und Rotation links** = Oberkörper und Kopf in Lordose, danach rechts seitneigen und links drehen = Aktion in LWS unten (eingeschränkt in HWS oben)
- **NNSIRr = Schlüsselbewegung und Basis-Lage im Raum für weibliches Geschlecht im Bereich des Kreuzbeins unten und des Hinterhauptbeines oben**
- **NNSI = Seitneigen links** = Oberkörper und Kopf nach vorne gebeugt links seitneigen = Aktion im Bereich des Kreuzbeins und Hinterhauptsbeines
- **NNSIRr = Seitneigen links und Rotation rechts** = Oberkörper und Kopf nach vorne beugen, danach links seitneigen und rechts drehen = Aktion in Kreuzbein und Hinterhauptbein.
- **Minus-Phase führt zu Reduzierung, Dämpfung von „S“ über Weg einer Kreuzbein-Aktion und zur Reduzierung und Dämpfung von „P“ über reaktiven Weg einer LWS-Aktion. Körper erkennt durch die beiden Codes „NNSIRr“ + „NSrRI“ dass er weiblichen Geschlechts und auf dem Weg zur UHF ist !!!**

Führt Dein Kreuzbein in Dir die Bewegung „NNSIRr“ durch oder befindet sich in dieser Lage im Raum, wird „S“ in Dir gedämpft und reduziert. Die superiore Reaktion hierauf ist die Bewegung „NSrRI“ in Deiner LWS bzw. die entsprechende Lage Deiner Lendenwirbel im Raum, wodurch „P“ ebenfalls gedämpft wird. Ein Zuwenig an S-Aktion wird durch „P“ überwacht und vermieden. Damit Dein Kreuzbein überhaupt in die Lage versetzt wird, zu „NNSIRr“ und Deine LWS reaktiv zu „NSrRI“ zu werden, brauchst auch Du Deine Füße. Ihre asymmetrische FORM muss in der Lage sein, dass wenn Du auf ihnen stehst und gehst, diese beiden wichtigen Einstellungen weiter oben entstehen können. Stehst und gehst Du auf einem Paar *Neinofy-Info-S minus-Sohlen* gewährleistest Du dieses gesundheitliche SOLL. Garantierst Du es! Ein minimal linkes kürzeres Bein unterstützt das. Dein Körper und Gehirn erkennt dadurch, dass Du nicht nur weiblichen Geschlechts sein müsstest, sondern dass Du Dich darüber hinaus auch auf dem gesundheitlichen Weg einer UHF befindest. Die Belohnung, die Dein Körper für Dich dafür bereit hält, ist gesundheitlich gesehen unermesslich groß. Bist Du weiblich, dann beruhigt Dein *vegetatives unteres Steuer-Element* (Abbildung 11, rechts) in der Mitte eines Tages

Deinen Sympathikus-Einfluss und dämpft zu Deiner gesundheitlichen Sicherheit und zu Deinem Schutz auch Deinen Parasympathikus-Einfluss. Dies nützt dem weiblichen Geschlecht physiologisch und gesundheitlich am meisten.

Die beiden Codes „NNSIRr“ + „NSrRI“ , die nur ganz allein in Deinen beiden Füßen hergestellt werden können, zeichnen Dich und Deinen Körper seinem Gehirn gegenüber, als weibliches UHF-Wesen aus. Dieser Umstand ist extrem wichtig und ein Bestandteil der humanen Wirklichkeit. Ließe sich geschlechtliche Desorientiertheit auf diesen Faktor zurückführen? Ich weiß es nicht, wahrscheinlich wäre es aber. Weißt Du, wen ich meinen könnte?

Trägst Du frühmorgens *Neinofy-Info-P minus-Sohlen* legst Du die richtige Grundlage für Dein Vertikalsein während des Tages. Trägst Du abends *Neinofy-Info-P plus-Sohlen* legst Du die richtige Grundlage für die spätere S-Beruhigung und Dämpfung in der bevorstehenden Nacht . Dein Körper weiß jetzt mit Sicherheit , dass alles in ihm richtig läuft! Und .....dass er sich auf dem UHF-Weg befindet!!!

Die mittlere Spalte (gelb) in Abbildung 11 deutet darauf hin , dass in der Nachmittagszeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr und in der zweiten Nachthälfte zwischen 2 Uhr und 4 Uhr normalerweise gesunde Ruhe herrschen sollte, in der weder „S“ noch „P“ angeregt oder gedämpft werden will. In diesen beiden Übergangszeiten sollte sich jeder Körper in seiner Mitte befinden, frei von geschlechtlicher und konstitutioneller Orientierung und vegetativer Dominanz. Empfehlenswert aus meiner Warte ist es nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr darum keine Neinofy-Info-Sohlen zu tragen.

.....

Dein späteres SUPERGESUNDSEIN besteht also wieder nur aus Mathematik. Indem Du Deine körpereigenen Bio-Algorithmen aktivierst und Deinem Körper, der einem lebenden Quantencomputer sehr ähnlich ist, programmiert dabei hilfst, zukünftig die richtigen gesundheitlichen Entscheidungen für Dich zu treffen, resultiert ein Gesundsein, das SUPER ausfallen kann! Dazu muss er aber in der Lage sein, zweifelsfrei zu erkennen, wer er und wie er zu jeder Zeit ist!

.....

Dein VNS ist Deinem Willen absichtlich nicht unterworfen. Es steuert autonom und still alle Deine Vitalfunktionen (Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel, Hormonelles, Immunsystem und vieles andere mehr). Das griechische Wort „**Vegetativum**“ leitet sich ab von „**vegetare**“, was soviel wie „*beleben und anreizen*“ bedeutet und von „**vegere**“ = *wachsen und gedeihen* abgeleitet werden kann.

Dein VNS ist zwar Deinem Willen und Bewußtsein nicht zugänglich, es ist aber sehr wohl von zahlreichen inneren und äußeren Faktoren abhängig und steuerbar. Diese Faktoren solltest Du unbedingt kennenlernen, weil Du mit deren Hilfe Deine Gesundheit ganz deutlich verbessern, indem Du durch sie steuernde Effekte in Dir auslösen kannst, die Dich Deinem SUPERGESUNDSEIN rasch näher bringen.

## Gesundheitlicher Nutzen einiger Beeinflussungsfaktoren für Dein VNS:

## Du bist männlichen Geschlechts

untertags einige Stunden lang  
*Neinofy-Info-S plus-Sohlen* tragen  
 morgens etwas sehr SAURES trinken  
 mittags etwas sehr BITTERES trinken  
 abends etwas sehr SCHARFES trinken  
 mindestens 20 Stunden täglich nichts essen  
 keine Kalorien zu Dir nehmen, FASTEN  
 vormittags und nachmittags je 1 Liter  
 Wasser trinken  
 Zucker-, Fett- und Salz-Anteil in Deiner  
 Nahrung stark reduzieren  
 nicht rauchen, Alkohol nur in geringsten  
 Mengen trinken , Verzicht nützt extrem  
 zur Konstitution „HF“ werden,  
 passende BeWEGungen dazu später  
 Fitness, Muskelaufbau, Sport gnadenlos nur  
 in erster Tageshälfte durchführen, nie abends  
 nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr  
 eine halbe Stunde hinlegen, wer kann  
 abends ein / zwei Stunden lang  
*Neinofy-Info-P plus-Sohlen* tragen, hilft  
 dabei, gut, tief und erholsam zu schlafen  
 morgens ein / zwei Stunden lang  
*Neinofy-Info-P minus-Sohlen* tragen, die  
 gute Tat für Deinen Stoffwechsel  
 Tierische und pflanzliche Mischkost ok  
 Zufuhr von Calcium morgens, von Kalium  
 abends, Magnesium + Eisen mittags nützen  
 Zufuhr von Vitamin C, D, E nützt

## Du bist weiblichen Geschlechts

untertags einige Stunden lang  
*Neinofy-Info-S minus-Sohlen* tragen  
 morgens etwas sehr SAURES trinken  
 mittags etwas sehr BITTERES trinken  
 abends etwas sehr SCHARFES trinken  
 mindestens 20 Stunden nichts essen, keine  
 Kalorien zu Dir nehmen, FASTEN  
 vormittags und nachmittags je 1 Liter Wasser  
 trinken  
 Zucker-, Fett- und Salz- Anteil in Deiner  
 Nahrung stark reduzieren  
 nicht rauchen, Alkohol nur in geringsten Mengen  
 trinken, Verzicht nützt extrem  
 zur Konstitution „UHF“ werden,  
 passende BeWEGungen dazu später  
 Fitness, Muskelaufbau, Sport gnadenlos nur  
 in erster Tageshälfte durchführen, nie abends  
 nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr eine  
 halbe Stunde hinlegen, wer kann  
 abends ein / zwei Stunden lang  
*Neinofy-Info-P plus-Sohlen* tragen, hilft dabei,  
 gut, tief und erholsam zu schlafen  
 morgens ein / zwei Stunden lang  
*Neinofy-Info-P minus-Sohlen* tragen, die gute  
 Tat für Deinen Stoffwechsel  
 Vegetarische Ernährung nützt mehr  
 Zufuhr von Calcium morgens, von Kalium  
 abends, Magnesium + Eisen mittags nützen  
 Zufuhr von Vitamin A, B, Folsäure nützt

## Du bist männlichen Geschlechts

Keine Hitzeanwendungen, wie Fango, Thermalbäder, Heißluft, heiße Bäder, Wärmepflaster, Sauna sehr gut!

besser ist kurze lokale Kälte, wie Eis, Coldpack und Reizmittel wie Bienengift-, Ameisensäure-Salben und Antiphlogistika wie Reparil

Tonika, Anregungsmittel, Ansäuernendes, Salizylate wie Aspirin

Nahrung tierischen Ursprungs, saure Kost  
Gefahr der Übersäuerung gering

Fasten, Blutspenden, Blutegel-Anwendungen

bei Bewegung und Sport auf Kurzzeitbelastung konzentrieren (kurze Einwirkungszeit)

früh zu Bett, morgens früh aufstehen

viel positiven Stress

Reden, kommunizieren, Gesellschaft suchen  
Alleinsein vermeiden

Lordose in LWS und HWS sollte nicht zu stark ausgebildet sein, dies sediert Körper zu stark

gerne kühle, durchlüftete Wohnräume, nicht Wind- oder Zugluft empfindlich

braucht nachts offenes Fenster, O<sub>2</sub>-Mangel toleriert CO<sub>2</sub>-Gehalt der Atemluft nicht

Sehr empfindlich gegenüber äußerer Hitze

Liebt Aufenthalte in Meereshöhe, liebt Norden

Liebt Abenteuer, Gefahren, sucht Auseinandersetzungen mit Feinden, kompromissbereit

Kann mit Oberkörper und Kopf leicht erhöht liegen (wichtiges Zeichen für „S+“)

Damit wollen wir es bewenden lassen, obwohl es noch deutlich mehr Beeinflussungsfaktoren auf Dein VNS gäbe.

## Du bist weiblichen Geschlechts

Hitzeanwendungen nützen, wie Fango, Thermalbäder, heiße Bäder, Wärmepflaster, Sauna gut

Wärmeanwendungen, Massagen mit ätherischen Ölen, durchblut.fördernden Stoffen, heiße Heublumen Kompressen

Sedativa, Narkotika, Alkalisierendes, wie Baldrian, Melisse

Nahrung vorwiegend pflanzlichen Ursprungs.  
alkalische Kost, Übersäuerung vermeiden

viel Trinken, Fasten, Entspannendes musikalisches

bei Bewegung und Sport auf Langzeitbelastung konzentrieren (Ausdauer-Sportarten)

spät zu Bett, morgens länger schlafen

wenig negativen Stress

Reden, kommunizieren nur Notwendiges,  
Alleinsein und Schweigen nützen

Lordose in LWS und HWS darf auch stark ausgebildet sein, wohltuende Sedierung

gerne warme Wohnräume, verabscheut Zugluft und Kälte.

braucht kein offenes Fenster, toleriert CO<sub>2</sub>-Gehalt der Atemluft

Toleriert äußere Hitze, hasst dagegen Kälte

liebt Aufenthalte im Gebirge, liebt Süden

Abneigung gegen Abenteuer und Gefahren, kompromisslose Auseinandersetzungen

Kann ganz flach liegen (wichtiges Zeichen für „P+“)

- Frau „P“ zu Herrn „S“: „Du bist ein richtiger Halodri und Bohémian, das ist Dir schon klar, oder? Im Cabrio mit Sonnenbrille und in zerrissenen Jeans von einem Fest zum anderen sausen und mich zuhause die ganze Arbeit machen lassen, ohne rot zu werden, find ich allerhand! Das ist megakrass!“
- Herr „S“: „Nun mal ganz langsam gestrenge Frau „P“. Wenn Gefahr im Verzug ist, bin ich zuverlässig da! Ich kann auch nichts dafür, dass man Dir und Deinem komischen Gesellen „VAGUS“ mehr Arbeit aufs Auge gedrückt hat als mir! Selber schuld!“
- Frau „P“: „Das hast Du tatsächlich schön gesagt, stimmt leider, ist aber keine Ausrede, die ich gelten lassen kann. Ungerecht bleibt ungerecht!“
- Herr „S“: „Was kann ich dafür, dass man Dir die Aufgaben übertragen hat, den Körper von Leo und den von Lea sorgfältig zu ernähren, ihn zu füllen, sorgfältig zu entschlacken und zu entleeren, ihn anzufeuchten, zu kühlen, zu beruhigen und zu sedieren, Energie zu erzeugen und zu speichern, die Verdauung zu überwachen, ihr Herz und ihren Kreislauf zu schonen, ihren Schlaf zu fördern, Übersäuerung zu vermeiden, sie schwitzen zu lassen, Krankes auszuheilen und so weiter und so weiter. Gott sei Dank hat man mich mit all dem Zeug nicht betraut. Welch Glück! Ich könnte das nie so gut wie Du meine Liebe!“
- Frau „P“: „Ja, Welch Glück! Dann sähe es nämlich in Leas und Leos Körper mehr als finster aus, hätte man Dich damit betraut, Du Halodri! Mit dem man Dich betraut hat, möchte ich ja im Leben nichts zu tun haben. Lauter gefährliches Zeug, wie Feinde bekämpfen, den Blutdruck erhöhen, das Herz so schnell schlagen zu lassen, bis es vollkommen fertig ist, die Gefäße verengen, eine trockene heiße Wüste aus dem Körper machen, Stress, Angst und Unruhe erzeugen, die Verdauung und die Nieren blockieren, das Immunsystem in Aufruhr zu versetzen, Fieber erzeugen, jede sexuelle Lust im Keim zu ersticken, die Schleimhäute austrocknen und so weiter und so weiter. Ja schämst Du Dich eigentlich gar nicht?“
- Herr „S“: „Du redest Dich leicht und denkst, das mach ich alles aus Jux und Bösartigkeit. Einstweilen begrenze ich damit nur das, was Du alles tust! Du könntest ja durchaus mal eines Tages auf den Gedanken kommen, zu viel des Guten zu tun! Das sähe Dir durchaus ähnlich, wo Du doch für alles immer einen Plan in der Tasche hast. Ohne Plan gehst Du ja keinen Schritt aus dem Haus!“ Ohne Plan wärest Du ja vollkommen aufgeschmissen! Du Plan-Suse!

Frau „P“ : „ Das stimmt! Der ist auch dringend notwendig, wenn man mit einem derartigen Abenteurer wie Dir umgeben ist und gepeinigt wird!“

Herr „S“: „Von wegen Abenteurer! Nicht ich bin der Abenteurer, sondern das Leben ist der Abenteurer! Ich bin nur dafür da, die Gefahren, die in jedem Abenteuer stecken, abzuwehren. Basta , mehr ist da nicht ,“

Frau „P“: „ Das weiß ich natürlich, war ja auch mehr scherzhaft gemeint. Wir beide müssen darauf bedacht sein, solange wir leben , beste Freunde zu bleiben. Damit der Eine dem anderen dabei hilft, dass die Körper von Leo und Lea so einigermaßen gesund bleiben und so lang wie möglich leben. Wir haben beide nicht das Geringste davon, wenn sie sterben, denn dann ist es auch um uns geschehen und das will doch niemand, oder?“ Tot nützen wir niemand!“

Herr „S“: „Natürlich nicht! Ich lebe genauso gern wie Du, meine Liebe! Was denkst Du, was müssten Leopold und Magdalena primär unbedingt tun, damit unser beider Leben möglichst lange währt?

Frau „P“: „ Die Antwort kennst Du! Schaffen es die beiden während ihres Lebens, uns beiden immer wieder, täglich aufs Neue, Ihre Codes unter die Nase zu halten, damit wir wissen , wer davon Magdalena und wer davon Leopold ist, dann haben wir beide auch keine Probleme damit , in den Beiden Ordnung zu halten. Es ist vollkommen klar, dass nur der Mensch alt wird und dabei gesund bleibt, der nicht im Chaos versinkt!“

Herr „S“: „ Du sprichst dabei die „NN-Codes“ und die „N-Codes“ an, oder?

Frau „P“: „ Natürlich, das ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass wir die beiden auseinander halten können. Selbstverständlich muss jeder von uns beiden ganz unterschiedlich für Magdalena und Leopold sorgen. Was für Magdalena gut ist , ist für Leopold schlecht und umgekehrt. Das ist vollkommen logisch und leuchtet auch noch dem Dümmersten ein, von denen es auf der Erde ja ungeheuer viele geben soll, hab ich mir erzählen lassen!“ Darauf hat auch schon Albert recht drastisch hingewiesen!“

Herr „S“: „ Du hast vollkommen recht, Dumme gibt's wie Sand am Meer. Witzig finde ich, dass nicht mehr Menschen wie dieser Leo, draufkommen, dass es nur die Füße von Magdalena und die von Leopold sind, die alle Geheimnisse für ein möglichst langes und gesundes Leben bergen. Einstweilen ist das absolut naheliegend und logisch. Alte Hermes- Regel: „Wie unten so oben und wie außen so innen!“

- Frau „P“: „ Da muss jemand schon dumm wie ein Grottenmolch sein, das nicht zu sehen! Albert hatte ganz recht als er sagte „*Der Mensch ist so dumm, wie das Universum unendlich ist!*“
- Herr „S“: „Da stimme ich Dir voll zu! Wenn die männlichen Codes und die weiblichen des unteren Steuerelementes nicht in den Füßen erzeugt werden würden , wären wir beide eigentlich brandgefährlich für jeden Körper. Dann könnten wir zahlreiche Krankheiten auslösen und würden Flächenbrände großen Ausmaßes im Körper entstehen. Die beiden Codes sind der einzige Schutz, den ein Körper hat, weil wir beide dann wissen, welche Art von Ordnung in einem Körper vorhanden sein müsste!“
- Frau „P“: „Stimmt! Wir wären dann keine Helfer sondern Aggressoren! Stell Dir vor ich erzeuge in Magdalena Leopolds Ordnung oder umgekehrt! Nicht aus zudenken! Dadurch entstünde Krankheit und Leid ohne Ende!“
- Herr „S“: „Ich weiß von anderen Sympathikussen, dass aber genau das an der Tagesordnung zu sein scheint und dass das der ganz normale unbemerkte Wahnsinn im Gesundheitswesen zu sein scheint, ganz gleich wo Du in der Welt hinsiehst! Der Verwechslung sind keine Grenzen gesetzt!“
- Frau „P“: „ Na, sauber, dann hat die Menschheit aber ein großes Problem, denn ohne Gesundheit ist schließlich alles nichts! Kommt die Rede auf „idiopathische Erkrankungen“ sollte man vielleicht mal in dieser Richtung forschen.“
- Herr „S“: „ Wir beide können das nicht ändern, wir können die Menschen nur krank machen, wenn Sie uns die Orientierung nehmen. Mehr können wir nicht tun. Und können nur hoffen, dass mehr Leute als Leo allein draufkommen, dass die Sache so wie sie ist, gewaltig stinkt und modert.
- Frau „P“: „ Ich hoffe mit Dir , denn meine und Deine Aufgabe wäre nur halb so schwer, wenn wir wüssten, wie wir uns vegetativ normal verhalten müssten! Dazu müssten wir aber zweifelsfrei wissen , wen wir vor uns haben. Damit rechnet aber niemand, ist aber Fakt!“
- Herr „S“: „Die anderen Sympathikusse haben mir erzählt, dass wenn Ihre Körper mit Neinfo-Info-Sohlen in Kontakt kommen, dass die Codes dann sehr schnell in richtiger FORM hergestellt werden. Notwendig dafür ist das Tragen von drei verschiedenen Info-Sohlen, die Leo entwickelt hat , die man drei verschiedenen Zeiträumen tragen sollte. Genial logisch!“
- Frau „P“: „ Ist das alles? Mein Gott, einfacher geht's ja nicht mehr!“

Herr „S“: „ Stimmt, aber selbst die Menschen, die das alles ganz genau wüssten, machen das trotzdem nicht, obwohl sie es wüssten! Was sagst Du dazu?“

Frau „P“: „Ich sag dazu nur „Albert“! Der Mensch ist dumm, weiß das aber nicht!

.....  
 Dem ist nicht mehr hinzuzufügen!  
 .....

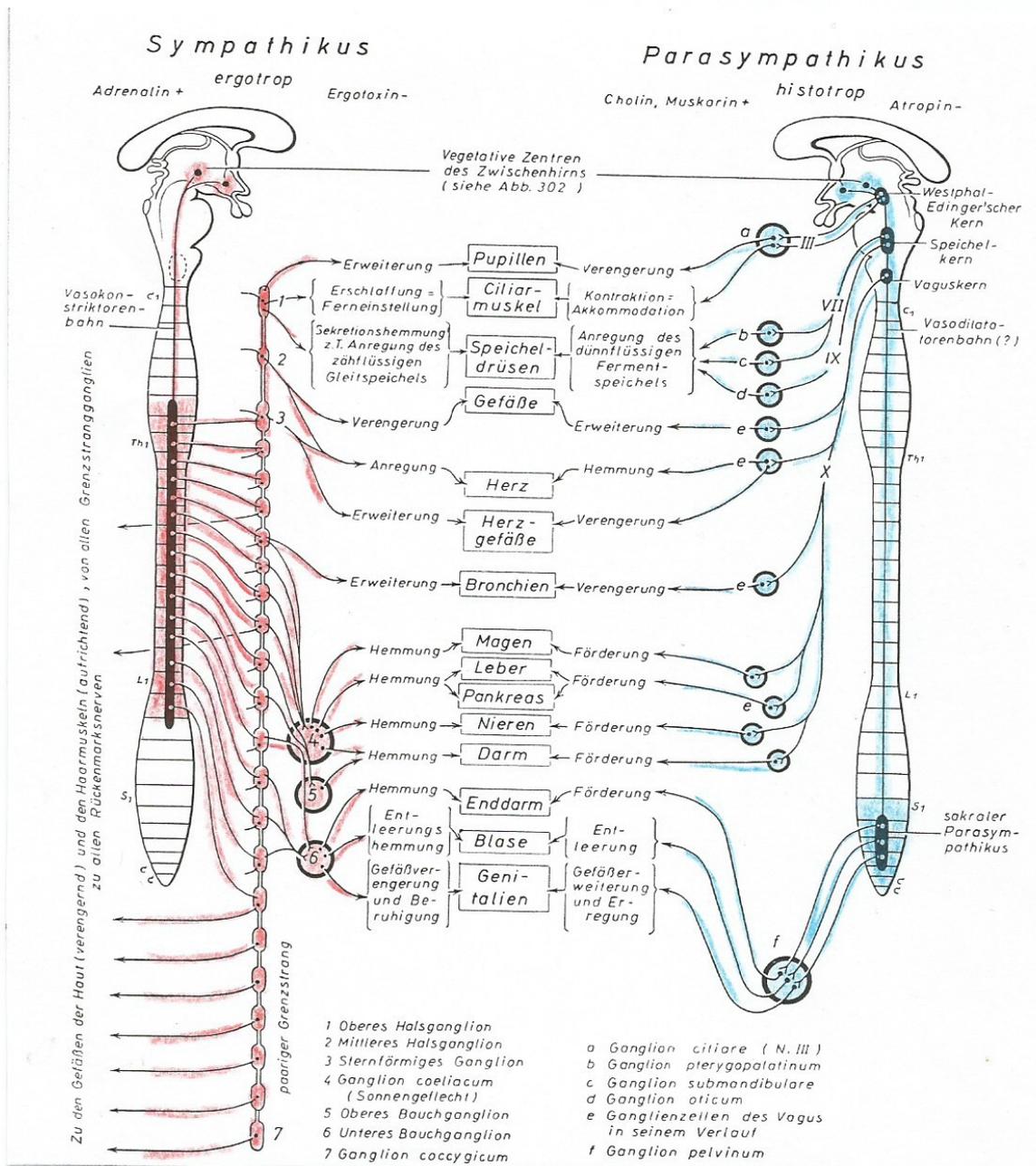


Abbildung 12: Aktionen des vegetiven Nervensystems

## Verjüngung und Lebenszeit in gesundem Zustand verlängern

Der Mensch arbeitet an der Unsterblichkeit seiner Körperhülle. An der vermutlichen Unsterblichkeit seines ICH's und SELBST wird er kaum zu arbeiten brauchen. Mithilfe des Gen-Editings und Crispr-Verfahrens heutiger Tage scheint vieles möglich, was zu früheren Zeiten nicht mal Jules Verne in den Sinn kam. Was schon was heißt! Die Unsterblichkeit unserer Körperhülle zu erreichen, ist meinem Dafürhalten nach aber unlogisch, denn unsere Körperhülle will allem Anschein nach rege gewechselt werden. Das ist seit Millionen Jahren so. Eine Verlängerung der Lebenszeit unserer Hülle hingegen scheint aber durchaus möglich. Auch die Verjüngung des Körpers ist grundsätzlich möglich. Was nützt uns aber ein längeres Leben in einem nichtgesunden oder kranken Körper? Absolut nichts! Also geht es auch bei diesem Thema wieder nur darum, dass alles in Dir bis ins höchste Alter möglichst SUPERGESUND ist und bleibt. Schaffst Du das, wirst Du dadurch ohnehin langlebiger und jünger bleiben als Deine Altersgenossen. AUTOMATISCH! Und schon sind wir auch bei diesem Thema wieder am Ausgangspunkt meines Buches angelangt, am Vorhandensein gesundheitlicher ORDNUNG oder Unordnung. Du kannst es drehen und wenden wie Du willst, Du wirst bei jedem Thema, das sich irgendwie um Deine bereits gute oder noch schlechte Gesundheit handelt, bei diesem Ausgangspunkt wieder herauskommen. Es gibt kein Entrinnen aus dieser Realität! Die Verjüngung des Körpers mithilfe gentechnischer Eingriffe hat einen großen Haken und der heißt „KREBS“! Greife ich in die Zellteilungsrate verschiedener Gewebe direkt ein, nur das macht radikal jünger, und vermindere dadurch den normalen Alterungsvorgang der Zellen, der dadurch zustande kommt, weil sich die Zellteilungsrate stark verlangsamt hat oder in bestimmten Geweben auch ganz zum Erliegen gekommen ist, bekanntlich in alternden Nierenzellen, Gehirnzellen und den Enden unserer Chromosomen, dann kann dieser Schuss leicht nach hinten losgehen. Man weckt dadurch unabsichtlich, ein im Körper schlummerndes Ungeheuer. Dieses Ungeheuer ist die anarchische Zellteilung namens „KREBS“. Die Gefahr dieser paradoxen, meist tödlich ausgehenden „Verjüngung“ ist ständig in unserem Leben präsent, bei jedem Menschen zu jeder Lebenszeit. Ein starkes und schnelles kontrolliertes Gewebewachstum und eine gesteigerte kontrollierte Zellteilungsrate, wie sie bei Kindern und Jugendlichen physiologisch vorkommt in Form ihres Wachstums und ihrer Entwicklung, ist das Kennzeichen von Jungsein. Natürlich kann man darüber nachdenken, den natürlichen und kontrollierten „Prozess des Jungseins“ in ähnlicher Weise wie beim Jugendlichen im fortgeschrittenen Alter in KopieFORM eines Imitates zu wiederholen, ohne dabei im Körper etwas zu verändern. Nachdem grundsätzlich ALLES mit ALLEM zusammenhängt, hängt auch jede kleinste Veränderung, die wir in unserem Körper endgültig vornehmen, mit ALLEM Anderen zusammen. Das ist das Problem, wenn man in den Körper genetisch eingreift oder auf andere Art und Weise etwas in ihm bleibend verändert. Ich rate deshalb dazu, streng darauf zu achten, dass in einem Körper nie wirklich etwas dauerhaft verändert, dass man alles so belässt wie es ist und man ihn nur darüber

inFORMiert, was er in sich selbst verändern sollte. INFORMATISCH eben! Jede Veränderung bringt immer auch eine Veränderung seiner FORM mit sich. Über die FORM meiner Körperhülle mit all ihren Intarsien und den Billionen an Körperzellen darin, kann nie und nimmer ein Außenstehender eine Veränderung vornehmen, die garantiert harmloser Natur wäre. InFORMiere ich aber nur und mahne in meiner Botschaft informatisch eine Veränderung an, kann mein Körper in zweierlei FORM auf meine Info reagieren und mir zwei Antworten darauf hin geben :

- die von mir angemahnte Veränderung wäre ok, Körper geht ihr gerne nach!
- Oder, die von mir angemahnte Veränderung ist keine gute Idee, Körper geht ihr deshalb nicht nach!

*Information* bedeutet im Wortsinn „*Etwas in FORM zu bringen*“ oder „*Etwas in FORM zu halten*“. Gehe ich mit meiner Körperhülle natürlich (= biologisch sinnvoll) um, handle ich auch bioLOGISCH, denn woher soll ich als ICH wissen, welche FORM die Strukturen innerhalb meines Körpers aufweisen müssten, um gesund zu sein? Kann das tatsächlich ein Außenstehender wissen? Natürlich nicht! Gehe ich derart pfleglich mit meinem Körper um, bleibt er ganz automatisch jung und wird erst relativ spät alt! Warum? Weil diese Art von Lebenstraining ihn jeden Tag aufs Neue anspricht, in FORM zu bleiben. Was sich regt, bewegt sich und was sich viel bewegt, bleibt jung, fit und in Form!

„Jungsein ist Kind sein, ist Jugendlicher sein“. Es bedeutet zu wachsen und sich zum Erwachsenen zu entwickeln. Dieses Rad informatisch zurück zu drehen, hieße im Klartext „Wachstum = mehr Zellteilungsrate“ auszulösen. Etwas, das im Alter eigentlich nicht mehr stattfinden dürfte (= Krebs). Wir müssen uns diesem Problem also von einer ungefährlicheren Seite her annähern, von der aus ohne bleibende Veränderungen, in einem biologischen Kontext mehr relatives JUNGSEIN entsteht und dadurch das Leben in gesundem Zustand ebenfalls verlängert werden kann. Jeder Faktor der Gefahr einer anarchischen Zellteilung muss dabei gänzlich ausgeschlossen sein und unbedingt vermieden werden.

Ist so etwas ohne Gen-Editing überhaupt möglich? Wäre ein solcher Weg vielleicht sogar der Gegenentwurf zu einer anarchischen malignen Zellteilung? Kannst Du Dein Leben tatsächlich in gesundem Zustand allein durch „InFORMATION verlängern? Ist Verjüngung biologisch möglich, ohne tatsächliche genetische Veränderungen in Dir vorzunehmen? Niemand weiß das heute mit Geissheit.

Was einen Körper **sehr verjüngt** und **fit macht**, außerdem Beschwerden und Schmerzen lindert, wenn diese durch einen zu starken Sympathikotonus verursacht werden und den altersgemäßen Abbau des Nierenfunktionsgewebes bremst, der einen großen Anteil an der Alterung des Körpers aufweist, das ist die Installation eines **Magnetfeldes** unterhalb eines ganz bestimmten Aku-Punktes in Deinen Fußsohlen.

In allen *Neinofy-Info-P minus-Sohlen*, die morgens zum Einsatz kommen und in allen *Neinofy-Info-P plus-Sohlen*, die man abends tragen sollte, fügt die W-Planet GmbH ein derartiges Magnetfeld ein, falls im Körper keine Elektrogeräte wie Herzschrittmacher, Insulinpumpen oder andere Geräte implantiert sind, deren Funktionen durch Magnetfelder beeinträchtigt werden könnten (= Kontraindikation).

## Das magnetische Ordnungsmuster des Menschen

Sich einem künstlichen und heilsamen äußeren Magnetfeld zusätzlich zum natürlichen Erdmagnetfeld auszusetzen, um seinen Körper zu verjüngen, ihn langsamer altern zu lassen und Beschwerden und Schmerzen, die aufgrund eines zu starken Sympathikotonus auftreten, zu reduzieren, ist grundsätzlich möglich.

Die Voraussetzung, dass ein künstliches, zusätzliches Magnetfeld Dir beim Erreichen Deines SUPERGESUNDSEINS hilft und diesen Prozess überhaupt erst ermöglicht, ist, dass es dem natürlichen Erdmagnetfeld ähneln muss und in ein Medium eingefügt werden muss, die Teil einer Imitation Deiner persönlichen Ordnung darstellt.

Das Erdmagnetfeld dient dem Schutz der Erde und seinen Bewohnern, den Mikroben, Pflanzen, Tieren und Menschen, vor ionisierender, zu starker energiereicher Strahlung aus unserem Sonnensystem. Der Mensch ist wie jede Kreatur, wie jede Pflanze und jedes Tier, das auf dieser Erde lebt, vom Erdmagnetfeld umhüllt. Die Magnetosphäre ist fester Bestandteil jeder Körpersphäre, die man nur dann verlassen würde, wenn man die Magnetosphäre der Erde mit einem Raumfahrzeug hinter sich lassen würde. Das ist auf ersten Blick Mainstream. Auf den zweiten Blick aber bleiben die gesundheitlichen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Magnetfeld unklar, auch deshalb, weil vieles noch diesbezüglich dunkle nicht erforschte Wissensmaterie ist. Geht man an das Fakt heran, dass das Erdmagnetfeld den Menschen vor ionisierender Strahlung schützt, es sozusagen ein *generalisiertes Antioxydans* ist, dieses Feld aber sehr schwach, im Mittel nur 50 Mikrottesla stark, ist, dann könnte man dieses Feld magnetisch auch zusätzlich etwas mehr verstärken, um etwas mehr als nur den Schutz eines irdischen Antioxydans zu erzielen, falls man es auf einen Körperort projiziert, der das *Große YIN im Menschen* anregt!

Unsere Erde ist ein großer Magnet. Das Magnetfeld umgibt als Magnetosphäre unsere Erde. Sie reicht auf der sonnenabgewandten Seite weit ins All hinaus, weniger weit auf der sonnenzugewandten Seite und bildet aus diesem Grund die unsichtbare Form eines Kometen. Die Stärke dieses natürlichen Magnetfeldes ist relativ gering, sie erreicht , je nachdem, wo man sich auf der Erde befindet, zwischen 20 und 60 Mikrottesla. Trotz der geringen Feldstärke richtet sich eine bewegliche Kompassnadel entsprechend dem Verlauf der Magnetfeldlinien aus. Dadurch lässt sich mit einem Kompass die Himmelsrichtung bestimmen. Die magnetischen Pole der Erde stimmen allerdings nicht mit den geographischen Polen überein. Der magnetische Südpol befindet sich dabei in der Nähe des geographischen Norpols.

Das Erdmagnetfeld induziert einen elektrischen Strom im leitfähigen und flüssigen erdinneren Material, der dem Abbau dieses Feldes ständig entgegenwirkt. Die dabei auftretenden Strömungsverhältnisse sind extrem komplex und wurden bislang noch nicht vollständig verstanden (Dynamo-Prinzip der magnetischen Feldentstehung).

Die, die Erde umgebende Magnetosphäre, schirmt die Erde vor den elektrisch geladenen energiereichen Teilchen der Sonne, dem Sonnenwind, ab und garantiert erst, dass Leben auf unserem Planeten überhaupt möglich ist. Durch den ständig ein-

wirkenden Sonnenwind, den Sonneneruptionen, verformt sich die Magnetosphäre wie der Schweif eines Kometen. Ohne Erdmagnetfeld wäre aufgrund viel zu hoher Strahlung kein gesundes Leben wie das Unsere oder das von Pflanzen, Tieren und Mikroorganismen auf der Erde möglich. Das Vorhandensein des Erdmagnetfeldes ist lebenswichtig für jede Mikrobe, jede Pflanze, jedes Tier und jeden Menschen. Würden wir dieses Essential in vegetativer Sprache beschreiben wollen, dann wäre das Erdmagnetfeld der Mantel von Frau P, den sie nie ablegen kann und wird. Das Erdmagnetfeld wirkt auf uns Menschen somit wie ein kosmisches Parasympathikomimetikum. Es fördert den schützenden, lebensverlängernden P-Einfluss in uns, weil magnetische Felder grundsätzlich zu Mikrostress führen (S+). Treffen energiereiche Teilchen aus unserem Sonnensystem und aus anderen Sonnensystemen auf das Erdmagnetfeld, werden sie entlang der Feldlinien zu den magnetischen Polen geleitet und gelangen von dort aus erst in die Erdatmosphäre, was zu den bekannten Lichterscheinungen in Form von Polarlichtern (Nordlichtern) führt.

---

Fazit Nummer Eins:

*„Ein Magnetfeld, wie das der Erde, schützt nicht nur die Erde, sondern alle Kreaturen, die auf ihr leben, vor zu energiereicher Strahlung. Es hat gesundheitlich gesehen, die Auswirkung eines kosmischen Antioxydants und wirkt sich Parasympathikus anregend auf den menschlichen Körper aus (S+ < P+). Verstärkt man das natürliche Erdmagnetfeld mit einem zusätzlichen künstlichen Magnetfeld, in dem man das Erdmagnetfeld in einer Kopie imitiert, und diese Kopie in Neinofy-Info-Sohlen, zusätzlich zu den bereits vorhandenen Imitaten vegetativer Ordnung, integrierend hinzufügt, lässt sich dadurch gesundheitlich deutlich mehr in Richtung „Verjüngung und längeres gesundes Leben“ erreichen, als nur allein vor ionisierender Strahlung aus dem Weltall zu schützen! „P+“ verlängert das Leben!“*

---

Von allen erdähnlichen Planeten, die heute bekannt sind, besitzt die Erde das stärkste Magnetfeld. Es ermöglicht planetares „Leben“! Auf der Erdoberfläche ist das Erdmagnetfeld von der FORM her dem eines Stabmagneten vergleichbar. Unsere Füße stehen demnach ebenfalls auf einem Magnetfeld, das einem Stabmagneten ähnelt. Das Erdmagnetfeld entsteht durch innere Strömungsverhältnisse innerhalb von Erdmantel und Erdkern, die einen Dynamoeffekt eines magnetischen Feldes hervorrufen. Baut man im Menschen ein zusätzliches künstliches Magnetfeld zum Zweck der Verstärkung des Erdmagnetfeldes auf, um ihn zu verjüngen, sein Leben zu verlängern und ihn gesundheitlich vor Krankheiten zu schützen und setzt ihm diesen künstlichen zusätzlichen Feld von podal her stundenweise, zeitlich nur kurz (zeitlich kurz = WICHTIG!) täglich aus, dann bedarf es dazu einer wichtigen Bedingung, dass sich dieses Feld auch tatsächlich positiv auf ihn auswirkt: *„Beide Südpole des künstlichen Magnetfeldes unter der rechten und linken Fußsohle müssen zum Erdboden hin ausgerichtet und beide Nordpole müssen zum Körper hin ausgerichtet werden!“ Nur diese Polarisierung regt den Parasympathikus-Einfluss im Körper an !*

Diese Montage-Anordnung eines sehr dünnen eingefügten Scheibenmagneten in manchen Neinofy-Info-Sohlen, garantiert, gesundheitlich gesehen, die besten Ergebnisse in Richtung SUPERGESUNDWERDEN des Menschen. Nachdem ein künstliches zusätzliches podales Magnetfeld auf den Körper grundsätzlich anders wirkt wie das natürliche Erdmagnetfeld außerhalb des Körpers, kommt es hier zu einer ganz eigenständigen magnetischen Physiologie innerhalb des Körpers, die ihn ebenfalls schützt, aber vor ganz anderen Feinden als nur vor solchen in Form kosmischer ionisierender Strahlung. Nachdem die Erde ein großer Magnet aufgrund seines elektromagnetischen Dynamo-effektes ist und es zusätzlich die Gravitation gibt, ist es logisch, dass wenn wir den Menschen zu Gesundheitszwecken mit einem zusätzlichen künstlichen Magnetfeld versehen, das sich nicht nur außerhalb von ihm, sondern auch innerhalb auf ihn auswirkt, dass dadurch die natürliche Gravitation, die auf den Menschen ausserdem einwirkt, nicht abgeschwächt werden darf, sondern logischerweise nur verstärkt werden kann. Was man dadurch erreichen kann, indem man beide Südpole von zwei Permanentmagneten, die podal rechts und links unter einer bestimmten mittigen Fußstelle angebracht werden, in Richtung Erdboden ausrichtet, um verstärkt anziehend auf die Erdoberfläche zu wirken. Beide Nordpole mit abstoßender magnetischer Kraft gegenüber magnetischen oder diamagnetischen zellulären Körperstrukturen die es tatsächlich im ZNS gibt, müssen von podal her in Richtung Körper ausgerichtet sein, um das existierende innere humane Magnetfeld positiv zu verstärken und zu ergänzen.

---

Fazit Nummer Zwei:

*Errichte ich ein künstliches Magnetfeld zusätzlich zum natürlichen der Erde und plaziere es unter beiden Füßen des Menschen, dann wirkt sich das natürliche und künstliche Feld verstärkt parasymphathisierend auf den Körper aus, wenn man den magnetischen Südpol des künstlichen Feldes nach unten Richtung ERDE ausrichtet und den magnetischen Nordpol des künstlichen Feldes nach oben Richtung Körper ausrichtet. Auf diese Weise entsteht nicht nur eine schützende äußere magnetische Hülle vor ionisierender Strahlung sondern auch eine Verstärkung des bereits vorhandenen inneren Magnetfeldes, das parasymphathische Eigenschaften aufweist.*

---

Definition „Magnetisches Feld“:

„Der besondere, ganz eigene Zustand eines Raumes um Dauermagnete herum oder um stromdurchflossene elektrische Leiter und Spulen herum, indem auf andere Magnete oder magnetische oder diamagnetische Stoffe Kräfte ausgeübt werden, bezeichnet man als *magnetisches Feld!*“

Baut man außerhalb des Körpers ein zusätzliches, künstliches magnetisches Feld auf, beispielsweise podal in Info-Sohlen montiert, verstärkt man das bereits existierende innere Magnetfeld eines Menschen. Dazu bedarf es aber zur Interaktion auch der Existenz *magnetischer oder diamagnetischer Zellstrukturen innerhalb des Körpers*, die es auch tatsächlich gibt (siehe bei Wikipedia: **Magnetit**, Vorkommen im Körper).

Das Anbringen eines künstlichen Permanentmagneten in Körpernähe macht Sinn, weil es diamagnetische und magnetische Strukturen (Beispiel: Magnetit, Cryptochrom) innerhalb bestimmter Körperzellen gibt.

Die entscheidende Frage : *Wenn es schon magnetische und diamagnetische Zellstrukturen innerhalb des menschlichen Körpers gibt, können diese dann auch mit einem künstlich erzeugten podalen Magnetfeld in natürliche (biologisch sinnvolle) Resonanz treten ?* Sie können nicht nur, sie müssen!

Nicht nur zahlreiche Tiere sind auf ihren Magnetsinn angewiesen, um sich im Raum zu orientieren (Fische, Schnecken, Muscheln, Schildkröten, Vögel, Insekten und viele andere Tiere mehr), sondern auch der Mensch weist einen Magnetsinn auf, der zwar nur schwach ausgebildet ist, aber immerhin existiert. Neben den fünf bekannten Sinnesorganen des Menschen, wie das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Sprechen, Tasten und Fühlen, gibt es einen sechsten den *propriozeptiven Sinn*, um sein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Dazu kommt noch der siebte magnetische Sinn. Ein jedes dieser sieben Sinnesorgane bedarf auch seiner eigenen Ordnung, die sich in Summe zu einer übergeordneten ganzheitlichen Ordnung vereint, die Du gerade kennenlernst. Es ist die Ordnung des männlichen „HF“ und die der weiblichen „UHF“, die beide, diese sieben Sinne optimiert zur Verfügung haben. Füge ich ein künstliches Magnetfeld in ein Paar Neinofy- Info-Sohlen ein, die die Ordnung des HF oder die der UHF in einem Menschen verstärken hilft, dann verstärke ich auch die Auswirkungen dieser In-FORM-ationen, erleichtere dadurch die podale Transfusion der Imitate und bewirke nachfolgend eine noch bessere, reaktivere und gesündere TransFORM-ation in Richtung SUPERGESUND-SEIN einer Person. Dies alles geschieht deutlich ökonomischer und zeitlich rascher, als ohne zusätzliches künstliches Magnetfeld.

---

Fazit Nummer Drei:

*Auch der Mensch weist einen Magnetsinn und eine magnetische Ordnung auf, auch wenn sie wesentlich schwächer als die von Tieren und Mikroorganismen ist. Füge ich in ein Paar männlicher Neinofy-Info-HF-Sohlen oder in ein Paar weiblicher Neinofy-Info-UHF-Sohlen zusätzlich je Sohle ein künstliches Magnetfeld ein, das richtig polarisiert ist, dann lässt sich die Schaffung gesundheitlicher Ordnung optimieren und beschleunigen, was verjüngt und langlebiger macht! Nachdem es neben der Gravitation und der Erdatmosphäre das Erdmagnetfeld (und innere Magnetfelder) gibt und nur diese Realitäten einen bewohnbaren Raum für Menschen, Tiere, Pflanzen und Mikroorganismen hervorbringen, kann theoretisch, ein zusätzliches, richtig angebrachtes Magnetfeld diesem Vorgang nur nützen.*

---

*„Gibt es magnetische Zellstrukturen im menschlichen Körper, die in Resonanz zum natürlichen Erdmagnetfeld und zum natürlichen inneren und einem künstlich erzeugten äußeren Magnetfeld treten können? Kann man dadurch eine Verjüngung des Körpers und eine Verlängerung seiner Lebenszeit in gesundem Zustand erreichen?“*

## Meinen Erfahrungen nach JA!

Die Schlüsselbegriffe dazu lauten: „**Magnetit**“ + „**Cryptochrom**“

„*Magnetit*“ (veraltete Bezeichnung: „Magneisenstein“)  $\text{Fe}_3\text{O}_4$  oder Eisenoxid, genauer : „ $\text{Fe}^{2+}(\text{Fe}^{3+})_2\text{O}_4$ “ gehört zur Mineralgruppe der Oxide und Hydroxide und kommt auch im menschlichen Körper intrazellulär in bestimmten neuralen Geweben vor. Es bildet die stabilste Verbindung zwischen Eisen und Sauerstoff. In der Natur kommt *Magnetit* entweder in Form zentimetergroßer oktaederförmiger Kristalle oder in Form körnigen schwarzen Sandes im Verbund vulkanischer Aktivitäten vor. Derartige schwarze Strände findet man beispielsweise an den Küsten Kaliforniens, Neuseelands, Fuerteventuras und Islands. Genaueres hierzu entnimmt bitte dem Internet bei Wikipedia.org. unter dem Stichwort „MAGNETIT“.

Bereits vor 3000 Jahren wurden die magnetischen Eigenschaften dieses säure- und basenstabilen Minerals von den Chinesen genutzt. *Magnetit* ist eines der stärksten ferri-magnetischen Minerale. Auch in jeder Neinofy-Info-Sohle befindet sich ein kleines Magnetit-Depot an einer Stelle, von der aus es mit den Magnetit-Geweben im Körper in Resonanz treten kann. Die magnetische Ordnung im Mineral *Magnetit* ist gut erforscht. Beim Unterschreiten der Curie-Temperatur von  $578^\circ\text{C}$  richtet sich die Magnetisierung in Erdmagnetfeldrichtung aus. Magnetitkristalle können auf diese Weise die Richtung des Erdmagnetfeldes zur Zeit der Entstehung konservieren (erhalten). Bei *Magnetit* handelt es sich um ein sehr bedeutendes Mineral, das sekundär und unbemerkt, für die Gesundheit des Menschen eine viel größere Bedeutung hat, als derzeit publiziert und angenommen wird. Das Protein „*Cryptochrom*“ findet man in der Netzhaut des Auges, ihm werden ebenfalls diamagnetische Eigenschaften zugeschrieben. Verschiedene Tierarten sind zu ihrer Orientierung auf das Erdmagnetfeld, auf intracorporales Magnetit und Cryptochrom angewiesen. Das wurde bereits erwähnt. Auch einige magnetotaktische Bakterien bilden Magnetit-Einkristalle in ihren Zellen aus, die von einer Membran umgeben sind. Man nennt sie Magnetosomen.

Die meisten Regionen des menschlichen Gehirns, besonders die entwicklungs-geschichtlich ältesten Teile des Gehirns enthalten etwa 5 Millionen intrazelluläre Magnetit-Kristalle pro Gramm Hirnmasse und die harten und weichen Hirnhäute und Rückenmarkhäute (Pia mater, Dura Mater), die das Gehirn und Rückenmark umhüllen und vor traumatischen Einwirkungen schützen, enthalten mehr als 100 Millionen intrazelluläre Magnetit-Kristalle pro Gramm Hirnhaut in einer Größe von ca. 50 Nanometern. Das ist eine ganze Menge. Auch in embryonalen Nierenzellen hat man intrazelluläres Magnetit schon nachgewiesen.

Fazit Nummer vier:

*Der Magnetitgehalt in Nervenzellen und Bindegewebezellen der Gehirn- und Rückenmarkhäute lässt den Schluss zu, dass diese Zellverbände mit dem Erdmagnet-*

*feld in Verbindung stehen und deshalb auch im menschlichen Körper so etws wie ein Magnetsinn zu existieren scheint. Wenn auch schwach ausgebildet. Verstärkt man das Erdmagnetfeld durch Anbringung eines zusätzlichen künstlichen podalen Magnetfeldes, kommt es zu einer Anregung der Wechselwirkung zwischen magnetit-haltigen Geweben und eigenen inneren Magnetfeldern. Körpereigene Magnetfelder sind überall dort vorhanden wo Elektrizität vorhanden ist (Herz, Sinusknoten, neuronale Netzwerke, Muskulatur). Bioströme von Herz, Nerven und Muskeln sind grundsätzlich von einem Magnetfeld umgeben. Diese magnetischen Felder sind eine Milliarde mal schwächer als das Erdmagnetfeld. Biostrom entsteht an den elektrisch aufgeladenen Wänden von Nervenzellen, Muskelzellen und Herzzellen. Das Protein **Cryptochrom** scheint essentiell für die Magnetorezeption zu sein.*

„Lässt sich durch Anbringung eines zusätzlichen podalen Magnetfeldes der Körper verjüngen, seine Lebenszeit verlängern und seine Gesundheit signifikant verbessern und optimieren und wenn JA, wie und warum?“

Das ist beim Thema unseres **gemeinsamen** Buches, es soll **Dir** ja schließlich nur dabei **helfen, gesünder** zu werden, natürlich eine gute Frage. Interessant finde ich, dass wir uns gemeinsam bereits jetzt schon megaweit von „Medizin, Heilkunde und Bewältigung von Pathologien“ entfernt haben. Wir sind inzwischen didaktisch Lichtjahre weit davon entfernt. Dass man das überhaupt kann, ohne das Thema zu verfehlen, liegt daran, dass der Prozess des GESUNDSEINS, ein Prozess, der das innere Maß von Gesundheit betrifft, nichts aber auch gar nichts mit „Medizin, Heilkunde, Therapie oder Pathologien“ zu tun hat. Nicht das Mindeste. Die *Salutogenese des Menschen*, seine persönliche Gesundheitsentwicklung, das Entstehen von Gesundheit in ihm, das Erhaltenbleiben seiner Gesundheit, das mögliche SUPERGESUNDSEIN eines Menschen ist ein ganz eigener, vollkommen selbstständiger, von Pathologien jeder Art losgelöster Prozess des körperlichen, geistigen und psychischen Geordnetseins. Du siehst hier einen ordo-humanen Mechanismus vor Dir, der im Mainstream aber niemanden zu interessieren scheint! Auf diesen hat die Medizin und haben Therapien, gleich welcher Art auch immer sie sein mögen, NULL EINFLUSS! **Bin ich objektiv nicht in Ordnung, bin ich objektiv auch nicht gesund! Bin ich subjektiv scheinbar in Ordnung, weil ich mich momentan gerade wohlfühle, muss ich objektiv noch lange nicht wirklich gesund sein!**

Verstehst Du, was der Mainstream, was die Öffentlichkeit, was die Medizin und die ihr angeschlossenen Wissenschaften nicht verstehen, weil sie den objektiven Vorgang des ORDNENS nicht erforschen, weil sie ihn nicht kennen und deshalb auch in praxi nicht anwenden können? **Objektiv gesund wäre ein Mensch nur dann, wenn er gesundheitlich auch zu Hundert Prozent geordnet wäre!** Das was wir Menschen als Gesundheit ansehen, ist eine subjektive Gesundheit ohne momentan anwesende Krankheit. Gesundheit ist aber weit mehr als das. Untersuchst Du Dich auf das Vorhandensein *gesundheitlicher Katatstrophen* hin und Du findest welche in Dir, magst Du subjektiv, scheinbar gesund sein, bist es objektiv aber natürlich nicht!

Du musst Dich deshalb vollkommen von dem Gedanken lösen, dass „Medizin etwas mit Salutogenese zu tun haben könnte oder dass sie ihr gar von Nutzen wäre!“ Ist jemand tatsächlich krank - und nicht nur idiopathisch krank – ist der Fortschritt in der Medizin und Naturheilkunde und den ihr angeschlossenen Wissenschaften selbstverständlich ein großer Segen! Gesünder jedoch, als man vor Beginn einer Krankheit war, wird durch Therapien aber in der Regel niemand. Ausnahmen bestätigen diese Regel natürlich. Gesünder dabei zu werden, wäre nur dann möglich, wenn man einen kranken Körper zusätzlich und zeitgleich innerlich ordnen würde. Bleibt das aus – und das bleibt in praxi nahezu immer aus – ist jeder Körper nach einer Therapie wieder genauso nichtgesund, wie er es vor einer Therapie ebenfalls bereits war. Diese Wahrheit spiegelt die Wirklichkeit real unerbittlich wider.

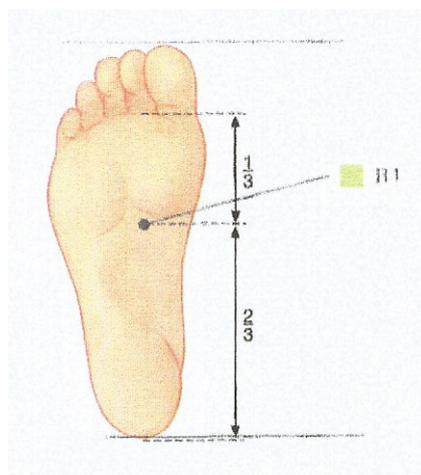
---

Fazit Nummer Fünf:

*Ohne meinen Körper geschlechtskonform und konstionskonform in Richtung „HF“ oder „UHF“ zu ordnen, entsteht kein objektives, messbares und nachweisbares GESUNDSEIN. Therapien sind notwendig zur Beseitigung einer Pathogenese. In-FORMieren ist notwendig zur Anregung der Salutogenese. Beides zusammen schließt sich nicht aus, brächte jedoch Menschen hervor, die tatsächlich (wirklich) , ihren Möglichkeiten nach , objektiv gesünder wären! Medizin allein oder Naturheilkunde allein schaffen diesen Spagat ohne angewandte Informatik und Physik nicht!*

---

Um eine Antwort auf die Frage zu erhalten, der wir uns in diesem Buch annähern wollen, auf welche Weise sich ein Körper verjüngen, sein Leben verlängern und er sich objektiv dadurch gesünder gestalten ließe, brauchen wir noch mehr interdisziplinäres Verbundwissen, noch mehr Traffic und einen ganz bestimmten Körper-Ort, der sich in der Mitte Deiner beiden Fußsohlen befindet.



**Abbildung 13 : Akupunkturpunkt Niere 1 (YONGQUAN, emporsprudelnde Quelle) entnommen aus DTV-Atlas zur Akupunktur von Carl-Hermann Hempen  
Brunnen-Punkt der 5 Induktoren, Wandlungsphase „HOLZ“ (beruhigend, Körperenergie regulierend und stützend, Sinnesöffnungen freimachend)**

Exakt auf den ersten Reizpunkt der Hauptleitbahn des Funktionskreises „Niere“ wirken sich die Nordpole zweier Magnetfelder von zwei kleinen und dünnen Permanentmagneten auf die rechte und linke Fußsohle aus, die in *Neinofy-Info-P minus-Sohlen* (morgendliches Tragen) und in *Neinofy-Info-P plus-Sohlen* (abendliches Tragen) eingefügt werden. Kontraindiziert wäre dieses künstliche Magnetfeld nur, wenn im gleichen Körper elektrische Geräte, wie Herzschrittmacher, Insulinpumpen oder andere Geräte implantiert wären. In diesem Fall verzichtet man selbstverständlich auf ein künstliches zusätzliches Magnetfeld.



**Abbildung 14:** Unterseite der Zwischenschicht einer Neinofy-Info-Sohle mit eingefügtem künstlichen Magnetfeld durch mittigen dünnen Permanent-Magneten mit erdbodenwärtigem Südpol, oben sieht man die Oberfläche eines resonanten eingeschweißten Magnetit-Feldes.

---

*Ich möchte Dir an dieser Stelle nach regelmäßigem Tragen meiner drei persönlichen Neinofy-Info-Sohlen (tägliches kurzzeitiges Tragen von P minus-Typ, S plus-Typ und P plus-Typ zu den richtigen Tageszeiten, 2 Typen magnetisiert, Tragezeit täglich pro Sohlentyp nicht länger als ein bis maximal zwei Stunden, meine persönlichen Beobachtungen mitteilen, was sich durch das Tragen in mir alles zum Positiven verändert hat, was ohne Tragen nie geschehen und nie zustande gekommen wäre:*

- *deutlich gesteigerte Harnbildung und Harnausscheidung,*
- *deutlich gesteigerte Stuhlbildung und Stuhlausscheidung,*
- *rasche Beseitigung von Beschwerde-Botschaften gleich welcher Art, nur durch Tragen von Info-Sohlen alleine,*
- *deutliche Vertiefung und Verbesserung des Nachtschlafes,*
- *starke Beruhigung des gesamten Nervensystems, vor Stress schützend,*
- *nie mehr Rückenbeschwerden, nie mehr Gelenkbeschwerden,*

- *dichter gewordenes, gesundes Kopfhaar, kein Haarausfall,*
- *rein bleibende gesunde Haut, keine Unreinheiten oder Erkrankungen,*
- *deutlich besser funktionierendes Immunsystem, keine Infektionen mehr,*
- *normaler Blutdruck und Puls, nie Herzsensationen, intakter Blutkreislauf,*
- *normaler Stoffwechsel, normaler Blutzucker, normales Körpergewicht,*
- *keine Verdauungsstörungen mehr, keine Magenprobleme,*
- *unverändert jung wirkend, nach Aussage von Personen, die mich jahrelang nicht mehr gesehen haben,*
- *keine sonstigen Beschwerden, wohlfühlend, jungfühlend, glücklich fühlend,*
- *Sexualorgane normal funktionierend, keine Prostatahypertrophie (75 Jahre),*
- *Beseitigung einer jahrelang vorhandenen linken Ohrenschiefe,*
- *Beseitigung einer jahrelang vorhandenen rechten Mundschiefe,*
- *Beseitigung eines jahrelang vorhandenen Tinnitus aurium,*
- *Beseitigung jahrelang vorhandener linksseitiger Kniebeschwerden,*
- *Körper, Seele und Geist fühlbar im Gleichgewicht,*
- *Sinnesorgane ungestört, alle altersgemäß gut funktionierend!*

Ich kann nur schildern, was mit mir persönlich geschehen ist und weiß natürlich, dass das nicht repräsentativ ist. Vergleiche mit anderen Personen sind immer schwierig, weil jeder Mensch anders reagiert und ein Unikat ist. Meine Mitmenschen, die das Gleiche auf meinen Rat hin taten und weiterhin ständig tun, indem sie das, was zum SUPERGESUNDSEIN eines Menschen führt, täglich gewohnheitsmäßig anwenden, berichten Ähnliches, natürlich in anderer persönlicher Art und Weise wie bei mir. Es wirkt sich aber, meinen Beobachtungen nach, auf alle Menschen positiv aus, die das Gleiche wie ich tun und was in diesem Buch beschrieben wird.

---

Was ist dabei der entscheidende verjüngende Vorgang, den man meinen bisherigen Erfahrungen nach mit dieser Methode erreichen kann, ohne gleichzeitig verändernde Eingriffe in die genetische Natur des Menschen vornehmen zu müssen?

Wer bis jetzt genau aufgepasst hat, dem dürfte etwas aufgefallen sein, was ich zwar schon ein paar Mal angesprochen habe, auf das ich bis jetzt aber nicht expliziter eingegangen bin. Es geht dabei um die *Funktionsqualität Deiner beiden Nieren*. Es geht um die Korrelation zwischen Nierenfunktion und Lebensalter, die für das Jungbleiben eines Menschen und für die Verlängerung seiner Lebenszeit von herausragender Bedeutung ist.

Die „Niere (Ren, Nephros)“ ist ein paariges in den Blutkreislauf integriertes Filterorgan. Das Funktionsgewebe der Nieren besteht aus arteriellen in sich verknäulten Blutkapillaren, den *Glomeruli*, die die Filtereinheiten bilden. Die Filterung des arteriellen Blutes ereignet sich in der Nierenrinde. Die Rückresorption des gefilterten arteriellen Blutes ereignet sich im *Tubulusapparat* im Nierenmark. Die Funktionseinheit von Glomeruli und Tubuli zusammen bezeichnet man als *Nephron*.

Die Hauptaufgabe beider Nieren ist wie bekannt, die Filterung des Blutes und die Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe um Vergiftungen des Körpers zu vermeiden sowie die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes und des Wasserhaushaltes zu gewährleisten. Abfallprodukte sind Stoffwechselendprodukte die bei der Proteinbildung und ihrer Aufspaltung entstehen. Werden Blut und andere Flüssigkeiten im Körper zu sauer oder zu alkalisch, wird durch Änderung der Säureausscheidung im Harn das Gleichgewicht im inneren Milieu wieder hergestellt. Bei Wasserverlust (zu wenig Trinken, Durchfällen, Schwitzen) reduzieren die Nieren die Flüssigkeitsabgabe. Bei Hydrämie (zu viel Wasseraufnahme) steigern die Nieren die Wasserabgabe. Im Schnitt gelangen täglich 190 Liter Flüssigkeit oder Primärharn von den renalen Filtereinheiten, den Glomeruli, in die Tubuli, in denen die Flüssigkeit in dem Maß in den Blutkreislauf rückresorbiert wird, bis ein gesundes Gleichgewicht im Wasserhaushalt des Körpers, eine gesunde Homöostase, entstanden ist. 99% des Blutfiltrates aus den Glomeruli wird täglich in den Tubuli rückresorbiert. Eine ungeheure Arbeitsleistung, die während des Lebens zu Gewebetod und Untergang zahlreicher Nephrone führt. Dieser altersgemäß normale Vorgang wird durch Erkrankungen der Nieren massiv beschleunigt. Deshalb heißt es, unter dem Aspekt des Jungbleibens eines Körpers gesehen, ein Leben lang gut auf seine beiden Nieren aufzupassen und sie zu pflegen und zu hegen. Der übrig bleibende Sekundärharn, das ist die auszuscheidende tägliche Urin-Flüssigkeit gelangt dann durch die Nierenkelche ins Nierenbecken, in die beiden Harnleiter und in die Harnblase.

Die Niere produziert auch einige wichtige Hormone, u. a. das Hormon „Erythropoetin“, das die Produktion und Freigabe roter Blutkörperchen aus dem Knochenmark steuert.

Provitamin „D“ wird von der Niere in eine aktive hormonale Form umgewandelt. Das Enzym „Renin“ wird von der Niere bei sinkendem Blutdruck ausgeschüttet und regt ein im Blut vorhandenes Protein zur Bildung des Hormons „Angiotensin“ an, das die Arteriolen des peripheren Kreislaufes verengt und dadurch den Blutdruck wieder erhöht. Angiotensin steuert auch die Bildung des Nebennierenhormons „Aldosteron“, das die Nierentubuli zur verstärkten Resorption von Natrium und zu gesteigerter Ausscheidung von Kalium anregt.

Das Entscheidende an diesem Wunderorgan ist aber die Tatsache, dass durch seine tägliche beachtliche und monströse Funktionsarbeit, Nierengewebe unwiderruflich untergeht ohne dass es der Körper wieder ersetzen oder neues davon bilden könnte.

---

*Weist eine gesunde Niere im Normalfall bei einem Kleinkind mehr als eine Million Nephrone auf, sind es bei einem Zwanzigjährigen im Schnitt nur noch 700 000 Nephrone, aber nur dann, wenn seine Nieren gesund bleiben, bei einem Dreissigjährigen sind im Schnitt nur noch 500 000 Nephrone je Niere übrig und ein Achtzigjähriger hat viel Glück, wenn eine Niere von ihm noch Hunderttausend Nephrone aufweist, aber auch nur dann, wenn seine Nieren nach achtzig Jahren auf-*

*opfernder Arbeit so einigermaßen gesund geblieben sind. Du wirst das gleiche denken wie ich: **OK, dann geht's also primär im Leben darum, um jung zu bleiben und älter als normal zu werden, den Nephron-Abbau in beiden Nieren zu verlangsamen. Du hast vollkommen richtig gedacht, nur darum geht es bei diesem Thema! Und dabei hilft Dir die Errichtung eines künstlichen zusätzlichen podalen Magnetfeldes , das man unter dem Fußsohlenpunkt „YONGQUAN“ (Niere 1) plaziert. Richtig polarisierte Magnetfelder schützen Dich und Deine Nephronen vor zu raschem Abbau! Sie erhalten Dich aus diesem Grund JUNG!***

Die Abbaugeschwindigkeit Deiner Nieren hat mit Deinem Todeseintritt und Deinem Ableben unmittelbar zu tun. Sie steuern diesen wichtigen Moment in Deinem Leben nicht primär, aber sekundär. Stirbt man hochbetagt eines natürlichen Todes, stirbt man in der Regel an der Tatsache, zu wenige Nephronen aufzuweisen. Primär hat die Sterblichkeit des Menschen, sieht man von traumatischen und anderen Ursachen des zu Todekommens ab, dass die Zellen in den Enden Deiner Chromosomen, in den „Beinen und Armen“ Deiner Chromosomen die Zellteilung einstellen. Aber selbst das hat noch etwas mit der Funktion Deiner beiden Nieren zu tun. Denn Deine Genetik, das Angeborene in Dir, das JING in Dir , ist vom energetischen Standpunkt der TCM aus betrachtet, grundsätzlich untrennbar mit dem Funktionskreis Deines WASSER-Elementes , der Wandlungsphase von Niere und Blase verbunden, wie wir gleich noch sehen werden.

Um uns logisch in diesem, für alle Menschen sehr wichtigen Wissen fortzubewegen, zuerst einmal einige Fakten, die Deinen Nieren im allgemeinen und speziellen nützen?, Was verlangsamt den altersgemäßen Untergang Deiner Nephronen?

Es gibt sehr viel was Du dagegen unternehmen könntest, das Meiste davon ist jedoch wenig bekannt:

- Trage am besten Dein Leben lang , die von mir erfundenen und entwickelten *Neinofy-Info-Sohlen*. Mach sie zu einer guten Gewohnheit innerhalb Deines Lebensstages. Der Beginn des Nierenmeridians in der Mitte Deiner Fußsohlen beginnt nicht zufällig dort. Er wird durch den Tragemodus auf geschlechtskonform richtige Art und Weise ständig angeregt. Im Innenleben der Sohlen findet Dein Körper sämtliche In-FORM-ationen in Kopie-FORM vor, um SUPERGESUND zu werden und es zu bleiben. Dies schließt das Jungbleiben und das gesunde Altwerden mit ein. Ein übermäßiger, nicht mehr physiologischer Abbau Deiner Nephronen verlangsamt sich dadurch.
- Trinke täglich genug reines sauberes Wasser, nicht zu wenig und nicht zu viel. Regel: Einen Liter mit etwas Zitronensaft angesäuertes Wasser im Lauf des Vormittags, einen Liter mit Soda (Natron) alkalisiertes Wasser am Nachmittag. Dazu nimmst Du vormittags 3 Tabletten *Natrium chloratum D6* und nachmittags 3 Tabletten *Kalium chloratum D6* und lässt sie im Mund zergehen. Mehr zu trinken macht nur Sinn bei Wasserverlust durch starkes Schwitzen oder bei Durchfällen. Weniger zu trinken ist auch nicht ratsam. Mehr zu trinken, ohne dass interner Wasserverlust vorliegt, ist auf lange Sicht

- gesehen, ebenfalls kontraproduktiv.
- Zeitlich länger einwirkende Kälte und Kälte-Nässe auf den Körper vermeiden. Das Zubringen in kaltem Wasser so kurz wie möglich gestalten. Unterkühlungen unbedingt vermeiden. Unteren Rücken, beide Knie und Füße stets warmhalten. Dauerhaft kalte Füße schaden den Nieren.
  - Nieren anregend wirkt sich ein heißes, in der Temperatur ansteigendes Fußbad aus, dem man einige Esslöffel Meersalz hinzufügt,
  - Nie ohne isolierende Sitzunterlage auf sehr kalte Flächen setzen (Metallstühle, kalte Steine)
  - Zurückhaltung gegenüber zu vielen eiskalten Getränken und eiskalten Speisen.
  - Nieren schützende Wirkung haben primär vor allem 2 Heilpflanzen :
    - > die einheimische Goldrute (*Solidago virgaurea*) im apothekenpflichtigen Präparat *Cysto Fink mono* enthalten (morgens prophylaktisch 1 Kapsel)
    - > die im asiatischen Raum vorkommende *Orthosiphon stamineus* in Form des „*Indischen Nierentees*“. Ab und zu 1 – 2 Tassen abends trinken, vor allem dann, wenn das Nieren-Blasen-System gereizt erscheint.
  - Asymmetrische Bewegungen in Richtung HF für männliche Personen und in Richtung UHF für weibliche Personen, von den Füßen aufwärts bis zur Lendenwirbelsäule hin (siehe bei „Algorithmus der programmierten Be-WEGung am Schluss dieses Buches).
  - Salz-Konsum schadet nicht in der „Sympathikus-Zeit (Morgens und mittags), Zu viel davon schadet in der Parasympathikus-Zeit (abends, nachts).
  - Eigenharnbehandlung (siehe bei „Immunsystem“) ist stets nützlich!

*Lass uns nun gemeinsam mit Dr. Carl-Hermann Hempen zusammen, einem ausgewiesenen Kenner der TCM, den ich sehr schätze, einen kleinen Ausflug zu diesem wichtigen Thema in die traditionelle chinesische Medizin unternehmen. Ich zitiere:*

*„Der Funktionskreis **Niere** entspricht der Wandlungsphase **WASSER** und gleichzeitig dem **Großen YIN** (yin major, tai yin). Die Nieren sind dabei die Speicher-Organ (YIN-orbis) die Harnblase ist das Durchgangsorgan (YANG-orbis). Der Funktionskreis „Niere“ ist der Sitz des **Struktivpotentials** im Körper, das ist die **stoffliche Basis** des Menschen schlechthin – eigentlich müsste es „guthin“ heißen. Das Große YIN ist der Sitz des **Qi nativum**, der angeborenen Konstitution, genauer gesagt, der Energie (Qi), die die angeborene Konstitution zur Grundlage der körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung eines Menschen macht. Der Funktionskreis „Niere“ ist der Bereich der Potenzierung von Kraft, von geistigen Eindrücken. Lebenseindrücke und Erfahrungen werden in diesem Orbis abgelegt und gespeichert, um später wieder aktualisierbar und reproduzierbar zu sein. Im Funktionskreis „Niere“ residiert die „Kraft des Willens“! Er bildet die*

*Kraft der Hibernation (Winterschlaf = Herabsetzen von Körpertemperatur und Körperfunktionen), der Introversion, der Kühlung und Sammlung und der Erhaltung alles genetisch Angelegten.*

*Das Struktivpotential (JING) bildet eine Ansammlung von Potenzen, welche für das gegenwärtige Leben und das der Nachfahren des Menschen alle Wirkmöglichkeiten begründen. JING wacht über Sperma und Samen, Erbanlagen und hereditäre Faktoren, eine stabile Konstitution und eine gute und gesunde Resistenz.*

„Schon klar, was geschieht, wenn das alles abbaut!“

*Das ALLES wird im Funktionskreis „Niere“ gespeichert und aufbewahrt. JING determiniert die Körpergröße des Skeletts, das Längenwachstum der Röhrenknochen, das körperliche Wachstum allgemein, die geistige Entwicklung, die Sexualfunktion, die Fertilität, die Fruchtbarkeit der Fortpflanzung. Es bildet die Voraussetzung für die Entstehung des Knochenmarkes, der Qualität und Festigkeit von Zähnen, Knochen und Kopfschädeln, der Gewebe, die nach unserem Tod nicht verwesen.*

*Die aktive Kraft des Funktions- und Wandlungskreises „Niere“ ist das YANG renale. Es beherbergt die „Pforte des Lebenslosen“, unseres Schicksals. Durch seine Hitze entsteht aus dem JING das „Qi renale“, die Nieren-Energie. Das „Qi renale“ ist die „Quelle jeden Lebensfeuers“. Das gilt für alle fünf Funktionskreise.*

*Der Funktionskreis „Niere“ sorgt für eine ökonomische Wasserverteilung innerhalb des Körpers, für die entsprechende Ausscheidung und kontrolliert vor allem alle Körperflüssigkeiten im unteren Körper.*

*Das „Qi renale“ steigt von der Mitte der Fußsohle aus (Nierenpunkt 1) nach ventral oben. Seine „Öffner“ nach außen zur Umwelt und Mitwelt hin, sind beide „Ohren“. In der Qualität des „HÖRENS“ lässt sich die Ordnung, die im Qi renale aktuell herrscht, ablesen. Alle Hörstörungen weisen auf Störungen innerhalb des Funktionskreises „Niere“ hin.*

*Die diesem Funktionskreis entsprechenden Öffnungen sind die unteren Körperöffnungen der Ausscheidungsorgane und Sexualorgane (Anus, Scheide, Harnröhre).*

*Die „Blüte des Funktionskreises „Niere“ kann man an der Fülle, Festigkeit und dem Glanz der Kopfschädeln ablesen. Das gute und gesunde Funktionieren dieses Funktionskreises zeigt sich am Ungestörtsein im Bereich von Zähnen, Knochen, Gelenken und Nerven.*

„Zeig mir mal einen älteren Menschen, bei dem das tatsächlich alles noch der Fall wäre und ich häng Dir einen Orden um!“

*Klimatisch führen „Trockenheit und übermäßige Hitze“ zu einer Schädigung des „Qi renale“. Andererseits wird jedoch das notwendige Feuer im „YANG renale“ durch übermäßige Kälte blockiert.*

*„Furcht, Angst, Schockereignisse, Traumen“ sind die entsprechenden Emotionen und Erschütterungen und führen im Bereich der Nieren zu ähnlichen Paralysen wie Kälte-Prozesse.*

*Die Zeit, die auf den Funktionskreis „Niere“ und somit auf das „Große YIN“ prägend einwirkt, ist die Zeit um „Mitternacht“ und die Jahreszeit des „WINTERS“. Zu all dem passend, ist das „Salzige“, das wir zu uns nehmen. Zu viel davon ist genauso schlecht wie zu wenig davon.*

„Nachdem Kochsalz (NaCl) den Sympathikus, das YANG anregt, rate ich dazu, den Salzkonsum in die Anregungszeit von „S“ zu legen!“

*Die Farbe der Mitternacht ist „schwarz“. Mit dieser Farbe lässt sich der Funktionskreis „Niere“ ebenfalls beeinflussen.*

*Die „Blase“, das YANG-Organ des Funktionskreises „Niere-Blase“ wird als „Provinzhauptstadt des WASSER-Elementes“ bezeichnet. Hier werden aktive und struktive Säfte gespeichert, gelagert und bei Überschuss ausgeschieden.“*

*Dr. Carl-Hermann Hempen*

---

Eindrucksvoller, lebendiger und schöner lässt sich einer der wichtigsten Funktionskreise unseres Körpers, weil es der genetische ist, nicht beschreiben.

Diese Beschreibung zeigt uns, dass ein jeder der 12 Funktionskreise des menschlichen Körpers tausendmal mehr an Bedeutungen umfasst, als nur Organ, oder eine Anatomie oder Physiologie allein. Dieses „Tausendmal mehr an Bedeutung“ ist notwendig, um die Salutogenese überhaupt zu erfassen und zu verstehen, denn auch die, ist tausendmal mehr wert, als das Therapien von Pathologien, die ja nur krankhafte Abweichungen von der Salutogenese darstellen!

> Jede Krankheit hat in Wirklichkeit ja immer nur einen einzigen Feind! Das ist allein die vollumfassende Gesundheit! <

*Fazit Nummer Sechs: Dein Harn ist ein ganz besonderer Saft, den Du nicht genügend schätzt und nützt. Was Du täglich ausscheidest, verlässt Deinen Körper, ohne dass er nochmal Gelegenheit hätte, zu erfahren, was Du alles genau **mit ihm** ausscheidest. Dieses Unwissen hat Folgen, über die sich im Westen kaum jemand dezidiert Gedanken macht. Im Ayurveda, in zahlreichen YOGA- und Naturheilkunde-Richtungen von Naturvölkern ist das anders. Dort schätzt man diesen besonderen Saft seit Menschengedenken sehr. Auch ich schätze und nütze ihn seit Jahrzehnten mit dem Ergebnis mich vor Krankheiten erfolgreich schützen zu können, die absolut vermeidbar wären. Im nächsten Kapitel „Immunsystem“ dazu näheres!*

Resumée:

**Verjüngen, länger leben** in gesundem Zustand, **SUPERGESUND** zu werden und zu bleiben, geht ohne Ordnung im Funktionskreis „Niere“ nicht. Dieser Funktionskreis ist ein parasympathischer Regelkreis. „P“ regt den Urogenitaltrakt zur Tätigkeit an. „Magnetfelder“ sind „P-Felder“. Sie ökonomisieren, schützen und beruhigen den Körper vor zu viel „S-Aktivität“. Täglich, zeitlich kurz auf einem künstlichen Magnetfeld zuzubringen, das sich in der Nähe des Beginns der Nieren-Leitbahn befindet, hilft dem Körper ein Übermaß an „S“ zu verhindern und sich auf diese Art vor vermeidbaren Krankheiten und einem zu raschen Nephron-Abbau zu schützen.

## Immunsystem

Dein Immunsystem ist das wohl größte Geschenk, das Dir die Natur machen konnte. Gesetzt den Fall, es funktioniert richtig, was bei sehr vielen Menschen leider nicht der Fall ist.

Du birgst zwei verschiedene Immunsysteme in Dir:

- das angeborene Immunsystem schützte Dich als Kleinkind vor unbekanntem Feinden,
- das erworbene Immunsystem schützt Dich zusätzlich als Erwachsener vor unbekanntem und bekannten Infektionserregern.

Kernprinzip des Immunsystems ist die Unterscheidung zwischen „Bekannt“ oder „Fremd“, zwischen „Freund“ oder „Feind“. Können die Soldaten Deines Immunsystems diese Frage beantworten und den Kampf gegen Feinde Deines Körpers aufnehmen, gewinnen sie diesen meistens auch. Ein Problem kommt dann zustande, wenn sie Feinde nicht erkennen und irrtümlich als Freunde wahrnehmen, obwohl sie keine sind. So wie das bei der Krebserkrankung und zahlreichen weiteren Krankheiten der Fall ist. Wichtig wäre es deshalb für jeden Menschen unisono, das Immunsystem seines eigenen Körpers täglich zu trainieren und zu unterrichten, was in ihm binnen eines Vierundzwanzigstundentages so alles vor sich geht. Was aber kaum jemand tut. *Du kannst nicht davon ausgehen, dass Dein Immunsystem und die Kommandozentrale desselben alles weiß! Es ist für alle Informationen sehr dankbar!*

Die zahlreichen Polizisten, Soldaten und Geheimagenten Deines Immunsystems handeln nicht jeder für sich alleine, sondern werden vom VNS und ZNS koordiniert. Reagiert Dein vegetatives und zentrales Nervensystem gesund und normal, was nur der Fall ist, wenn in Dir eine gesunde und normale Ordnung vorherrscht, dann werden auch die immunologischen Schritte Deiner Abwehr gegen eingedrungene Feinde normal koordiniert und durchgeführt werden, was letztlich zum Tod Deiner Feinde führt und den Kriegsschauplatz danach wieder heilsam aufbauen hilft.

Nachdem das Immunsystem äußerst komplex aufgebaut und mit Deinen verschiedenen Mikrobiomen (Orte nützlicher Mikroorganismen) verbunden ist, rate ich Dir, Dich darüber genauer zu informieren.

Ein gut verständliches, sehr anschauliches und darüber hinaus humorvolles Werk hat der amerikanische Autor *Philipp Dettmar* verfasst. Sein Buch „*Immun*“ ist im Ullstein Verlag erschienen. Ich kann nur Jedem empfehlen, es zu studieren. Weiß man am Ende, wie es funktioniert, bekommt man eine ganz andere Einstellung dazu, die aber sehr wichtig ist, um den Schritt hin zu seinem SUPERGEORDNETSEIN noch lieber und noch bewusster zu tun.

Weißt Du, wie Dein Immunsystem im Einzelnen funktioniert, wirst Du Dich zunächst über Dein erworbenes Wissen freuen, wirst danach, wie ich auch, aber sehr nachdenklich werden. Wer ist das eigentlich, der das alles in uns steuert und koordiniert. Wer ist die gute Macht in uns, die uns am Leben hält und weiter existieren lässt, bis zu dem Tag, an dem sie uns endgültig wieder zu sich ruft?

Das alles wird Dir stürmisch durch den Kopf gehen, wie es mir durch den Kopf ging. Kennst Du die vielfältigen Schritte, die Dein Immunsystem täglich zu Deiner Rettung unternimmt, kennst Du auch Deinen Part zu seiner Unterstützung.

Ich kann an dieser Stelle nur beschreiben, was ich ganz persönlich täglich selbst tue, um mein eigenes Immunsystem zu trainieren und es dadurch aufmerksam zu halten, was mich davor schützt, krank zu werden. Meine letzte Krankheit liegt Jahrzehnte zurück, das führe ich auch auf diese Methode zurück, die ich täglich jeden Morgen ohne Unterbrechungen anwende. Es ist eine Methode, die die meisten Menschen aus hygienischen Gründen zunächst ablehnen werden, die hygienische Bedenken dagegen erheben und sie aus diesem Grund vielleicht sogar als schädlich empfinden könnten, weil sie sie als unhygienisch ansehen. Eine Empfehlung es mir nachzumachen, kann ich aus diesem Grund niemand geben. Das muss jeder Mensch seiner eigenen Logik nach für sich selbst entscheiden. Ich kann nur darüber berichten, welche Vorteile mir selbst diese Methode seit Jahrzehnten brachte und mir täglich jeden Tag wieder aufs Neue bringt. Nachteile und schädliche Nebenwirkungen hat sie jedenfalls keine. Es gibt nur eine einzige Kontraindikation, das wäre ein momentan vorhandener bakterieller Harnwegeinfekt. Ich habe nie eine schädliche Nebenwirkung oder Gegenanzeige bei mir selbst beobachtet.

---

Dazu zuerst eine Geschichte aus der Wissenschaft:

Der japanische Forscher *Takaaki Hirotsu (Universität Kyushu, Jp.)* hat einen Harntest entwickelt, mit dessen Hilfe er mit 96% iger Sicherheit nachweisen kann, ob in einem Körper bereits eine Krebserkrankung (oder eine noch unbemerkte Vorstufe davon) vorliegt. Er nimmt zu diesem Zweck eine Petrischale, gibt in die Mitte der Schale ca. 50 blinde, 1 mm lange weiße Madenwürmer und plaziert am Rand der Petrischale einen Tropfen Harn eines Probanden.

Im Fall einer Krebserkrankung in diesem Probanden oder einer noch völlig unbemerkten Vorstufe davon, bewegen sich die Madenwürmer vom Geruch des Tumormarkers im Harn (der Bruchstücke von Proteinen, bspw. Mesothelin enthält) angezogen, zielsicher zum Tropfen Harn hin, ansonsten zielsicher davon weg. Das ist mit 96%iger Sicherheit und Übereinstimmung so.

Tumormarker , wie Bruchstücke des Proteins *Mesothelin*, die auch im *ELISA-Test*, einem anderen Harntest, zum Einsatz kommt, verraten Krebs lange Zeit vor seinem invasiven Auftreten, auch vor Auftreten erster Symptome und Erkrankungszeichen. Tumormarker, die sich auch in jedem Harntropfen befinden, können so aufgepürt werden. Es gibt bei jeder Krankheit , die sich im Körper ereignet oder sich darauf vorbereitet zu entstehen, *Marker, die dem Wesen dieser Krankheit oder seiner Vorstadien spezifisch* entsprechen. Es muss nicht immer gleich Krebs sein, den unser Immunsystem fälschlicherweise zunächst als Freund und als etwas eigenes, Gutes betrachtet und nicht als Feind ansieht. Jede Erkrankung hinterlässt Nanospuren, Fingerabdrücken gleich, im Blut, die beim Filterungsprozess in den Nieren, aufgrund ihrer geringen Größe, nicht von den Tubuli rückresorbiert werden und dadurch im täglichen (Morgen) Harn erscheinen. Dass nicht nur die bekannten harnpflichtigen

Stoffe mit unserem Urin ausgeschieden werden, wie Harnstoff, Harnsäure, Kreatinin, sondern auch jede Menge mikroskopisch kleinster Stoffwechselprodukte, die bei Erkrankungen jeder Art anfallen, sollte jedem Menschen absolut klar sein. Zurück gehalten werden nur Proteine ab einer bestimmten Größe, alles was kleiner und winziger ist, wird von den Nieren-Tubuli durchgelassen und erscheint im täglichen Harn. Wer seinen Körper deshalb tatsächlich daraufhin scannen möchte, welche Krankheiten und Vorstufen davon in ihm bereits existieren, kann seinem Immunsystem selbstverständlich diese Stoffe präsentieren. Das ist vollkommen einfach und auch logisch nachvollziehbar. Genau das tue ich täglich seit Jahrzehnten mit bestem Gewissen und Erfolg. Die Logik dabei: Was kleine blinde Madenwürmer interessiert, dürfte auch die Soldaten, Polizisten und Geheimagenten meines Immunsystems in FORM meiner variablen Abwehrzellverbände brennend interessieren. Besteht doch im Leben alles letztendlich immer nur aus InFORMation. Wenn man sich diesbezüglich überlegt, welcher Luxus es ist, dass man seinen wertvollen Harn einfach so in die Kanalisation entlässt und einen kleinen Teil davon, nicht nochmal nach dessen Ausscheidung zu Testzwecken seinem Immunsystem zur Begutachtung überlässt, um ihn aufmerksam auf unheimliche verborgene Prozesse zu untersuchen, dann ist das ganz schön dumm! Ich möchte an dieser Stelle Albert nicht nochmal zitieren. Findet kein bakterieller Harnwegeinfekt statt, dann ist Dein eigener frischgelassener Harn relativ steril. Es sind schon Bakterien Deines Mikrobioms in ihm enthalten, die infizieren in Dir aber nichts. Auch mit „Unsauber oder unhygienisch“ hat das Ganze nichts zu tun, es handelt sich dabei doch um das ureigene Filtrat Deines eigenen Blutes, auf das Du Deine körpereigene Abwehr nochmal einen Blick werfen lässt. Genialer geht's einfach nicht! Meine persönliche tägliche „Schwarze Eigenharn-Behandlung“:



**Abbildung 15: Morgenharn ohne Zusatz (li.) , mit Zusatz von Holunder-Direktsaft (re.)**

Was brauchst Du dazu. Ein bauchiges 200 ml Glas, das Du zur Hälfte mit Deinem Morgenharn befüllst. Eine Flasche Holunder Direktsaft (gibt es im Naturkostladen), von dem Du deinem Morgenharn einen guten Schuss hinzugibst, bis sich die Lösung schwarz verfärbt hat (Siehe Abbildung) und fertig!

Wie gehst Du mit Deiner individuellen *Diagnose-Flüssigkeit* danach um? Nimm einen Schluck und bewege die Flüssigkeit ca. eine halbe Minute bis Minute lebhaft im Mund hin und her. Wer sie danach nicht runter schlucken möchte (obwohl garantiert gesundheitlich nichts dagegen spricht), spuckt sie aus, wer sie hinunter schluckt, schluckt sie ‚wie ich ‚ hinunter. Durch Zugabe des Holundersaftes wird die Lösung geschmacklich gut anwendbar. Dann kommt der nächste Schluck, diesmal gegurgelt und danach wieder lebhaft, eine halbe Minute bis Minute im Mund hin und her bewegt. Und so weiter, bis die Lösungsmenge, die ca. 100 ml täglich frühmorgens betragen sollte, aufgebraucht ist.

Was ist Sinn und Zweck des Ganzen?

Im Mund- und Rachenraum wachen zahlreiche Abwehrzellverbände (T-Zellen, B-Zellen, Makrophagen, Mikrophagen, Killerzellen und viele andere Immunocyten darüber, dass durch diesen Körpereingang keine Feinde in Deinen Organismus eindringen. Gurgelst Du Deine persönliche *Diagnose-Lösung* und bewegst sie lebhaft eine gewisse Zeit lang im Mund hin und her, bringst Du Deine Abwehr auf Trab und informierst sie über die ausgeschiedenen Stoffe , die sich in Deinem Morgenharn befinden. Sie werden im Körper danach Alarm ausrufen und auf die Suche nach den Quellen dieser Abbaustoffe von Erkrankungen gehen, mit denen sie in Kontakt kamen. Das ist ein vollkommen logischer, harmloser, aber sehr wirksamer Prozess.

Warum „Morgenharn“ und nicht irgend einen anderen , zu einer anderen Zeit produzierten Harn verwenden?

Erinnere Dich daran, wer Deine Nieren und Deine Harnbildung überwacht und anregt, wer sie jung und gesund erhält, wer die Mutter des Ganzen ist. Es ist das **große YIN** mit seinem Struktivpotential, das sich in der Zeit von ca. 21 Uhr bis 2 Uhr nachts auf Deinen Körper auswirkt. Der Harn, der in dieser Zeit produziert wird, ist der inhaltsstoffreichste und interessanteste für Dein Immunsystem. Deshalb, wenn Du nachts raus musst, entleere nie ganz die Blase, heb immer noch ein wenig von diesem Harn für den Morgen auf, der um Mitternacht herum gebildet worden ist.

Warum den Morgenharn *schwarz* färben?

Nun, der *Holunderbaum* ist eine der ältesten und wertvollsten Heilpflanzen, die die Menschheit kennt. Es schadet nie mit ihm einmal täglich in Kontakt zu kommen. Die Farbe „**SCHWARZ**“ ist die Farbe der Nacht, ist die Farbe des großen YIN, des WASSER-Elementes und des geringen Sympathikus-Einflusses, Du zeigst Deinem Immunsystem dadurch nicht nur Stoffliches , sondern auch Symbolisches und Simulatives. Vergiss nie: „*Zu viele In-FORM-ationen Deine Ordnung betreffend , kannst Du Deinem Körper in Deinem kurzen Erdenleben nie geben!*“

Aber dann müsste doch diese Methode, „*das Immunsystem zu aktivieren, mich auch zusätzlich verjüngen und ganz klar länger leben lassen*“?

**Schlaumeier, klar tut sie das, aber nur dann, wenn Du sie tatsächlich jeden Tag anwendest, wie ich das seit Jahrzehnten tue! Sie hat nur Vorteile!**

## Ernährung

Weit mehr als eine Milliarde Menschen haben nur wenig bis sehr wenig auf dem täglichen Teller zu essen, manche auch gar nichts, dazu auch kein sauberes Wasser und Not um sich herum ohne Ende. Wer von ihnen einen halben Euro pro Tag zur Verfügung hätte, gehört schon zu den ganz Reichen.

Da muten meine Ernährungsempfehlungen für den Teil der Wohlstandsgesellschaft, die mein Buch liest, im Vergleich dazu fast zynisch an. Gleichheit und Gerechtigkeit werden politisch zwar ohne Unterlass gepredigt, doch gleich kann kein Mensch dem anderen in Wirklichkeit je werden, es sei denn, er wäre geklont und gerecht wird es auf dieser Erde ebenfalls nie zugehen. Gleichheit ist eine Farce und Gerechtigkeit ein frommer Wunsch. Ich möchte aus diesem Grund, obwohl dieses Kapitel gesundheitlich herausragend wichtig ist, es trotzdem kurz halten und kein Glaubensbekenntnis daraus machen, sondern nur vor den übelsten Ernährungsfehlern warnen, die Du und eine ganze Menge mehr an Leuten täglich unbewusst machen, was den Weg zum persönlichen SUPERGESUNDSEIN auf Dauer verhindert.

Die Ernährung des Menschen in heutigen Tagen ist zum pitoresken Schauspiel der Extreme verkommen. Vegetarismus, Veganismus, Bio-Nahrungsmittel-Fieber, Super-Foods und archaische Omnivoren spalten die Gesellschaft in gute und schlechte Menschen, in solche, die der Umwelt scheinbar schaden oder ihr nützen, in solche, die sich scheinbar gesund ernähren oder in solche, die das Gegenteil ihrer Meinung nach tun. Ein Krieg der Geschmäcker, der Bedenkenräger und Food-Extremisten, den niemand von ihnen in Wirklichkeit gewinnen kann und wird.

Die gemäßigten und kompromissbereiten Ernährungszeitgenossen, die sich wie ich bemühen, in der Mitte des gesundheitlich Nützlichen zu bleiben und alle Extreme vermeiden, sind und bleiben jedoch, der guten Macht sei gedankt, in der Mehrzahl.

---

Um es vorweg zu sagen. Wer als Vegetarier oder Veganer oder Bio-Freak denkt, dass man nur dadurch alleine SUPERGESUND wird und sein kann, irrt sich gewaltig! Das pure Gegenteil ist der Fall. Denn jedes Extrem, dem man anhaltend huldigt, führt an die Grenze der eigenen Existenz. Ein *Extrem* ist nämlich der höchste Grad, der äußerste Wert und die äußerste Grenze der Übertreibung. Extremismus ist eine radikale Haltung, die andere terrorisiert. Nur merken Extremisten selbst nichts davon. Was daran gesund sein soll, glaubt alleine der Extreme zu wissen. Das nutritive Heil liegt selbstverständlich in der Mitte und ist – wie alles andere auch im Leben – von der geschlechtskonformen Ordnung des Menschen und seines Lebenskreises geprägt. *„Verzicht“ ist das Geheimwort, das auf dem Weweiser hin zum eigenen SUPERGESUNDSEIN stehen muss!* Wem es leicht fällt, auf das Eine oder Andere zu verzichten, hat schon die halbe Miete dahin beisammen. Wer nicht auf Dieses oder Jenes verzichten kann und auch nicht will, wer einer Glaubensrichtung folgt, die extrem ist, wird nie und nimmer daran gesunden. „Gesundheit“ ist kein körperlicher Vorgang alleine, sondern auch ein geistiger und seelischer Wissenszustand!

---

Was für den Einen gesunde Arznei, ist für den Anderen pures Gift! Nicht nur die Dosis machts, dass es ein Gift ist (Paracelsus). Deshalb logisch nachgedacht: „Was macht ein Nahrungsmittel zur Arznei oder zu Gift, mag es auch noch so biologisch erzeugt worden sein? Das ist die entscheidende Frage für nutritive Nichtextremisten, die die Mitte lieben. Der Antwort darauf wollen wir kurz in diesem ganz besonders wichtigen Kapitel auf die Schliche kommen. Auf eine Art und Weise, die nicht so sehr mit Nahrungsmitteln an sich, sondern hauptsächlich mit den beiden Dimensionen „ZEIT“ und „INNERER ORDNUNG“, also mit dem „LEBENSKREIS des Menschen“ zu tun hat.“

Auch dazu kann ich Dir wieder ein gutes Buch empfehlen, das die nutritive Wirklichkeit eines gesunden Lebens widerspiegelt. Der Titel dieses wertvollen Buches für Nichtextremisten lautet „**Schlank im Schlaf**“ und ist im GU-Verlag erschienen. Die Empfehlungen darin, sorgen für eine gute und gesunde Mitte.

\* \* \* \* \*

### (1) Dein gesundes Frühstück

Der Morgen zeichnet sich vegetativ und gesundheitlich dadurch aus, dass in der Zeit von Sonnenaufgang bis ca. 9 Uhr vormittags (Realzeit) – wir sprechen hier von einer fünfstündigen Zeitspanne, die sich von etwa 4 Uhr nachts bis 9 Uhr morgens erstreckt – der Parasympathikus-Einfluss auf Deinen Körper gedämpft sein muss, nachdem er nachts stark angehoben war, weil man sonst keinen Schlaf finden könnte. Sprich: Dein Körper muss es ganz alleine jeden Morgen schaffen, Frau „P“ in ihm, wieder zu beruhigen, sie zu besänftigen und zu entspannen. Was gar nicht so einfach ist. Du kennst sie ja inzwischen. Der Parasympathikus-Einfluss muss also jeden Morgen aufs Neue in normalem und gesundem Umfang vom Körper herabgeregelt werden können. Kein Problem? Da täuscht Du Dich aber ganz gewaltig!

Um das zu gewährleisten, trägst Du in dieser Zeitspanne am besten Deine *Neinofy-Info-P minus-Sohlen*, machst dazu einige *passende asymmetrische Bewegungsübungen* (siehe später) und nimmst ein Frühstück zu Dir, das den „P-Einfluss“ auf natürliche Weise tatsächlich herabregeln hilft. Dazu benötigst Du *saure und süße Kohlenhydrate*, ernährst Dich morgens also nicht low carb – wie es nur abends richtig wäre – sondern *high carb* – wie es nur morgens alleine richtig ist!

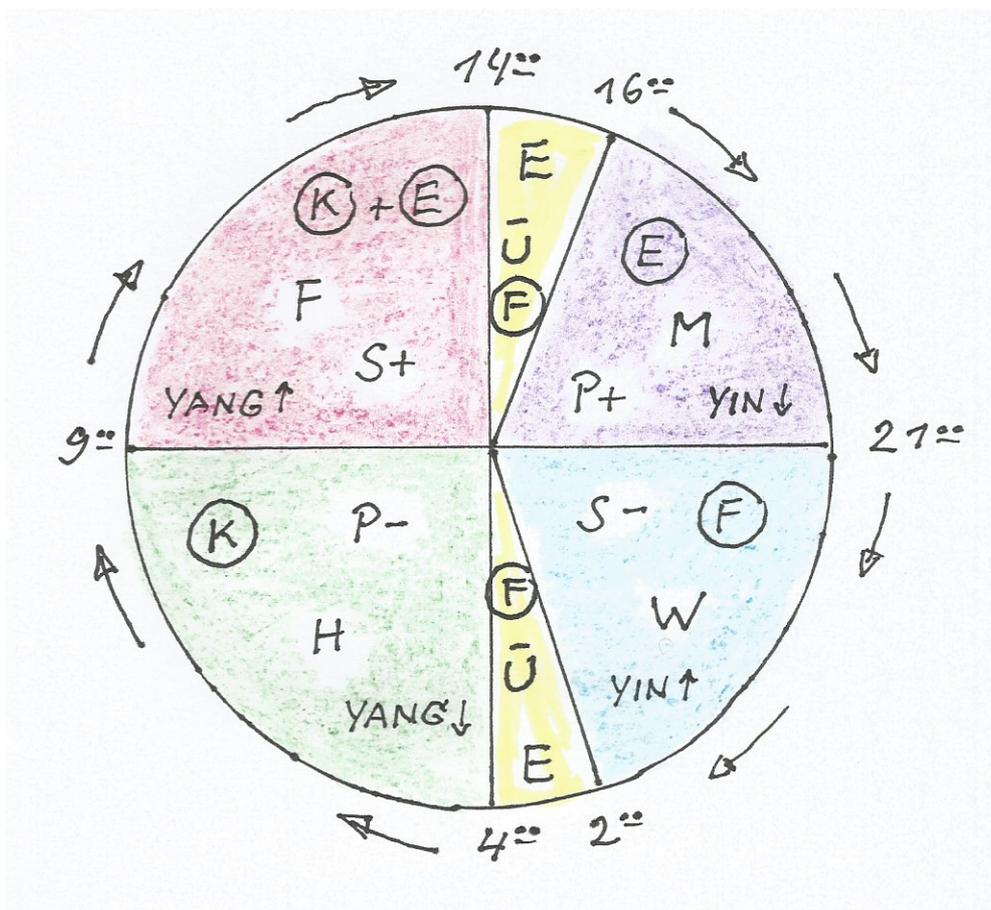
Dein *Lebenstag* hat die FORM eines *Regelkreises*. Das ist der *Lebenskreis* jedes Menschen, egal ob männlich oder weiblich, egal ob jung und noch klein oder groß und schon alt, egal ob krank oder gesund und egal ob klug und gescheit oder dumm. Ein Kreis ist ohne Anfang und Ende. Er stellt das Gegenteil Deines linearen Lebens mit Anfang und Ende dar.

In Abbildung 16 habe ich Dir diesen Kreis ohne Anfang und Ende aufgezeichnet. Die Symbole darin kennst Du bereits fast alle. Nochmal zur Erinnerung:

E = Element ERDE, Ü = Übergang vom YIN ins YANG und umgekehrt, F = Fasten, H = Element HOLZ, K = Kohlenhydrate, P - = P minus, noch wenig YANG = Kleines YANG, F = Element FEUER, S+ = S plus, bereits viel YANG = Großes YANG,

K + E = Mischkost, Kohlenhydrate und Eiweiße gemeinsam zu sich nehmen, M = Element METALL, P + = P plus, E = Eiweiße, noch wenig YIN = Kleines YIN, W = Element WASSER, S - = S minus, F = Fasten, bereits viel YIN = Großes YIN, E = Element ERDE und so weiter, und so weiter bis zum Tag Deines Tode, an dem dieser Kreis zerbricht und Du in einen neuen, uns allen noch vollkommen unbekanntem Nachlebenskreis von einer hoffentlich guten Macht aufgenommen wirst.

Du siehst, dass alles nur scheinbar und relativ einen Anfang und ein Ende hat, in Wirklichkeit aber nicht. Ernährst Du Dich, nur um am Leben zu bleiben, tust Du das archaisch unbewusst aufgrund von Hunger und Durst. Du vegetierst dadurch aber unprogrammiert dahin, wie es die meisten Menschen auf dieser Erde müssen und hoffst auf Dein Glück und Schicksal, dass so schon alles gut gehen wird. Dir wird ohne Wissen über Deinen Lebenskreis aber nicht klar, dass Du diesen zusätzlich sehr wohl bewusst und gezielt lenken könntest, ihn *programmieren* könntest. Darum geht es in diesem Kapitel, das Dir zeigt, wie Du Dich *programmiert ernähren müsstest, um SUPERGESUND zu werden und es bis ans Ende Deiner Tage auch zu bleiben!*



**Abbildung 16: Der programmierbare Lebenskreis des Menschen**

Dazu bedarf es eines Bio-Algorithmus, eines UmFORMungsverfahrens zur schematischen (programmierten) Lösung der Aufgabe „SUPERGESUND“ zu werden und zu bleiben. Es nützt jedem Menschen weltweit, unabhängig von seinem Geschlecht und seiner gesundheitlichen Verfassung, das Gleiche gewohnheitsmäßig sein ganzes Leben lang zu tun!

Wer seine Eigenharn-Behandlung durchführt, kann dies bequem tun, während er sich sein Frühstück herrichtet. Ich mach das jeden Tag mit bestem gesundheitlichen Gewissen und Erfolg. In meinen Augen gibt es keine bessere Gesundheitsprophylaxe, als diesen Bio-Scan, der ganz ganz tief reingeht und sehr gut vor Krankheit schützt!

Trinke vor dem Frühstück jeden Morgen etwas sehr SAURES! Dazu bieten sich an: Sauerkrautsaft (ziemlich sauer) oder Grapefruitsaft (bitter und sauer, passt auch) oder Orangensaft Frischpresssaft (süß und sauer , ist auch ok). Ein Glas voll tut Wunder. Der Morgen ist *holzig* (Element HOLZ, YANG, Leber-Galle) und dadurch *sauer!*

Das richtige, wirklich gesunde Frühstück besteht idealerweise aus Trennkost! Das heißt, dass Deinen Parasympathikus-Einfluss der Nacht nichts mehr erniedrigt, als reine Kohlenhydrat-Zufuhr. Der Morgen ist highcarb und nur dadurch gesund!

Die Zufuhr von eiweißreicher pflanzlicher Nahrung (wie Tomaten, grüne Salate und Gemüse, Gurken, pflanzliche Rohkost) vermehrt den P-Einfluss eher in Dir und ist nur abends von wirklichem Vorteil. Eine Ausnahme bilden Karotten und Kartoffeln, bspw. Hash browns (Bratkartoffeln ohne tierische Bestandteile wie Speck oder Eier) wären zum Frühstück durchaus ok.. Die Zufuhr jeder tierischen Nahrung (Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Käse, Milch) ist vegetativ – und damit gesundheitlich – ebenfalls kontraproduktiv. Dass wir uns an dieser Stelle nicht falsch verstehen, gesundheits-schädlich ist das VEGETATIV FALSCH nicht unmittelbar, schließlich frühstücken Milliarden Menschen falsch. Es ist einfach nur nicht richtig und deshalb ungesund! Hätte man tatsächlich den hehren Anspruch, SUPERGESUND zu werden oder chronische Krankheiten in sich tatsächlich ausheilen zu wollen, dann geht das nur , wenn man seinem VNS keine unüberwindlichen Felsbrocken in den Weg legt.

Ergo, Trennkost am Morgen bedeutet in diesem Fall , sich nur kohlenhydratreiche Kost zuzuführen und auf eiweißreiche Kost , so gut es immer geht, ganz und gar zu verzichten. Sündigt man mal, was ja zum Schönsten auf der ganzen Welt gehört, kippt man deshalb natürlich nicht gleich aus den Latschen und kann es am nächsten Tag ja wieder korrigieren! Fehler sind dazu da, um sie zu bereuen und zu berichtigen! Ideal wäre es, wenn Du Dir deshalb folgendes, gesundheitlich korrektes Frühstück angewöhnen würdest:

- einen Tag nimmst Du Brot oder Brötchen, Toast oder Gebäck (auch ein Stück trockener Kuchen oder Hefezopf ist ok) zu Dir mit Butter, Honig, Marmelade und Konfitüre. Butter ist zwar tierischen Ursprungs, man kann das aber in diesem Fall voll vernachlässigen. Dazu eine rohe Möhre,
- am nächsten Tag nimmst Du nur Obst zu Dir (Apfel, Birne, Orange oder Mandarine, Obst der Saison, eine Banane und etwas Trockenobst wie getrocknete Datteln, Feigen, Aprikosen mit Müsli oder ohne Müsli.
- und so wechselst Du die Woche jeden zweiten Tag durch. Dein Körper erhält so alles was er braucht.
- Getränke dürfen ruhig coffeinhaltig sein (Kaffee schwarz, schwarzer oder grüner Tee mit Zitrone = ansäuern). Gut ist auch Mate-Tee aus Südamerika oder Früchte-Tee mit Zitrone für die Personen, die kein Coffein wünschen.

### Zusammenfassung „Gesundes Frühstück“:

Wenn's irgendwie geht, führe täglich Deine Eigenharnbehandlung durch und trinke danach etwas ganz SAURES. Vermeide eiweißreiche tierische oder pflanzliche Rohkost und nimm morgens grundsätzlich nur kohlenhydratreiche Kost zu Dir. Die Zufuhr von Zucker schadet Dir nur zu einer einzigen Tageszeit nicht, das ist am Morgen. Trenne Kohlenhydrate von Eiweißen und lass Eiweiße am Morgen grundsätzlich vollkommen weg. Trag zur informatischen Unterstützung, um „P“ tatsächlich herabzuregeln, Deine persönlichen *Neinofy-Info-P minus-Sohlen* ein bis zwei Stunden lang und Du bist auf der gesundheitlich sicheren und richtigen Seite.

\* \* \* \* \*

### Dein gesunder Vormittag

Je früher Du morgens aufstehst und frühstückst, je länger ist die Zeitspanne bis zum Mittagessen. Sie sollte mindestens fünf Stunden, besser sechs Stunden betragen.

**Eiserne erste Regel:** Vormittags nie etwas essen oder Kalorienhaltiges trinken, sondern strikt das erste Mal an diesem Tag mindestens 5 Stunden, besser 6 Stunden lang **fasten** und nur einen Liter Mineralwasser trinken!

Schaffst Du das jeden Tag Deines Lebens, garantiert Dir diese „Eiserne erste Regel“, dass Dein Körper schlackenfrei, gesund und schlank bleibt.

Füge dem Wasser, das Du vormittags trinkst, einen Spritzer Zitronensaft hinzu, um es mild anzusäuern und lass 3 Tabletten *Natrium chloratum D6 (Biochemie nach Dr. Schüssler)* im Mund zergehen! Es dürfen gern auch vier Tabletten sein..

.....

### Zusammenfassung: Gesunder Vormittag“

Mindestens 5 Stunden, besser noch 6 Stunden lang **fasten!** Nur reines Wasser trinken, 3 - 4 Tbl. Natrium chlor. D6 im Mund zergehen lassen, um „P“ weiter zu dämpfen und um „S“ langsam anzuregen ist die richtige erste Entschlackungsmaßnahme.

Wer SUPERGESUND sein will, muss dreimal am Tag fasten: Vormittags, Nachmittags und Nachts. Das bedeutet, täglich mindestens 20 Stunden, besser sind noch 22 Stunden lang, nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken.

Du musst unbedingt lernen auf Vieles zu **verzichten**. Was vollkommen falsch ist, ist die Vormittags -Vesper oder „Brotzeit“, wie wir in Bayern dazu sagen würden.

Lieber richtig viel und ausreichend frühstückten, als vormittags auch nur das Geringste zu essen. Das gilt auch für Kalorienhaltige Getränke, die ebenfalls tabu sind.

Du kennst doch die Regel: *„Frühstücke wie ein König, iss zu mittag wie ein Edelmann und iss zu abend wie ein Bettler oder gar nichts mehr!*

## Dein gesundes Mittagessen

Gesund ist, wenn Du nichts zu Dir nimmst, was *Gift* für Dich persönlich wäre!

Es gibt zahlreiche Empfindlichkeiten und Allergien gegen Nahrungsmittel (Milch, Brot, Kohlenhydrate allgemein, Eiweiß, Zucker, Fette und noch vieles andere Exotische mehr). Meistens weiß man nicht, was man nicht verträgt, was man meiden müsste. Ein sehr einfacher „Do it yourself test“ besteht darin, wenn Du den Zustand Deines Bauches nach einer Nahrungsaufnahme beobachtest, nachdem Du isoliert nur Kohlenhydrate oder isoliert nur Eiweiße zu Dir genommen hast.

Entsteht vermehrte Gärung und Gasbildung durch den Genuß von Brot, Zucker und isolierten Kohlenhydraten (Gärungsdyspepsie) und Du fühlst Dich Stunden nach der Nahrungsaufnahme aufgetrieben und gebläht wie im fünften Schwangerschaftsmonat, dann weißt Du definitiv, dass Du sehr empfindlich gegenüber Kohlenhydraten zu sein scheinst. Was übrigens – verblüffenderweise – morgens und vormittags nicht der Fall sein wird, sondern erst im Lauf des Tages entsteht und dann immer mehr zunimmt. Die entstehenden Blähungen aufgrund einer Kohlenhydrat-Empfindlichkeit plagen Dich meist erst am Nachmittag bis zum Abend hin. Die Winde sind sonor aber nicht stark riechend. In diesem Fall solltest Du mittags Kohlenhydrate entweder ganz weglassen und Dich dafür an eiweißreiche pflanzliche und/oder tierische Kost (grüne Gemüse, Salate, Fleisch, Fisch) halten und nur kleine Mengen an Kohlenhydraten als Beilage zu Dir nehmen. Du hast nichts davon, wenn Du das ignorierst, weil jede Überempfindlichkeitsreaktion ein Energieräuber ist, was Gift ist, weil Frau „P“ dadurch erschöpft und immer müder und leistungsschwächer wird. Ergo: Neigst Du zu Blähungen nach mittäglicher Kohlenhydratzufuhr und einem aufgetriebenen Leib und Oberbauch, der am Nachmittag entsteht, weißt Du mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit, dass Du kohlenhydratempfindlich bist! Die meisten Menschen dieser Erde gehören in diese Gruppe. Du bist also in relativ guter Gesellschaft. Gift dabei ist der Energie-Raub, der Deine Batterien entlädt und Dich zu müde macht!

---

Wenn man bedenkt, dass es den Menschen bereits seit Millionen Jahren gibt und er erst seit etwa dreitausend bis viertausend Jahren zum sesshaften Bauern und damit zum Kohlenhydrat-Produzenten wurde, indem er Getreide anbaut, dann ist das in unseren Nomaden-Genen als Jäger und Sammler nur ein Wimpernschlag an Zeit und überhaupt noch nicht richtig in unserer DNS umgesetzt worden. Die Überempfindlichkeit gegenüber Getreide, Zucker und Milch ist deshalb wesentlich häufiger, als die auf tierisches und pflanzliches Eiweiß. Eiweiß steht archaisch schon immer auf der Speisekarte unserer Vorfahren, ob von Neanderthalern oder allen Vorstufen des Homo sapiens, der schon immer Omnivore sein musste. Kohlenhydrate hingegen machten davon immer nur einen winzig kleinen Teil der menschlichen Ernährung aus. Und derartige Kohlenhydrate, die es heute gibt, kannte der menschliche Körper früher ohnehin überhaupt nicht. Die sind ihm ohnehin außerirdisch fremd und unheimlich. Kein Wunder also, dass es so viele Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt. Das Wissen darüber ist wichtig, das Begreifen dieses Wissens noch wichtiger!

Ensteht im Gegensatz zur Gärung vermehrte Fäulnis in Dir durch den Genuss von Eiweißen, die Du schlechter als Kohlenhydrate verträgst, was aber bereits krankhafter Natur wäre, dann entstehen ebenfalls Blähungen und ein aufgetriebener Leib, deren Wind-Abgang jedoch leise und von sehr unangenehmen Geruch ist. In dem Fall würde ich Dir raten, tierische Eiweiße (Fleisch, Fisch, Wurst) und pflanzliche Rohkost geringer zu gewichten oder auch tageweise ganz wegzulassen und dafür eher gekochte (gedünstete) pflanzliche Kost (Gemüse, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte u.a.) zu Dir zu nehmen.

Fazit: Es gibt grundsätzlich zwei polare Nahrungsmittel-Empfindlichkeiten:

- eine gegenüber *Kohlenhydraten* (Brot, Süßigkeiten, Zucker, Mehle, Alkohol, Getreide, Hülsenfrüchte, Pasta u.s.w.). Diese Überempfindlichkeit führt zu *Gärungsprozessen* innerhalb von Dünndarm und Dickdarm.
- eine gegenüber tierischen und/oder pflanzlichen *Eiweißen* (grüne Rohkost, Salate, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Innereien u.s.w.) . Diese Überempfindlichkeit führt zu *Fäulnisprozessen* innerhalb von Dünndarm und Dickdarm.
- Testen kann man das, indem man versuchsweise Mahlzeiten zu sich nimmt, die isoliert nur aus der einen oder anderen Stoffgruppe bestehen.
- Ist klar, wogegen man empfindlicher ist, reduziert man mittags entweder Kohlenhydrate oder Eiweiße.
- „Gift“ ist der Energieverlust, der durch Unverträglichkeiten wie diese entsteht.
- Interessant ist diesbezüglich, dass die Überempfindlichkeit in der Tagesmitte , wenn der Sympathikus-Einfluss groß ist, am meisten ins Gewicht fällt. Klar, denn Herr „S“ ist ja zu unserem Schutz da und gibt dann Alarm, wenn er am meisten präsent ist, und das ist nun mal in der Tagesmitte.
- Intressant ist auch , dass kohlenhydratempfindliche Personen Kohlenhydrate am Morgen bestens vertragen, aber mittags und abends nicht mehr. Und dass eiweißempfindliche Personen Eiweiße abends durchaus vertragen, aber nicht mittags und schon gar nicht morgens.
- *Albert würde dazu sagen: Alles im Leben ist halt relativ!*  
Oder anders gesagt: Dein tägliches Mittagessen wird nur dann gesund ausfallen, wenn Du im Vorfeld Deine Verträglichkeiten kennst und Dich auf sie täglich einstellst. Du wirst genetisch aber eher Nomade als Bauer sein.

Mittags muss Dein Sympathikus-Einfluss tageszeitlich am größten sein, ob Männlein oder Weiblein. Trage deshalb unbedingt schon von 11 Uhr an für ein bis zwei Stunden Deine *Neinofy-Info-S plus-Sohlen*, die Deinem Körper alle Infos darüber liefern, wie er das in normalem Umfang schaffen kann. Du verträgst dadurch auch alle Speisen die Du zu Dir nimmst klar besser und verdaust sie gründlicher.

Nimm jeden Tag vor dem Mittagessen **BITTERSTOFFE!** 10 – 15 Tropfen gleich direkt auf die Zunge und das Gleiche am besten nach dem Mittagessen noch einmal. Jede biologische Arzneimittelfirma stellt solche Präparate her. Die Auswahl ist also

sehr groß. Sebastian Kneipps Lieblingspflanzen waren Wermuth (Herba Absinthii) und der gelbe Enzian (Herba Gentianae luteae). Beide helfen Herrn „S“ zur Hochform aufzulaufen, sie fördern Deinen Gallefluss, verbessern die Leber- und Pankreas-Funktion und regen die Salzsäure-Bildung im Magen an. Ein größeres Geschenk, als derartige Bittermittel, die auch aus anderen Bitterdrogen bestehen dürfen, zur Mittagszeit auf die Zunge zu tropfen, kann man Herrn „S“ überhaupt nicht machen.

Mittags ist Trennkost deshalb gesundheitlich nie förderlich, also nur Eiweiße oder nur Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Es ist deutlich besser, beides miteinander zu mischen. Vom Einen, das man besser verträgt, mehr und vom anderen, das man schlechter verträgt, weniger. Die Verträglichkeit hängt immer vom Ausmaß Deiner inneren Ordnung ab. Die Wege „HF“ und „UHF“ machen alles verträglicher.

Salze Deine Speisen zu Mittag ruhig herzhaft, denn Kochsalz regt Deinen Sympathikus an. Viel Kochsalz schadet nur in der zweiten Tageshälfte. Das ist auch bei Zucker und allem Süßen so. Morgens ist Zucker eine Labsal, mittags nach dem Mittagessen auch gerade noch, danach wird Zuckerkonsum schädlich und zu reinem Gift.. Vor allem abends sind Süßigkeiten sehr verführerisch , das trifft auch auf Alkohol zu, das noch vor Zucker, der schädliche Spitzenreiter der Kohlenhydratfamilie ist. Abends würde ich an Deiner Stelle auf beides besser verzichten. Es sind Energieräuber der schlimmsten Sorte. Mittags ein Glas trockener Weißwein oder Rotwein oder ein kleines herbes und bitteres Bier ist OK. Das Dessert nach dem Mittagessen und ein Espresso am Schluss sollten nie fehlen. All das regt Herrn „S“ wohltuend an und über nichts freut er sich mehr. Du hast ihn dann garantiert als Freund fürs Leben gewonnen.

Zum Essen nur geringe Flüssigkeitsmengen trinken, sich auf genügendes Kauen konzentrieren, langsam essen, nichts hinunterschlingen, Zeit dazu lassen und sich mit nicht mit Anderem nebenher beschäftigen.

\* \* \* \* \*

### Dein gesunder Nachmittag

Zwischen dem Ende des Mittagessens und dem Abendessen sollten wieder mindestens fünf, besser sechs Stunden liegen, in denen man das zweite Mal am Tag **fastet**. Nichts in dieser Zeitspanne essen und nichts Kalorienhaltiges trinken, nur reines Wasser, dem man etwas Soda Pulver (Natron) hinzu gibt. Im Lauf des Nachmittags muss der starke „S-Einfluss“ zurückgehen und der „P-Einfluss“ bis zum Abend hin immer mehr und stärker ansteigen. Um das in normalem Umfang zu unterstützen, muss man das innere Milieu alkalisieren. Soda-Wasser tut das hervorragend. Nachmittags würde ich mehr Wasser trinken als vormittags, einen halben Liter mindestens, 1 Liter maximal wäre optimal.

Zuviel zu trinken , ist genauso kontraproduktiv wie zu wenig trinken. Zu hungern ist beispielsweise deutlich gesünder als sich ständig zu mästen. Eine kurze Zeit lang zu dürsten, ist auch besser , als ständig zu große Mengen zu trinken.

Dein Gewebe ist wie ein Schwamm. Der funktioniert aber nur, wenn er zeitweise trocken und dann wieder feucht wird. Ein dauernd nasser Schwamm, aus dem ständig Wasser herausläuft, verliert im Lauf der Zeit jede Elastizität und kann sich dann immer schlechter wieder aufs Neue zusammenziehen.

Fazit: Der Zeitpunkt Deines Abendessens wird nur allein durch einen Quotienten bestimmt: „Ende des Mittagessens + 6 Stunden!“ Auch wenn Du später zu Abend isst, wie das beispielsweise die Spanier tun, ist nichts ungesundes dabei. Nur zu spät sollte es nicht werden. Faustformel : Nicht mehr nach 21 Uhr zu abendessen, dann besser an diesem Tag nichts mehr essen.

\* \* \* \* \*

### Dein gesundes Abendessen

Die vegetative Zeitspanne des Abends währt von 19 Uhr bis 21 Uhr Realzeit. Iss abends wenig, überfüll Dich nicht. Denk an den Bettler! Schlackenfrei bleibst Du nur , wenn Du das beherzigst und abends nicht sündigst. Der Abend gehört nutritiv gesehen den **Eiweißen**. Pflanzliche Eiweiße wie grüne Rohkost, Salate , gedünsete Gemüse, Tomaten, Gurken, Pilze, Sprossen, vegetarische Antipasti heben Deinen „P-Einfluss“ am stärksten an und erfreuen Frau „P“ ungemein. Mit pflanzlicher Rohkost abends kannst Du ihr die größte Freude machen.

Tierische Eiweiße sind auch ok, helfen den Parasympathikus-Einfluss aber etwas weniger stark anzuheben. Meeresfrüchte, Räucherfisch, roher Schinken, Käse in jeder Form und Art, Mozzarella mit Tomaten, magere Wurst, sind reine Eiweißträger. Das alles passt nur abends. Pflanzliches ist basischer und deshalb vegetativ geschickter. Abends zwei bis dreimal pro Woche gar nichts zu essen, nützt gesundheitlich sehr.

Vor dem Abendessen jeden Tag etwas SCHARFES! Ein Glas gepfefferten oder mit einigen Tropfen Tabasco versetzten Gemüsesaft oder Tomatensaft tut gesundheitlich Wunder. Nichts regt Frau „P“ mehr an als scharfe Gewürze (scharfer Senf, Meerrettich, weißer Pfeffer, Chili, Peperoni u.a.). Mit Salz jetzt sehr sparsam umgehen. Keinerlei Kohlenhydrate , kein Brot, keine Pasta, keine Pizza, kein Zucker, keine Süßigkeiten, keine Kartoffeln, keine Hülsenfrüchte , keine Karotten, kein Alkohol zu dieser Zeit.

Dieser Verzicht ist megahart, dafür aber auch supergesund und am Ende megacool. Nur im Verzicht findest Du Dein Heil, denn Dein Körper bleibt dadurch superrein, sauber und schlackenfrei.

.....

Die durch die Bank extremen Strömungen auf dem Ernährungsmarkt, sind nichts weiter, als blanke Unwissenheit gegenüber vegetativen und biorhythmischen

Fakten. Es sind erschaffene Scheinriesen. Natürlich ist es ganz klar besser, zu Bio-Produkten zu greifen. Natürlich ist es besser, sich vegetarischer zu ernähren. Logisch ist es besser, statt Anbauflächen für Tierfutter solche in Anbauflächen für Menschenfutter umzuwandeln. Was Du Dir aber gesundheitlich nicht herausnehmen kannst, ohne gesundheitlich gehörig von Herrn „S“ und von Frau „P“ eins auf die Finger zu bekommen, ist, die Beiden einfach zu ignorieren, als wenn sie überhaupt nicht existieren würden und da wären. Für die meisten Menschen ist das aber so!

Um zu gewährleisten, dass sich Frau „P“ auch wirklich anregen lässt, trägst Du Deine persönlichen *Neinofy-Info-P plus-Sohlen*, um ihr auch auf diesem Weg nochmal alle Infos zukommen zu lassen, die sie sehr interessieren dürften.

\* \* \* \* \*

### Gute Nacht, guter Schlaf

Das geschieht aber nur, wenn Du es abends geschafft hast, Frau „P“ und Herrn „S“ durch Dein richtiges Verhalten während des ganzen Tages, als wahre und wirkliche Freunde zu gewinnen. Nämlich nur dann, wird Herr „S“ bereit dazu sein, während der Nacht Einfluss an Frau „P“ abzugeben. In der Dunkelheit der Nacht muss sich der „S-Einfluss“ jedes Menschen weltweit, ganz von selbst in normalem Umfang absenken. Nur dann kann man tief und fest schlafen.

Natürlich isst man nach Ende des Abendessens nachts nichts mehr. Das tun nur Leute, die von noch weniger als nichts eine Ahnung haben, denn jetzt kommt die Hauptfastenzeit des Tages. Acht bis neun Stunden sollten es werden. Addiert man die drei Fastenzeiten und man verhält sich binnen eines Tages und einer Nacht ernährungsphysiologisch richtig und korrekt, wie hier beschrieben, dann kommen mindestens 20 Fastenstunden bis zu optimal 22 Fastenstunden zusammen. Das ist geballte Gesundheitspower. Superfood ist ein Dreck dagegen! *Schlank im Schlaf zu werden und zu bleiben und darüber hinaus auch noch SUPERGESUND zu sein, weil man mit „S“ und „P“ zwei gute Freunde in der Hinterhand hat, geht nur so!*

„Der Mensch denkt, Gott lenkt!“ In Wirklichkeit aber lenken Herr „S“ und Frau „P“ ihn und Du lenkst die beiden, indem Du Dich innerlich optimal ordnest!

Albert sagte ganz richtig: *„Wahnsinn ist, täglich das immer Gleiche zu tun, dabei aber andere Ergebnisse zu erwarten!“*

Das lässt sich auf die Ernährungsgewohnheiten des Menschen übertragen, der in seinem Wahn denkt, dass er sich seine Ernährung, unter dem Aspekt, dass sie so wie er sich das denkt, gesünder nicht sein kann, tatsächlich selbst aussuchen kann. Das kann er nicht! Das kann nur die Natur in Form von Herrn „S“ und Frau „P“ in uns !!!

## Das „Fuchi-Symbol“

In unserer misstrauischen irdischen Welt ist das Erreichen des SUPERGESUNDSEINS ein exotisches Ansinnen, an das niemand - mit Unrecht aber - so recht glaubt. Einstweilen ist das Erreichen gerade dieses Zieles realistisch und durchaus möglich, falls man seine Lebensweise an die ungeschriebenen Gesetze der Natur anpasst und die damit verbundenen Regeln, die vor allem in der *traditionellen chinesischen Medizin (TCM)* und im *Taoismus* bekannt sind, programmiert in praxi anwendet.

Jeder Mensch kennt das „Fuchi-Zeichen“, das die Nationalflagge von Südkorea zierte. Aber nur wenige Menschen kennen auch den Weg einer *gesundheitlichen Selbsthilfe*, den man angeleitet durch diesen Symbol-Charakter hin zu seinem persönlichen SUPERGESUNDSEIN gehen könnte. Eine gesunde Lebensweise die uns die Natur ans Herz legt und die – das ist gut so – einmal nicht unserem Intellekt entspringt.

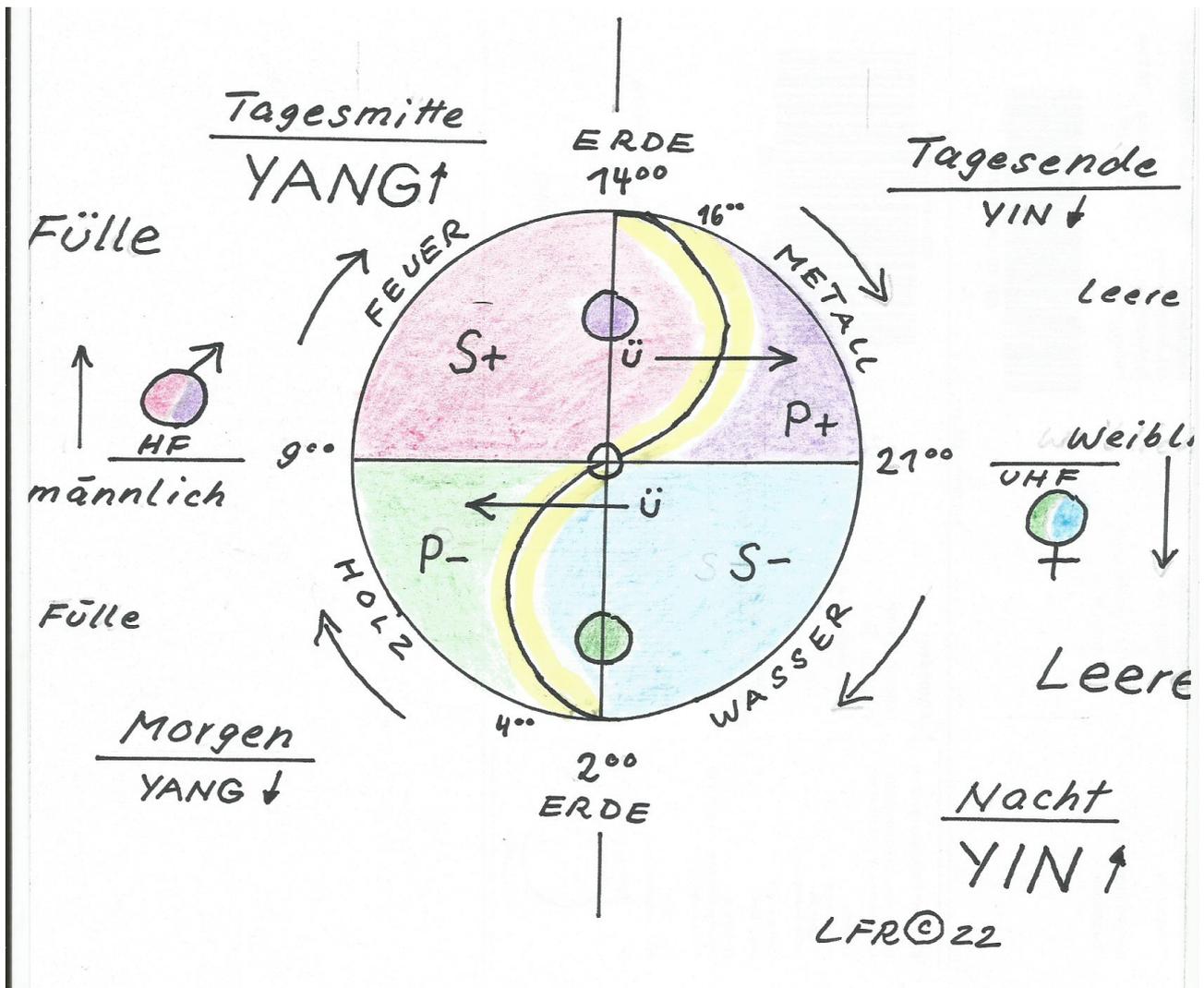


Abbildung 17: Lebensnahe Darstellung des „Fuchi-Symbols“ an der sich die Lebensweise eines gesunden Menschen orientieren könnte und sollte. In diesem Modell ist alles drin, was man zum Gesunden bräuchte!

Ich versuche Dir das in einfachen und verständlichen Worten zu erklären und bemühe mich dabei, jedes Fachchinesisch zu vermeiden. Wichtig ist mir nur, dass Du die Fehler kennlernst, die Du bei Deiner Lebensweise ohne dieses Wissen unweigerlich machen wirst. Ein Fachbereich, über den jeder Mensch eigentlich gut Bescheid wissen müsste, der gerne gesünder wäre als er es momentan ist.

Das bekannte „Fuchi-Symbol“ ist nur ein *ungefährer* Hinweis auf die Polarität innerhalb und außerhalb unseres Lebens. Es beschreibt nur ganz grob die polaren Konventionen der Bestandteile von:

**YANG**

und

**YIN**

Sonne, Hitze, Tag, oben, außen, männlich, Himmel, Dynamik, Aktivität, Bewegung, Vertikalsein, Aufsein, Energieverbrauch, Schutz, blau, grün, rot, SAUER, BITTER, ärgerlich, Lebensfreude, vorne, Mitte hinten  
*Polaritäten der Dynamik + Bewegung*

Mond, Kühle, Schatten, unten, innen, weiblich, Erde, Schlaf, Ruhe, Energiebildung, Horizontalsein, Batterien aufladen, schwarz, weiß, grau, SALZIG, SCHARF, hinten, Nacht, Mitte vorne  
*Polaritäten der Ruhe + Statik*

Meine Version des Fuchi-Symbols beschreibt deutlich mehr als das. Es beschreibt Dir, wie Du leben müsstest, um GESUND zu bleiben. Das ist deutlich mehr als nur Konventionen aufzuzählen. Es besteht nicht nur aus den zwei polaren Teilen YANG und YIN, die wiederum aus vier Teilen bestehen: Dem großen und kleinen YANG und dem großen und kleinen YIN. Es besteht aus fünf Teilen aufgrund der trennenden gelben Mitte, dem Element ERDE. Diese fünf Konventionen enthalten die irdischen Naturgesetze, denen man als Mensch besser nicht in praxi zuwider handelt:

**YANG**und **ÜBERGANG** zu**YIN**

unten kleines YANG, grün, bedarf P -  
Wandlungsphase HOLZ, SAUER,  
Leber-Galle-Stoffwechsel-Sehnen-  
Augen-Sehen- Nägel – Irritabilität-  
Morgen-Sonnenaufgang- Fülle unten  
weibliches YANG

unten kleines YIN, violett, bedarf P+  
Wandlungsphase METALL, SCHARF  
Lunge, Ausatmung – Dickdarm-  
Stuhlbildung- Stuhlausscheidung -  
Abend- Sonnenuntergang- Leere  
unten, Nase- riechen, männliches YIN

erzeugt

oben großes YANG, rot, bedarf S+  
Wandlungsphase FEUER, BITTER  
Herz-Gefäße-Kreislauf-Dünndarm  
Zunge = sprechen, schmecken-

oben großes YIN, schwarz, bedarf S-  
Wandlungsphase WASSER, SALZIG  
Nieren-Blase-Genitaltrakt- Knochen-  
Haare- Haut- Ohren = hören, lauschen

geistige Leistungsfähigkeit- konzentrieren, Ausstrahlung – lebensfroh, kämpferisch- männliches YANG- Mittag- beweglich-dynamisch-sportlich-kommunikativ-unterhaltsam -extrovertiert- Tagesmitte- Sonnenzenit- Übergang in kleines YIN > männlich

Harn bilden und ausscheiden, alt werden furchtsam- ängstlich- verzagt- traurig melancholisch- weibliches YIN-Nacht Schlaf- ruhig- musisch - schweigsam-introvertiert- Nacht-Dunkelheit-Mondeinfluss-Übergang in kleines YANG YANG > weiblich

### Übergang, Trennung, Mitte

nachmittags 14Uhr – 16 Uhr  
S + geht in P + über (Magen)  
nachts von 2 Uhr – 4 Uhr  
S – geht in P – über (Milz)

Wandlungsphase ERDE, gelb  
trennt als Mitte YANG vom YIN  
trennt Nützliches von Schädlichem  
Mund-Lippen- Magen-Milz-Verdauung  
Denken-begreifen-Logik- grübeln  
Blutbildung-Immunsystem-SÜSSES  
männlich = Magen, weiblich = Milz  
männliche und weibliche Mitte

Das sind allesamt Umstände, Vorgänge und Daten, die auch Bestandteile einer gesunden Lebensweise darstellen könnten, würde man sie richtig aneinanderreihen. Algorithmen, mit denen sich unser Körper SUPERGESUND programmieren ließe. Im Westen wird östliches altes Wissen oft als esoterisch angesehen und abgelehnt, was aber falsch ist, denn mach doch bloß Deine Augen weit auf und schau aus dem Fenster, dann siehst Du, schmeckst Du, hörst Du, riechst Du und erfühlst Du diese Daten von Algorithmen der Dich umgebenden Natur, die alle real existieren und auf Dich warten. Man braucht Daten dieser Art, die sich programmiert in Imitate umwandeln ließen, dem Körper nur einzuverleiben, wie das mit Info-Sohlen geschieht. Wie das vor sich gehen könnte, erklärt Dir zuerst Magdalena als weibliches Beispiel und im Anschluss daran Leopold als männliches Beispiel. Es ist relativ einfach Fehler in Deiner zukünftigen Lebensweise zu vermeiden, wenn Du wüsstest, was Fehler wären. Und schwupps sind wir wieder in der Schule angelangt, wo uns kein Lehrer das tatsächlich WICHTIGE beibrachte. Wusste er doch selbst nichts drüber. Denn was kann wichtiger sein, als in Deinem zukünftigen Leben GESUND und unabhängig von jeder Medizin und Therapie – so segensreich eine solche auch sein mag – zu bleiben? NICHTS ist wichtiger und bedeutsamer für DICH und Deine Mitmenschen, denen Du dann nicht zur Last fällst.

## Lea und Magdalena

Magdalena: „Das „Post-Covid- bzw. Long Covid Syndrom“ oder was auch immer das für ein Schei.. in mir war, hat sich jetzt endlich erledigt. Puhhhh, das war echt lähmend und superkrass. Ich bin Dir ewig dankbar Lea, dass Du mir Leo's Sohlen besorgt und sie regelmäßig dreimal täglich unter meine Füße gelegt hast. Vor allem das Magnetfeld ist super. Ich hab jetzt eine ganz andere Ordnung in mir und fühl mich sehr befreit!“

Lea: „Ich bin auch dankbar, dass Du wieder so gut funktionierst. Kaum tut man das Richtige mit Dir, schwupps geht's schon vorwärts!“ Ich hab mir mal einige Fragen an Dich zurecht gelegt, Deine Lebensweise betreffend, damit ich nicht so viel falsch in Dir machen muss. Schließlich bist Du meine Burg und Festung und geht's Dir gut, geht's schließlich auch mir gut! Stimmt's?“

Magdalena: „Da sagst Du was! Wird auch höchste Zeit, dass Du auf diese glorreiche Idee kommst. Dann schieß mal los, bin schon gespannt auf Deine Fragen!“

Lea: „Wie ungesund ist es täglich, immer erst nach Mitternacht zu Bett zu gehen?“

Magdalena: „Ziemlich ungesund! Die gesundheitlich beste Schlafenszeit erstreckt sich von 23 Uhr bis 2 Uhr. In dieser Zeitspanne ist das große YIN im Körper am präsentesten. Mein weiblicher Körper besteht ja nahezu nur aus großem YIN. Das ist der wichtigste Bestandteil von mir.“

Lea: „OK, interessant, da werde ich mich wohl ändern müssen! Dann komm ich morgens auch leichter aus dem Bett!“

Magdalena: „Du sagst es, Deine Langschläferei ist auch so ein Punkt, der falsch läuft! Morgens lang schlafen, mag für Jugendliche ok sein, aber in Deinem Alter ist das gesundheitlich absolut kontraproduktiv, weil a.) zu wenig Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen bleibt und ich deshalb viel zu stark verschlacke und b.) früher aufstehen, Frau „P“ in mir wirksamer dämpft. Wenn Du tatsächlich willst, dass ich schlank, innen sauber, gesund und schön bleiben soll, dann steh früh auf und geh vor 23 Uhr schlafen!“

Lea: „Wusste ich alles nicht! Dann machen ja ganz viele Leute solche Fehler und wissen überhaupt nicht, dass es welche sein könnten!“

Magdalena: „Sag das ruhig mal ganz laut, dass es endlich alle hören! Jeder denkt, er weiß es besser und kann machen, was er will !

Willst Du, dass ich zukünftig gesund bleibe, musst Du in Deinem Verhältnis zu mir noch eine ganze Menge mehr ändern!“

Lea: „Was denn zum Beispiel noch?“

Magdalena: „Nun, da wüsste ich eine ganze Menge. Dann mal der Reihe nach, um zunächst bei der Morgenzeit zu bleiben:

- *weibliche Bewegungsübungen machen, die findest Du weiter hinten im Buch! Wichtig, um in ORDNUNG zu bleiben!*
- *Nicht vergessen, mir täglich morgens für eine Stunde meine grünen Info-P minus-Sohlen mit Magnetfeld unterzulegen!*
- *Morgens 10 Minuten rausgehen und eine Runde laufen oder schnell um den Block gehen. Wichtig, um Fülle in meinen Beinen und Füßen zu erzeugen, was „P“ dämpfen hilft!*
- *Morgens nur Kohlenhydrate frühstücken, einen Tag welche aus Brot, Gebäck und SÜSSEM, einen Tag nur Früchte.*
- *Morgens was ganz ekelhaft SAURES trinken.*
- *Keine tierischen oder pflanzlichen Eiweiße frühstücken.*
- *Vormittags 6 Stunden lang nichts essen und dafür einen halben bis ganzen Liter klares Wasser trinken.“*

Lea: „Potz Blitz! Wenn ich das mit dem vergleiche, was ich jeden Morgen als chronischer, ziemlich alt aussehender Morgenmuffel veranstalte, dann verjüngen mich deine Botschaften ja schon durchs reine Zuhören.“

Magdalena: „Stimmt! Wenn Du nämlich wirklich wollen würdest, dass Dein Gebäude jung und schön bleibt, dann hättest Du da längst selbst draufkommen und Dich auch so verhalten können. Renovierungen sind dann nämlich keine nötig und Rohrreiniger brauchen wir auch keinen.“

Lea: „Erzähl weiter, was noch wirklich gut für Dich zukünftig wäre!“

Magdalena: „Da ist Deine lausige Planerei und Erwartungsangst, was an einem Tag alles schief gehen könnte. Planen ist schon ok, aber derart übertreiben nervt die Familie. Lass doch einfach mal was auf Dich zukommen und mach Kompromisse. Mach mehr Zugeständnisse! Sei lockerer!“

Lea: „Einfach gesagt, schwer getan. Aber Du hast vollkommen recht, das liegt am Misstrauen und der Angst, etwas falsch zu machen. Es gibt einfach zu viele Menschen, die nicht ok sind, mit denen man nicht zurecht kommen kann.“

Magdalena: „Bemüh Dich und lass es lockerer angehen! Wird Frau „P“ in mir zu mächtig, haben wir beide kein schönes Leben mehr. Die Gefahr besteht tatsächlich. Schau Dir nur mal Deine sehr schlanken, zu dünnen Beine an, die Leere darin zeugt dafür. Das weibliche Geschlecht ist gesünder und geordneter, wenn die unteren Extremitäten fülliger sind.“

Lea: „Aber wir Frauen sind darüber ganz und gar nicht glücklich. Sind schlanke und dünne Beine doch das Schönheitsideal guthin! „

Magdalena: „Das ist Beauty-Mainstream aber nicht Healthstream! Ich meine damit ja keine Elephantiasis der Beine und Beckengegend, die wäre natürlich krankhaft. Ich meine Fülle in natürlichem noch schlankwirkenden Ausmaß. Auf jede Frau, die sehr dünne Beine aufweist, muss man gesundheitlich extrem aufpassen, weil ihr die Gesundheitssicherung der unteren Fülle fehlt, mit der sie sich vor Krankheiten schützen kann.“

Lea: „Wusste ich nicht! Dann sind gesundheitlich gesehen fülligere Beine positiver als zu schlanke? Was hast Du denn noch für mich an Vorschlägen, Dein Gesundbleiben bezüglich? Auch wenn schlanke schöner aussehen würden?“

Magdalena: „ Du hast recht, untere Fülle ist für das weibliche Geschlecht gesundheitlich günstiger als untere Leere! Untere Leere führt ja auch zu kalten Füßen und zu übermäßiger Kälteempfindlichkeit. Tja, was hab ich noch für Dich an Tipps:

- Wenn Du Sport treibst, und Du treibst am liebsten Ausdauersportarten, was richtig ist, dann mach das immer nur in der ersten Tageshälfte, nie in der zweiten, also nicht spätnachmittags oder abends. Du störst dadurch nur Frau „P“ und gleichzeitig Herrn „S“ in mir. Das ist nicht gut, wenn Du sie erzürnst!  
*Alles körperlich Anstrengende gehört in die erste Tageshälfte. Passt es zeitlich nicht hinein, dann lass es besser einfach weg!*
- *Iss viel zu Mittag von dem, was Du gut verträgst und nur wenig von dem, das Du weniger gut verträgst. Salze Deine Speisen mittags ausreichend.*
- *Vor jedem Mittagessen grundsätzlich etwas BITTERES trinken!*
- *Trink zum Mittagessen wenig, iss nachher noch etwas Süßes und trink einen Espresso. Am besten sind Früchte als Dessert.*
- *Kommuniziere während dem Mittagessen mit anderen Menschen. Sprechen und Schmecken passen gut zusammen! Nütze diese Zeit!*
- *Leg Dir beim Sitzen eine dünne Zeitschrift unter Dein rechtes Sitzbein, dann verdaue ich alles besser!*
- *Nach dem Mittagessen ruhen oder tausend Schritte tun!*

Lea: „Gute Tipps! Ich vermute mal, dass Deine Ratschläge liebe Magdalena alle darauf abzielen , um sich konstitutionell in Richtung „UHF“ zu entwickeln, wo, wie Leo behauptet, das SUPERGESUNDSEIN auf Dich wartet. Stimmts?“

Magdalena: „Stimmt ganz genau meine liebe Lea! *Gesunde Lebensweise fürs weibliche Geschlecht ist gleich UHF-Lebensweise!* Seine Hypothese stimmt in praxi! Was noch ganz wichtig ist und ich fast vergessen hätte ist das Tragen von S plus-Info-Sohlen nicht zu vergessen und wenn es nur eine halbe Stunde wäre. Herrn „S“ zu informieren, dass er jetzt Vollgas geben sollte, ist wichtig in der Tagesmitte!“

Lea: „Wie geht’s weiter mit Deinen Healthstream-Nachrichten?“

Magdalena: „Nun, da gäbe es schon noch einiges , was mich ganz deutlich gesünder bleiben ließe. Zum Beispiel folgendes:

- *Nachmittags mindestens 6 Stunden lang fasten und etwa einen Liter reines Wasser trinken, dem Du Natronpulver hinzufügst.*
- *Während nachmittäglichen Sitzens immer wieder mal kurz eine dünne Zeitschrift unters rechte Sitzbein legen.*
- *Körperliche Anstrengungen nach 16 Uhr grundsätzlich vermeiden. Zum späten Nachmittag passen nur musische entspannende Bewegungen (langsame Tänze, Yoga, autogenes Training, asymmetrische Bewegungsübungen u.a.)*
- *Hören von Musik ist in zweiter Tageshälfte gesundheitlich gesehen zielführender als in erster Tageshälfte.*
- *Das Sehen und Schauen, Lesen, malen und Zeichnen, Sitzen am Computer, schreiben ist gesundheitlich gesehen in erster Tageshälfte nützlicher als in zweiter.*
- *Das Riechen ätherischer Öle und Dämpfe ist nur in zweiter Tageshälfte gesundheitlich von Nutzen.*
- *Der Abend gehört grundsätzlich der Muse. Abends hat man im Fitnesscenter nichts verloren und auch auf keinem Mountain Bike etwas verloren.*
- *Beim Abendessen streng darauf achten, keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.*

„Ich weiß natürlich ganz genau , dass das alles nicht Mainstream ist und jeder macht was er will.

Wer aber wirklich krank ist oder laufend Beschwerden hat, die ich und die anderen weiblichen Körper ja nur deswegen erzeugen, um auf Fehler in der Lebensweise aufmerksam zu machen, der sollte ausprobieren, ob es so nicht tausendmal besser ist. *Und ja, das Tragen Deiner Info-P plus-Sohlen am Abend nicht vergessen!*

Lea: „Erscheint mir alles sehr logisch, wenn ich an die Aufgaben denke, die Herr „S“ und Frau „P“ haben. Dagegen immer querschließen ist natürlich ungesund!“ Welche Tipps hast Du denn noch für mich?“

Magdalena: „Das Wichtigste weißt Du jetzt. Was noch ganz interessant für Dich sein dürfte und mir sehr nützen würde, wäre folgendes:

- Trag nicht zu enge Kleidung. Du machst dadurch Frau „P“ in Dir zu mächtig! Je lockerer und farbenfroher Deine Kleidung ist, je mehr hilfst Du Herrn „S“ in Dir und je mehr Mitte kommt in Dir zustande. *Eng anliegende Kleidung regt „P“ zu stark an!*
- Bemerkest Du einen Hang zu schwarzer Kleidung oder zu sehr dunkler Kleidung, weißt Du, dass Du Deine Gesundheits-sicherung in FORM des kleinen YANG stärken musst. Das trifft auch zu, wenn Du ein übermäßiges Verlangen nach SALZ und SCHARFEM verspürst oder wenn Dich Ängste und andauernde Furcht und Schreckhaftigkeit im Griff hätte.
- Ich weiß, wie sonnenhungrig Du bist, setze meine Haut aber trotzdem nicht zu lang am Stück der Sonne aus, es schadet mir.
- Rauche auf keinen Fall, Frauen vertragen das deutlich weniger als Männer. Schaden tut es beiden. Gewöhn es Dir ganz ab!
- Meide Alkohol wo immer Du kannst. Es passt nicht zur Ordnung einer UHF. Wenn Du welchen trinken willst, dann nur wenig!
- Lege Dich, wenn Du kannst in der Mitte des Nachmittags eine halbe bis Stunde hin, das dient Deiner Schönheit und Gesundheit. Horizontallage fördert das große YIN in Dir.
- Nur der Morgen bis etwa 9 Uhr Vormittags und die Nacht ab 21 Uhr ist weiblich. Der Rest des Tages ist männlich. Mache deshalb jeden Tag besonders morgens alles gesundheitlich richtig! Es ist die wichtigste Tageszeit der Frau!“
- Deine – gesundheitlich gesehen – wichtigsten Organe sind Leber Gallenblase und Gallengänge (nimm morgens ein pflanzliches Gallemittel, Beispiel: 20 Tropfen Hepar-Hevert auf die Zunge), sind Deine Muskelsehnen (weibliche asymmetrische Bewegungsübungen vom Typ UHF siehe später), sind Deine Augen und Sehfunktion, ist Dein Stoffwechsel (Tragen von Neinfofy-Info-P minus-Sohlen morgens mit eingefügtem Magnetfeld), sind Deine beide Nieren (Eigenharnbehandlung und Tragen von Neinfofy-Info-S minus-Sohlen untertags), sind Deine Harnwege und Harnblase (Beispiel: einmal täglich eine Kapsel Cysto Fink mono), sind deine Sexualorgane (Beispiel: einmal täglich eine Tablette Remifemin mono), sind Deine Knochen, Kopfhaare, Zähne und Fingernägel (Beispiel: 3 – 4 Tbl. Calcium fluor. D6

einmal täglich im Mund zergehen lassen), sind Deine Gelenke und ist Deine Milz (Beispiel: Bitterstoffe vor und nach dem Mittagessen ).

- Schläfst Du schlecht, dann mach die weiblichen UHF-Bewegungen und dreh Dich im Anschluss auf die rechte Seite zum Weiterschlafen.
- Leidest Du unter Angst und seelischer Verstimmung, unter Depressionen, unter Traurigkeit und unter Verlust von Lebensfreude und Lebenslust dann trage stur alle vier Neinofy-Info-Sohlen zu den richtigen drei Tragezeitpunkten (Frauen haben vier Tragezeitpunkte) und führe zusätzlich die UHF-Bewegungsübungen (siehe später) durch. Es wird Dir danach schnell besser gehen.“

Lea: „Mein Gott, ich wusste gar nicht, was Du alles weißt und was alles notwendig wäre, um tatsächlich gesund zu sein. Jetzt wundert es mich auch nicht mehr, dass Du mich mit Symptomaten zuschütten musstest, damit diese dröge Bewohnerin in Dir mal endlich aufwacht! Danke für die vielen Tipps liebe Magdalena! Ich denke, wir werden zukünftig besser miteinander auskommen

Magdalena: „Ich hoffe es! Jetzt weißt Du aber wenigstens , welchen Grund meine Strafaktionen und Sanktionen hatten. Woher sollst Du das, als mein ICH, auch wissen? Wer lernt Dir denn sowas? Niemand außer mir und Leo. Möchte gar nicht wissen , in welchen Körpern, Du Dich vor meinem rumgetrieben hast. Gut , dass ich das nicht weiß!“

.....

Zusammenfassung:

Deine Lebensweise könnte eine *gesunde Lebensweise* sein, weil Du nur durch Sie, Herrn „S“ und Frau „P“ im Gleichgewicht halten kannst. *Gesund ist sie nur*, wenn sie dem Ordnungsprinzip des weiblichen Geschlechts folgt und als gesundheitliches Ziel einen Vorgang anvisiert, den ich als „UHF weiblich“ bezeichne. Dieses Ziel muss und kann selbstverständlich kein weiblicher Körper vollständig je erreichen, weil ja bereits der Weg dorthin das eigentliche Ziel darstellt.

Was im Gesundheitswesen heutigen Zuschnitts fehlt, ist *Lebendigkeit*! Mit seinem eigenen Körper *lebendig geschlechtskonform* umzugehen, bedeutet, ihn als Partner und Freund und nicht nur als somatisches Hüllen-Subjekt wahrzunehmen. Es bedeutet mit Ihm zu kommunizieren, wie man mit seinem besten Freund kommuniziert. Und es bedeutet ihm auf diese Weise dabei zu helfen, seine Beschwerden und Erkrankungen auch mal durch eine andere Brille zu sehen.

## Leopold und Leo

Die Ernährungsstrategie und Lebensweise die Magdalena und Leopold gesundheitlich nützen, wäre selbstverständlich für alle Menschen , die sich auf dieser Erde drängeln, also auch für Dich, ideal. Schon ein wenig richtigeres Handeln hilft Dir, weitaus seltener krank zu werden und einen Haufen an Sanktionsmaßnahmen von seiten Deines Körpers, den Du zu bewohnen hast, zu vermeiden.

Von Seiten der biologisch richtigen und gesunden Ernährung plus Lebensweise gibt es keine wesentlichen Unterschiede zwischen beiden Geschlechtern und Konstitutionen. Sowohl der „UHF-Weg“ als auch der „HF-Weg“ besteht aus den gleichen Ratschlägen und ist gepflastert mit den gleichen Tipps.

Schauen wir doch mal , wie Leo´s Fragen an seinen Körper diesbezüglich ausfallen:

Leo: „ Du weißt ja zu Deinem Leidwesen, dass ich nie länger als maximal sieben Stunden am Stück schlafe, meistens sind es auch nur sechs, dafür leg ich mich dann nachmittags ein Stündchen hin. Ist das Deiner Meinung nach ok, oder gesundheitlich auf lange Sicht gesehen eher ungünstig? Zu Bett gehen tu ich um 22 Uhr und wieder raus aus den Federn geht’s um 4Uhr30!“

Leopold: „Das ist ganz klar günstig! Du schläfst 4 Stunden in der Zeit des Großen YIN und 2 Stunden in der Zeit des Übergangs zum kleinen YANG und bist dann schon wieder zu Beginn des kleinen YANG auf den Füßen. Besser kann man eine Nacht nicht timen. Um 5 Uhr morgens bist Du dann schon mit Deiner Eigenharnbehandlung zu Gange, wie ich jeden Morgen amüsiert feststelle und spätestens um 6 Uhr fühle ich schon die Info-P minus-Sohlen unter meinen Füßen. Perfekter geht’s nicht. Das merkst Du auch daran, dass ich Dir nur ganz selten Symptome schicke, um Dich zu warnen! Dann machst Du morgens noch was ganz Entscheidendes richtig, Du machst a.) täglich Deine Morgenübungen (wie die aussehen, sehen wir später) und gehst anschließend eine Viertelstunde raus und läufst eine Runde. Dein Frühstück stimmt auch. Also absolut perfekt für mich!“

Leo: „Das freut mich! Mir geht’s so auch super, hab tatsächlich nie irgendwelche Beschwerden und das Gefühl zu dieser Zeit auch alles richtig zu machen!“

Leopold: „ Stimmt, das tust Du! Du machst noch etwas ganz Entscheidendes richtig, indem Du Deine Augen beschäftigst, schon früh am Computer sitzt und schreibst oder liest. Na ja , wem sag ich´s. Wer weiß besser als Du, dass der Morgen dem Sehen gehört. Am Morgen sollte es am besten ganz still sein, kein Radio, keine Musik. Audiovisuelles aufzunehmen, ist abends klar gesünder. Ruhe am Morgen und die Augen einzubinden, hilft, dass Frau „P“ in Dir stark beruhigt und gedämpft wird. SUPER!“

Leo: „Klar, weiß ich natürlich! Morgens Musik zu hören und nichts zu lesen oder zu schreiben , passt gesundheitlich einfach nicht, Das Element HOLZ , das morgens aktiv ist, öffnet sich nach außen hin in FORM des Sehens. Wer an Augenproblemen leidet, muss morgens richtig leben, dann wird das bald Geschichte , beziehungsweise wird medizinisch beherrschbarer und therapierbarer!“

Leopold: „Noch was fällt mir auf, wenn Du Dich aus dem Bett heraus aufsitzt, stehst Du nie gleich auf, sondern machst im Sitzen am Bettrand erst mal einige Bewegungsübungen, die aussehen, als testest Du mit denen etwas. Nach was schaust Du da? Das hat mich schon immer interessiert.“

Leo: „Gut aufgepasst mein Lieber! Tja, dieser Test ist mir in der Tat sehr wichtig! Denn, er zeigt mir, wie gut ich gesundheitlich bereits am frühen Morgen in Ordnung bin, wie gut meine innere Ordnung ist. Die Test-Bewegungen im Sitzen am Bettrand sind der Reihenfolge nach immer die gleichen:

- Zuerst Beckenkippen (schmerzlos oder schmerzhaft?)
- dann rechter LADO (kommt später alles noch ganz genau) und mit ihm nach vorwärts beugen und nach rückwärts neigen,
- dann Oberkörper nach links neigen (Magdalena neigt ihn nach rechts) und ebenfalls nach vorwärts und rückwärts neigen,
- dann Kopf nach links neigen (Magdalena neigt ihn nach rechts) und ebenfalls nach vorne beugen und rückwärts neigen,
- dann Oberkörper und Kopf nach links neigen und im Anschluss daran nach rechts drehen (Magdalena macht Gegenteiliges) und in dieser Einstellung ebenfalls nach vorwärts beugen und nach rückwärts neigen
- Mitgebiss prüfen (muss rechts früher kommen)
- Spontan ein Auge schließen (es muss das linke sein). Bei Magdalena wäre es das rechte, das sie spontan schließen würde, wäre sie ok.

Wenn das alles tatsächlich durchgehend angenehm wäre, weiß ich, dass ich in guter gesundheitlicher ORDNUNG bin!“

Leopold: „Wooaauuu! Abgefahrenes Test-Programm! Wenn man sich mit meinem Körper tatsächlich auskennt, wie Du, ist es kein Wunder , dass man gesund steinalt wird. Noch was ist mir aufgefallen: Du prüfst manchmal auch nachts den Mitgebiss , wenn Du aufwachst!“

Leo: „Stimmt, das ist mir deshalb sehr wichtig, weil ich nur so testen kann, ob Frau „P“ in mir OK ist und mit mir auch wirklich zufrieden ist!“

Leopold: „Versteh ich nicht ganz! Was?“

Leo: „Nun das ist mega einfach zu erklären! Fühlt sich mein Mitgebiss vollkommen symmetrisch an, während ich nachts mit geschlossenen Augen in Dunkelheit liege, weiß ich zuverlässig, dass mein Parasymphikus-Einfluss zu nächtlicher Zeit optimal stark ist. Sprich: Frau „P“ in mir sehr zufrieden ist!“

Leopold : „Dann fällt mir auf , dass Du nach dem Aufstehen im Bad, den Standbeintest machst. Was gibt es dazu zu sagen?“

Leo: „Nun , das ist komplizierter. Normalerweise sollten alle Menschen weltweit morgens und in der gesamten ersten Tageshälfte , die sich bis etwa 14 Uhr erstreckt, das Gefühl haben, dass sich das Stehen auf einem linken Standbein etwas angenehmer anfühlt als auf dem rechten. Das ist aber nur dann der Fall, wenn man tatsächlich vollumfassend gesund wäre. Wenn ich das nachprüfe, und das bei mir feststelle, ist das natürlich eine Super-Botschaft. Stelle ich das nicht fest an mir, müsste ich meine Info-P minus -Sohlen am Morgen tragen, die ich aber ohnehin jeden Morgen trage, um gesund zu bleiben.“

Leopold: „Interessant, jetzt weiß ich endlich mal, warum Du diese mir bisher rätselhaften Dinge durchführst. Der MORGEN ist dann ja für Dich schon eine Bastion gesundheitlich richtigen Mega-Tuns?“

Leo: „Ja, weil ich ganz genau weiß, täte ich das alles nicht, wäre es um Dich mit einem Alter von 75 Jahren gesundheitlich deutlich schlechter bestellt!“

Leopold: „Das stimmt, wenn ich mich so umhöre bei meinen Altersgenossen, an was die alles leiden und welche Mengen an nebenwirkungsreichsten Tabletten man in die einwirft. Ein Graus! Medizin kann auch fragwürdig sein! „Gesund zu sein im Alter ist jedenfalls das größte Geschenk!“

Leo: „ Stimmt, deshalb bin ich als Gesunder auch froh, Dir derartige Türklinken von Wartezimmern erst gar nicht in die Hand geben zu müssen!“

Leopold: „Nach sechs Stunden VORMITTAGSFASTEN bin ich ziemlich hungrig und Du machst es dann aber noch schlimmer, wenn Du mir diese gruseligsten Bitterstoffe auf meine Zunge träufelst. Muss das unbedingt sein?“

Leo: „Sehr, sehr wichtig! Denn mit nichts sonst kannst Du Herrn „S“ besser hinter seinem Ofen hervorlocken und sein FEUER-Element anregen, wie mit dieser Maßnahme. Nachdem Du ziemlich kohlenhydratempfindlich bist mein Lieber muss ich mich deshalb auch deutlich mehr als nötig bewegen.

Leopold: „Was bitte hat das Eine mit dem Anderen zu tun. Verstehe ich nicht?“

Leo: „Ist auch schwer zu verstehen, aber vollkommen logisch! Durch Deine Kohlenhydrat-Unverträglichkeit kommt es schon kurz nach der Nahrungsaufnahme zu starker Fülle in der Mitte, zu Deinem aufgeblähten Leib. *Fülle in der Mitte* ist ident mit Nahrungsmittel-Empfindlichkeit und diese ist ident mit übermäßiger LEERE des oberen und unteren Körpers. LEERE lässt sich nur durch Erzeugen von FÜLLE beseitigen. In dem Fall durch vermehrtes Bewegen des unteren und oberen Körpers. Füllt sich der , wird die Fülle der Mitte geleert und Nahrungsmittel werden besser vertragen, weil der Körper dadurch natürlich mehr von ihnen braucht und nachfrägt.“

Leopold: „Verstehe! Darum gehst Du viel, manchmal bis zu zwei Stunden täglich und machst Muskelaufbautraining für den oberen Körper!“

Leo: „Genau, ich mach das nicht wegen besseren Aussehens, sondern wegen Deiner besseren Verdauung. Füllt sich dadurch mein Oben und Unten, leert sich Deine Mitte wesentlich besser, was Dir und auch mir durchaus gut tut!“

Leopold: „Dann fällt mir auf, dass Du vor allem nachmittags viel mehr Wasser trinkst als vormittags. Wie erklärst Du das?“

Leo: „Nun, der Nachmittag fällt in die Parasympathikuszeit, in die Zeit des Kühlens, der Ruhe und Muse , aber auch in die Zeit der inneren Trockenheit. Frau „P“ liebt das kühle Trockene, Herr „S“ liebt das feuchte Heiße. Um auch nachmittags aktiv zu bleiben und um „P“ anzuregen, trinke ich mehr und füge dem Trinkwasser Natron (Soda) zu , um nicht nur Frau „P“ sondern auch Deine Nieren anzuregen. Damit tu ich beiden einen Gefallen, bevorzuge niemand und halte sie gesund! Leidet jemand an Tinnitus, ist das ein super Heilmittel!“

Leopold: „Raffinierter Schachzug! Ich muss schon sagen, Du bist ein kreatives Bürschchen! Was mir noch auffällt, ist, dass Du zum Abendessen oft sündigst und Kohlenhydrate zu Dir nimmst, die doch verboten wären?“

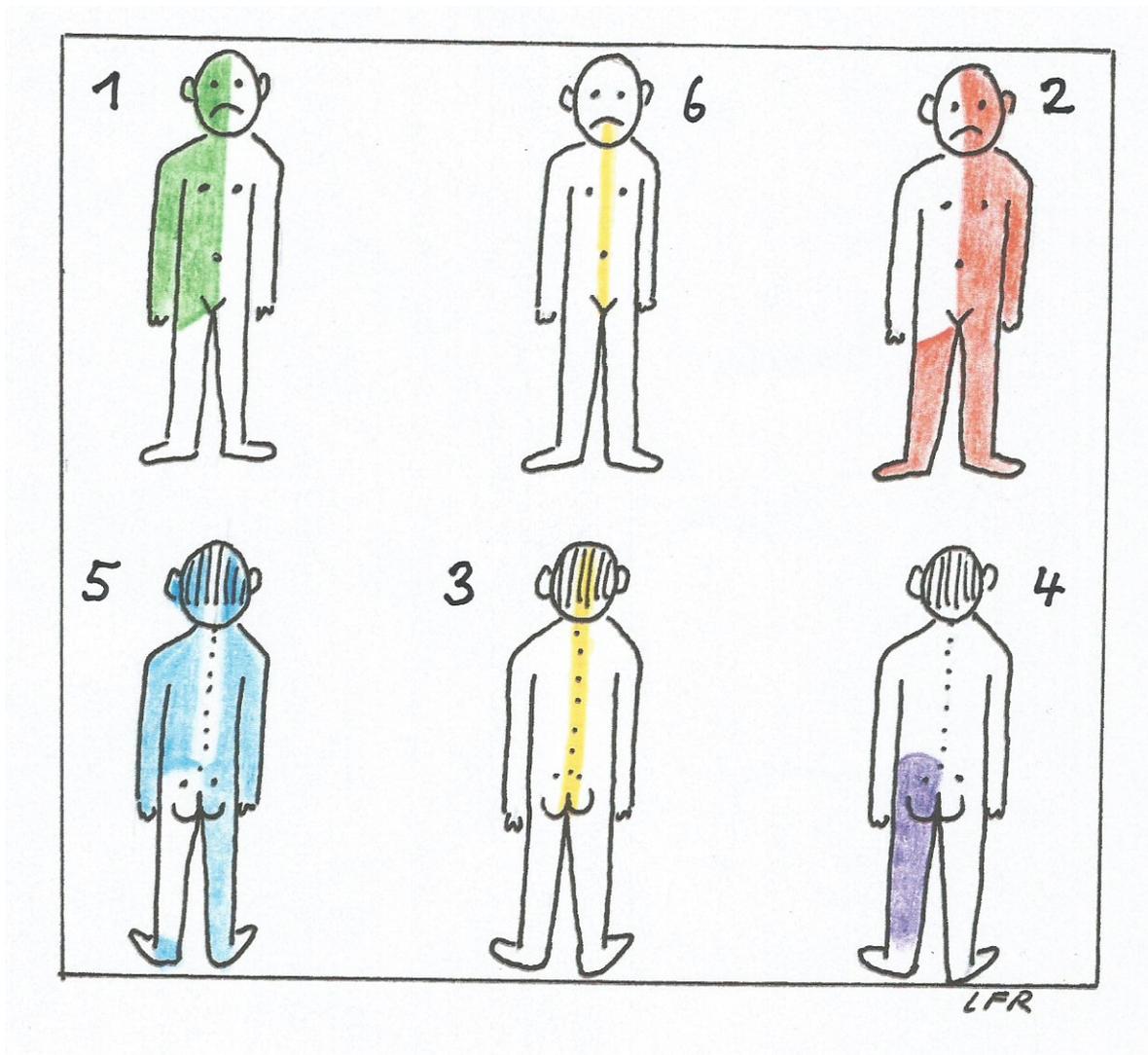
Leo: „Geb ich reumütig zu. Bin aber auch nur ein ICH, dessen Geist durchaus willig wäre, aber dessen Fleisch oft zu schwach ist. Weißt Du liebe treue Hülle, zuviel an Verzicht ist auch kein Leben. Etwas Ungesundes am Tag beflügelt Dich, auch weil es Deine Abwehrkräfte anregt. Ich arbeite aber täglich dran, diesen Sünder in mir auch noch los zu werden. Nobody is perfect!

.....

Fazit: Sich immer gesund zu verhalten, nie zu sündigen, nie etwas falsch zu machen, immer perfekt und korrekt zu sein, ist dasselbe , wie bereits im Nirwana zu sein. Nachdem wir das aber noch nicht wollen, sind Sünden das tägliche Salz in der Suppe!

## Bedeutung körpersprachlicher Symptome und Botschaften

Was Magdalena seiner Lea und was Leopold seinem Leo an Beschwerden und Symptomen unangenehmer Art schicken, um deren ICH's über ihre gesundheitliche Verfassung zu in-FORM-ieren, tut auch Dein Körper mit Dir. Soviel dürfte Dir inzwischen klar sein. Beschwerde-Botschaften sind Warnungen und kein Klacks. Denn Eines ist logisch, auch wenn man darüber lächeln mag, hast Du Beschwerden oder bist krank, ohne dass man dafür eine objektive Ursache verantwortlich machen könnte, dann beschwert sich Dein Körper in dieser Form über Dich und warnt Dich so weiterzumachen wie bisher. Erforschst Du mit Deinem neuen Wissen ausgestattet Dein Gedächtnis, kommst Du schnell drauf, warum Dir Beschwerden von Seiten Deines Körpers auferlegt werden. Welchen Sinn solche machen.



**Abbildung 18:** Die sechs Symptom-Projektionsflächen des menschlichen Körpers, um Symptom-Botschaften ins Äußere oder Innere des Körpers zu projizieren. Die Zahlen geben die vegetativen Ursachen und die elementare Symbolik wieder, die den einzelnen Botschaften ursächlich zugrunde liegen.

Schauen wir uns Abbildung 19 gemeinsam an, dann wirst Du rasch verstehen:

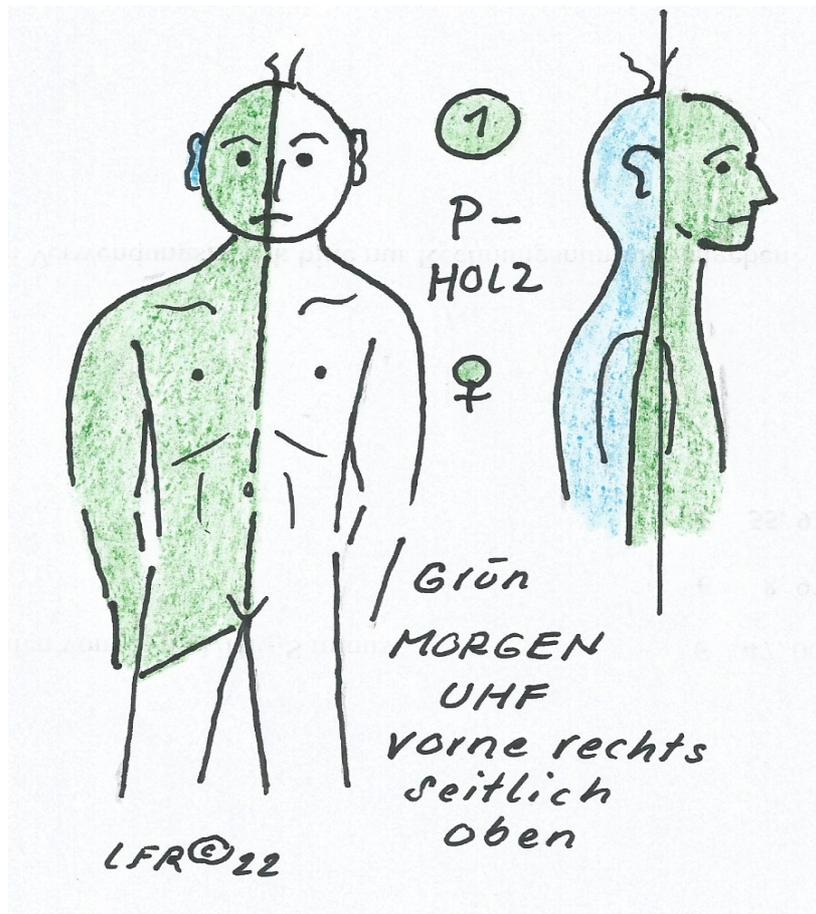
- Abbildung 1 (GRÜN) zeigt die Orte einer Symptomprojektion, die damit zu tun haben könnte, dass sich Dein Parasympathikus-Einfluss nicht im normalen Umfang am Morgen dämpfen ließe und/oder der Funktionskreis des Elementes HOLZ unausgeglichen, sprich: In Dysharmonie wäre.
- Abbildung 2 (ROT) zeigt die Orte einer Symptomprojektion, die damit zu tun hat, dass sich der Sympathikus-Einfluss in der ersten Tageshälfte nicht in normalem Umfang anregen ließe und/oder der Funktionskreis des Elementes FEUER unausgeglichen, sprich: In Dysharmonie wäre.
- Abbildung 3 (GELB) zeigt die Orte einer Symptomprojektion, die dadurch zustande kommt, dass der Sympathikus-Einfluss der ersten Tageshälfte nicht in normalem Umfang in den Parasympathikus-Einfluss der zweiten Tageshälfte übergehen könnte und/oder der Funktionskreis des Elementes ERDE unausgeglichen, demnach in Dysharmonie wäre.
- Abbildung 4 (VIOLETT) zeigt die Orte einer Symptomprojektion, die damit einhergehen könnte, dass sich der Parasympathikus-Einfluss in der zweiten Tageshälfte nicht in normalem Umfang anheben und/oder der Funktionskreis des Elementes METALL unausgeglichen und in Dysharmonie wäre.
- Abbildung 5 (BLAU) zeigt die Orte einer Symptomprojektion, die damit zu tun haben könnte, dass sich der Sympathikus-Einfluss nachts in normalem Umfang nicht genügend absenken und/oder der Funktionskreis des Elementes WASSER unausgeglichen, ergo in Dysharmonie wäre.
- Abbildung 6 (zweites GELB) zeigt die Orte einer Symptomprojektion, die dadurch verursacht würde, dass der Parasympathikus-Einfluss der ersten Nachthälfte nicht in normalem Umfang in den Sympathikus-Einfluss der zweiten Nachthälfte übergehen könnte und/oder der Funktionskreis des Elementes ERDE unausgeglichen, sprich: In Dysharmonie wäre.

Diese Botschaften, die ein Körper aussenden müsste, weil er gezwungen dazu wird, können in FORM von simplen funktionellen Beschwerden, die in der Regel auch von selbst wieder verschwinden, aber ständig wieder aufs Neue aufflackern, in FORM von Schmerzen oder in FORM von Erkrankungen, die causal unerklärlich bleiben, auftreten. Interessant ist, dass man solche Projektionsmuster causal beseitigen könnte, wenn man vegetativ und im entsprechenden elementaren Funktionskreis das Richtige täte. Nur die richtige Antwort des ICH's einer Person gegenüber seinem Körper wird als Beleg wahrgenommen, dass das ICH die Botschaft verstanden hat.

Diese Art von *somatischer Körpersprache* schauen wir uns in den nächsten Kapiteln genauer an, denn Du bräuchtest in Zukunft das richtige Verständnis gegenüber Deinem Körper, falls Du ein relativ beschwerdefreies, angstfreies und gutes gesundes Leben führen willst! Neben den zu machenden Lernerfahrungen könnte das ein wesentlicher Sinn des Lebens sein, über den Du unbedingt Bescheid wissen solltest!

## Wirklich ärgerlich

Eine Projektion von ursächlich unbekanntem Beschwerden, Symptomen oder Erkrankungsformen in die grünen rechtsseitigen Areale des oberen vorderen und seitlichen Körpers, wie aus Abbildung 19 ersichtlich, können durchaus immer auch Botschaften Deines Körpers sein, mit deren Hilfe er sich über seine innere gesundheitliche Unordnung beschwert. Mit so etwas musst Du immer rechnen, wenn Dich Beschwerden unklarer Ursachen überfallen und quälen. Selbstverständlich existiert immer eine Ursache, die Beschwerden, Symptome oder Erkrankungen auslöst. Nur selten wird diese aber bekannt. Ist sie nicht zu ermitteln, weil sie verborgen bleibt, gehst Du am besten von einer Symptom-Projektion aus, die beide Geschlechter in gleicher Weise erfassen kann. Lässt sich medizinisch keine Ursache für das Auftreten von Beschwerden im grünen Bereich finden, folgst Du als Betroffener am besten meinen Empfehlungen, die in den allermeisten Fällen ziemlich erfolgreich sein werden.



**Abbildung 19: Symptom-Projektionen im grünen Bereich des Körpers.**  
Finden sich keine medizinischen Ursachen für Beschwerden, Symptome und Erkrankungen, die im *grünen Bereich* des Körpers auftreten, die örtlich gleich näher beschrieben werden, dann kann eine der Ursachen, die sein, dass sich Dein Parasympathikus-Einfluss am Morgen nicht in normalem Umfang herabregeln ließe, was zu einer gesundheitlichen Unordnung im Funktionskreis des HOLZ-Elementes führen könnte! **WICHTIGES FAKT!**

Ich weiß natürlich, dass das vollkommen abgefahren, verrückt und unglaublich klingt. Du wirst aber sehen, wenn Du meinen Empfehlungen tatsächlich in korrekter Weise folgen würdest, die ich Dir auf den nächsten Seiten geben werde, dass Du Dir damit selbst gesundheitlich sehr gut helfen können wirst. Du brauchst es nur auszuprobieren und anzuwenden. Gehen wir zuerst einmal die grüne Körperregion von oben nach unten systematisch durch und erforschen, was alles zu ihr gehört und welche Symptome, Beschwerden und Erkrankungen sich in ihr niederlassen könnten, falls es die Form von Beschwerde-Botschaften von Seiten Deines Körpers hätte und wie Du ihrer ursächlich wieder Herr werden könntest.

---

*Das tut auf diese Weise weltweit natürlich kaum jemand, weil es a.) unbekannt ist und b.) in der Regel auch niemand das eigene, immaterielle unsichtbare ICH und SELBST von seinem materiellen und sichtbaren somatischen Körper aus gesundheitlichen Gründen trennt. Geht man aber diesen didaktisch, durchaus logischen Schritt in der empfohlenen Art und Weise, wird daraus eine sehr gute und wirksame gesundheitliche Selbsthilfe. Ich selbst und ganz viele Andere, die mir vertrauen und das genauso machen, können sich aufgrund dieser gesundheitlichen Wirklichkeit immer wieder hervorragend selbst helfen! IHR LEBEN LANG!*

---

Nehmen wir nun methodisch von oben nach unten den grünen Körperbereich unter die Lupe, selbstverständlich nicht ohne Hinzuziehung von Fachärzten bei bestehenden Krankheiten in den grünen Regionen, um keine medizinischen Indikationen für ein notwendiges medizinisches Eingreifen zu übersehen:

- rezidivierende rechtsseitige Stirnkopfschmerzen oder Kopfschmerzen im rechten Schläfenbereich, rechtsseitige Migräne-Anfälle unklarer Ursachen.
- Rechtsseitige Augenerkrankungen, rechtsseitige Sehstörungen (Augenarzt!)
- Rechtsseitige Kiefergelenkbeschwerden, rechtsseitige Zahnschmerzen, rechtsseitige Störungen des Endbisses unklarer Ursachen (Dentist)
- rechtsseitige Nebenhöhlenentzündungen chronischer Natur (HNO-Arzt)
- Rechtsseitiger Herpes simplex an Oberlippe oder Unterlippe, rezidivierend.
- Akne vulgaris und Hautausschläge, die nur im Bereich der rechten Gesichtshälfte auftreten (Dermatologe).
- rechtsseitige Schilddrüsenvergrößerung, Struma (Internist)
- Beschwerden im rechten Schlüsselbein, im Bereich des Schultergelenkes rechts vorne und außen ohne vorherige traumatische Einwirkungen (Orthopäde)
- Beschwerden im rechten Oberarm und Ellbogengelenk vorne und außen.
- Tennis-Ellbogen oder Golfer-Ellbogen rechts ohne traumatische Einwirkung.
- Beschwerden im rechten Unterarm vorne und außen, Beschwerden im rechten Handrücken ohne vorherige traumatische Einwirkungen.
- Beschwerden im Bereich der rechten vorderen und seitlichen zwölf Rippen.
- Beschwerden und Erkrankungen der rechten Brust und des rechten Rippenbogens unklarer Ursache (Gynäkologe, Internist).

- Beschwerden in Leber und Gallenblase, Gallensteine (Internist)
- Beschwerden und Aufgeblähtsein des rechtseitig aufsteigenden Dickdarms.
- Leistenbeschwerden rechts unklarer Causalität.
- Beschwerden im rechtsseitigen Hüftgelenk und im vorderen und seitlichen Becken ohne Anzeichen einer organischen Erkrankung (Radiologe)
- gesteigerte Irritabilität und Ärgerlichkeit, Jähzorn, Zornattacken, gesteigerte Aggressivität und Ungeduld
- Aufsteigendes Hitzegefühl, vermehrtes Schwitzen, Hitzewallungen.

Auch wenn derartige Beschwerde- und Erkrankungskomplexe andere Ursachen haben können und oft auch haben, lassen sich trotzdem Verbesserungen mithilfe meiner folgenden Hilfsmittel und Tipps erzielen. WICHTIG : „Du hilfst Dir damit selbst und hilfst dadurch Deinem Körper, sich wieder zu ordnen. Mach folgendes, wenn Du an grünen Symptomen stets aufs Neue leiden solltest und Dir das in Klammer stehende medizinische Fachpersonal nicht helfen konnte, diesen Teufelskreis auf Dauer zu durchbrechen:

- Lebe und ernähre Dich vor allem am Morgen korrekt. **Mache morgens alles richtig!** Das ist zunächst das Wichtigste. Auch wenn es mit Blick auf einzelne Erkrankungen merkwürdig klingt und rüber kommt.
- Trage **morgens** eine gute Stunde lang *Neinofy-Info-P minus-Sohlen* mit eingearbeiteten Magnetfeld. Das ist das Wichtigste , statisch gesehen!
- Überwinde Dich und führe regelmäßig Deine **Eigenharnbehandlung** durch.
- Nimm bereits **morgens Bitterstoffe** und ein gutes pflanzliches **Gallemittel** (Beispiel: Hepar Hevert Tropfen und Tetesept Magen-Darm-Tropfen, je 15 Tropfen gleich schon morgens auf die Zunge, das sind meine Favoriten)
- Erzeuge in Dir **morgens** das *weibliche Ordnungsmuster*, auch wenn Du männlichen Geschlechts bist (führe in dem Fall „*Asymmetrische Bewegungsübungen für das weibliche Geschlecht in Richtung „UHF“*“ durch.
- verwende morgens keine ätherischen Öle, wie beispielsweise Pfefferminzöl, verdampfe morgens keine ätherischen Öle, entzünde morgens keine Räucherstäbchen. Das alles regt den Parasympathikus unnötig stark an, dämpft ihn aber nicht und wäre nur abends gesundheitlich sinnvoll.
- Gehe **frühmorgens** raus und dreh zu Fuß 10 – 15 Minuten lang eine Runde. Laufe dabei entweder im langsamen Trab oder **gehe schnellen Schrittes**.
- Vermeide Unterkühlungen und kalte Füße, halte Dich UNTEN gut warm.
- Vermeide morgens stärkeren Druck auf die Haut, meide morgendliche Massagen und morgendliches Trockenbürsten der Haut. Das ist nur in der zweiten Tageshälfte nützlich. Vermeide zu eng anliegende Kleidung!
- Nimm **morgens nur Kohlenhydrate** zu Dir und rinke etwas schrecklich **SAURES**. Bist Du Vegetarier, dann sei im Moment weniger streng zu Dir und führ Dir mittags und abends auch etwas tierische Kost zu , das dämpft Deinen

Parasympathikus und regt den Sympathikus heilsam an. **WICHTIG!**

- Fähr Dir **am Morgen Calcium** zu , am besten in Form einer Calcium Brause-Tablette (500 mg) aufgelöst in einem Glas kalten Wasser.
- Trinke **vormittags** eine Tasse heißen **Wermuth-Tee**
- Steigere Deine Vitamin-Zufuhr . Die passenden Vitamine sind **Vitamin C** und **Vitamin E**.
- **Beweg Dich** in der **ersten Tageshälfte ausgiebig**, wenn es Dir möglich ist. **SPORT** und körperliche Arbeit in der „S-Zeit“ wirken Wunder!

Die passenden asymmetrischen Bewegungen, um „P“ zu dämpfen und um Symptome, Beschwerden und Erkrankungen aus dem grünen Bereich wieder zu entfernen, findest Du im Kapitel „*UHF-Bewegungsübungen*“.

*Wichtig zu wissen :*

*„Beschwerden , Symptome und Erkrankungen, die örtlich im grünen Körperbereich auftreten, gleich, um welche es sich auch immer handelt, sind grundsätzlich mit dem weiblichen Geschlecht wesensverwandter (affiner) als mit dem männlichen. Nachdem die weibliche Variante der Konstitution „UHF“ die gesundheitlich optimalste Variante darstellt, steht der asymmetrische Bewegungsweg in Richtung „UHF“ nicht nur weiblichen Personen am Morgen offen, sondern gleichermaßen auch männlichen. Diese **Ausnahme** kommt aber nur zum Tragen, wenn **männliche** Personen **Beschwerden** aufweisen, die sich in **grüne** Körperregionen projizieren.*

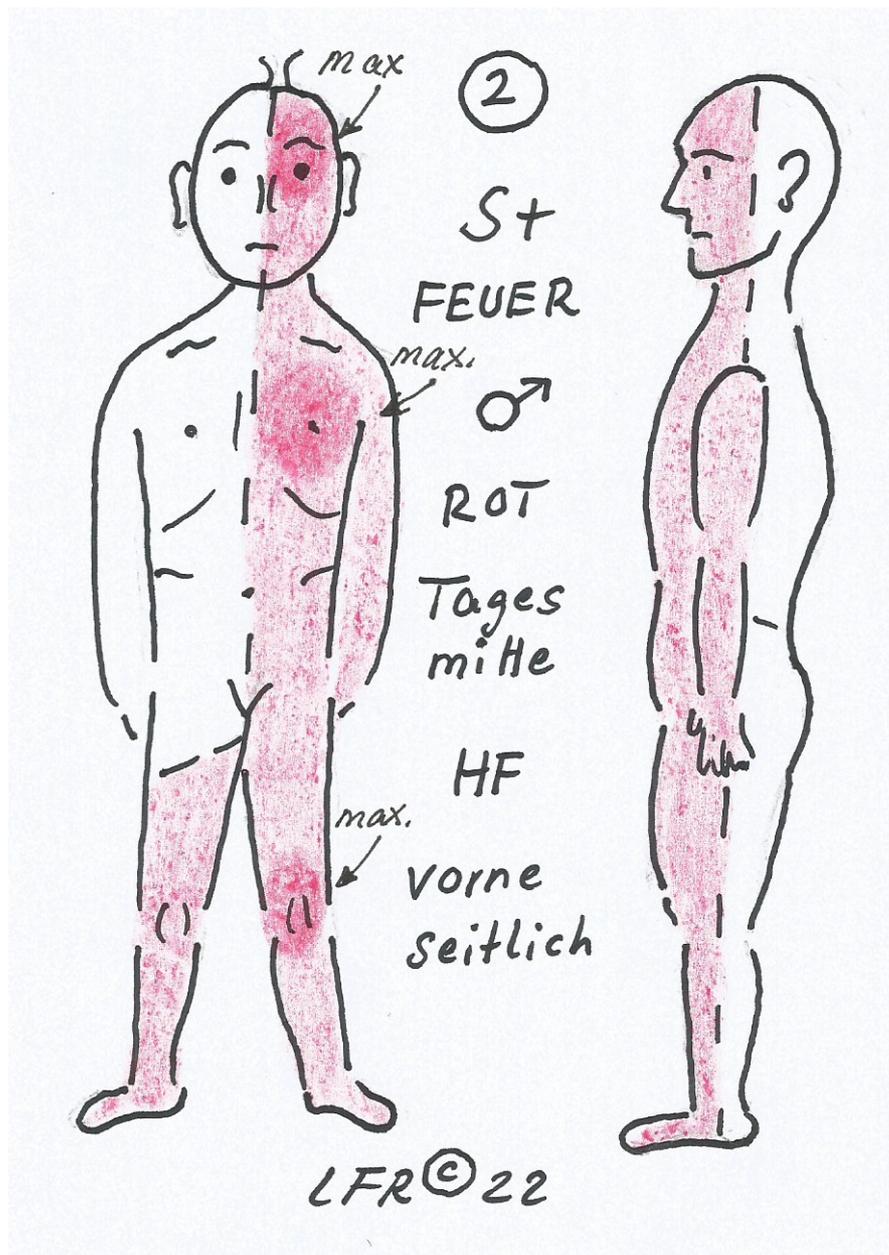
Anders herum gedacht, muss man von einer wesentlichen geschlechtskonformen gesundheitlichen Unordnung bei männlichen Personen ausgehen, falls diese grüne Beschwerden, Symptome und Erkrankungen aufweisen !!! Solche sind weiblichen Personen stets wesensverwandter ! Zum grünen Ursachen-Repertoire gehören auch P plus-Symptome wie: *morgendliche Übelkeit, morgendliches Erbrechen, morgendlicher Durchfall, morgendlicher Schwindel, morgendliche Schwäche, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, morgendliche Traurigkeit, morgendliches Kältegefühl, morgendliches Tränen der Augen, zu starker Speichelfluss, morgendliches Schwitzen, morgendliche Appetittlosigkeit und morgendliche Übellaunigkeit* , um die wichtigsten P plus-Kennzeichen zu nennen. Nützlich ist auch das Tragen von sehr legerer Kleidung in leuchtenden Grün- und Blaufarben. (P minus durch Sehen anregen!)

Was dabei „**wirklich ärgerlich**“ ist, ist der begleitende innere Ärger, die gesteigerte Irritabilität und zunehmende Aggressivität, die eine Person langsam immer mehr und mehr erfasst, wenn sich eine innen zunehmende gesundheitliche **grüne Unordnung** entwickelt und langsam in ein inneres gesundheitliches **grünes Chaos** verwandelt.

Deshalb ein wichtiger Rat an dieser Stelle: *„Auch wenn keine körperlichen Beschwerden der eben beschriebenen Art bei Dir vorliegen sollten und nur ein bohrender innerer Ärger vorläge, wogegen auch immer, der Dich zornig, jähzornig und aggressiv gegen andere Menschen macht, gilt auch das als Projektion in grüne Körper-Areale.* Deshalb ist dieses Problem besonders ärgerlich!

## Du siehst einfach „Schei...“ aus,

heißt, Du siehst nicht gerade erhebend aus und Deine Ausstrahlung ist auf den Nullpunkt abgesunken. Nicht gerade das, was attraktiv und anziehend macht und man sich wünscht. Aber genau das, was bei einer Projektion von Beschwerden, Symptomen und Erkrankungen ins rote Körperareal – siehe Abbildung 20 – real geschieht und entsteht.



**Abbildung 20: Das rote Körper-Areal, mit seinen drei Maximal- Zonen (linke Stirn und Orbita, Herzgegend, linkes Knie), das symptomatisch dann in Erscheinung tritt, wenn sich Dein Sympathikus-Einfluss in der Tagesmitte nicht in normalem Umfang anheben und steigern ließe.**

Betroffen von einer derartigen Symptom-Projektion sind die roten Körperareale vorne und seitlich, sowohl im Bereich des inneren wie äußeren Körpers. Selbstverständlich sind die Ursachen für auftretende Beschwerden in den roten Körperregionen mannigfaltig. Sie müssen nichts mit Beschwerde-Botschaften Deines Körpers aufgrund einer inneren gesundheitlichen Unordnung zu tun haben, können es aber. Tun Sie es, kannst Du davon ausgehen, dass Du in **Gefahr** bist und jetzt besonders gut auf Dich achten müsstest und gesundheitlich richtig handeln solltest.“

**WARUM GEFAHR?** Wenn es eine Botschaft von seiten Deines Somas ist und sich Dein Körper in dieser roten Art und Weise bei Dir, beziehungsweise Deinem ICH beschwert, dann funktioniert Dein Sympathikus-Einfluss nicht in normalem Umfang, was auch den Funktionskreis Deines FEUER-Elementes durcheinanderbringen wird. Nachdem Herr „S“ in Dir für die Gefahrenabwehr zuständig ist, dafür jetzt aber scheinbar nicht mehr voll einsetzbar ist, bist Du schlicht und ergreifend in GEFAHR! Du wirst dadurch gezwungen, gesundheitlich alles besonders richtig zu machen, um diese Art von Symptomatik schnellst möglich wieder verschwinden zu lassen. Rote Botschaften sind nie etwas Gutes, weder bei weiblichen noch männlichen Personen! Auch wenn es sich um keine Beschwerde-Botschaft in dieser FORM handeln sollte und eine ganz andere Ursache für Beschwerden und Erkrankungen im roten Areal in Frage kommt, kannst Du trotzdem meine Tipps und Ratschläge, die ich Dir auf den nächsten Seiten gebe, befolgen. Sie sind nie falsch und auch nie kontraindiziert, weil sie niemandem weltweit schaden. Der S-Einfluss muss bei jedem Menschen normal funktionieren. Bei Erkrankungen, die bestimmte innere Organe betreffen, würde ich Dir selbstverständlich raten, medizinisch abklären zu lassen, ob Indikationen einer medizinischen Therapie bestehen (Klammer), damit Du nichts Wichtiges übersiehst, versäumst und unterlässt, um Dich nicht unnötig zu gefährden.

Die **roten** Körperareale sind mit dem **männlichen** Geschlecht **wesensverwandter** als mit dem weiblichen. Der rote BeWEGungsweg des HF im Zeitfenster der Tagesmitte hilft Dir deshalb Symptome, Beschwerden und Erkrankungen zu verbessern und viele davon auch ganz zum Verschwinden zu bringen, auch wenn die Ursache für solche Beschwerden eine ganz andere, als die einer Beschwerde-Botschaft wäre. Du findest die einzelnen roten Bewegungsübungen, die zu einer derartigen Selbsthilfe passen, im entsprechenden Kapitel „*HF-Bewegungsübungen*“ ganz hinten im Buch.

Schauen wir uns nun von oben nach unten gehend, die roten Symptom-Orte mit ihren dort auftretenden charakteristischen Beschwerden und Erkrankungen näher an. In Frage kommen für Deine spezifische Selbsthilfe oder für eine zusätzliche medizinische Mithilfe folgende Szenarien:

- rezidivierende Kopfschmerzen in linker Stirn und linker Schläfe (Radiologe)
- Gesteigerte Oberflächensensibilität der Haut (Druckschmerzhaftigkeit) um das linke Auge herum = rote Maximalzone 1 (Augenarzt). WICHTG!
- Druckschmerzhaftigkeit des linken Augapfels, Wahrnehmung vermehrten Augeninnendrucks verlangt Messung des Augeninnendrucks durch Augenarzt

- zu trockenes linkes Auge oder isoliert tränendes linkes Auge (Augenarzt)
- Sehstörungen = Konsultation eines Augenarztes zwecks Diagnose
- Beschwerden im linken Kiefergelenk (Orthopäde)
- Zahnschmerz der linken Oberkiefer- oder Unterkiefer-Zähne (Abklärung durch Zahnarzt)
- Herpesbefall der linken Oberlippe oder Unterlippe oder der linken Nasenhöhle
- Nasennebenhöhlenentzündung linksseitig, Nasenbluten nur linksseitig (HNO)
- Struma nur linksseitig, kalte oder heiße Schilddrüsenknoten (Internist)
- Beschwerden in linkem Schlüsselbein ohne vorangegangenes Trauma
- Beschwerden im linken Schultergelenk vorne und/oder seitlich ohne vorangegangenes Trauma (Orthopäde)
- Beschwerden und Erkrankungen in linker Brust (Internist, Gynäkologe)
- Herzbeschwerden = Maximalzone 2. WICHTIG! (Cardiologe)
- Rippenbeschwerden vorne und/oder seitlich ohne vorangegangenes Trauma
- Magenbeschwerden, Speiseröhrenbrennen (Internist)
- Seitenstechen links, Milzbeschwerden (Internist)
- Beschwerden im linksseitigen absteigenden Dickdarm (Internist)
- linksseitige Leisten – und Hüftgelenk – Beschwerden (Orthopäde, Radiologe)
- Beschwerden im linken Unterbauch (Internist)
- Beschwerden im Bereich des vorderen und seitlichen linken oder rechten Oberschenkels
- Beschwerden im linken Kniegelenk vorne – seitlich = Maximalzone für männliches Geschlecht! Sprich: weibliche Personen sollten besser keine linksseitigen Kniebeschwerden aufweisen, das wäre ein objektiver Nachweis gesundheitlicher Unordnung. WICHTIG!
- Beschwerden im rechten Kniegelenk vorne – seitlich = Maximalzone für weibliches Geschlecht. Sprich: männliche Personen sollten besser keine rechtsseitigen Kniebeschwerden aufweisen, das wäre ein objektiver Nachweis gesundheitlicher Unordnung. WICHTIG!
- Beschwerden im rechten und/oder linken Unterschenkel vorne oder seitlich.
- Beschwerden im rechten und/oder linken Fußrückenbereich und seitlichen äußeren Fußbereichen.
- Beschwerden im linken Oberarm , Ellbogen und linken Unterarm vorne und seitlich. Herzbeteiligung ausschließen! WICHTIG!
- Beschwerden im linken Handrücken und Handgelenk.
- Tennisarm, Golfer-Ellbogen links außen.

Das ist eine Menge Holz mit der sich ein prächtiges FEUER machen ließe, dass Herr „S“ in Dir aber unter Kontrolle halten muss. Alles, was Dich gefährden könnte (Auge, Herz, Brust, Magen, Milz) unbedingt von fachärztlicher Seite untersuchen und begleiten lassen, damit keine med. notwendigen Therapien übersehen werden!

Wie sähe eine spezifische gesundheitliche Selbsthilfe oder medizinische Mithilfe aus, um Symptome , Beschwerden und Erkrankungen, die Deine roten Körperregionen ergriffen haben, zu reduzieren. Wie sähe die Botschaft aus , die Du als Antwort auf rote Beschwerde-Botschaften Deines Körpers geben solltest. Steht grundsätzlich alles im roten Körperbereich miteinander in Beziehung oder sind einzelne Ebenen getrennt voneinander? Natürlich steht der gesamte rote Bereich , jedes einzelne Teilchen davon in Beziehung zu den übrigen Teilen des Körpers. Vollkommen klar!

**Leidet** eine **männliche** Person an Symptomen , Beschwerden oder Erkrankungen, die ins **rote** Körperareal projiziert werden, ist **erhöhte Aufmerksamkeit** vonnöten, weil dieses Areal dem männlichen Geschlecht wesensverwandter ist als dem weiblichen. Dann **VORSICHT**, es besteht Handlungsdruck, den man medizinisch begleiten sollte! Leidet eine weibliche Person an Symptomen, Beschwerden oder Erkrankungen, die in ihr rotes Areal projiziert werden, ist selbstverständlich ebenfalls erhöhte Aufmerksamkeit vonnöten. Sie ist im Gegensatz dazu aber eher ein Vorhandensein einer erheblichen gesundheitlichen Unordnung, da zu viele „HF-Ordnungsmuster“ in einem weiblichen Körper in FORM dieses Fremdeinflusses vorhanden sein dürften!

---

Logik Eins:

*Signalisiert Dir Dein Körper, dass er in gesundheitlicher Gefahr ist und deshalb in schweres Fahrwasser kommen könnte, braucht er primär Deine persönliche Hilfe und die Hilfe von außenstehenden Therapeuten. Es besteht Handlungsdruck! DU **SELBST** MUSST HANDELN und Dich zusätzlich auch medizinisch begleiten lassen!*

Logik Zwei:

*Herr „S“ funktioniert gesundheitlich nicht mehr in „normalem Umfang“, bedeutet, dass er gesundheitlich vermutlich desorientiert ist und nicht wissen könnte, wie der normale gesundheitliche Umfang momentan aussähe, den er zu steuern hätte!*

Logik Drei:

*Ist Deinem Körper seine gesundheitliche Ordnung abhanden gekommen, warum auch immer, dann ist es einzig und allein **Deine** Aufgabe **allein** und nicht die Aufgabe Außenstehender, Deinem Körper dabei zu helfen, die verlorene Ordnung wieder herzustellen. In genau diesem Punkt unterscheidet sich „Gesundheitliches In-FORM-ieren“ von „Therapieren“. Du kannst immer nur **alleine** Deiner Gesundheit die richtige FORM **wieder geben** und darüber wachen, dass sie Dein Soma, Dein Körper auch nachhaltig in FORM halten kann! Niemand Anderer kann Dir das abnehmen! Du kannst diesen Vorgang an niemand Anderen delegieren!*

Logik Vier:

*Erhältst Du als Bewohner Deines Körpers eine Beschwerde-Botschaft von ihm, dann MUSST Du ihm eine Botschaft in FORM der gesundheitlich richtigen Antwort zurück senden, zum Zeichen dafür, dass Du ihn verstanden hast und ihn ernst nimmst!*

Logik Fünf:

*Nachdem uns NIEMAND etwas derartiges beibringt und lernt, besteht auch kein diesbezügliches Bewusstsein, bestehen keine Gedächtnisspuren dieser Art in uns und keine Lern-Erinnerungen und Erfahrungen in unserem cerebralen Hippocampus.*

Logik Sechs:

*Der gesundheitliche, richtige (bio-logische) Weg ist immer der Gleiche:*

- *Beschwerde-Botschaft Deines Körpers geht ein > Du verstehst Botschaft als WARNUNG > Du handelst in FORM der richtigen gesundheitlichen Antwort > Neu-Orientierung und Neu-Ordnung entsteht > Körper weiß, dass Du weißt > Beschwerde -Botschaft wird beendet, falls es eine Beschwerde-Botschaft war. Falls nicht, ist medizinisches Handeln indiziert und notwendig!*

*Diese gesetzmäßigen Fakten der menschlichen Salutogenese sind Fakten der humanen Wirklichkeit, solange ein immaterielles ICH mit seiner Seele in einem materiellen Körper lebt! Ignoriert man diese Realität, warum auch immer ist gleich, kann man sich nicht wirksam gegen vermeidbare Krankheiten schützen und kann auch nicht erwarten, anhaltend gesund zu bleiben. Meine diesbezüglichen Erfahrungen aus fast fünf Jahrzehnten sprechen ganz genau diese Sprache und bestätigen sie! Niemand Außenstehenden ist es gegeben, Krankheiten zu heilen, NIEMANDEM! Das kann immer nur die innewohnende Natur des Menschen selbst leisten, die Du aber nur dann dirigieren kannst, wenn Du das Wissen eines Health-Programmierers besitzt! Therapien wirken sich nur sehr selten auf Ursachen aus! Nur spezifische In-FORM-ationen über IST und SOLL eines Menschen beeinflussen Ursachen sicher!*

.....

Auf diese Weise wirst Du Symptome und Beschwerden, die sich in Deinen roten Körperarealen eingenistet haben wirksam reduzieren und verbessern können. Deine diesbezügliche Selbsthilfe oder medizinische Mithilfe könnte causal so aussehen:

- Das Allerwichtigste ist, wie in jedem anderen Fall von gesundheitlicher Unordnung auch, das Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen*, weil alle InFORM-ationen über den Umfang Deines gesundheitlichen SOLL-Zustandes („HF“ männlich oder „UHF“ weiblich) imitierend in diesen enthalten sind. Männliche Personen tragen ein/zwei Stunden lang ihre *Neinofy-HF-Info-S plus-Sohlen* in der Tagesmitte – die Zeitspanne: 11 Uhr bis 14 Uhr. Fühlen sich die Sohlen von den Füßen her sehr angenehm an, rate ich zum zwei- bis dreistündigen Tragen. Fühlen sie sich störend an, dann nur kurz tragen. Eine halbe Stunde bis maximal 1 Stunde genügt dann schon. Weibliche Personen müssen deutlich mehr tun als männliche, weil der rote Körperbereich ihnen nicht wesensverwandt ist. Sie tragen zuerst, nicht länger als eine halbe Stunde lang, in der Tagesmitte auch ein Paar *Neinofy-HF-Info-S plus-Sohlen*, legen danach eine mehrstündige Tragepause ein, um ihren Körper darauf reagieren zu lassen und tragen im Anschluss daran in der Mitte des

Nachmittags (etwa ab 16 Uhr) ein Paar *Neinofy-UHF-Info- S minus- Sohlen* und die am besten dann gleich zwei Stunden lang am Stück, wenn sich ihre Füße auf diesen Sohlen wohlfühlen sollten. Fühlt sich das Tragen von UHF-Info-S minus-Sohlen für Frauen störend an, dann sind kürzere Tragezeiten (eine halbe bis eine Stunde maximal) empfehlenswerter. So machen beide Geschlechter alles richtig und geben in dieser FORM die richtige Antwort-Botschaft, dass das ICH verstanden hat, wovor der Körper warnt. WICHTIG!

- Dies genügt oft schon als einzige Maßnahme allein, damit Symptome und Beschwerden, die sich im roten Bereich eingenistet haben, wieder verschwinden können. Sind Krankheiten innerhalb des roten Bereiches vorhanden, die gefährliche Auswirkungen haben könnten (linke Schädelseite, linkes Auge, Herz, linke Brust, linker Oberbauch und linker Unterbauch), genügt diese erste Maßnahme allein nicht. In dem Fall rate ich zum Einsatz sämtlicher *Neinofy-Info-Sohlen-Typen* zu den richtigen Tragezeiten innerhalb eines Tages. Das ist auch logisch, weil Herr „S“ alleine ohne Frau „P“ nicht handlungsfähig ist. Tut das ein Betroffener oder eine Betroffene konsequent und korrekt, bringt man den Körper rasch aus der unmittelbaren Gefahrenzone.
- Neben der Wiederherstellung der gesundheitlichen Ordnung innerhalb des Funktionskreises „FEUER“ durch Tragen spezifischer Info-Sohlen, die in den Füßen der Betroffenen den Ordnungsbeginn in Richtung „HF“ oder „UHF“ wieder herstellen, tut es dem Körper gut, ihn begleitend und passend dazu *asymmetrisch zu bewegen!* Wie diese Bewegungen aussehen und wie sie beschaffen sind, entnimm bitte dem Kapitel „*Asymmetrische HF-Bewegungen für das männliche Geschlecht*“. Nachdem die roten Körper-Areale dem männlichen Geschlecht *wesensverwandt* sind, müssen sowohl weibliche wie männliche Personen asymmetrische HF-Bewegungen durchführen, um wieder Ordnung in den roten Körperbereichen zu schaffen. WICHTIG!

Anmerkung: **Kinder** sind Ihrer gesundheitlichen Ordnung nach wesensverwandter mit dem weiblichen Geschlecht, genauer gesagt mit der gesundheitlichen Zielvorstellung „UHF“, solange ihr Längenwachstum noch nicht abgeschlossen ist. Sind Sie ausgewachsen, differenzieren sich erst männliche Jugendliche in Richtung „HF“ und weibliche in Richtung „UHF“. Die Differenzierung findet also relativ spät statt. Das nur am Rande, wenn es um Kinder in dieser Geschichte gehen sollte.

- Nachdem Du den statischen Teil Deiner gesundheitlicher Ordnung durch Tragen von Info-Sohlen und den dynamischen Teil gesundheitlicher Ordnung durch asymmetrisches HF-Bewegen in Angriff genommen hast, hast Du bereits das Wichtigste zur Gefahrenabwehr getan. Dein Körper ist froh über soviel Hilfe von seinem ICH und kann sich langsam wieder orientieren und erinnern, wie sein gesundheitliches SOLL beschaffen sein sollte. Herr „S“ in Dir , das weißt Du ja inzwischen , ist es gewohnt Kompromisse zu Deinem Besten zu machen. Sprechen wir vom normalen Umfang seiner Tätigkeit in Dir, dann ist gesundheitlich gedacht, genau das damit gemeint!

- Leidest Du an Erkrankungen , wie linksseitige Migräne, an linksseitigen Augen-Erkrankungen, an linksseitigen Nebenhöhlenentzündungen, an Herz-Erkrankungen, an Veränderungen der linken Brust, an Erkrankungen des linken Oberbauches oder Unterbauches, an Gewebe-Expansionen wie Polypen, Lipomen, Tumoren oder Cysten, dann musst Du natürlich deutlich mehr tun, um Deinen Körper zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Folgendes, inklusive medizinischer Begleitung und Behandlungen, wäre dann zusätzlich ratsam:
  - > Morgendliche **Eigenharn-Behandlung**, um Körper zu scannen!
  - > **Korrekte Lebensweise und Ernährung**, wie vorgestellt!
  - > **täglich Calcium** zu sich zu nehmen (Beispiel in Form einer 500 mg Brausetablette) in erster Tageshälfte. Calcium ist das ION des Sympathikus!
  - > **mehr Wasser trinken** (vormittags und nachmittags 1 Liter, Wasser vormittags mit Zitronensaft ansäuern, nachmittags mit Sodapulver alkalisieren). Nur WASSER allein bändigt FEUER! WICHTIG!
  - > **Körperlich** im Moment **nicht überanstrengen**, kein anstrengender Sport, körperliche Arbeit richtig dosieren und auf erste Tageshälfte verlegen!
  - > **Nachmittags** eine Stunde lang **hinlegen**, Übergang zur P-Zeit unterstützen!
  - > **Fastenzeiten einhalten** (vormittags 6 Stunden, nachmittags 6 Stunden, nachts 8 Stunden)! Extrem WICHTIG!
  - > **wenig essen**, nicht mästen! Karges Frühstück (nur Obst und Trockenobst), karges Mittagessen (hauptsächlich eiweißreiche Kost > dämpft S-Einfluß), karges Abendessen (hauptsächlich vegetarische Rohkost)
  - > bei **Kleidung Rottöne** bevorzugen, solange Symptome, Beschwerden und Erkrankungen im roten Körperbereich vorhanden sind. Legere Kleidung!
  - > Den **Riechsinn anregen**. Ätherische Öle oder Räucherstäbchen verdampfen lassen. Dies dämpft Herrn „S“ und regt Frau „P“ zu mehr Tätigkeit an. Das Gefährliche an Symptomen im roten Human-Bereich ist das Abdriften in Richtung einer krankhaften Sympathikotonie, messbar an erhöhten Blutzucker- und Blutdruck-Werten und der Neigung zu Calcifizierungen innerhalb des Körpers (Kalkschulter, Gallensteine, Nierensteine, Arteriosklerose u.a). Ist das der Fall nützt es Dir immer, in Deiner Wohn-Umgebung ätherische Öle zu verdampfen, um Deinen Riechsinn anzuregen.

Anmerkung: Während unseres Lebens entstehen durch Lernvorgänge nur in zwei Gehirnregionen neue Neuronen, die sich mit denen verknüpfen, die nicht mehr erneuerbar sind. Neue Neuronen entstehen nur im Riechhirn und in Regionen, die für den Ortssinn da sind. Das RIECHEN und das räumliche ORIENTIEREN regt die Hirnleistung am meisten an, neue Nervenzellen und Neuronen zu bilden. Beide Lerninhalte hinterlassen Gedächtnisspuren , die Parasympathikus anregend und Sympathikus dämpfend wirken!

> Was sehr gut hilft, um Beschwerden aus dem roten Bereich wieder zu vertreiben, ist das Trockenbürsten der Haut in der ersten Tageshälfte. Nimm eine Massagebürste mit langem Stiel, damit Du überall hinkommst, und bürste

die Haut Deiner *roten Körperareale*, angefangen an den Beinen, dann den Unterkörper und Oberkörper vorne und seitlich und endend an beiden Arme, bis sie gerötet ist. Das dämpft ein Zuviel an „S“, trainiert die Blutgefäße und reguliert den Kreislauf und senkt den Blutdruck ( im Lauf der Zeit).

- > **Hitze** und Sonne **meiden**, **Körper kühlen**. Im Schatten zubringen.
- > **Übersäuerung** des Körpers **vermeiden**, Körper **alkalisieren (Rohkost)**
- > **Stress minimieren**, Körper **entspannen** und **sedieren**.
- > **Vitaminzufuhr steigern** (Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure)
- > **morgens länger schlafen!**
- > gute **pflanzliche Gefäßmittel**, gute **pflanzliche Herzmittel** und verdauungsfördernde **Enzyme** zu sich nehmen (Beispiele: Knoblauchöl, Weißdorn, Olivenblätter, Mistelblätter, Ananas- und Papaya-Enzyme).

.....

### **Eigenes Fallbeispiel :**

Bewege ich im Stehen meine beiden leicht gebeugten Kniegelenke nach rechts zur Seite , ist das angenehm und verläuft vollkommen geräuschlos. Schiebe ich im Gegensatz dazu meine beide Knie seitlich nach links , ist das schmerzhaft und deutlich hörbar. Das normale Ordnungsmuster männlicher Personen besteht im Bereich beider Kniegelenke darin, dass eine rechte O-Beinstellung und eine linksseitige X-Beinstellung , die durch das seitliche Verschieben beider Knie nach rechts entsteht, dem männlichen Körper gesundheitlich nützt. Sie sind ein Bestandteil seines normalen Ordnungsmusters. Somit müsste bei jeder männlichen Person weltweit, das seitliche Verschieben seiner beiden Knie nach rechts angenehm erscheinen und das seitliche Verschieben beider Knie nach links unangenehm erscheinen, weil es sich dabei um ein weibliches Ordnungsmuster handelt!

Jetzt frag ich Dich an dieser Stelle: WER WEISS DAS? NIEMAND natürlich! Jetzt frag ich aber noch etwas: Was geschieht mit schmerzhaften Kniegelenken orthopädisch, ohne dieses Wissen? Die Antwort darauf erspare ich mir vollumfänglich. Denn die kennst Du inzwischen!

Trage ich bei längeren Spaziergängen oder Wanderungen nicht meine roten Info-Sohlen, bekomme ich mit meinem linken Knie Ärger (nochmal: Das ist bei männlichen Personen normal). Trage ich meine roten Info-Sohlen, die in meinem rechten Knie eine O-Stellung imitieren und in meinem linken Knie eine X-Stellung simulieren, kann ich 10 Stunden lang am Stück gehen, ohne dass ich mein linkes Knie jemals unangenehm oder schmerzhaft spüren würde.

Nun aber zu meinem eigenen Fall an *roter Symptomatik*. Ab und zu spüre ich um mein linkes Auge herum einen leichten Schmerz. Palpiere ich daraufhin die linke Augenumgebung (es ist übrigens nie die rechte) stelle ich fest, dass sie druckschmerzhaft geworden ist. In diesem Moment weiß ich, ich bin in Gefahr und handeln muss. Nachdem ich aber ohnehin ständig meine Info-Sohlen trage, mach ich jetzt dazu zusätzlich noch die richtigen HF-Bewegungen und siehe da, die Sensation verschwindet daraufhin binnen eines Tages wieder und bleibt auch wieder wochenlang verschwunden, bis sie eines Tages wieder auftaucht, um mich davor zu warnen, dass „S“ nach Orientierung sucht.. Das ist ein gutes Beispiel, wie man sich vor vermeidbaren Krankheiten sehr wirksam schützen kann. Alle, die schon einen Schlaganfall erlitten haben, kennen diese Vorerscheinungen. Das Gleiche gilt bei Herz-Infarkten oder bei malignen Veränderungen in der linken Brust, wo lange Zeit vorher die Knochenhaut der brustbeinnahen Rippen druckschmerzhaft wird. Es achtet nur niemand auf so etwas. Weil man es nirgendwo lernen kann. Einstweilen wäre spezifische Selbsthilfe die einzige causale Lösung für das defizitäre Gesundheitssystem.

Die wissenschaftsgläubige Medizin steckt alle Naturheilkundigen, die gesundheitsprophylaktisch handeln, am liebsten in die Schublade, in der sich auch Querdenker, gefährliche Spinner, Eso-

theriker oder Schamanen , in deren Augen also gefährliche Wirrköpfe, befinden. Dass man solche Individuen aus dem Verkehr ziehen muss, ist in deren Augen naheliegend. Was geschieht mit der Gesellschaft aber dann? Die besteht dann nur noch aus medizinisch Abhängigen. Das ist kommerziell gesehen nicht von Nachteil für die medizinische Lobby, die der Gesellschaft damit aber einen Bärenienst erweist. Denn ist jeder am Ende nur noch **scheinbar subjektiv gesund** und medizinisch abhängig, wird alles was heute bereits zu teuer ist, dann vollkommen unbezahlbar!

Es muss deshalb für jeden Menschen immer auch Möglichkeiten außerhalb des Medizinbereiches geben, sich gesundheitlich selbst zu helfen, sich auch ohne medizinisches Knowhow vor Krankheiten spezifisch selbst zu schützen und aus eigener Kraft selbstbestimmt gesünder zu werden und gesund bis ins hohe Alter zu bleiben. Diese Möglichkeit gibt es auch real, es kennt sie nur niemand! Jeder Mensch könnte sie heute mit Hilfe meines Buches erfolgreich ergreifen!

Was beim Betroffensein des roten Körperareals aber das – meiner Ansicht nach – Schlimmste ist, ist der **schleichende Verlust an Lebensfreude und Lebenslust** wodurch jede gute und schöne Ausstrahlung eines Menschen, sein Augenfunkeln, und Augenglanz nachlässt und seine eigentliche natürliche und authentische Schönheit und Attraktivität den Bach runter geht. Dadurch siehst Du wirklich „Scheiße“ aus! Dagegen gibt es nun wirklich keine Medizin. Da musst Du tatsächlich selbst ran und schauen, dass Herr „S“ in Dir so bald wie möglich wieder in normalem Umfang funktionieren und sich wieder gesundheitlich normal in Dir orientieren kann !!!

.....

## **Ganz schön nervig .....**

ist es, wenn Deine Wirbelsäule quer schießt und Dir das Leben zur Hölle macht. Doch ist es tatsächlich ausgemacht, dass Du dazu stets Orthopäden, Osteopathen oder Chirpraktoeren brauchst, die Dir dann helfen oder könntest Du Dir auch ganz gut selbst helfen? Gibt es Zusammenhänge, über die Betroffene in diesem Augenblick nicht Bescheid wissen? Wie kann man sich selbst helfen, wenn´s einem im Rücken erwischt und die berühmte Hexe hineingeschossen hat? Gibt es dafür eine logische Grundlage, über die grundsätzlich jeder Rückenranke weltweit Bescheid wissen müsste? Wissen wir vielleicht detailliert zuviel und deshalb ganzheitlich zu wenig?

Um dieses Fragen-Prozedere abzukürzen: „Du kannst Dir vielleicht selbst bei Rückenproblemen besser helfen, als das manchem Spezialisten möglich ist. Von ganz wenigen Indikationen und Ausnahmen abgesehen, bei denen Du tatsächlich Fremdhilfe bräuchtest. Abhängigkeiten zu reduzieren, befreit Dich zunehmend!

Die Sache ist einfach: *Probiere, Dir immer zuerst einmal selbst zu helfen, bevor Du Dich in therapeutische Hände begibst, denn das sind Hände von Personen, die über die humane innere Ordnung eines „HF“ oder „UHF“ in der Regel noch nie etwas gehört haben, geschweige denn eine solche wieder herstellen können!* Davon kannst Du immer sehr sehr sicher ausgehen! Nur allein Dein Körper weiß !

Wenn Dein Körper von Dir fordert, dass Du überall in ihm in ORDNUNG sein solltest, weil ALLES mit ALLEM zusammenhängt, dann ist es ein gespielter Witz, wenn jemand an Teilen von Dir herumschraubt, in dem Fall an Deiner geplagten Wirbelsäule, **ohne das Ganzheitliche** an Ordnung in Dir ebenfalls zur Kenntnis zu nehmen, um es wieder herzustellen. Soviel ist sonnenklar. Es gibt viele Menschen, die nach Therapien ihrer Wirbelsäule nicht mehr die Gleichen wie zuvor waren.

**Anmerkung :**

„Lass *nie* nur wegen Beschwerden, Symptomen und Erkrankungen in Dir , etwas dauerhaft an Dir verändern, was Dein Körper danach nicht mehr auf natürliche Art und Weise rückgängig machen kann. Er ist ab diesem Moment verloren und niemand kann ihm mehr helfen. Ich denke dabei an nicht notwendige chirurgische, verändernde Eingriffe an der Wirbelsäule, an chirurgische Korrekturen von X-Achsen und O-Achsen (Osteotomien), an künstliche Verlängerungen von einseitig kürzeren Beinen und vielem anderen mehr, das danach nicht mehr mit dem genetischen Bauplan eines Menschen zuvor übereinstimmt. Ein final veränderter Körper ist von seinem möglichen SUPERGESUNDSEIN so weit entfernt, wie die Andromeda-Galaxis von unserem Sonnensystem! Nämlich Lichtjahre!“

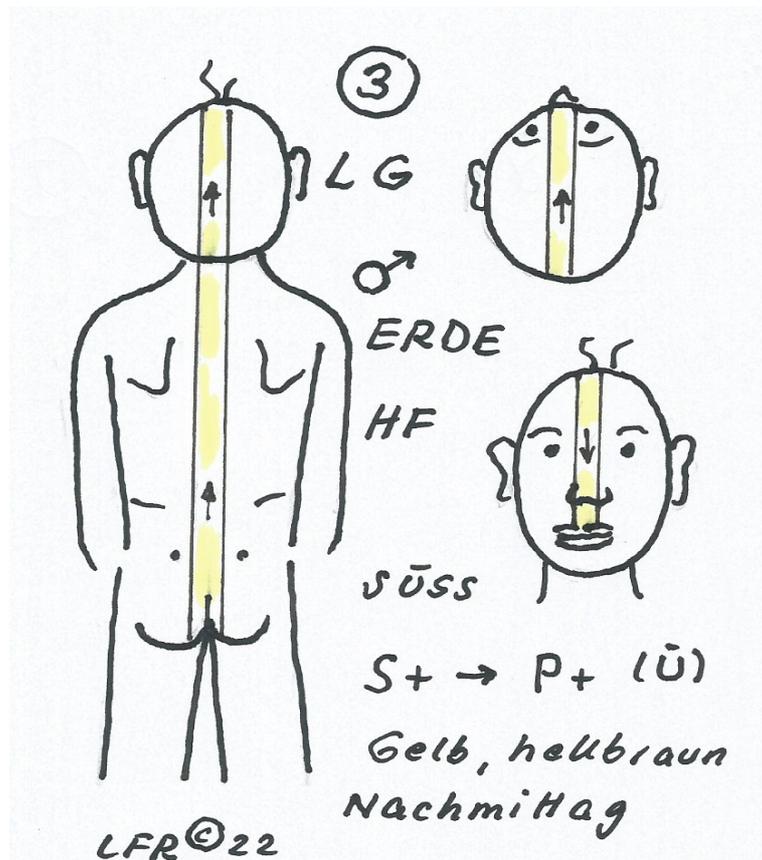


Abbildung 21: Das „Gelbe Körper-Areal der rückwärtigen Mitte“, das in unmittelbarem Bezug zum nachmittäglichen Übergang vom Großen YANG ins Kleine YIN steht. Ist der normale funktionelle Übergang gestört, ist gleichzeitig Deine Mitte gestört, was sich zukünftig echt nervig in Deiner Wirbelsäule auswirken wird.

*Nicht mehr in seiner Mitte zu sein*, bedeutet, auch nicht mehr in seine Mitte zurückkehren zu können, was Deine Wirbelsäule aber in jeder Minute Deines Lebens ständig können muss. Dass das im Lauf der Zeit im wahrsten Wortsinn *nervig* wird, hast Du sicher schon öfter selbst verspürt während Du Rückenschmerzen hattest.

Ursächlich gesteuert wird das Verhalten Deiner Wirbelsäule vom Wandlungs- und Funktionskreis des Elementes ERDE, der die MITTE Deines Körpers symbolisiert und imitiert und vom geschlechtlichen Ordnungsbeginn in Deinen beiden Füßen unmittelbar abhängig ist. Deine Bandscheiben, die Umhüllungen der ein- und austretenden Spinalnerven, die harten und weichen Hirnhäute, die auch Dein Rückenmark umhüllen und die Bänder, die dem GANZEN Halt geben, bestehen aus Bindegewebe, welches vom normalen funktionellen Umfang her, den Dein Funktionskreis ERDE aufweisen muss, abhängig ist. Weist Du Bandscheibenschäden, Vorfälle oder Vorwölbungen auf, dann weist Du gleichzeitig auch eine Schwächung Deines Bindegewebes auf. Interessanterweise ist Deine Wirbelsäule von der Funktion Deines MAGENS mehr abhängig als Dir lieb sein kann. Die beiden inneren Organe, die für das Element ERDE wichtig sind und die Deine wahre Mitte ausmachen, sind Dein MAGEN, welcher ein Hohlorgan darstellt, das vom YANG gesteuert wird und Deine MILZ, die ein Speicherorgan darstellt und vom YIN gesteuert wird. Das sind Zusammenhänge, an die normalerweise niemand denkt, wenn man die Diagnose „*Bandscheibenvorfall*“ aufgrund unklarer Ursachen erhält. Jemanden zu heilen, ist uns Menschen nicht möglich, es ist nur der Natur möglich, die sich in uns und außerhalb von uns ausbreitet. Um die Wirklichkeit dieser heilsamen Natur geht es auch in diesem Kapitel. Sie ist so unglaublich und spannend wie ein Thriller.

Ist der Funktionskreis Deiner Mitte nicht in normalem gesundem Umfang in ORDNUNG, also ungeordnet, was durch eine falsche Ernährung und Lebensweise rasch zustande kommt, dann projiziert Dein Körper entsprechende Beschwerde-Botschaften exakt in die rückwärtige Mitte Deines Unter- und Oberkörpers und in die Mitte Deines Kopfes, wie aus Abbildung 21 hervorgeht. Diese Symptom-Projektion endet am Nasensteg über der Oberlippe. Identisch ist diese Projektion mit dem TCM-Meridian „*Lenkergesäß*“ (*Sinarteria regens*), das ist die „*Leitbahn der Steuerung des YANG*“. Sie fällt ins Aufgabengebiet von Herrn „S“.

Diese Leitbahn beginnt an der Spitze des Steißbeins und verläuft genau mittig über die Dornfortsätze des Kreuzbeins, über die der LWS, BWS und HWS, über die hintere, obere und vordere Schädelmitte und Gesichtsschädelmitte, über den Nasenrücken bis hin zur Oberlippe, wo dieses Steuerungsbahn des YANG endet.

Die gesamte Wirbelsäule, was mit ihr auch immer sein mag, ist vom Zusammenhang des Funktionskreises ERDE her, nie zu trennen. Fachärztlich ist so etwas vollkommen unverständlich. Für den YANG-Anteil des Elementes ERDE, der vom Organ MAGEN repräsentiert wird, ist der zeitliche Übergang vom Großen YANG in den Einfluss des Kleinen YIN, der etwa gegen 16 Uhr beginnt, bedeutsam. Mit anderen Worten ausgedrückt: Geht das Große YANG eines Lebensstages in funktionell normalem und gesundem Umfang in das Kleine YIN eines Lebensstages über, dann wird normalerweise auch Deine Wirbelsäule eine gute und gesunde Stabilität auf-

weisen und Du musst schon sehr viel falsch machen, um ihr zu schaden. Das bedeutet, dass es zwei Stunden am Tag gibt (14Uhr bis 16Uhr), in dessen Zeitfenster Du Deiner Wirbelsäule GUTES tun könntest. Legst Du Dich zu dieser Zeit beispielsweise eine halbe Stunde hin und machst passende Bewegungsübungen, die auch Deinem Element ERDE zugute kommen, kannst Du auch Deine Wirbelsäule damit perfekt selbst behandeln.

Es ist demnach kein Zufall, wenn es Dich im Rücken erwischt oder Dir die Hexe eine Ladung Schrot hineinschießt, sondern nur die Folge einer bereits, lange Zeit zuvor bestandenen gesundheitlichen Unordnung in Dir. Es ist sozusagen nur der letzte Tropfen, der das Faß Deiner Unordnung endlich zum Überlaufen bringt. ENDLICH!

„LG“ steht für Lenkergefäß, das ist die YANG-Leitbahn, die Dein Körper für seine Symptom-Projektion benützt, um seine Beschwerden an Dein ICH zu verbalisieren. Deine Wirbelsäule ist mit dem männlichen Geschlecht wesensverwandter als mit dem weiblichen. Daraus folgt, dass sie Bewegungsübungen braucht, die in Richtung „HF“ gehen sollten, auch wenn Du weiblichen Geschlechts bist! Die Geschmacksrichtung SÜSS stärkt das Element ERDE und seine Verbindungen, SÜSSES stärkt das Bindegewebe! Süßes darfst Du aber selbstverständlich nur morgens zum Frühstück oder spätestens noch als Dessert nach dem Mittagessen verzehren. In der Übergangszeit von 14 Uhr bis 16 Uhr musst Du selbstverständlich fasten und damit beginnen, genügend Wasser zu trinken, dem Du eine Spur Natronpulver hinzufügst. Deine Bandscheiben brauchen wie Deine Nieren und Dein Gehirn auch, sehr viel Wasser um gesund zu funktionieren. Nichts tut Bandscheiben besser, als eine halbe bis ganze Stunde Liegen am Nachmittag zusätzlich zu viel Trinken. Nehmen Deine Augen die Farben GELB, BEIGE und HELLBRAUN zur Kenntnis, egal wo und in welchem Zusammenhang, wird in Deinem Gehirn automatisch ein Zusammenhang mit Deinem Bindegewebe und dem Element ERDE hergestellt. Das hört sich zwar esoterisch an, Du kannst das aber leicht übertreffen. Trage bei Rückenschmerzen doch einfach mal den zeitlich passenden richtigen Info-Sohlen-Typ und dazu ein knallgelbes Hemd. Du wirst überrascht sein, wie schnell es Dir mit Deinem Rücken besser daraufhin geht. Abbildung 22 zeigt Dir den ganzen Umfang, der für jeden Rücken und jede Wirbelsäule wichtig wäre. Hat man das erst mal alles verstanden, gelingt es super, sich bei Rückenbeschwerden plötzlich selbst zu helfen. Hast Du das Wichtigste verstanden im Zusammenhang mit Deiner Salutogenese, wirst Du zukünftig extrem vorsichtig werden, wenn es darum geht, Fremdhilfe in Anspruch zu nehmen, weil Du ständig davon ausgehen muss, dass es (momentan noch) nur ganz ganz wenige Menschen auf dieser Erde gibt, die über humane Ordnungsmuster tatsächlich Bescheid wissen. Niemand hat was davon, wenn seine Beschwerden, Symptome und Erkrankungen immer nur unterdrückt werden. Das einzig wirklich CAUSALE ist, seine Gesundheit betreffend, doch nur für die nötige innere und äußere gesundheitliche ORDNUNG zu sorgen. Nichts ist wichtiger und bedeutsamer für ein möglichst langes gesundes Leben. Die Logik dieses Wissens hast Du natürlich längst verinnerlicht und in Dich eingespeist.

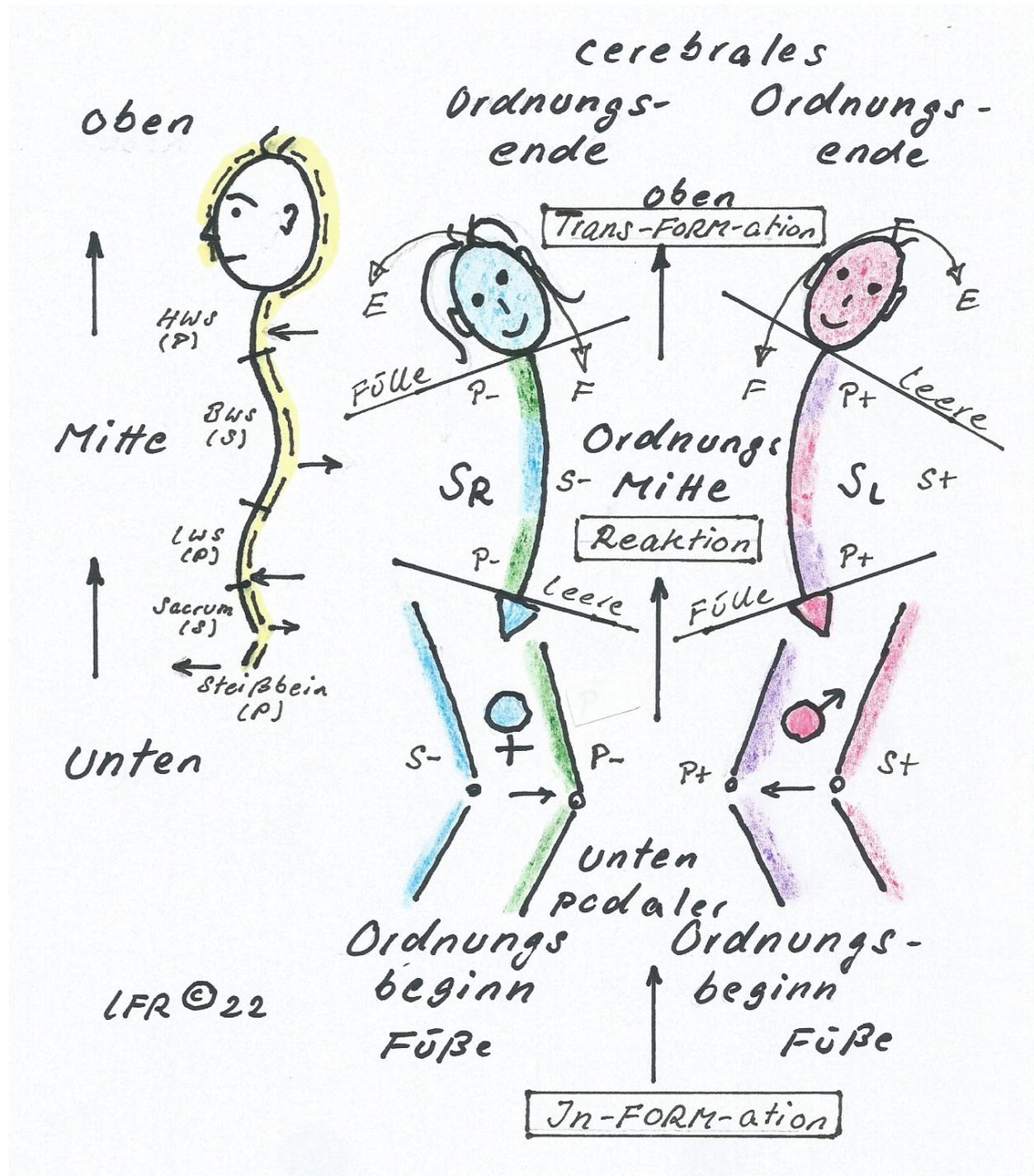


Abbildung 22: Die Ganzheit der vertebrealen Salutogenese

Zur Erinnerung: Leidest Du an anhaltenden Wirbelsäulenbeschwerden, gleich welcher Ursache, musst Du grundsätzlich immer auch davon ausgehen, dass es sich um eine Projektion in Form einer Beschwerde-Botschaft handeln könnte, die Dir Dein Körper nicht aus Jux und Dollerei schickt und die auch kein Zufall oder Schicksal ist, sondern mit der er Dich darauf hinweist, dass Du ganz deutlich aus Deiner Mitte, Deinem Lot geraten bist. Erst wenn Du beginnst, Deine Mitte wieder herzustellen, indem Du den Übergang Deines YANG's ins YIN normalisierst, wirkst

Du ursächlich heilend auf Deine Wirbelsäule ein. Dazu brauchst Du ein Verständnis, das ident mit diesen Zusammenhängen ist. Du erwirbst es Dir eben !

Bevor wir uns Abbildung 22 näher ansehen, ein Zitat von *Richard Feynman (1918 - 1988), Nobelpreis für Physik 1965:*

**„Wenn Du die smarteste Person in einem Raum bist,  
bist Du im falschen Raum!**

Und *Lynn Margulis* meint in Ihrem Werk „*Der symbiontische Planet*“ zum Thema „ERDE und Mensch“:

„Die arrogante Anmaßung mancher Menschen andere pauschal als Unwissende zu betrachten, zeigt ihre maßlose Fähigkeit zur Selbsttäuschung, denn wir sind alle Unwissende und nichts weiter als kümmerliche aufrechtgehende Säugetiere.

Die Anmaßung der Menschen, Verantwortung für die lebende ERDE zu übernehmen, ist die Rethorik von Machtlosen, denn dieser Planet sorgt für uns, nicht wir für ihn.

Unser aufgeblasenes moralisches Gebot, eine widerspenstige ERDE zähmen oder unseren kranken Planeten heilen zu wollen, ist Selbsttäuschung. In Wirklichkeit müssen wir nicht unseren Planeten schützen sondern uns vor uns selbst schützen!

Wir müssen ehrlich sein und uns von unserer artspezifischen Arroganz befreien. Es gibt keine Anhaltspunkte dafür, dass wir eine einzigartige auserwählte und wichtige Spezies sind, für die wir uns halten, nur weil wir so mächtig, zahlreich und gefährlich sind. Unsere hartnäckige Illusion einer besonderen göttlichen Fügung steht im völligen Widerspruch zur irdischen und kosmischen Realität!“

\* \* \* \* \*

Dem kann man ich mich nur ganz und gar anschließen. Ähnlich wie der strapazierten ERDE geht es auch unserer strapazierten Wirbelsäule. Auch sie wird zerstört von uns Menschen, weil wir glauben zu wissen, was normiert in ihr richtig oder falsch wäre. In Wirklichkeit müssen auch wir sie und uns gesundheitlich vor uns selbst schützen! Nur wenn wir unseren Körper im GANZEN ordnen, verändert sich geordnet auch unsere Wirbelsäule, die, wie wir Menschen auch, nur Eines braucht, das ist „**Information** und Imitationen des **NORMAL GESUNDEN!**

Gehst Du zu fünf Therapeuten, erhältst Du fünf verschiedene Diagnosen und fünf verschiedene Therapieansätze, mindestens drei davon werden Dich danach leider dauerhaft verändert aber nie und nimmer geordnet haben. Will man das?

Analysierst Du dagegen die Beschwerde-Botschaften Deines Körpers selbst und siehst genau hin, dann erhältst Du immer nur eine einzige Diagnose und einen einzigen guten und ursächlichen Rat. Folgst Du diesem, brauchst Du nie eine nicht mehr rückgängig zu machende Veränderung in Dir befürchten.

**„Wenn die Natur die smarteste Person in einem Raum gemeinsam mit Dir wäre,  
wärest Du immer im richtigen Raum!**

Abbildung 22, links:

Ob weiblich oder männlich, muss sich bei beiden Geschlechtern, von seitlich gesehen, das Hohlsein (konkav sein) der Wirbelsäule, die *Lordose*, und das Rundsein (konvex sein), die *Kyphose*, abwechselnd zweimal in ihr ereignen können. HWS und LWS lordosieren sich, BWS und Kreuzbein-Steißbein kyphosieren sich. Geschieht dies in normalem Umfang Deiner persönlichen Ordnung, ist Deine Wirbelsäule, in der Dein unteres vegetatives Steuer-Element (L5/S1) und Dein mittleres Steuer-Element (C7/Th1) eingefügt ist, relativ gut in ORDNUNG. Nachdem Deine Wirbelsäule eine Verlängerung Deines Gehirns, mit seinem inwendigen zentralen Nervensystem (Rückenmark), nach unten hin darstellt und dazu auch noch dein VNS das Ausmaß der beiden Krümmungen mitsteuert, ist sie für die Ganzheit Deines Körpers selbstverständlich von ausschlaggebender gesundheitlicher Bedeutung. Dein Steißbein, Deine LWS und HWS erzeugen durch Abnahme oder Zunahme ihrer lordotischen Krümmung mehr oder weniger viel Parasympathikus-Einfluss in Dir. Dein Kreuzbein, Deine BWS und Deine Schädelbasis (drittes Steuer-Element) erzeugen durch Abnahme oder Zunahme ihrer kyphotischen Krümmung mehr oder weniger viel Sympathikus-Einfluss in Dir. Die *Leitbahn der Steuerung des YANG (GELB)* in die Dein Körper seine Beschwerde-Botschaft projiziert, wenn der tägliche Übergang vom YANG ins YIN (vom „S“ ins „P“) nicht in Ordnung ist, wird vom Ausmaß dieser beiden Krümmungen in folgender FORM beeinflusst:

- Stehen Steißbein und Kreuzbein zu senkrecht in einem zu aufgerichteten Becken schwächen sich dadurch die gesamten Wirbelsäulen-Krümmungen ab (**zu wenig** LWS-Lordose, BWS- Kyphose, HWS-Lordose). Der **Sympathikus-Einfluss** auf den Körper wird in diesem Fall viel **zu groß**. Ist das der Fall, fühlt sich das runde nach vorwärts Beugen von Oberkörper und Kopf recht angenehm an, das Rückwärtsneigen wird dagegen schmerzhaft oder unangenehm ausfallen. Dieses Szenario **gefährdet** jeden Körper gesundheitlich sehr!
- Sind Steißbein und Kreuzbein hingegen in einem nach vorwärts gekippten Becken horizontaler ausgerichtet, verstärken sich die gesamten Wirbelsäulen-Krümmungen (**viel** Lordose in LWS und HWS = Hohlkreuz/Hohlnacken ausgeprägt, ausgeprägter Rundrücken in BWS). Der **Parasympathikus-Einfluss** auf den Körper ist in dem Fall deutlich **größer**. Ist das der Fall, fühlt sich das Zurückneigen von Oberkörper und Kopf relativ gut an, das Vorwärtsbeugen aber unangenehm und oft schmerzhaft an. Dieses Szenario **schützt** jeden Körper gesundheitlich vor Überfüllung.
- Die hintere mittige Projektions-Ebene GELB, in die Dein Körper Beschwerde-Botschaften projiziert, die den Funktionskreis ERDE betreffen und zwar das YANG in diesem Funktionskreis, die in Form der Wirbelsäule von seitlich gesehen kurvig nach oben verläuft, ist umso stabiler je kurviger sie verläuft und umso labiler je gestreckter und gerader sie verläuft. **WICHTIG!**

Hast Du demnach **Wirbelsäulenbeschwerden beim nach vorne Beugen**, die **besser** werden durch **Rückwärtsneigen**, dann ist Deine Wirbelsäule **geschützter** und weniger verletzungsanfällig als umgekehrt. Das ist extrem **WICHTIG** zu wissen !!!

Du erhältst eine Projektion von Deinem Körper in FORM einer Botschaft, die genauso gut auch so lauten könnte: „Dein MAGEN funktioniert nicht richtig!“

Hast Du im Gegensatz dazu **Wirbelsäulenbeschwerden** beim nach **Rückwärtsneigen**, die **besser** werden **durch vorwärts Beugen**, dann hast Du in der Regel ein **echtes Wirbelsäulenproblem** und **keine Projektion oder Botschaft** vor Dir. Diese Faustformel zum Merken ist für Dein gesamtes Leben, die **WICHTIGSTE !!!**

LWS, HWS und Dein Steißbein wirken sich auf Deinen P-Einfluss aus! Kreuzbein, BWS und Schädelbasis wirken sich auf Deinen S-Einfluss aus. Alles was ganz **UNTEN** ist (Beispiel: Deine unbeachteten Fußsohlen), ist statisch grundsätzlich immer wichtiger und bedeutsamer, als alles was weiter **OBEN** kommt.

*Sehr große Augen (weite Lidspalte, große Pupillen) weisen auf viel S-Einfluss hin, kleine Augen (enge Lidspalte, kleine Pupillen) weisen auf viel P-Einfluss hin. Frage : Passt dies zu Deinen aktuellen Wirbelsäulenkurvaturen? Wenn JA, bist Du bereits sehr gesund! Wenn nicht, solltest Du gesundheitlich unbedingt genau das tun, von dem, was ich Dir hier beschreibe! Es wäre dann dringend indiziert für Dich!*

.....

**Eigene Beobachtung:**

**Ich habe eigentlich nie Probleme mit meiner Wirbelsäule , weder unten noch mittig noch oben und auch nie Kopfschmerzen, auch nach schwerster körperlicher Arbeit nicht und die musste ich auf meinem portugiesischen Landgut 20 Jahre lang ohne Unterlass verrichten, was ich allerdings gern tat. Ich führe das auf meine korrekte biorhythmische Ernährung, mein regelmäßiges Info-Sohlen-Tragen, auf meine korrekte Lebensweise und auf meine tägliche Eigenharnbehandlung zurück. War und bin ich dadurch doch immer zwanglos in meiner Mitte und im Lot und weise einen Magen auf, der selbst Nägel noch verdauen würde.**

.....

Abbildung 22, Mitte, blaue weibliche Person (li.) und rote männliche Person (re.):

In den **Füßen** des weiblichen und männlichen Menschen **beginnt** seine **gesundheitliche Ordnung**. Der Körper nimmt sie von dort auf und wahr und verbreitet die unterschiedliche geschlechtskonforme Ordnung im gesamten Körper, sowohl außen im Bewegungsapparat als auch in seinem Inneren. Es handelt sich dabei um eine **asymmetrische Ordnung**, die Kind, Frau und Mann gesund erhalten. Je kompatibler und vollständiger diese Ordnung überall im Körper ist, je gesünder und normaler reagiert jeder Körper auf Umweltreize.

Abbildung 22 zeigt nur einen minimal kleinen Ausschnitt an geschlechtlichen Ordnungsmustern, wodurch Dein Körper bemisst, wie gut oder schlecht Du in **ORDNUNG** bist. Bist Du gut in Ordnung herrscht Beschwerde-Funkstille zwischen Euch beiden, weil es Euch beiden gut geht und ihr glücklich seid. Ist Dein Körper inkompatibel, weil Deine Ordnung **an manchen Stellen** nicht vorhanden ist, kommt es **genau dort** auch zu Beschwerde-Botschaften, die auf diese Orte und ihre Verursachung hinweisen. **WICHTIG!**

Der vegetative Regelkreis:

Waagerechte Körper-Ebenen , die ungedreht sind, wirken sich im Vegetativum wie Schalter aus, die weder eingeschaltet (+1) noch ausgeschaltet (- 1) sind, die sich neutral in Ruhestellung (0) befinden. Von ihnen geht kein vegetativer Reiz aus.

Waagerechte Ebenen , die rechts gedreht sind ( $WR_r = +1$ ), führen dazu, dass lokal der Sympathikus-Einfluss innerhalb dieser Ebene größer ist als der lokale Parasympathikus-Einfluss. Waagerechte Ebenen, die links gedreht sind ( $WR_l = - 1$ ), führen zu gegensätzlicher Steuerung.

Eine nach links geneigte Körper-Ebene (Abb. 22, blau unten, rot oben) erzeugt lokale LEERE (- 1) Eine nach rechts geneigte Körper-Ebene (Abb. 22, blau oben, rot unten) erzeugt hingegen lokale FÜLLE (+ 1).

LEERE ist ein vegetativer Zustand, der aus P plus (männliche Wesenheit) und S minus (weibliche Wesenheit) besteht. FÜLLE ist ein vegetativer Zustand , der aus S plus (männliche Wesenheit) und P minus (weibliche Wesenheit) besteht. Ist ein Organismus gesund, schafft er es auf diese Weise lokal auftretende LEERE an einem Körperort mit kompensierender FÜLLE an einem anderen Körperort im gleichen Körper auszugleichen und so im gesundheitlichen Lot zu bleiben. Abbildung 22 gibt diesen Gesundheitsmechanismus graphisch wider, in dem die Wirbelsäule zum verbindenden Mittler zwischen unterem und oberem Körper wird!

*Jedes tatsächliche (objektive) GESUNDSEIN beginnt deshalb immer nur ganz unten in FORM des podalen Ordnungsbegins. Die dort beginnende ORDNUNG wirkt sich über asymmetrische Achsenverläufe in den Beinen nach oben hin aus (BLAU: rechtes X-Bein, linkes O-Bein, ROT: linkes X-Bein, rechtes O-Bein) und erreicht oben die Wirbelsäule, die sich ausgleichend verhält (BLAU: Rechtes Seitneigen von Oberkörper und Kopf angenehm anführend, ROT: = Gegensatz).*

*Der Ordnungsbeginn erfordert jedoch eine podale InFORMATION hierüber, wie die nötige Ordnung geschlechtskonform richtig aufgebaut sein müsste, um sich gesund auszuwirken. Die Ordnungsmittle stellt die Reaktion der Wirbelsäule dar, die vom Funktionskreis ERDE, genauer gesagt, von der Funktion Deines Magens abhängig ist. Das Ordnungs-Ende findet cerebral statt, indem das Gehirn mit seinen Neuronen bemüht ist, nichtgesundes Substrat in gesundes Substrat zu transFORMieren (=gesundheitlicher Output dieser Datenverarbeitung), aber nur dann, wenn das geschlechtskonforme Ordnungsszenario normal funktioniert. Dazu gehört, dass Deine Wirbelsäule normal funktioniert, was aber nur bei ganz wenigen Menschen ohne ihr Zutun objektiv tatsächlich der Fall ist. WICHTIG!*

.....

Was tun, wenn Du eine derartige Beschwerde-Botschaft in Form von Wirbelsäulenbeschwerden erhältst (Vorwärtsbeugen schmerzhaft eingeschränkt, Rückwärtsneigen angenehm) oder wenn Du tatsächlich ein Wirbelsäulenproblem anderer Ursache hättest (Vorwärtsbeugen bessert, Rückwärtsneigen schmerzhaft eingeschränkt)?

Mach dann am besten folgendes:

- Das Wichtigste , wie bei jedem anderen Gesundheitsproblem auch: „*Lass Deine geschlechtlichen Ordnungsmuster in beiden Füßen richtig beginnen und trage Imitate*, wie **Neinofy-Info-Sohlen!** Vom Typ her in der Zeitspanne zwischen 11 Uhr vormittags und 14 Uhr nachmittags die Neinofy-Info- S plus-Sohlen , um einen normalen Umfang des Sympathikus-Einflusses auf Deinen Körper zu erzielen und in der abendlichen Zeitspanne ab 18 Uhr die Neinofy-Info-P plus-Sohlen, um einen normalen Parasympathikus-Einfluss auf Deinen Körper zu gewährleisten. Du verstärkst dadurch das männliche Muster.
- Nimm vor dem Mittagessen und nachher **Bitterstoffe** , um Deine Magensäure-Bildung anzuregen.
- Leg Dich, wenn es Dir möglich ist, in der Zeitspanne von 14 Uhr bis 16 Uhr eine halbe Stunde bis Stunde hin und mache folgende HF-Bewegungsübungen, gleich ob Du männlichen oder weiblichen Geschlechts bist:

> Übung 1 in Rückenlage: Füße paddeln in der Art, dass der linke Fußrücken zu Dir hin nach oben bewegt und der rechte Fuß nach unten, von Dir weg bewegt wird. Paddle Deine beiden Füße in diesen Richtungen eine gute halbe Minute lang.

> Übung 2 in Rückenlage: Drehe beide Füße wie den Schiebenwischer eines Autos nach rechts. Dein rechtes gestrecktes Bein wird dabei nach außen gedreht, Dein linkes nach innen. Ebenfalls eine halbe Minute lang.

> Übung 3 in Rückenlage: Ziehe Dein linkes gestrecktes Bein zu Dir hin nach oben (Upslip links) und schiebe Dein rechtes Bein von Dir weg nach unten (Downslip rechts). Zehnmal bis zwölfmal genügt.

> Übung 4 in Rückenlage: Stelle beide Beine rechtwinklig in den Knien gebeugt an und kippe Dein Becken nach rückwärts (Hohlkreuz verschwindet) und nach vorwärts (Hohlkreuz wird stärker). Eine halbe Minute genügt.

> Übung 5 in Rückenlage: Beide Beine sind nach wie vor gebeugt angestellt. Leg Sie nun zehn bis zwölfmal nach rechts ab und verdrehe dabei Deinen Rumpf sanft und vorsichtig nach links.

Wiederhole danach alle fünf Übungen noch einmal und setze Dich danach vorsichtig rückengerecht (seitgeneigt) auf .

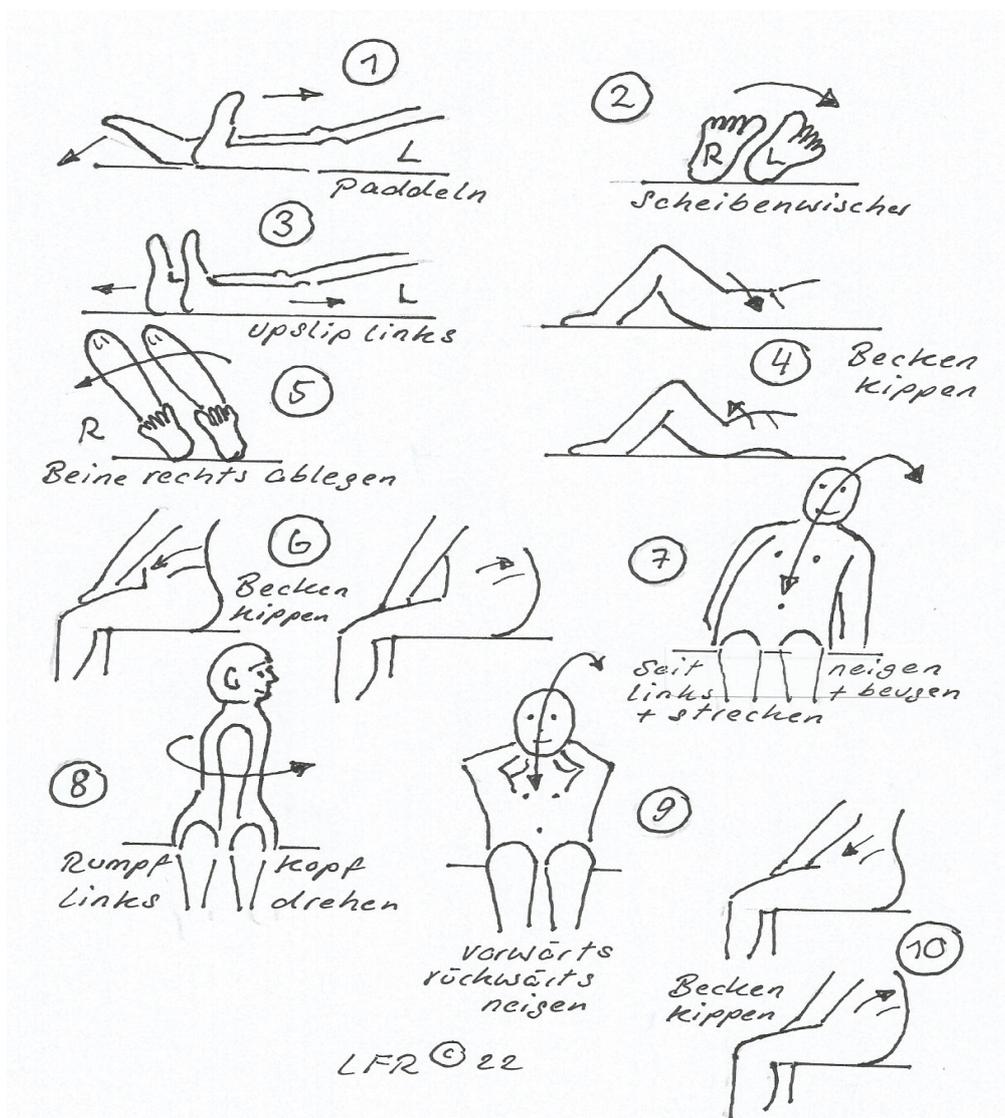
> Übung 6 im Sitzen: Es folgt wieder Beckenkippen. Bleib oben unbewegt und bewege unten nur Dein Becken kippend eine halbe Minute lang hin und her.

> Übung 7 im Sitzen: Neige Dich sanft mit Oberkörper und Kopf und nach links zur Seite und bleibe in dieser linken Seitneige während Du Dich dabei rund und vorsichtig nach vorne unten beugst und wieder zurück ins Hohlkreuz neigst. Eine halbe Minute derart hin und hergehen genügt.

> Übung 8: im Sitzen: Drehe erst Oberkörper und danach Kopf mehrmals nacheinander nach links.

- > Übung 9 im Sitzen: Verschränke beide Hände im Nacken und neige Dich in dieser nicht seitgeneigten Position nochmal mit Oberkörper und Kopf sachte und vorsichtig rund nach vorne und nach hinten ins Hohlkreuz. Zehn bis zwölfmal genügt.
- > Übung 10 im Sitzen: Es folgt nochmal eine halbe Minute lang Beckenkippen.

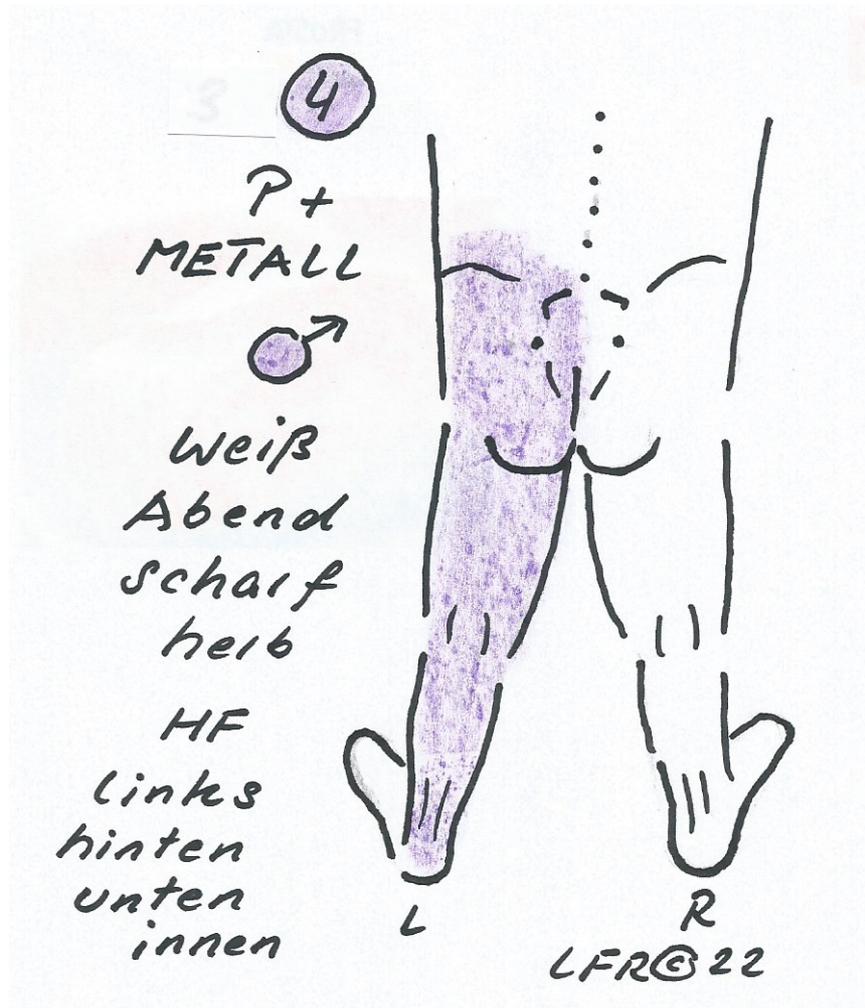
Wiederhole dieses kleine Programm täglich in der Zeitspanne zwischen 14 Uhr und 16 Uhr und kombiniere es mit der Einnahme von Bitterstoffen und dem Tragen Deiner Info-Sohlen, solange, bis Dein Rücken wieder ok ist und Dein Körper keine gelben rückwärtigen Beschwerde-Botschaften mehr versenden muss.



**Abbildung 23: Kleines Bewegungsprogramm für Deine Wirbelsäule als Antwort auf die Versendung einer Beschwerdebotschaft, die Dich darauf hinweist, dass der nachmittägliche Übergang vom YANG ins YIN nicht in normalem Umfang verläuft. Übung 2 (fälschlich abgebildeter linker Scheibenwischer) muss in Richtung „Rechter Scheibenwischer“ erfolgen!**

## Ziemlich traurig.....

wird es in Dir zugehen, wenn es Dein Körper nicht schafft, seinen Parasympathikus-Einfluss spätnachmittags und abends deutlich anzuheben. Schafft er das selbst nicht in normalem gesundem Umfang, kannst Du Dir sehr sicher sein, dass er Dir die vierte Art von Beschwerde-Botschaften schicken und einbrocken wird, die genauso unangenehm sein können, wie die anderen.



**Abbildung 24: Orte einer Beschwerde-Botschaft, wenn der Parasympathikus-Einfluss abends auf den Körper zu gering ausfällt und dadurch der Funktionskreis des METALL-Elementes unausgeglichen sein muss und in Dysharmonie wäre.**

Ist das der Fall, kann eine Beschwerde-Projektion ins linke hintere Bein entstehen. Diese Projektion umfasst das violette Gebiet von Abbildung 24, vom rückwärtigen Beckenkamm an über das linke Iliosacralgelenk, linke Gesäß, linke Beinrückseiten und linke Bein-Innenseiten, linke Kniekehle und linke Achillessehne hinab. Diese Beschwerde-Projektion ist dem männlichen Geschlecht wesensverwandter als dem weiblichen. Sie ist ein Warnzeichen für männliche Personen, die gesundheitlich

die Konstitution „HF“ aufweisen und betrifft ihre gesundheitliche Absicherung gegen eine Überfüllung und Überhitzung während der S plus-Phase. Sie deutet daraufhin, dass diese gesundheitliche Absicherung nicht funktioniert. Sie ist aber genauso ein Warnzeichen für weibliche Personen insofern, weil das abendliche vegetative Einschalten der „P plus-Phase“, die vegetative Grundlage für die gesundheitliche Basis des weiblichen Geschlechts darstellt. Und die lautet nun mal für alle weiblichen Personen grundsätzlich weniger Sympathikus-Einfluss ausgesetzt zu sein!

Ergo, leiden beide Geschlechter darunter, wenn sich abends der Parasympathikus-Einfluss nicht in normalem und gesundem Umfang erhöhen kann. Ein guter und tiefer Nachtschlaf kommt nur auf dieser Grundlage zustande.

Weil die abendliche vegetative Situation „P plus“, dem männlichen Geschlecht und seiner Konstitution „HF“ wesensverwandter als umgekehrt ist, kann und sollte man Beschwerden wie linksseitige Ischialgien, linksseitige ISG-Probleme, linksseitige Kniekehlen-Beschwerden und linksseitige Achillodynien mit Bewegungen behandeln, die dem männlichen HF-Ordnungsmuster entsprechen und nicht dem weiblichen. Ein Teil davon wurde bereits auf Seite 157 skizziert. Die gleichen Bewegungsübungen lassen sich also auch zur Selbsthilfe von violetten Beschwerde-Botschaften verwenden. Weibliche und männliche Personen tun das Gleiche!

---

*Zusammenfassung bis hierher:*

*Sind Beschwerden, Symptome oder Erkrankungen im violetten Projektionsbereich vorhanden, kann es sein, dass es sich hierbei um eine Beschwerde-Botschaft Deines Körpers handelt, weil sich der abendliche Parasympathikus -Einfluss , der gesund und normal wäre, nicht in **normalem gesundem Umfang** einstellen und erhöhen will. Nur in diesem Fall projiziert Dir Dein Körper diese Botschaft. Das Ganze hat grundsätzlich nichts damit zu tun, ob zu viel P-Einfluss oder zu wenig P-Einfluss vorhanden wäre. Es kann selbstverständlich aber genauso gut sein, dass Deine Beschwerden in dieser Region anders verursacht werden und keine Projektion darstellen. Behandelst Du das Ganze selbst aber so, wie wenn es sich um eine tatsächliche Projektion handeln würde, und sie verschwindet daraufhin, dann war es auch eine!*

---

Was bedeutet die Umschreibung „**Normaler gesunder Umfang**“?

Sie bedeutet, dass in jeder der sechs täglichen Zeitphasen eines Vierundzwanzig-studentages genau so viel an vegetativer, elementarer und energetischer Quantität und Qualität vorhanden sein muss, damit ein biorhythmisch und physiologisch ordnungsgemäßes FÜLLEN und LEEREN des Körpers möglich wird. Abbildung 25 zeigt Dir den Vorgang nochmal en detail. Schafft ein Körper diesen zeitlichen Spagath an jedem seiner Lebensstage , könnte man ihn mit Fug und Recht als SUPER-GESUND bezeichnen. Im weiblichen Körper geht es mehr um eine physiologisch geordnete Abnahme (P minus, S minus). Das LEEREN ist einem weiblichen Körper,

elementar und vegetativ gesehen, gemäßiger und deutlich lieber als das Füllen. Diese Abnahme muss sich aber auch in normalem Umfang vollziehen können. Das ist die Basis weiblicher Gesundheit! Dieses Minus und des sich ganz leeren zu können, sind ihr Plus. Beim männlichen Körper geht es hingegen mehr um eine physiologisch geordnete Zunahme (S plus, P plus). Das FÜLLEN ist einem männlichen Körper, elementar und vegetativ gesehen, gemäßiger und lieber als das Leeren. Diese Zunahme muss sich aber ebenfalls in normalem Umfang ereignen können. Dies ist die Basis männlicher Gesundheit! Das ausreichend mögliche Füllen sind sein Plus. Sowohl die Abnahme, das LEEREN, als auch die Zunahme, das FÜLLEN, muss zeitlich irgendwann beginnen und enden, dies geschieht stets und gesetzmäßig in den beiden gelben Zeiträumen, in denen der Mensch in seine Mitte zurück kommt. Selbstverständlich bestehen Kind, Frau und Mann aus allen sechs Bestandteilen, die dem Körper, aufgrund der Art und Weise wie sie elementar, vegetativ und energetisch in ihm akzentuiert sind, Auskunft darüber geben, wie gut oder schlecht gesundheitlich geordnet sie sind.

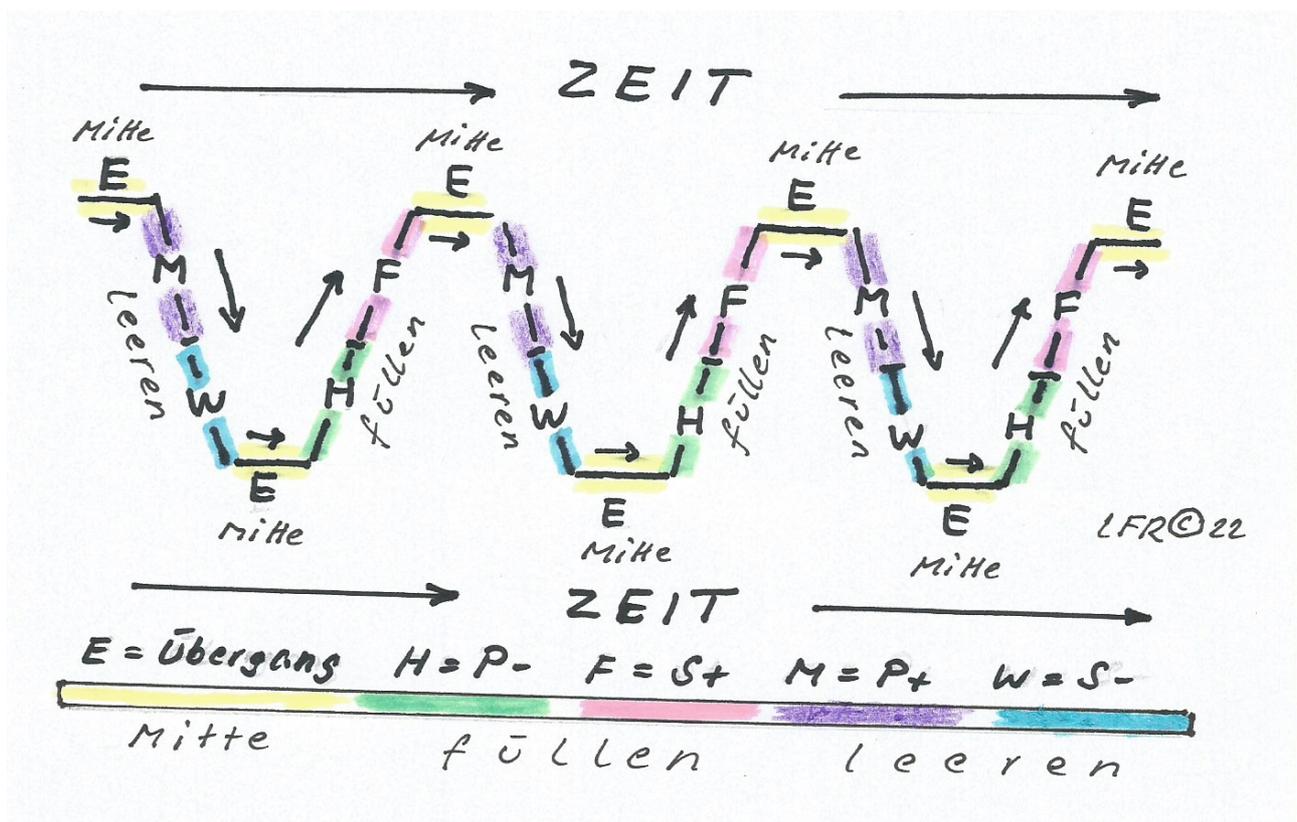


Abbildung 25: Der normale Umfang menschlicher Gesundheit

Die Dimension ZEIT sorgt für Anfang und Ende einer Funktion. Die vegetative Akzentuierung von Anfang und Ende lässt jeden männlichen und weiblichen Körper erkennen, wieviel Ordnung oder Unordnung in ihm steckt. Meine Erfindung einer diesbezüglichen Selbsthilfe (*Neinofy Health Systems*) tut nichts weiter, als einem Körper dabei zu helfen, die physiologisch richtige Akzentuierung zur richtigen Zeit zu erlernen, sie zu erfahren, um sich nach ihr zukünftig richtig zu orientieren.

Wie würde es sich bspw. anfühlen, wenn der Parasympathikus-Einfluss in Dir zu groß wäre? Dann würden folgende Beschwerden oder Erkrankungen zustande kommen:

- Dein Blutdruck wäre viel zu niedrig, Dein Herzschlag zu langsam,
- Deine Atemwege wären viel zu eng, Du würdest an Atemnot leiden ,
- Dein Darm wäre zu lebhaft. Neigung zu Durchfall und zu häufigem Stuhlgang,
- Deine Harnauscheidung wäre zu lebhaft, müsstest täglich zu oft wasserlassen,
- Deine Libido wäre heraufgesetzt, Dein sexuelles Verlangen zu sehr gesteigert,
- Deine Augen wären klein, Pupillen und Lidspalten eng, sie wären kurzsichtig,
- Dein Speichelfluss wäre viel zu stark, Deine Augen würden oft tränen,
- Deine Haut wäre zwar rein aber viel zu trocken und würde zu früh faltig,
- Viel Schwitzen, meist kaltes bei Aufregungen und vor Erwartungen,
- Neigung zu Muskelverspannungen, Dein Muskeltonus wäre zu stark erhöht.
- Du wärst müde und lustlos und hättest Verlangen Dich tagsüber hinzulegen,
- Du wärst furchtsam, ängstlich und traurig und machst Dir zu viele Sorgen,
- Du könntest nicht lang auf einem Fleck stehen und müsstest Dich bewegen,
- Prüfst Du Deinen Mitgebiss nachts im Liegen, wäre er total symmetrisch !!!

Das sind die wichtigsten Kennzeichen. Du weißt aber nie, **warum** Dein P-Einfluss zu groß ist! Das erfährst Du im Kapitel „*Vegetative Gegenregulation*“.

Vollkommen klar, was geschieht, wenn Dein P-Einfluss zu gering in Dir wäre, stell Dir einfach Gegensätzliches vor. Es geht aber bei unserem Thema nicht darum, ob von Etwas zu viel oder zu wenig in Deinem Körper vorhanden wäre. Es geht allein nur darum, in welchem Umfang es geschieht. Ist etwas zu viel oder zu wenig in Deinem Körper dauerhaft präsent, ist das ohnehin ein Anzeichen krankhafter Unordnung und die ursächliche Vorstufe jeder Krankheit!

.....

Was könntest Du tun, falls Du an Symptomen, an Beschwerden oder an Erkrankungen leidest, die sich im violetten Körperbereich abspielen. Gleich ob es sich dabei um eine Projektion in FORM einer Beschwerde-Botschaft handelt, weil sich abends Dein P-Einfluss nicht in normalem gesundem Umfang anheben lässt, oder ob eine andere Ursache dafür vorhanden wäre. Das Handeln, zu dem ich Dir rate, ist in beiden Fällen nie falsch, weil es ein biorhythmisches Handeln ist, das jedem Körper dabei hilft, sich abends zu ordnen. Mach dann einfach folgendes:

- Trage abends (nach 18 Uhr) ein/zwei Stunden lang *Neinofy-Info-P plus-Sohlen* und am nächsten Tag darauf, morgens ein/zwei Stunden lang *Neinofy-Info-P minus-Sohlen*. Mach das gewohnheitsmäßig einen langen Zeitraum. Damit informierst Du Deinen Körper, wie der vegetative normale Umfang einer gesunden P-Phase aussähe.
- Trage in der Mitte des Tages (zwischen 12 Uhr und 14 Uhr) ein Paar *Neinofy-*

*Info-S plus-Sohlen* , wenn Du männlichen Geschlechts bist oder nachmittags ein Paar *Neinofy-Info-S minus-Sohlen*, falls Du weiblichen Geschlechts bist.

- Das ist das Allerwichtigste, denn Deine Ordnung beginnt ohne Ausnahme immer podal und alles was ganz unten (in Deinem Erdboden geschieht) ist wichtiger als das was oben (in Deinem Himmel) geschieht.
- Führe abends die 10 Bewegungsübungen durch. Die ich auf den Seiten 156/157 beschrieben und skizziert habe. Das passt, weil die Situation „P plus“ mit dem männlichen Geschlecht mehr verbunden ist, als mit dem weiblichen.
- Ernähre Dich abends korrekt. Nimm nur Eiweiße zu Dir , am besten nur pflanzliche und ernähre Dich abends , solange Dich Deine Beschwerden plagen, nur von Rohkost. Vermeide abends streng die Zufuhr von Kohlenhydraten.
- Trink jetzt mehr Wasser am Nachmittag. Mindestens 1 Liter sollte es werden. Füge dem Wasser unbedingt Natronpulver hinzu, damit Deine Inneres Milieu alkalischer wird und trage abends weiße Kleidungsstücke (Bluse oder Hemd).
- Lass nachmittags 3 Tabletten Natrium chloratum D6 im Mund zergehen und abends 3 Tabletten Kalium phosphoricum D6 im Mund zergehen. Das reguliert Deinen P-Einfluss zusätzlich und hebt ihn an (Kalium-Natrium-Pumpe).
- Leg Dich spätnachmittags ein Stündchen hin und entspann Dich. Horizontalsein und Ruhe regen Deinen P-Einfluss auf sehr natürliche Weise stark an.
- Vermeide übermäßige Bewegung und Sport zur Abendzeit oder spätnachmittags, schone Dich, ruh Dich aus , entspann Dich. Sei faul am Abend!
- Rege Deinen Riechsinn abends an. Lass ätherische Öle verdampfen, zünde Räucherstäbchen an, und reibe Deine Schmerzstellen mit ätherischen Ölen ein (Beispiel mit Pfefferminzöl)
- Bürste Deine Körperhaut im violetten Areal trocken durch, bis die Haut gerötet ist. Linker Unterschenkel hinten und innen, linker Oberschenkel hinten und innen, linkes Gesäß und linkes Becken hinten und reibe im Anschluss die gebürsteten Hautstellen mit Rotöl (Johanniskrautöl) ein und massiere es nachfolgend in Deine Haut tief ein. Das hilft total.
- Rege abends Deinen Hörsinn an und höre Musik. Schließe Deine Augen und höre und rieche nur. Der Sehsinn passt stets besser zum Morgen.
- Nimm , solange Du Beschwerden im violetten Körperbereich hast, warum auch immer , täglich etwas Folsäure (Beispiel: Folgamma) zu Dir. Sie hilft Dir, Deinen Parasympathikus zusätzlich zu regulieren und ihn sanft anzuheben.

*Wundere Dich nicht! Schickt Dir Dein Körper eine violette Beschwerde-Botschaft, weil er Dir dadurch mitteilen will, dass derzeit Dein P-Einfluss nicht in normalem Umfang funktioniert, dann mischt er immer eine übergroße Portion TRAUERIGKEIT mit hinein. Das merkst Du daran, dass Du Dir plötzlich viel mehr Sorgen um alles machst und deprimiert und traurig darüber bist!*

*Deshalb fühlt sich diese Projektion nicht nur körperlich sondern auch seelisch **ziemlich traurig an!***

## Sowas von Angst...

wird in Dir entstehen, wenn Dein Körper seinen Sympathikus-Einfluss nachts nicht in gesundem und normalem Umfang reduzieren könnte. Die Güte und Tiefe Deines Schlafes sind davon abhängig. Du machst dann nämlich kein Auge zu.

Ist das der Fall, warnt Dich Dein Körper frühzeitig zusätzlich, indem er Dir eine Beschwerde-Botschaft schickt, die er ins blaue Körper-Areal, wie aus Abbildung 26 hervorgeht, projiziert. Das können simple Symptome wie Muskelverspannungen oder größere Beschwerden, wie ein Tinnitus bis hin zu ausgewachsenen Krankheiten wie Nierensteinen sein, die in dieser Region auftreten können. Selbstverständlich, wie bei allen anderen Projektionen auch, können auch andere, von einer Projektion völlig unabhängige Ursachen dafür verantwortlich sein. Das alles weiß man nie\*. Du solltest deshalb vorsichtshalber immer auch die Möglichkeit einer Projektion im Kopf behalten. \*Du wüsstest es aber sicher, falls der horizontale Mitgebiss abnorm verlief !!

Diese Art der Projektion ist dem weiblichen Geschlecht und der Konstitution einer „UHF“ wesensverwandter als männlichen Personen.



**Abbildung 26:** Projektions-Ebene einer blauen Beschwerde-Botschaft, die dann versandt wird, wenn der normale und gesunde Umfang einer nächtlichen Sympathikus-Reduzierung nicht möglich wäre und gegeben ist. Betroffen sind die Körper-Rückseiten, die Arm-Innenseiten, die rechte Bein-Rückseite und Innenseite, beide Ohren und der seitliche Hinterkopf sowie beide Fußsohlen und beide Handinnenflächen.

Auf den Punkt gebracht: Es kommt nur dann zu einer „blauen Beschwerde-Botschaft“, wenn der „P-Einfluss“ am Abend nicht groß genug ist. „P plus“ ist ja die Voraussetzung dafür, dass sich der Sympathikus-Einfluss nachts genügend herabsetzen lässt, um tief und fest schlafen zu können und die Funktion beider Nieren ausreichend anzuregen. Mit der vegetativen nächtlichen Situation „S minus“, ist neben der Physiologie des Nachtschlafes, auch die Funktion des „WASSER-Elementes“ verbunden. Alles, was das Element „WASSER“ symbolisch für Deinen Körper bedeutet, spiegelt sich auch körperlich real in ihm wider. Deshalb sehen wir uns zuerst einmal an, wohin sich genau das blaue Projektionsfeld erstreckt und welche Körperstrukturen von ihm erfasst werden könnten. Im Positiven wie im Negativen. Eine „blaue Beschwerde-Botschaft“ kann folgende Körper-Ebenen erfassen und sich in folgende projizieren:

- Betroffensein beider Kiefergelenke (Knirschen, Schmerz, Blockierungen, Arthrose, Fehlstellungen idiopathischer Form (Orthopäde)
- Betroffensein beider Ohren und ihrer Umgebung (Entzündungen, Schmerz unklarer Ursache (von HNO-Mediziner begleiten lassen)
- Betroffensein des Gehörs (Schwerhörigkeit, Tinnitus aurium unbekannter Ursache (HNO nötig),
- Lageschwindel, Sway, Innenohrschwindel, Gleichgewichtsprobleme ohne organische Befunde (HNO nötig)
- Übersteigerte Furchtsamkeit und Schreckhaftigkeit, Angst, Phobien, Erwartungsängste nicht zu eruiender Ursache
- Kopfschmerzen im Bereich der Scheitelbeine rechts oder links unklarer Ursache (Radiologe, Neurologe)
- Haarausfall stärkeren Ausmaßes, zu feines, dünnes oder zu liches Kopfhaar,
- Nackenbeschwerden, Muskelverspannungen, Schiefhals,
- Muskelverspannungen im Bereich der Schulterhöhe, des Schulterblattes rechts oder links und der Region zwischen den Schulterblättern und in der BWS,
- rückwärtige Schultergelenkbeschwerden (Orthopäde),
- Beschwerden auf der Innenseite beider Oberarme und Unterarme und beider Ellbeugen und beider Handinnenflächen unklarer Ursache (Neurologe),
- carpale Sehnenscheidenentzündungen, Carpaltunnelsyndrom
- Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen ohne traumatische Ursachen (Radiologe)
- Nierenschmerzen, Nierensteine, Harnverhaltung, Reizblase (Urologe),
- Schmerzen und Blockierungen im rechten Becken, rechten Iliosacralgelenk, rechten Gesäß unklarer Ursache (Radiologe, BÜS)
- Hämorrhiden, analer Juckreiz, hämorrhidale Blutungen, Rhagaden, Fissuren,
- vaginaler Ausfluss, Entzündungen der Vulva (Gynäkologe),
- sexuelle Störungen, verminderte Libido und Potenz,
- rechtseitige Ischialgie unklarer Ursache (Neurologe)
- Beschwerden in rechtem rückseitigen Oberschenkel, Unterschenkel und den

- Beininnenseiten idiopathischer Form,
- Beschwerden in rechter Kniekehle, Bakercyste (Orthopäde)
  - Achillessehnenprobleme rechts
  - Fersensporn rechts oder links
  - Beschwerden in beiden Fußsohlen oder in beiden Handflächen

Das sind die wichtigsten Lokalisationen und Sensationen, die sich im blauen Projektionsfeld ereignen können.

---

*Um es gleich zu sagen:*

*Vollkommen gleichgültig welche Ursache auch immer hinter dem Auftreten der eben skizzierten Symptome , Beschwerden oder Krankheiten steckt, musst Du immer auch mit einer Beteiligung eines gestörten WASSER-Elementes rechnen, auch wenn es keine alleinige isolierte Beschwerde-Botschaft wäre!*

---

Was wären physiologische Charakteristika eines gesunden und normalen Funktionskreises „WASSER“, die aber nur dann zustande kommen, wenn abends der P-Einfluss in normalem Umfang hochgeht und nachts der S-Einfluss in normalem Umfang abnimmt? Dann entstünden folgende Normalfunktionen:

- Deine Nieren arbeiten einwandfrei. Harnbildung und Harnausscheidung sind lebhaft. In Deinem Harn finden sich keine Anzeichen von Blut, Bakterien, Kristalloiden und großmolekularen Proteinen. Dein Harn ist konzentriert und sauer, Der altersgemäße Abbau Deiner Nephronen geht nur langsam voran.
- Harnleiter, Harnröhre und Harnblase sind frei von Entzündungen oder anderen Erkrankungen. Es besteht keine Reizblase.
- Du weist keine Schwellungen oder Ödeme in Deinen Beinen auf.
- Deine unteren Öffnungen (Anus, Penis, Scheide) weisen keine Entzündungen oder andere Reizerscheinungen auf.
- Deine Sexualpotenz weist einen normalen Umfang auf. Sie ist weder übersteigert noch verringert .
- Du bist zwar vorsichtig, vielleicht auch misstrauisch gegenüber Fremdem, weist aber keine übertriebene Furchtsamkeit oder Angst auf. Du leidest nicht an Phobien oder übermäßiger Furcht vor der Zukunft.
- Du hörst gut und weist keine Hörstörungen auf. Deine Ohren sind kein Problem für Dich.
- Du hast dichte, schöne, feste und glänzende Kopfhare, Du hast ein dickes, schönes und gesundes Fell.
- Deine Zähne sind gesund. Du hast keine Probleme mit ihnen.
- Das gilt auch für Dein Zahnfleisch.

- Das betrifft auch deine Knochenfestigkeit. Du leidest nicht an Osteoporose, neigst nicht zu Knochenbrüchen und hast ein stabiles und gesundes Skelett.
- Du neigst weder zu Kreuzschmerzen noch zu Knieschmerzen.
- Du hast ein gesundes Verlangen nach Salz und liebst gut gesalzene Speisen.
- Du liebst die Farbe „SCHWARZ“ und trägst gerne schwarze Kleidung oder dunkle Kleiderfarben.
- Du hasst übermäßige Kälte und Nässe.
- Du schläfst gut und fest. Dein Schlaf ist kein Problem für Dich.

Genauso wäre alles in Dir, wenn Dein Funktionskreis „Niere-Blase“ , der Dein WASSER-Element repräsentiert, tatsächlich in vollem Umfang in Ordnung wäre. Ein derartiger Mensch wird aber in Wirklichkeit gar nicht so leicht zu finden sein.

Nachdem das WASSER-Element jedes Menschen, ob weiblichen oder männlichen Geschlechts, wesensverwandter zum weiblichen Geschlecht ist, müsstest Du, wenn Dir Dein Körper derartige blaue Beschwerde-Botschaften schickt, asymmetrische Bewegungsübungen weiblicher UHF-Art durchführen. Und zwar so lange und am besten spätabends oder nachts, bis die Projektion wieder ganz verschwunden ist. Was könntest Du demnach noch alles tun, um eine blaue Beschwerde-Botschaft , zusätzlich zu asymmetrischen UHF-Bewegungen wieder loszuwerden. Du kannst Dir schon denken, dass es viel Gutes an Selbsthilfe dafür gäbe! Versuche folgendes:

- Die richtigen asymmetrischen UHF-Bewegungen findest Du im entsprechenden Buchkapitel. Nimm Dir hauptsächlich folgende vor, die man in Rückenlage nachts im Bett machen kann. Deinen Sympathikus am stärksten senken kannst Du stets , wenn Du Dich in horizontaler Körperlage befindest und dabei UHF-Bewegungen durchführst.
- Damit das funktioniert, ist es wichtig, dass der Beginn Deiner gesundheitlichen Ordnung von podal her gewährleistet wird. Wie bei jedem anderen gesundheitlichen Problem auch, hilft Dir zuverlässig das Tragen Deiner verschiedenen Neinofy-Info-Sohlen in drei verschiedenen Zeitintervallen. Ohne die podalen statischen InFORMationen, die ein Körper zum Erkennen einer HF-Ordnung oder UHF-Ordnung braucht, funktionieren dynamisierende Bewegungsübungen nicht. Nur beides zusammen macht Sinn.

---

**Das Gesundheitliche Grundgesetz :**

*Der Morgen ist weiblich, „P minus“ ist die Basis des HOLZ-Elementes. Die Tagesmitte ist männlich, S plus ist die Basis des FEUER-Elementes. Der Abend ist männlich, P plus ist die Basis de METALL-Elementes. Die Nacht ist weiblich, S minus ist die Basis des WASSER-Elementes. Der Übergang vom YANG zum YIN ist männlich, abnehmendes S und zunehmendes P sind die YANG- Basis des Elementes ERDE. Der Übergang vom YIN ins YANG ist weiblich, abnehmendes YIN und zunehmendes YANG sind die YIN-Basis des Elementes ERDE.*

- Dieses „**Gesundheitliche Grundgesetz**“ muss in Dir und in jedem Menschen weltweit in genau dieser Form eingehalten werden und funktionieren. Du kannst es Deinem Körper nur ganz allein über Deine Fußsohlen einprogrammieren und **musst** ihn daran immer wieder zur richtigen Zeit erinnern! Warum das „**Muss**“! Weil unsere Füße täglichen Belastungen und Mikrotraumen ausgesetzt sind, die das dort beginnende Ordnungsmuster täglich verändern können. Auf der gesundheitlich sicheren Seite sind nur Info-Sohlen-Träger, sonst niemand! Jede Fußdeformierung ist generell ungesund!
- An nächster Stelle steht natürlich die tägliche morgendliche Durchführung der **Eigenharnbehandlung** . Durch sie konnte ich nicht nur meine Nierenleistung massiv steigern und mich merkbar verjüngen, sondern auch meinen jahrelangen, sehr lästigen Tinnitus aurium wieder vollkommen loswerden.
- **Genug Wasser** vormittags und nachmittags **trinken**. 2 x 1 Liter , wenn blaue Projektionen vorhanden sind. Verbunden damit, dass man langfristig vormittags und nachmittags jeweils 3 Tabletten Natrium chloratum D6 und abends vor dem Schlafengehen 3 Tabletten Kalium phosphoricum D6 im Mund zergehen lässt. Das passt genau zur blauen Projektion, braucht allerdings etwas Geduld.
- **Abends korrekt ernähren**. Am besten in dieser Zeitspanne nur vegetarische eiweißreiche Kost oder Rohkost zu sich nehmen. **Streng** auf alle **Kohlenhydrate** verzichten, nichts Süßes, kein Alkohol, nicht rauchen!
- **Abendliche korrekte Lebensweise**. Keine körperlichen Anstrengungen mehr nach 16 Uhr. Körperliche Arbeit, Sport, körperliche Belastungen zeitlich davor, am besten in erster Tageshälfte erledigen.
- **Nach 16 Uhr** ist das **Hören** von Musik, von Nachrichten, von Geschichten physiologisch am sinnvollsten, wenn man den Gesundheitsgehalt der Sinnesorgane betrachtet, die mit dem WASSER-Element verbunden sind.
- Das Tragen von **schwarzer Kleidung** nach 16 Uhr ist ebenfalls sehr nützlich.
- Der Genuss von **Kochsalz** darf mittags ausgeprägt sein , muss **abends** aber deutlich **eingeschränkt** werden. Der Abend ist salzarm!
- **Rückenmassagen** mit ätherischen Ölen oder mit Johanniskraut-Öl sind spätnachmittags oder abends verabreicht sehr nützlich. Gleiches gilt für das **Trockenbürsten** der rückwärtigen Körperhaut in dieser Zeitspanne.
- Dem Abendessen etwas **Scharfes** beimengen (scharfer Senf, geriebener Meerrettich, eingelegte Peperoni und schwarze Oliven).
- Dreimal **streng fasten** am Tag (vormittags und nachmittags jeweils 6 Stunden, nachts 8 Stunden).
- Morgens 1 Kapsel *Cysto Fink mono* (= **Goldrutenkraut**) und tagsüber 2 – 3 Tassen *Indischen Nieren Tee* (= Orthosiphon stamineus Kraut) trinken.
- **Nierengegend** (unteren Rücken) mit Kleidung immer gut **warm** halten.
- Kalte Füße mit paradoxem kaltem Fußbad behandeln. Fußbadewanne halb mit kaltem Wasser füllen, 3 Esslöffel Meersalz hinzufügen. Badetuch daneben auf Boden legen. Füße eintauchen und 1 Minute lang Wasser treten, dann raus aus

dem kalten Wasser und auf das Handtuch treten und solange auf dem Tuch auf der Stelle gehen, bis Füße trocken sind. Zweimal bis dreimal wiederholen, Hilft auch gut gegen Fußschweiß! Kneipp hätte die größte Freude an Dir !!!

Das waren die wichtigsten Ratschläge, die ich Dir geben kann, wenn Dich Dein Körper mit einer blauen Beschwerde-Botschaft überrascht oder wenn Dein Sympathikus-Einfluss abends und nachts partout nicht runter gehen will oder wenn Dein WASSER-Element nicht in glanzvollem Zustand ist. Ist das tatsächlich real der Fall, entstehen neben Schlafstörungen und den aufgelisteten Beschwerden, auch eine unbestimmte Furcht, Angst und Unsicherheit, die analytisch unerklärlich bleibt. Sobald Du Deine Nieren aber stärkst, weil Du nur dadurch Deinen Sympathikus-Einfluss auf natürliche Art und Weise reduzieren kannst, wirst Du Dich rasch besser , angstfreier, glücklicher und viel gesünder fühlen.

***Nur starke und gesunde Nieren führen zu einem langen gesunden Leben! Das Zivilisationstrauma, dem jeder Mensch weltweit ohne Ausnahme ausgesetzt ist, führt grundsätzlich zu viel Stress und zu mehr Sympathikus-Einfluss in uns! Die einzigen beiden Organsysteme , die darunter leiden sind Dein HERZ und Dein FEUER-Element und sind Deine Nieren und Dein WASSER-Element.***

***Nicht nur in der TCM sondern auch im normalen Leben gilt folgendes Gesetz:  
„Bist Du gesund, dann kann nur Dein inneres WASSER allein Dein inneres FEUER bändigen, wenn es zu stark brennt! Was zu einem langen gesunden Leben führt! Bist Du nichtgesund oder krank, dann wird Dein inneres FEUER Dein inneres WASSER überwältigen! Was zu Deinem Tode führen kann!***

***Klartext: Je gesünder Deine Nieren, je gesünder Dein Körper! Er wird Dir dann keine Angst mehr einjagen können und auch keine blaue Projektion mehr schicken!***

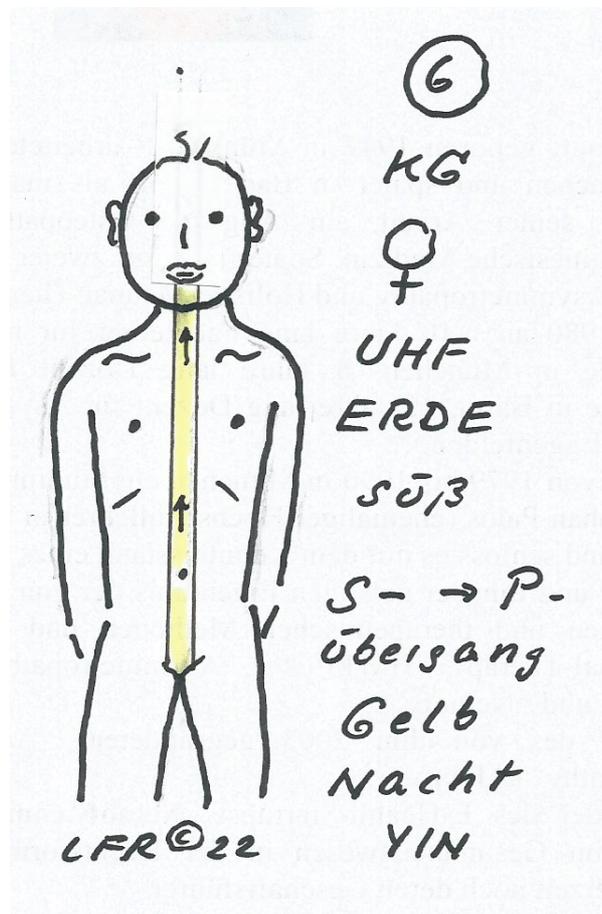
\* \* \* \* \*

## **Grübeln ohne Ende**

Wenden wir uns zum Schluss der letzten und sechsten Projektionsart zu , die Deinen Körper erfassen kann, falls der nächtliche Übergang Deines großen YIN ins kleine YANG des Morgens in der Zeit von 2 Uhr bis 4 Uhr Nacht nicht in normalem und gesundem Umfang über die Bühne gehen kann. Betroffen wäre der YIN-Anteil des Elementes ERDE, das in der TCM durch das Organ MILZ repräsentiert wird.

Dieses nächtliche Übergangsproblem kommt zustande, wenn der reduzierte nächtliche Sympathikus-Einfluß Deines vegetativen Nervensystems zum Ende der Nacht hin, sich nicht wieder von selbst in normalem Umfang verstärken kann. Wenn der S-Einfluss nach 4 Uhr morgens immer noch viel zu gering ausfiele. Dieses Problem wäre dem weiblichen Geschlecht wesensverwandter als dem männlichen.

Kommt es dazu, wird Dir Dein Körper, aller Voraussicht nach, zur Warnung eine Beschwerde- Botschaft schicken, die aus Abbildung 27 hervorgeht.



**Abbildung 27: Symptom-Projektion in die vordere Körpermitte des Unterkörpers und Oberkörpers als Warnung vor einer vegetativen nächtlichen Übergangsstörung: „Großes YIN kann nicht in normalem gesundem Umfang in kleines YANG übergehen“.**

Schauen wir uns das Ausbreitungsgebiet dieser gelben Beschwerde-Botschaft genauer an. Wohin kann sich eine Botschaft Deines Körpers dieser Art projizieren, was kann sie anrichten und welche Symptome, Beschwerden und Erkrankungen könnten darauf hinweisen? Auch hier ist es wie bei den vorher gegangenen Symptom-Projektionen: Es können welche sein, müssen aber nicht. Einen relativ sicheren diagnostischen Hinweis, dass es sich tatsächlich um eine Beschwerde-Botschaft handeln könnte, gibt Dir Dein Mitgebiss-Test, wenn er in horizontaler Körperlage nachts in der Zeitspanne zwischen 2 Uhr und 4 Uhr morgens *asymmetrisch* verlief. Fühlst Du einen rechts früheren oder links früheren Mitgebiss in dieser Zeitspanne, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, eine gelbe Beschwerde-Botschaft dieser Art zu empfangen.

Die TCM nennt diese unpaare Leitbahn „Konzeptionsgefäß“ (KG). Es ist eine Energie aufnehmende Leitbahn (Sinarteria respondens, renmo), die mit allen übrigen YIN-Leitbahnen in Verbindung steht und als Ausgleichsreservoir für die gesamten struktiven Energien (JING) in Dir vorhanden ist.

Eine ganz besondere Beziehung besteht zu den Reproduktionsorganen von Mann und Frau, besonders zur Fruchtbarkeit der Frau.

Schauen wir uns den Verlauf dieser vorne mittigen Projektionsstrecke und Leitbahn genauer an. Welche Symptome, Beschwerden und Erkrankungen könnten damit verbunden sein? Es sind überraschenderweise ziemlich viele:

- Diese Leitbahn zieht genau mittig von der Mitte des Damms nach oben und endet unterhalb der Unterlippe. Sämtliche Symptome, Beschwerden und Erkrankungen, die sich in Deiner vorderen Mittellinie abspielen, können dadurch verursacht sein, weil sich der nächtliche Übergang vom nächtlichen großen YIN ins morgendliche kleine YANG nicht in normalem und gesundem Umfang vollzieht. Folgende Probleme sind denkbar:
- Symphysenprobleme, Uterusprobleme, Menstruationsstörungen, Infertilität, Miktionsbeschwerden, Reizblase, sexuelle Störungen, sämtliche gynäkologische Störungen, Fehlgeburten, Schmerzen im mittigen Unterbauch ohne erkennbare organische Ursachen.
- Schwäche, Müdigkeit, Erschöpfung, Schreckhaftigkeit, Ängste, Schlaflosigkeit, Stuhlverstopfung, Nervosität, starke innere Unruhe.
- Entzündungen des Nabels, Nabelschmerzen, Nabelkoliken,
- Aufgetriebener Leib, Gasansammlungen, Blähungen, Gärungsvorgänge und Fäulnisvorgänge im Dünndarm, Enzymschwäche, Verdauungsschwäche.
- Beschwerden im mittigen Oberbauch, Oberbauchschmerzen ohne erkennbare organische Ursachen
- Spürbare Milz, Seitenstechen links, Milzschwellung, Milzvergrößerung
- Magendruck, Magenschmerz, Sodbrennen, Steingefühl im Magen, mittiger Magendruck,
- druckschmerzhaftige Brustbeinspitze, Herzbeschwerden unklarer Ursache,
- druckschmerzhaftes mittiges Brustbein (Alarmpunkte des Blutkreislaufes)
- Probleme des Kehlkopfes, Schluckapparates und der Stimmbänder
- Beschwerden der Speiseröhre und Luftröhre, Zwerchfellbruch
- Schilddrüsenstörungen, Struma
- Herpes labialis der Unterlippe.
- Übersteigerte Nachdenklichkeit und Sorge, Grübelei, materieller Gedanken-Andrang
- Bindegewebeschwäche (Krampfadern, Cellulitis, Leistenbruch, Nabelbruch, Bänderschwäche, verfrühte Gelenkknorpel-Degeneration, Früharthrosen, Muskelschwäche).
- Immunschwäche des lymphatischen Systems, fehlerhafte Blutzusammensetzung, gestörte Blutbildung und Blutstillung, Blutungen, Nasenbluten.
- Entzündungen der Mundschleimhäute, Zahnfleischentzündungen, Zahnfleisch-

- bluten, Aphten, Mundwinkelrhagaden und Einrisse der Mundwinkel
- Trockene Lippen, rissige Lippen, Lippenherpes
- Neigung zu blauen Flecken und Blutergüssen, Krampfaderbildung.

Im Zentrum all dieser möglichen Symptome, Beschwerden und Erkrankungen steht die Funktion der MILZ als YIN-Repräsentant des Elementes ERDE, steht die Produktion von Blut und Blutkörperchen, die der Gedächtniszellen des erworbenen Immunsystems, die in der Milz gebildet werden.

Du findest hier einen Haufen Störungen, den man nie und nimmer dem Komplex einer Übergangsstörung vom YIN der Nacht ins YANG des nächsten Lebensstages zuordnen würde. Und doch handelt es sich hier um eine Realität, die nur niemand beachtet, mit Ausnahme derjenigen, die ein TCM-Studium absolviert haben.

Ob es sich um eine reinrassige Projektion in Form einer Beschwerde-Botschaft handelt, weil der nächtliche YIN-YANG-Übergang gestört ist oder um andere Ursachen handelt, die damit vordergründig nichts zu tun haben, ist sekundär, weil stets ein Zusammenhang mit dieser Komplexität besteht. Handelst Du selbst, handelst Du gesundheitlich. Handelt jemand Anderer für Dich, handelt er therapeutisch. Selbstverständlich gäbe es tausende Therapien für den geschilderten Beschwerde-Komplex und ich rate Dir auch, therapeutisch nie etwas zu versäumen, wenn Du Beschwerden in Deiner vorderen Mitte hast. Fachärztliche Abklärung ist natürlich stets bei allem angeraten. Zusätzlich zu dieser solltest Du aber wie folgt handeln, um Dir selbst beim spezifischen Gesünderwerden zu helfen:

- Beim nächtlichen Übergang vom YIN zum YANG liegt man gewöhnlich im Bett und schläft oder schläft nicht, weil der Gedankenandrang zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nachts zu stark geworden ist. Das Wichtigste ist, löse gedanklich und mental Deine Probleme in genau dieser Zeitspanne. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, um zu einer gedanklichen Lösung Deiner Probleme zu kommen. Sämtliche körperliche Probleme, die ich Dir aufgelistet habe, haben alle auch mit mentalen Problemen materiellen Zuschnitts zu tun, die Dir gewaltige Sorgen bereiten und über die Du ständig nachgrübelst und nachdenkst. Um drei Uhr morgens herum findest Du die beste Lösung dafür.
- Trage abends Deine *Neinofy-Info- P plus-Sohlen* und morgens Deine *Neinofy-Info- P minus-Sohlen*. Gedanken ordnen sich nicht, wenn sich nicht Dein Körper ordnet! Denk daran, Dein ICH ist vom Körper getrennt vorhanden. Was Du denkst, musst Du auf Deinen Körper stofflich auch übertragen.
- Führe abends einige männliche *HF-Bewegungen in Rückenlage* durch, führe später im Anschluss vor dem Schlafen im Bett liegend, einige weibliche *UHF-Bewegungen* durch, komme in der Übergangszeit zu einer gedanklichen Lösung Deiner Sorgen und Probleme und führe zuvor nochmal einige weibliche *UHF-Bewegungen* durch.

Die übermäßigen Sorgen , die Du Dir machst, sind nichts weiter als die FORM chaotischer Unordnung in Dir, die einer körperlichen Neu-Ordnung bedarf.

- Reibe die Haut über den mittigen Symptomstellen mit ätherischen Ölen ein, beispielsweise mit Pfefferminzöl oder Lavendelöl oder Melissenöl.
- Übe leichten Druck auf das Unterhautgewebe aus und massiere das Öl langsam in kreisenden Bewegungen in Richtung Uhrzeigersinn ein.
- Es gibt zwei Hirnareale (nach heutigem Kenntnisstand) in dem sich neue Nervenzellen und Neuronen bilden können, das ist im Hippocampus , der für das Erinnern allgemein und das räumliche Lageempfinden, das Zurechtfinden in einem Raum da ist (= Verbindung zu Deinen Fußsohlen) und das Riechhirn. Deshalb geht es bei allen mittigen Beschwerden, denen grundsätzlich immer gedankliche Sorgen zugrundeliegen, mit vermehrtem Riechen und mit räumlichem Empfinden über die Fußsohlen deutlich leichter, der Gedankenblockade ein Ende zu bereiten. Ergo: Ätherische Öle in der zweiten Tageshälfte verdampfen lassen und diese Dämpfe über das Riechorgan aufnehmen. Das hilft Dir dabei , eine gedankliche Lösung für Deine Sorgen zu finden.
- Bitterstoffe mittags und abends und nochmal vor dem Schlafengehen direkt auf die Zunge träufeln, verbessern Deine Milzfunktion.
- Korrekte Lebensweise und Ernährung untertags einhalten.
- Genug Wasser während des Tages trinken.
- Ein hellgelbes oder knallgelbes Kleidungsstück tragen (Bluse oder Hemd).
- Süßes nur zum Frühstück und zum Dessert nach dem Mittagessen . Milz affin sind Ananas, Mango, Bananen und Papaya.

Das sind die wichtigsten Tipps, die ich Dir geben kann, wenn Du Probleme in Deiner vorderen Mitte hast oder solche , die im übertragenen Sinn von einer Unordnung in Deiner MILZ bzw. Deinem Element ERDE herrühren. Der Übergang vom YIN ins YANG ist ein elementarer wichtiger Prozess. Ohne ihn wäre Dein Leben zu Ende.

*Ich denke, Du hast nun ganz gut verstanden , was Beschwerde-Botschaften sein könnten aber nicht zwingend müssen und welche Möglichkeiten Dein Körper und der von Magdalena und Leopold hätte , um mit Deinem und deren ICH's in ein Gespräch zu kommen. Ohne körperliche Kommunikation kein SUPERGESUNDSEIN!*

*Grund für derartige Beschwerde-Botschaften ist stets der Gleiche: „Auf Deine gesundheitliche Unordnung hexagonal hinzuweisen. Das gleiche Hexagon findest Du übrigens auch in der Natur , beispielweise in der hexagonalen Form gefrorenen Wassers = in der Form der Schneeflocke oder in der Form der Bienenwabe oder in einer sehr interessanten anderen Form, die mehr als verblüfft:*

*Alle Tiere und Menschen erfassen die Welt, um sich in Räumen orientieren zu können, in FORM hexagonaler Muster. Sie erfassen die Welt in Form eines Bienenwabenmusters (entnommen aus Bibliothek des Wissens der Edition „ZEIT“, Sachbuch „Abenteuer Gedächtnis“ von Hilde Ostby und Ylva Ostby, Kapitel 2).*

Diese Übereinstimmungen einer Komplexität sind sicher kein Zufall:

- hexagonale Beschwerde-Botschaften warnen unser ICH vor gesundheitlicher Unordnung und fordern es auf, ursächlich zu handeln!
- Gehirnzellen und Neuronen bilden ein hexagonales Bienenwaben-Raster in Form von neuronalen Rasterzellen (Moser, May-Britt, O'Keefe Nobelpreis für Medizin 2014) , um uns zu erinnern wo wir stehen, gehen, fahren oder liegen und wie wir aus einem Labyrinth wieder herausfinden könnten.
- Wasser, ohne das das Leben von Tieren, Pflanzen und Menschen unmöglich ist, weist im gefrorenen Zustand (YIN) die Form eines Hexagons auf.
- Und es gäbe noch viele hexagonale Übereinstimmungen mehr.

\* \* \* \* \*

Wendest Du diese Art von hexagonaler Körpersprache zwischen Deinem Körper und Deinem ICH an und wandelst Du sie, wie angeraten, in eine gesundheitliche Selbsthilfe um, machst Du nie einen Fehler, weil Du damit in Dir nichts unterdrücken wirst, sondern immer nur Sinnvolles fördern kannst. Sichere Dich aber durch eine medizinische Diagnostik ab, um therapeutisch nichts zu versäumen. Beschwerde-Botschaften können es sein, müssen es aber nicht sein.

\* \* \* \* \*

## Vegetative Gegenregulation

*„Gegenregulation“ ist das biologische Korrelat des physikalischen Gesetzes:  
**„Jede Aktion und jeder Reiz führt zu Reaktion oder Regulation!“***

*Man kann sich vorstellen, welche Verheerungen angerichtet werden, wenn man von diesem Prinzip in praxi keine Notiz nimmt! (Otto Hauswirth, „Vegetative Konstitutionstherapie“, 1953). Hauswirth war einer der profundesten Kenner des menschlichen Vegetativums und seiner Zeit weit voraus!*

*„Sympathikus und Parasympathikus sind zwei Zustände in uns, die unser Leben zu dem machen , was sich der Mensch wünscht: „Zu einem lebenswerten Leben !“  
 Reize und Aktionen die sich auf unseren Körper auswirken, sollten gesundheitlich gesehen, immer so klein wie möglich sein, um lebensanregend zu wirken. Das *Arndt-Schulz'sche Gesetz* besagt diesbezüglich:*

*„Geringe und kleine Reize fachen die Lebenstätigkeit und Reaktionsfähigkeit an, mittlere Reize hemmen sie bereits und starke bis sehr starke Reize heben die Lebenstätigkeit und Reaktionsfähigkeit auf. Erst lähmen sie, dann töten sie!“*

Homöopathische Reize (Ähnliches kann nur durch Ähnliches geheilt werden), sind salutorisch gesehen allemal besser, als starke allopathische Reize, die man in Form medizinischer Therapien anwendet. Nachdem es der Homöopathie aber schwer fällt einen wissenschaftlichen Wirkungsnachweis für ihre Therapieform zu führen, sehen die wissenschaftsgläubigen Gegner nur im Verbot dieser wahrlich segensreichen Methode, eine Möglichkeit, sie von der Bildfläche verschwinden zu lassen. Einstweilen ist die Wissenschaft etwas ebenso Unsicheres. Lassen wir dazu nochmal den Nobelpreisträger in Physik *Richard Feynman* einen Kommentar abgeben:

„Wissenschaft ist der Glaube an die Ignoranz der Experten!“

Ergo, was sich wissenschaftlich heute noch nicht belegen lässt, ist nicht unwissenschaftlicher als das, was sich heute belegen lässt. Lässt sich etwas nur empirisch belegen aber heute noch nicht beweisen, ist auch das genauso wissenschaftlich, wie das, was sich beweisen ließe. Wissenschaft bedarf nicht allein des ausgewiesenen Wissenschaftlers. Wissenschaft bedarf eigentlich im Wesen nur des Wissens an sich, vollkommen gleich, wer dieses Wissen hat!

Wir verstehen den Mechanismus der *Vegetativen Gegenregulation* am besten, wenn wir Herrn „S“ und Frau „P“ belauschen und sie als Experten dazu anhören.

SUPERGESUND sein, bedeutet, dass Dein Körper keine vegetative Gegenregulation nötig hat und eine solche auch vermeiden kann und vermeiden wird!

\* \* \* \* \*

Herr „S“: „Der Mensch lässt sich tatsächlich verblüffend leicht täuschen, vor allem Therapeuten, die es mit uns beiden zu tun bekommen! Würden sie verstehen, um was es uns beiden wirklich geht, wäre unser Tun nicht so kompliziert, obwohl es in der Tat mehr als komplex ist!“

Frau „P“: Meinst Du damit die Bekämpfung der vegetativen Gegenregulation oder besser und richtiger ausgedrückt, die Nichtwahrnehmung einer solchen?“

Herr „S“: Genau, das meine ich! Würde man uns nicht ständig bekämpfen, ob gewollt oder ungewollt, dann wären alle Körper, die wir gesundheitlich steuern nicht nur gesünder, sondern dann gäbe es auch nur halb so viele Krankheiten und Kranke auf dieser Welt!“

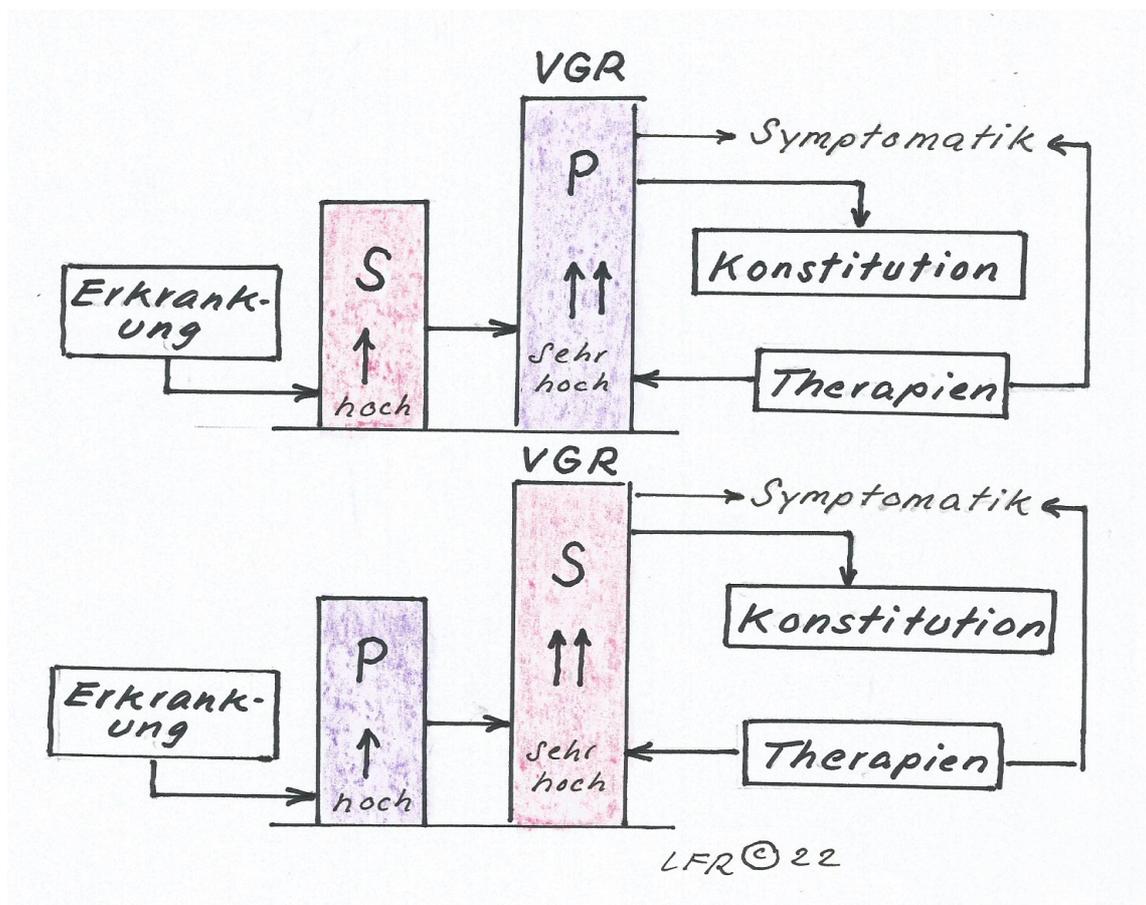
Frau „P“: „Da sagst Du was! Wie in aller Welt aber wollen wir das der Allgemeinheit der Menschheit verklickern? Wer klärt sie darüber auf? Der Mensch denkt, aber Gott lenkt und wir baden die Chose am Schluss aus. Es gibt nichts im Leben eines Körpers, das von uns beiden nicht abhängig wäre. Das Mindeste wäre für das ICH eines Körpers, zu ver-

stehen, um was es überhaupt geht. Diese Ignoranten und Nichtwisser sehen nicht hinter die Kulissen des Theaterstücks „Hurra, ich lebe noch, aber wie ist vollkommen egal!“

Herr „S“: „Stimmt! Es gibt tatsächlich keine einzige Handlungsweise, keine Therapie, kein Arzneimittel, keine gesundheitliche Selbsthilfe, keine Emotion, keinen Gedanken und keine Gedächtnisspur im Gehirn, die von unserer Anwesenheit im Körper unberührt bliebe. Alles, aber wirklich ALLES wirkt sich auf uns beide aus und bestimmt darüber, wer mehr von uns beiden in Erscheinung treten muss.“

Frau „P“: Ich habe mir dazu mal was aufgezeichnet, was ich Dir gerne zeigen möchte. Schau mal!“

Herr „S“: Wansinn! Typisch Frau „P“! Die Tüftlerin und Planerin vor dem Herrn! Das trifft es aber total!“



**Abbildung 28:** Zwei Regelkreise der Vegetativen Gegenregulation (VGR), bei denen als Ergebnis derselben, entweder eine Parasympathikotonie oder eine Sympathikotonie entsteht, die wenn sie fälschlicherweise therapeutisch reduziert wird, jeden Körper anderweitig erkranken lässt. Das sind keine Ausnahmen, das ist gang und gäbe in der Medizin!

- Frau „P“: „Denk ich auch! Denn, das ist die skizzierte Wirklichkeit des gesundheitlichen Alltags, von dem ganz viele Menschen betroffen sind. Noch vor 70/80 Jahren war es medizinisch üblich in vegetativen Kategorien zu denken und zu handeln. Heute aber, wenn ich mal Konrad Lorenz zitieren darf, der sagte: *„Heute wissen Experten und Wissenschaftler immer mehr über immer weniger, bis sie alles über nichts wissen!“* Schau doch mal, ob Du heute bei irgendwelchen Erklärungen von Experten über Krankheitsvorgänge irgendwas von Dir oder Mir hörst. Das wirst Du nicht erleben! Warum? Weil wir beide einfach eine zu komplexe Rolle spielen, die für die Meisten zu kompliziert ist!“
- Herr „S“: „So ist es! Wer teilt denn heute – wie es eigentlich dringend notwendig wäre – sämtliche Beschwerden, Symptome und Erkrankungen von der einfachsten bis zur lebensbedrohlichen in „S tone Krankheiten“ oder „P tone Krankheiten“ ein, so wie das *Otto Hauswirth* in seinem lesenswerten Buch *„Vegetative Konstitutionstherapie“* tat. NIEMAND!“
- Frau „P“: „Exakt, das ist der Punkt des Anfangs! Dazu gehört es auch, einen Menschen konstitutionell zu bewerten, wie viel an genetischer Anlage von Dir und Mir in ihm vorgesehen ist. Wieviel Quantität von Dir und Mir gesundheitlich gut für einen Körper ist. Schon Paracelsus erkannte dass es nur die Dosis von uns beiden macht, dass wir Gift für einen Körper oder Heil für ihn wären.“
- Herr „S“: „Nun aber mal zu Deiner famosen Graphik. Oben erkenn ich mich und unten erkenn ich Dich. Ist das richtig?“
- Frau „P“: „Relativ JA, obwohl Du weißt, dass es komplexer ist. Leidet ein Körper mit einer „S tonen Konstitution“, wie beispielsweise ein männlicher HF oder ein männlicher Fülle-Typ an einer „S tonen Krankheit“, wie beispielsweise hohem Blutdruck oder Diabetes oder einem Nierenstein, komm ich ins Spiel und vermehre mich so gut ich kann, um Zuviel von Dir zu reduzieren und zu überkompensieren, damit die Gefahr gebannt wird, die Du, wenn Du weiter gereizt wirst, hervorrufst. Das Problem dabei ist aber, dass dadurch nicht mehr Deine Symptomatik im Vordergrund steht, sondern plötzlich meine und dass Therapeuten, die von all dem nichts wissen, beginnen mich therapeutisch zu reduzieren, weil sie denken, dass ich die Ursache bin. Der Schuss in FORM der VGR geht in einem solchen Fall also ungewollt voll nach hinten los.“
- Herr „S“: „Klar, versteh ich! Was wäre aber, wenn der Körper bei Befall einer „S tonen Krankheit“ eine „P tone Konstitution“ aufwiese, beispielsweise konstitutionell ein UHF oder ein Leere-Typ wäre?“

- Frau „P“: „Dann käme es überhaupt nicht zu einer VGR, weil eine „S tone Krankheit“ in einem Körper, der mich genetisch konstitutionell bevorzugt, zu einem Patt in der Form führt, dass die Symptomatik der „S tonen Krankheit unverfälscht zustande kommen wird. Schließlich habe ich Dich zwar sehr gern, will aber trotzdem nicht , dass Du in einem Körper, in dem ich das Sagen habe, plötzlich zu dominieren beginnst.
- Herr „S“: „Keine Angst, das passiert schon nicht! Gäbe es aber den Regelkreis der VGR nicht, den Du so schön skizziert hast, wäre diese Gefahr groß!“
- Frau „P“: „ Jetzt weißt Du mal, wie groß die Gefahr tatsächlich ist, wenn sich jemand therapieren lässt! Frägt man sich a.): Welche Konstitution ein Körper aufweist? NEIN! Frägt man sich b.) : Welche Krankheit mehr S ton oder P ton wäre? NEIN! Frägt man sich c.): Ob die Erscheinungsform der zu therapierenden Krankheit nur die Form einer entstandenen VGR ist? NEIN! Ist es gefährlich, irrtümlich eine VGR therapeutisch zu reduzieren, weil man denkt, es handelt sich dabei um eine eigenständige Krankheit und nicht um eine Überkompensation? Ganz klar , JA, weil das das Gift wäre, von dem Paracelsus sprach!“
- Herr „S“: „ Schöner Sch....e! Wenn das doch nur alle Therapeuten wüssten! Ich ahne, dass bestimmt die Hälfte aller Krankheiten überhaupt keine primären sind, sondern nur sekundäre in FORM einer VGR.
- Frau „P“: „ Du dürftest mit Deinem Verdacht richtig liegen!“ Unser Gesundheitssystem ist deshalb auch mehr ein Krankheitssystem als ein Gesundheitssystem!“ Es irrt sehr oft, ohne zu wissen, dass es zu oft irrt!
- Herr „S“: „ Gesunde Menschen weisen keine VGR auf! Therapeuten müssen wieder dazu kommen, die Natur bei der Heilung, also uns beide, nicht zu bekämpfen, sondern zu unterstützen, damit sich ein Körper selbst dabei helfen kann, sich aus diesem Dilemma zu befreien. Wir beide sind etwas Lebendes, Steuerndes, etwas durch und durch Gutes.
- Frau „P“: „Leo und Lea wissen das bereits, denen würde so etwas nicht passieren Denn, was die mit ihren Körpern tun, führt gar nicht erst zu einer VGR und der Gefahr, dass Therapeuten etwas verwechseln könnten. Bist Du auf dem Weg zum SUPERGESUNDSEIN mit den Bio-Algorithmen der persönlich gesundesten Statik, den richtigen asymmetrischen Bewegungen, der richtigen Lebensweise und Ernährung und der zur Konstitution eines HF oder UHF passenden Selbsthilfe, wie es das *Neinofy-System* und die Natur vorlebt, gibt es kaum vegetative Gegenregulation und kaum die Gefahr der Verwechslung!

## Beinlängendifferenz

Ein tatsächliches, einseitig kürzeres Bein kann Segen oder Fluch sein. Je nachdem, welches bei Kind, Frau oder Mann das kürzere ist. Das rechte oder das linke?

Wie kann so etwas sein? Müsste nicht grundsätzlich jedes einseitig kürzere Bein ein Problem darstellen, vor allem dann, wenn es ein Körper nicht richtig – aufgrund verschiedenster Ursachen – ausgleichen und kompensieren kann? Das wäre ganz sicher so, wenn der Mensch nicht unterschiedlichen Geschlechts und nicht unterschiedlicher Konstitution wäre, die ebenfalls zu Kompensationen und Reaktionen im Bewegungsapparat führen. Passen Kompensationen – woher sie auch stammen – nicht zusammen, sind sie gesundheitlich inkompatibel und werden aus diesem Grund zu *Unordnungsfaktoren*, die am Ende zu Dekompensation, Desorientierung, zu Fremdbestimmung und zu Krankheiten führen können.

---

*Verbindliche Regel: Auf dem Weg zum möglichen SUPERGESUNDSEIN können nur Personen sein, die Ihrem Geschlecht und Ihrer Konstitution nach, ein einseitig kürzeres Bein aufweisen, dessen Ausmaß a.) sehr gering ist und b.) dessen Verkürzung zur Kompensation von Geschlecht und Konstitution passt und c.) dessen Ausgleich statisch richtig verläuft. Ergo: Vorgänge, die dreifach kompatibel sein müssen. Wir sehen hier eine gesundheitliche, verbindliche humane Regel vor uns, die der Wirklichkeit entspricht, die aber kaum ein menschlicher Körper auf natürliche Art und Weise – ohne dass ihm von außerhalb geholfen würde – zustande bringt.*

---

„**Von außerhalb helfen**“, heißt aber nicht, ein tatsächlich kürzeres rechtes oder linkes Bein einfach nur mir nix dir nix künstlich zu verlängern bis wieder zwei gleich lange Beine existieren (Ausnahme, es wäre deutlich mehr als 1 cm kürzer), indem man einen Schuhabsatz erhöht oder orthopädische Schuhzurichtungen zu diesem Zweck trägt. Damit ist deshalb niemandem gedient, weil die Kompensation, die durch eine einseitige Beinverkürzung verursacht wird, längst im Körper vorhanden und im vegetativen Regelkreis als „bekannt“ eingespeist ist. Was man allein tun kann, ist auf die Kompensation biologisch sinnvoll einzuwirken, um sie kompatibel zu Geschlecht und Konstitution der jeweiligen Person zu FORMEN. Sie zu inFORMen!

Denke immer daran: **„Verändere an Deinem Körper nie etwas bleibend! Du veränderst damit nicht nur ein Detail, sondern veränderst Dein GANZES!“**

Die Verwirrung, die man durch einen totalen Beinlängenausgleich herbeiführen würde, wäre doppelt groß:

- Das Wesen eines Menschen verändert sich dadurch, weil sein zuvor vorhandener Ausgleich seines kürzeren Beines nun nicht mehr kompatibel zum ausgeglichenen künstlichen Zustand wäre. Er wird zum pathogenen Faktor.

- Irgendwann am Tag trägt man auch keine zugerichteten, erhöhten Schuhe, sondern andere oder läuft barfuß, was die Verwirrung dann verdoppelt.

.....

Es gibt deshalb nur eine einzige , richtige, biologisch sinnvolle Lösung:

Weist Du ein anatomisch kürzeres Bein auf – schon ein einziger Millimeter an Differenz genügt, um eine statische Kompensation auszulösen – dann kannst Du nur EINES tun, nämlich das geschlechts- und konstitutionskonforme Ordnungsmuster in Deinen Füßen, das Dein GESUNDSEIN garantiert, korrekt nachzuFORMen. In *Neinofy-Info-Sohlen* ist dieses geschlechtskonforme Muster stets eingearbeitet.

Mehr als vier Jahrzehnte des Suchens nach der gesundheitlich besten Lösung durch analytische Betrachtung von weit mehr als Hunderttausend röntgenologischen Beckenübersichtsaufnahmen (a.p. stehend aufgenommen) bei meinen früheren Patientinnen und Patienten, war notwendig, um den entscheidenden **statischen Kipp-Punkt** zu finden, der zwischen Kranksein und Gesundsein in einem Menschen besteht und entscheidet.

In orthopädischen Einlagen oder Einlegesohlen-Arten anderer Machart und anderer Hersteller ist dieses von mir gefundene Ordnungsmuster nicht enthalten. Es kennt außer mir und dem Hersteller , der W-Planet GmbH , auch niemand wirklich.

Worauf ich als nächstes, im Anschluss an dieses Fakt, hinweisen möchte, ist, ganz gleich welches Szenario an Beinlängendifferenz besteht, die Dir bekannte Tatsache, dass jede ORDNUNG in den Füßen beginnt und von der Beinlänge eines Menschen sehr stark und deutlich abhängig ist. Diese WIRKLICHKEIT beachtet auch niemand!

*„Weltweit gibt es keinen einzigen Menschen, dem es gesundheitlich nicht nützen würde, Neinofy-Info-Sohlen zu tragen, gleich ob er zwei gleich lange Beine, oder ein kürzeres linkes oder ein kürzeres rechtes Bein hätte und gleich ob seine Beinverkürzung pathogener oder gesundheitsfördernder Natur wäre! WARUM?*

*Weil die InFORMationsmuster , die in meine Info-Sohlentypen eingefügt werden, ident mit dem Beginn menschlicher geschlechtskonformer und konstitutionskonformer ORDNUNG sind. Das Tragen zu bestimmten Tageszeiten gewährleistet, dass mehr kompatible ORDNUNG im Körper entsteht und gewährleistet, dass sich dadurch mehr GESUNDHEIT in einem Körper breit macht. Es spielt beim Tragen keine Rolle , ob ein geschlechtskonform falsches (ein gesundheitlich belastendes) oder richtiges (ein gesundheitlich entlastendes) kürzers Bein existiert.*

*Was dadurch zustande kommt , ist bei Mann, Frau und Kind immer das Gleiche: MEHR GESUNDHEITLICHE ORDNUNG in Vegetativum und übrigen Körper passend zur rhythmischen Dimension ZEIT und passend zu Statik und Dynamik des Körpers, bedeutet mehr Zuwachs an Gesundheit, bedeutet mögliches SUPER-GESUNDSEIN nicht nur anzudenken, sondern es in praxi auch zu erreichen!*

Es gibt statisch gesehen, fünf Szenarien anatomisch vorhandener Beinlängen-Differenzen:

- (1) Zwei anatomisch gleich lange Beine passen am besten zur Konstitution des „M-Typen“ (Mitte-Typen), dessen Gesichtsprofil unauffällig bleibt, das weder Retrostirn noch Promistirn und weder Retrokinn noch Promikinn aufweist.
- (2) Ein anatomisch linkes kürzeres Bein geringen Ausmaßes (1mm - 5mm) passt nur zur Konstitution einer weiblichen UHF, deren Gesichtsprofil eine Promistirn und ein Retrokinn aufweist = Voraussetzung für das Entstehen eines gesundheitlich korrekten weiblichen Ordnungsmusters. Dies gilt auch für männliche und weibliche Kinder, deren Längenwachstum noch andauert.
- (3) Ein anatomisch rechtes kürzeres Bein geringen Ausmaßes (1mm - 5mm) passt nur zur Konstitution eines männlichen HF, dessen Gesichtsprofil ein Promikinn und eine Retrostirn aufweist = Voraussetzung für das Entstehen eines gesundheitlich korrekten männlichen Ordnungsmusters.
- (4) Ein anatomisch linkes kürzeres Bein erheblichen Ausmaßes (mehr als 6mm kürzer) passt nur zur Konstitution eines männlichen P-Typen (sehr schlanker Leere-Typ), dessen Gesichtsprofil ein Promikinn und eine Promistirn aufweist. Dies führt aber zu einem gestörten männlichen Ordnungsmuster.
- (5) Ein anatomisch rechtes kürzeres Bein erheblichen Ausmaßes (mehr als 6mm kürzer) passt nur zur Konstitution eines weiblichen S-Typen (übergewichtiger Fülle-Typ), dessen Gesichtsprofil ein deutlich sichtbares Retrokinn und eine Retrostirn aufweist. Dies führt auch zu einem gestörten, allerdings weiblichen Ordnungsmuster.

Zusammenfassung:

Nachdem gesundheitlich die Konstitution „UHF“ für heranwachsende Kinder und Frauen optimal wäre und die Konstitution „HF“ für Männer ideal wäre, kann man bei der Messung der Beinlängen (nur in Form einer Röntgenaufnahme des Beckens, stehend mit zwei gleich belasteten Beinen möglich) folgendes feststellen:

- Männliche erwachsene Personen sind gesundheitlich am besten dran, wenn sie ein minimales kürzeres rechtes Bein aufweisen würden = Optimum! Gesundheitlich nicht ungünstig für sie sind natürlich auch zwei gleich lange Beine. Ungünstig sind ein linkes minimal kürzeres Bein, ein rechtes erheblich kürzeres Bein und ein linkes erheblich kürzeres Bein. Es kommen dadurch nicht die richtigen Ordnungsmuster in den Füßen zustande. Das Tragen von Neinofy-Info-Sohlen wäre in diesen abnormen Fällen dringend indiziert.
- Kinder die noch in die Länge wachsen und weibliche Erwachsene sind gesundheitlich am besten dran, wenn sie ein minimales linkes kürzeres Bein hätten = Optimum. Nicht ungünstig sind selbstverständlich zwei gleich lange Beine. Ungünstig erweisen sich für sie ein rechtes minimales kürzeres Bein, ein erhebliches rechtes und erheblich linkes kürzeres Bein. Es kommen dadurch

auch bei ihnen nicht die richtigen Ordnungsmuster in den Füßen zustande. Das Tragen von Neinfo-Info-Sohlen ist in diesen Fällen dringend indiziert.

Das Alles klingt sicher wieder sehr merkwürdig und ist medizinisch auch absolut unbekannt, wurde von mir aber in mehr als vier Jahrzehnten empirischer Forschung und Auseinandersetzung mit kranken und gesunden Körpern entdeckt und in praxi bestätigt. Jetzt weißt Du, warum ich mir dazu Abertausende Beckenübersichtsaufnahmen angesehen habe und dass man Niemandem erfolgreich gesundheitlich helfen kann, wenn man gar nichts von seiner wahren Beinlänge und seiner angeborenen Konstitution weiß. Eine Wirklichkeit, über die jeder Mensch Bescheid wissen sollte. Nicht nur Therapeuten!

\* \* \* \* \*

## Lea und Leo

Lea: „Freut mich echt Leo, dich endlich mal kennen zu lernen !“

Leo: „Freut mich auch aufrichtig, liebe Lea!“

Lea: „Du weißt ja, dass ich an Long Covid leide. Es ist zwar jetzt , dank Deiner Hilfe fast schon wieder so gut wie vorher. Ich führe das auf das Tragen Deiner Info-Sohlen und Deine Bewegungsübungen zurück und bin jetzt wieder eine ganz andere. Du weißt ja, dass ich ein rechtes kürzeres Bein habe, es ist zwar nur wenige Millimeter kürzer, scheint aber Deinen Ausführungen nach wichtig zu sein. Man hat das mal zufällig auf einer Beckenaufnahme stehend entdeckt.“

Leo: „Aha, ok, das wusste ich zwar nicht, erklärt aber Vieles ! Frauen mit einem rechten kürzeren Bein haben gesundheitlich immer einen schwereren Stand als solche mit einem minimalen linken kürzeren Bein. Das ist deshalb Fakt, weil dadurch das entstehende Ordnungsmuster in Deinen Füßen ein eher männliches als weibliches ist und Du Kompensationen aufgrund dieser Tatsache vornehmen musst, die Dein Körper als Fremdeinfluss auffasst und bekämpft. Nachdem der „S-Einfluss“ in Deinem Körper dadurch anhaltend deutlich höher als normal ist, hat es Dich während Deiner Covid-Infektion auch mehr erwischt und am Ende dann zerbröselt. Reagiert Herr „S“ als Antwort auf eine Infektion zu stark, was bei Anwesenheit von männlichen Ordnungsmustern in Frauen geschehen kann, verläuft auch die Infektion zu stark was man nur dadurch egalisieren hätte können, wenn Du während der Infektion die Neinfo-Info-Sohlen getragen hättest, die Du heute trägst.“

- Lea: „Na sauber und warum weiß das niemand? Mir ist jetzt schon klar , warum Infektiologen niemandem einem Rat zur gesundheitlichen Selbsthilfe geben, außer Kontakte meiden, Hände waschen und impfen. Alles Maßnahmen, die auf das Virus, nicht aber auf den Menschen zielt. Müsste man nicht auch mehr die Besonderheiten der menschlichen Gesundheit miteinbeziehen und nicht nur die Besonderheiten eines klitzekleinen Virus, der ja nichts anderes will als ebenfalls zu leben und sich deshalb rege vermehren muss?!
- Leo: „Du hast vollkommen recht Lea! Natürlich wäre unbedingt beides wichtig! Einmal jedem Menschen alles in die Hand zu geben, Epidemie oder Pandemie hin oder her, was er tatsächlich und wirklich zum GESUNDSEIN und bleiben bräuchte und Virenspezifisches dazu. Der Mensch vermisst das, weil es einfach absolut unlogisch ist, sich nur auf eine Seite des Geschehens zu versteifen, nur weil man von der anderen Seite nichts weiß!“
- Lea: „Warum sind Deine Neinfo-Info-Sohlen, an die ich mich inzwischen so gewöhnt habe, dass ich sie nicht mehr missen möchte, in Kombination mit dazu passenden geschlechtlichen Bewegungsübungen so dringend indiziert, wenn man ein geschlechtlich paradoxes kürzeres Bein hat?“
- Leo: „ Um umfassend gesund zu sein, muss sich in jeder männlichen LWS das Bewegungsmuster „NSIRr“ bilden können. Im Klartext, jeder Mann muss sich frei nach rückwärts neigen, dann nach links neigen und dann kombiniert damit nach rechts drehen können. Dieses Muster wird nicht in der LWS geboren, sondern in beiden Füßen. Bei Dir ist es seitenverkehrt herum. Wenn sich in Deiner weiblichen LWS das lumbale Ordnungsmuster „NSrRI“ nicht bilden kann, weil es in den Füßen nicht entsteht, wozu ein minimal linkes kürzeres Bein führt und verhilft, hast Du gesundheitlich für den Rest Deines Lebens Pech gehabt und wirst ständig dahinkränkeln. Das bedeutet, dass Du meine Sohlenentwicklung unbedingt tragen musst, am besten täglich oder wenigstens einige Male wöchentlich, weil sich aufgrund Deines geschlechtlich paradoxen kurzen rechten Beines , die notwendige gesundheitliche Ordnung nicht von selbst entwickeln kann.“
- Lea: „Das bedeutet „LEBENSLANG“?
- Leo: „JA, LEBENSLANG“ Ich persönlich werde meine Info-Sohlen ebenfalls lebenslang tragen, weil ich auch über ein pradoxes linkes kürzeres Bein verfüge, Ich hoffe nur, dass mir das zukünftig möglich sein wird. Trage ich meine eigenen personalisierten Neinfo-Info-Sohlen bin ich gesundheitlich einfach ok! Mach ich dazu regelmäßig meine geschlechtlichen Bewegungsübungen, kann ich kaum mehr krank werden. Mach ich das

mal eine Woche nicht, bekomme ich sofort zur Strafe wieder meinen Tinnitus, der sich anfühlt , als werkelten tausend Cicaden in mir. Der aber völlig verschwunden bleibt, wenn ich regelmäßig und gewohnheitsmäßig meine Info-Sohlen trage. Ich weiß dann einfach sicher, das es meiner LWS möglich ist, sich in Richtung „NSIRr“ bewegen zu können.“

Lea: „Super und Danke! Ich glaube jetzt alles verstanden zu haben und werde dabei sicher bleiben. GESUNDSEIN kommt letztenendes ja ohnehin nur aus dem Kopf. Hat man mal alles verstanden, scheint das schon die halbe Miete zu sein. Stimmt’s?“

Leo: „Damit hast Du vollkommen recht! Würden mehr Menschen *verstehen* und *wissen*, wären wir gesundheitlich gesehen schon halb im Nirwana. Jeder hätte dann nur noch halb so viele krankheitliche Kosten, nur noch halb so viele Ängste und doppelt so viel Zeit und Glück für sich.

\* \* \* \* \*

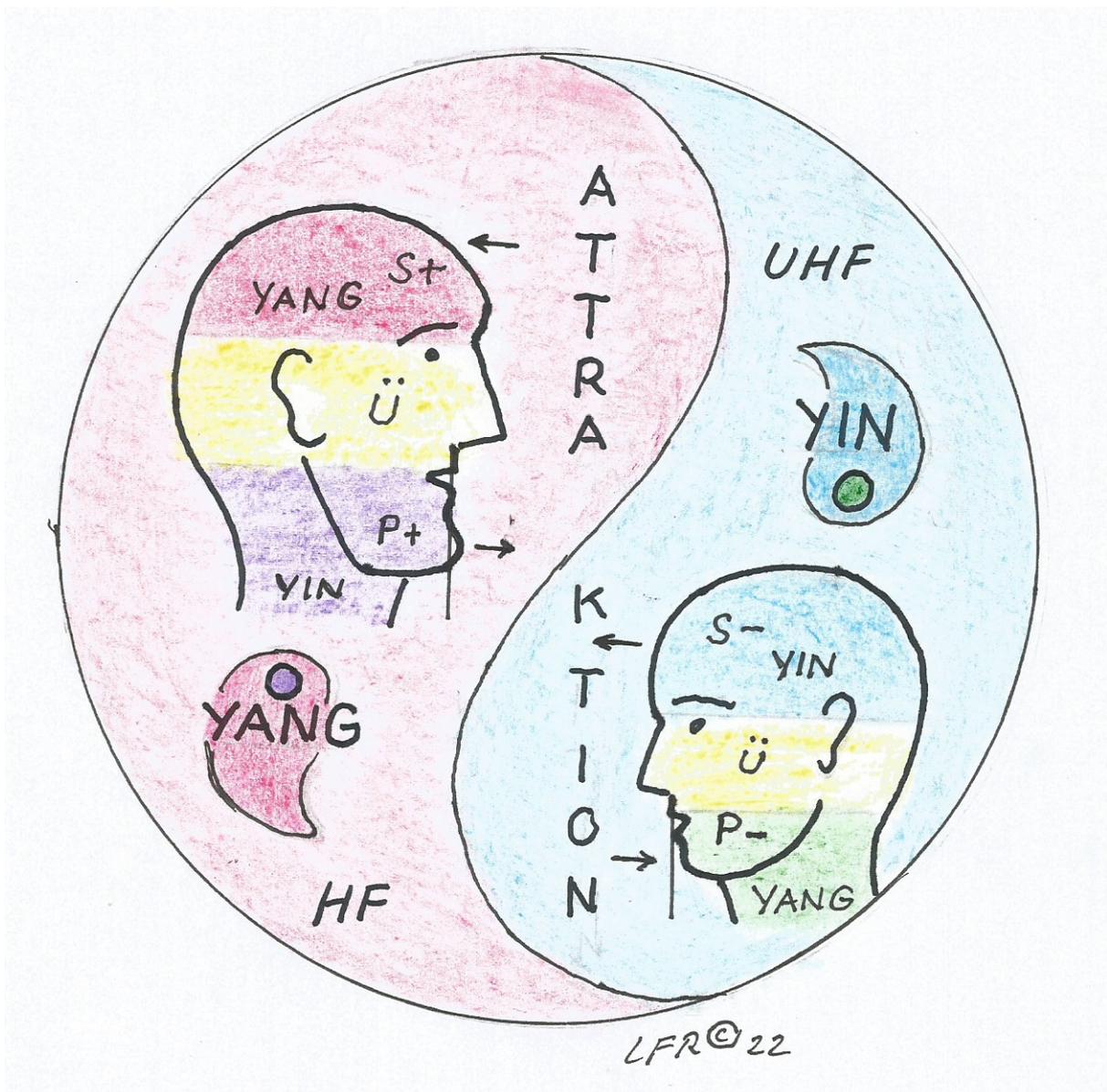
## Schönheit und Fitness

Gegensätze ziehen sich an!

Wirkliche Schönheit kommt natürlich von innen! Körperliche und geistige Fitness auch! Beides gehört zusammen und ist Kennzeichen einer guten Gesundheit.

Hilft man vergangener Schönheit von außen her nach, mit was auch immer, mag man damit fremde Augen und seine eigenen beruhigen, mehr aber auch nicht. Zufriedenstellend ist sowas deshalb schon nicht, weil es das *ursächliche Wesen der Attraktion* zwischen zwei Menschen – das vollkommen anderer Art und Herkunft ist – nicht im mindesten berührt. Dies gilt auch für die Fitness, die übertrainiert, nichts mit der natürlichen Fitness eines Menschen zu tun hat. Die *natürliche, authentische* Schönheit einer Person geht mit ihrer *natürlichen* Fitness Hand in Hand. Eine nichtgesunde oder kranke Person wird auf uns Menschen deshalb nie schön wirken.

Woran erkennt der partnersuchende Mensch unbewusst – zusätzlich zu den bekannten äußeren Geschlechtsmerkmalen – wie weiblich oder wie männlich eine Person tatsächlich wäre? Was zieht ihn oder sie an? Was sind die wichtigsten Attraktionsmerkmale von weiblich und männlich? Die Antworten auf diese Fragen sind genauso verblüffend, wie meine Hinweise, die zu Deiner Verschönerung und Zunahme von mehr natürlicher Fitness führen. Anziehend sind Merkmale, auf die wir nicht bewusst achten sondern sie nur unbewusst und *instinktiv* zur Kenntnis nehmen. Es sind solche , die uns vorrangig ein Gefühl für einen anderen Menschen geben.



**Abbildung 29: Die wahren Attraktions-Merkmale zwischen weiblich (blau) und männlich (rot) sind Stirnform und Kinnform.**

Ziehen wir das Fuchi-Symbol seitlich auseinander und trennen es so voneinander, entstehen die zwei symbolischen Wassertropfen. Ein blauer kühler, der vom Himmel auf die ERDE fällt, der sie befeuchtet und fruchtbar macht und ein roter heißer, der als Wasserdampf von der Erde in Richtung HIMMEL aufsteigt. Den Grad dieses symbolischen Wesens vom lebensempfangenden weiblichen YIN und vom lebensspendenden männlichen YANG kann man in jedem menschlichen Gesichtprofil ablesen. Findet sich viel von der FORM des blauen Wassertropfens in einer Frau, ist sie von großer Attraktivität. Findet sich viel von der FORM des roten Wassertropfens in einem Mann, ist er von großer Attraktivität. Egal, ob es sich um heterosexuelles oder um homosexuelles Empfinden handelt. Dieser unbewusste, instinktive und intuitive Eindruck weiblicher oder männlicher Qualität scheint angeboren und muss nicht erlernt werden. Er ist einfach in uns enthalten, ist einfach da !

Welche sichtbaren Kennzeichen geben einem Beobachter noch Gewissheit darüber, ob in einem weiblichen Körper genügend Weibliches und in einem männlichen Körper genügend Männliches enthalten ist? Kommt es bei der Partnersuche darauf an, Nachwuchs zu zeugen, ist das von erheblicher Wichtigkeit! Die Attraktivität, Schönheit und natürliche Fitness einer Person nimmt durch nichts mehr zu, als durch folgende sichtbare geschlechtskonforme *asymmetrische* Kennzeichen:

## Männliche Person

deutlich ausgeprägte Retrostirn  
 deutlich ausgeprägtes Promikinn  
 markante (große) Nase  
 athletischer, muskulöser Oberkörper  
 muskulöse Arme, breite Handgelenke  
kräftige Hände und Finger  
 kleine (blaue?) strahlende Augen  
 linkes Auge minimal kleiner  
 gerade Augen-Mund-Ohren-Linien  
 breite Schultern  
linker minimaler Schulterhochstand  
 sichtbare Taille  
 flacher Bauch  
schmales Becken  
 kleines Gesäß  
 muskulöse, sehnige Oberschenkel  
 sehr schlanke Unterschenkel  
 Große , breite, etwas gesenkte Füße  
 mehr Stehen auf linkem Bein  
Bild des männlichen HF  
 Bild des großen YANG (FEUER)

## Weibliche Person

deutlich ausgeprägte Promistirn  
 dezent ausgeprägtes Retrokinn  
 zierliche kleine Nase  
 zierlicher schlanker Oberkörper  
 schlanke Arme, schmale Handgelenke  
 zierliche Hände und schlanke Finger  
 große (braune?) strahlende Augen  
 rechtes Auge minimal kleiner  
 gerade Augen-Mund-Ohren-Linien  
 schmale Schultern  
rechter minimaler Schulterhochstand  
 kleine bis mittlere Brustgröße  
 sichtbare Taille  
 vorgewölbter Unterbauch  
breites weibliches Becken  
 fülligeres Gesäß und Becken  
 füllige Oberschenkel  
 schlanke, etwas fülligere Unterschenk.  
 kleine, schmale, hohle Füße  
 mehr Stehen auf rechtem Bein  
Bild der weiblichen UHF  
 Bild des großen YIN (WASSER)

Das sind aus dem Blickwinkel der „*Gesundheitlichen Ordnung*“ die geschlechtlichen Kennzeichen aus denen sich die wahre Attraktivität eines Geschlechtspartners zusammensetzt. Seine Schönheit, körperliche und geistige Fitness – immer aus den Augen anderer Menschen gesehen – wird vollkommen unbewußt und instinktiv wahrgenommen und dabei als besonders anziehend und authentisch empfunden.

Das Hauptaugenmerk der weiblichen Schönheit und Attraktivität ist die nahezu senkrecht verlaufende, leicht nach vorwärts gewölbte , strahlende **Promistirn**, die zusammen mit den strahlenden, glänzenden großen Augen in attraktivem Kontrast steht. Die rechte Lidspalte wirkt minimal enger, wie wenn blendendes Licht nur das rechte Auge blenden würde. Das überwiegende Schlank- und Grazilsein des Oberkörpers und der etwas fülligere Unterkörpers, signalisieren einem männlichen

Beobachter, dass es gut um die Reproduktionskraft bei der Erzeugung von Nachkommen steht und diese Gestalt aus seiner Sicht auch sehr schön und schützenswert ist und er sich sehr hingezogen zu ihr fühlt.

Das Hauptaugenmerk männlicher Schönheit und Attraktivität gegenüber weiblichen Personen fällt auf Merkmale, die dem weiblichen Geschlecht Schutz, Geborgenheit, Souveränität und Sicherheit versprechen, zusätzlich zum Gefühl, dass die Nachkommenschaft und Familienbildung gesichert sein könnte. Das Hauptaugenmerk dabei ist das energisch vorspringende **Promikinn**, das zusammen mit der muskulösen Gestalt und den kleineren, strahlenden und funkelnden Augen, den richtigen gefühlsmäßigen biologischen Kontrast bildet. Die linke Lidspalte erscheint dabei leicht enger, wie wenn vom Licht geblendet, nur das linke Auge darauf reagieren würde.

Die weibliche Promistirn, die großen glänzenden Augen, die oben schlanke schützenswerte und unten etwas fülligere, bodenständige Gestalt sind die wahren magnetischen Attraktionsmerkmale des weiblichen kühlen Nordpols einer UHF, wovon sich der heiße männliche Südpol eines HF ganz besonders angezogen fühlt. Promikinn verheißt Energie, Wille, Kampfbereitschaft. Kleine, austrahlungsstarke Augen verheißen Ruhe, Vorsicht, Planbarkeit. Attribute, die Frauen sehr wichtig sind.

**Weibliche Promistirn zieht männliches Promikinn an oder weiblicher UHF zieht männlichen HF an!** Eine männliche Person, die schon HF ist oder sich auf dem Weg zum HF befindet, wäre der wirkliche *Heimliche Favorit (HF)* jeder Frau, *Weiblicher Unheimlicher Favorit* bedeutet nicht dass eine Frau einem Mann unheimlich wäre (obwohl das sehr oft der Fall ist :-)), sondern dass ihre Attraktivitätsmerkmale *unheimlich schön und unheimlich anziehend* auf ihn wirken.

Nachdem ein männlicher HF und eine weibliche UHF von allen übrigen Konstitutionen am gesündesten sein können und dürfen, ist der Weg dorthin jeder anderen Konstitution nur zu empfehlen. Gehst Du den HF-Weg, weil Du männlich bist oder gehst Du den UHF-Weg, weil Du weiblich bist, entsteht in Dir – ganz automatisch – im Lauf der Zeit, wenn Du beharrlich auf diesem Weg bleibst, genau diese Schönheit und Fitness in Dir, die jeder Mensch unbewusst und instinktiv als **authentisch schön und natürlich schön** an einem Menschen ansieht.

Dies ist vor allem für andere Konstitutionen, wie den S-Typ, den P-Typ und den M-Typ nur vorteilhaft, die sich alle drei auf diese beiden Wege machen sollten.

Wahre, wirkliche, authentische, zum Geschlecht eines Menschen passende Schönheit, die eine natürliche Fitness im Körper hinterlässt, kann natürlich nicht durch äußere kosmetische Eingriffe an einem Körper erzielt werden. Soviel ist sonnenklar. Sie entstammt der inneren ORDNUNG, die die evolutive Natur dem Geschlecht des Menschen zuweist, um ihn widerstandsfähiger gegen Krankheit und Tod zu machen, ergo: ihn dadurch GESUND erhalten will und ihn dadurch deutlich länger leben lässt.

**Wer vollumfassend gesund ist, ist auch authentisch schön und fit!**

**Deshalb: „Wer schöner werden will, wer sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, wer sich nicht gefällt, wie er ist, dem bleibt nichts anderes übrig, als sich auf den gesundheitlich optimalen Weg zu machen!**

**Wer männlich ist , bewegt sich deshalb in Richtung „HF“ , wer weiblich ist, bewegt sich in Richtung „UHF“ . Einen besseren Rat als diesen, kann man aus meiner Sicht und Erfahrung keinem Menschen je geben!**

\* \* \* \* \*

## **HF- BeWEGungen**

Es folgen nun die wichtigsten „HF-BeWEGungen“, die ich männlichen Personen zum gesünder werden und bleiben nur empfehlen und ans Herz legen kann.

Sollten männliche Personen ausnahmsweise „UHF-BeWEGungen“ durchführen müssen, weil sie auf Beschwerde-Botschaften Ihres Körpers reagieren wollen, die dem weiblichen Geschlecht wesensverwandter als dem männlichen sind (grüne, blaue und nächtlich gelbe Botschaften), dann folgt man in diesem Fall dieser Ausnahme.

Ansonsten führen männliche Personen grundsätzlich immer nur „HF-BeWEGungen“ durch, die ihrem Körper lernen, wie dieser Ordnungsweg aussähe und die ihm dabei helfen, sich gesundheitlich in Richtung des SUPERGESUNDSEINS zu wandeln.

SUPERGESUND kann ein männliches Wesen nur werden, wenn es möglichst viele „HF-Qualitäten und HF-Quantitäten“ in ihm gibt, um gegengeschlechtliche Fremdeinflüsse in sich möglichst gering zu halten. Siehst Du Dir das Fuchi-Symbol an, ist der kleine YIN-Punkt im großen YANG ja auch nur relativ klein.

Ich beschreibe die wichtigsten „HF-BeWEGungen“ im folgenden gleich so, dass sie biorhythmisch in Deinen männlichen Tagesablauf passen, solche, die zeitlich morgens, mittags, nachmittags, abends und nachts optimal für Dich wären. Das Tragen Deiner *Info-Sohlen* ist die *statische Grundlage* dafür, dass Dir diese BeWEGungen gesundheitlich auch tatsächlich nützen. Das „HF-BeWEGungs-Programm baut auf dieser Grundlage auf. STATIK (YIN) ist gesundheitlich genauso wichtig wie DYNAMIK (YANG), weil die Energie ja irgendwo produziert und gespeichert werden muss, die Du tagsüber verbrauchst. Ein Elektro-Fahrzeug ohne Batterie (eines ohne YIN und STATIK) auch wenn es auch noch so neu und toll wäre, kannst Du gleich wieder verschrotten. Ergo, ohne podale, statikkonforme InFORMationen, durch die Du Energie gewinnst und speicherst, läuft deshalb gar nichts. Bewegungsdynamik führt zu feurigerem Leben und feuriges Leben ist ident mit Großem YANG. Beides bedarf als Grundlage aber der Statik, der kühlenden Ruhe, der Energiegewinnung und Energiespeicherung, bedarf also der Beteiligung des großen YIN, was durch Aktionen in Deinen Fußsohlen möglich wird. Zu viel FEUER kann nur durch WASSER gebändigt werden und zu viel WASSER kann nur durch ERDE gebändigt werden. Mit Beidem sind naturgemäß nur Deine Füße in Kontakt! *Sich nur allein asymmetrisch zu bewegen, würde gesundheitlich nicht ausreichen!*

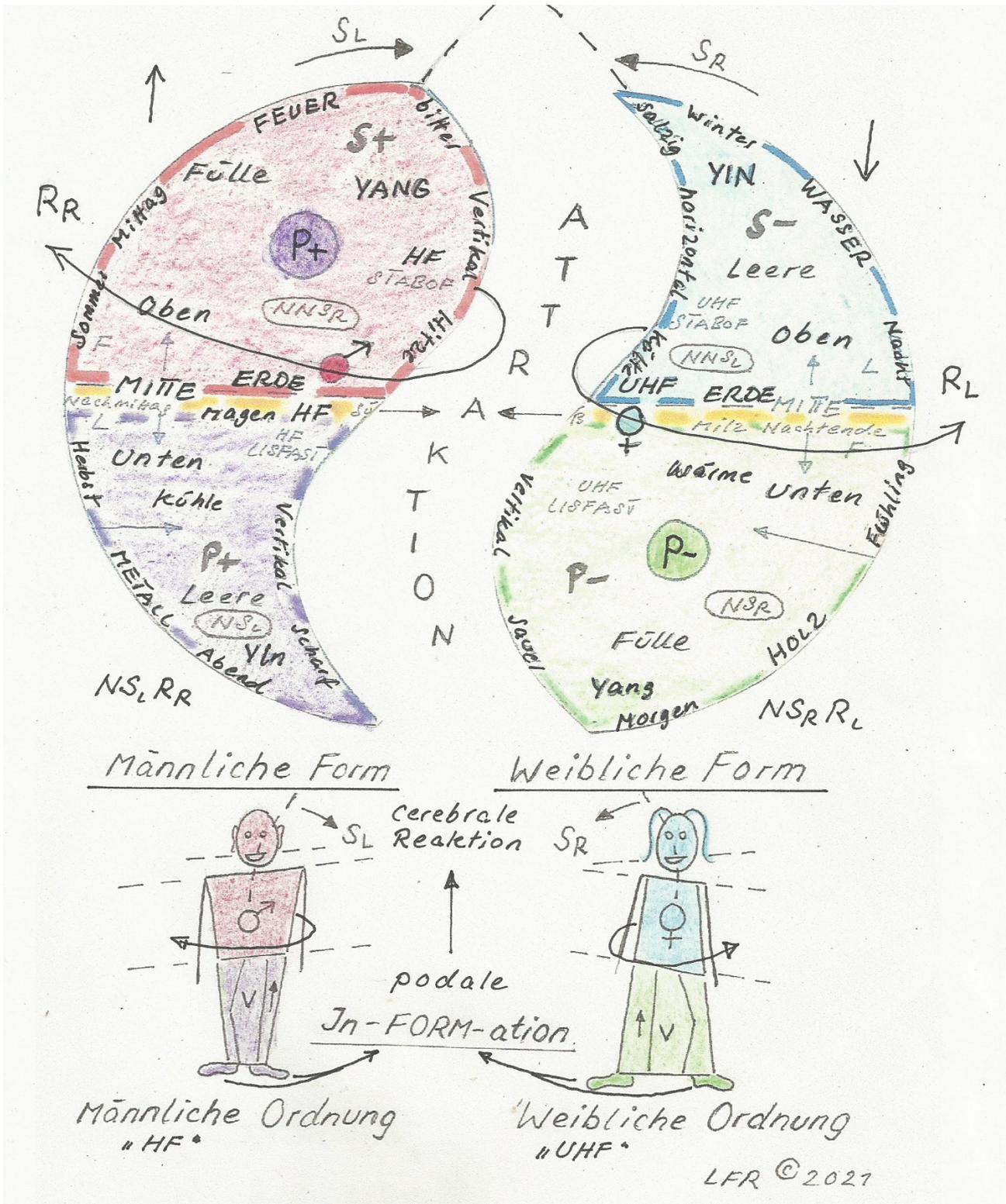


Abbildung 30: Männlicher und weiblicher Wassertropfen getrennt

Eine der Bedingungen, um objektiv SUPERGESUND werden und bleiben zu können, beruht darauf, die männliche gesundheitliche Ordnung in Richtung „HF“ so herzustellen, dass am Ende im lumbalen unteren Steuerelement die Bewegung „NSIR“ in fehlerfreier FORM zustande kommt. Im Ordnungsrahmen der weiblichen Gesundheit verhält es sich umgekehrt. Das VNS wird dadurch über den Bewegungsapparat beeinflussbar. WICHTIG!

Das folgende HF- Bewegungsprogramm ist ein sehr umfangreiches asymmetrisches Bewegungsprogramm, das niemand als Ganzes täglich durchführen kann und wird. Dazu mangelt es einfach an Zeit, Lust und Gelegenheit. Ich stelle es Dir aber trotzdem als Ganzes vor und habe die wichtigsten Bewegungsübungen darin farbig rot hervorgehoben.

Fühlst Du Dich gesundheitlich wohl und bist nicht krank, genügt es, als Prophylaxe die farbig markierten Bewegungsübungen durchzuführen, um gesund zu bleiben und Dich wirksam vor zukünftigen Krankheiten zu schützen. Bist Du krank oder willst Du das gesundheitlich Maximale für Dich tun, kannst Du selbstverständlich auch alle empfohlenen Bewegungsübungen binnen eines Tages durchführen.

Regelmäßig Bewegungsübungen durchzuführen, ist wie das regelmäßige Tragen von Info-Sohlen. Es ist nur eine Sache der Gewohnheit. Ich selbst, trage täglich gewohnheitsmäßig meine Info-Sohlen und mache regelmäßig die Bewegungsübungen, die ich Dir farbig markiert habe und als Wichtigste vorstellen möchte. Ich tue das seit Jahren gewohnheitsmäßig und bin seit dieser Zeit nie mehr krank gewesen. Mein Körper funktioniert und verjüngt sich dadurch laufend.

Bist Du das erst mal alles gewöhnt, wirst Du es wie ich und ganz viele andere Menschen auch, aufgrund der wirklich guten gesundheitlichen Ergebnisse, die dadurch zustande kommen, nicht mehr sein lassen wollen.

Das abgefahren GUTE an diesem männlichen *roten Bewegungsprogramm* ist die Tatsache, dass Du Deinen Körper damit auch *untersuchen* kannst, wie objektiv geordnet und gesund er bereits wäre. In dem Fall müsste sich jede einzelne HF-Bewegungsübung beim Durchführen als sehr angenehm und frei anfühlen. Ist das bei der einen oder anderen Bewegung nicht der Fall, hast Du einen nichtgesunden fehlerhaften Fremdeinfluss in Dir entdeckt, den Du gleichzeitig mit den beschriebenen Bewegungsübungen behandeln und reduzieren kannst. Ich persönlich bewege mich zweimal bis dreimal pro Woche so und lasse meinen Körper in den Ruhetagen darauf reagieren.

*Weil jede Art von Aktion, die Du durchführst, immer auch genug Zeit zur Reaktion braucht!*

Mithilfe dieser Strategie bin ich bisher bestens gefahren und es gibt schon lange keine HF-Bewegung mehr in mir, die blockiert, unangenehm oder gar schmerzhaft wäre. Das war früher einmal anders und auch Du wirst anfangs viele unangenehme HF-Bewegungen in Dir finden. Solche stellen UHF-Fremdeinflüsse in Dir dar. Sie stellen potentielle Ursachen für spätere vermeidbare Krankheiten dar.

Beginne mit den ersten HF-Bewegungen bereits nach dem morgendlichen Erwachen. Ein neuer Lebenstag beginnt und es ist nicht uninteressant, wie gut Du im Zeitraum HOLZ gesundheitlich in Ordnung bist, während Du nach dem Erwachen und vor dem Aufstehen noch im Bett liegst. Wärest Du bereits sehr gut in Ordnung, dürfte eigentlich keine einzige dieser asymmetrischen Bewegungsübungen unangenehm, bewegungsgehemmt oder schmerzhaft sein. Hast Du unangenehme Bewegungen darunter gefunden, hast Du gleichzeitig auch bereits einige dazu passende Ursachen für Dein Nichtgesundsein gefunden. Genial: Test und causale Selbsthilfe zugleich!

1. Erste HF-BeWEGungen morgens, noch im Bett liegend, vor dem Aufstehen  
für männliche Personen. *Bettdecke weg und starten:*

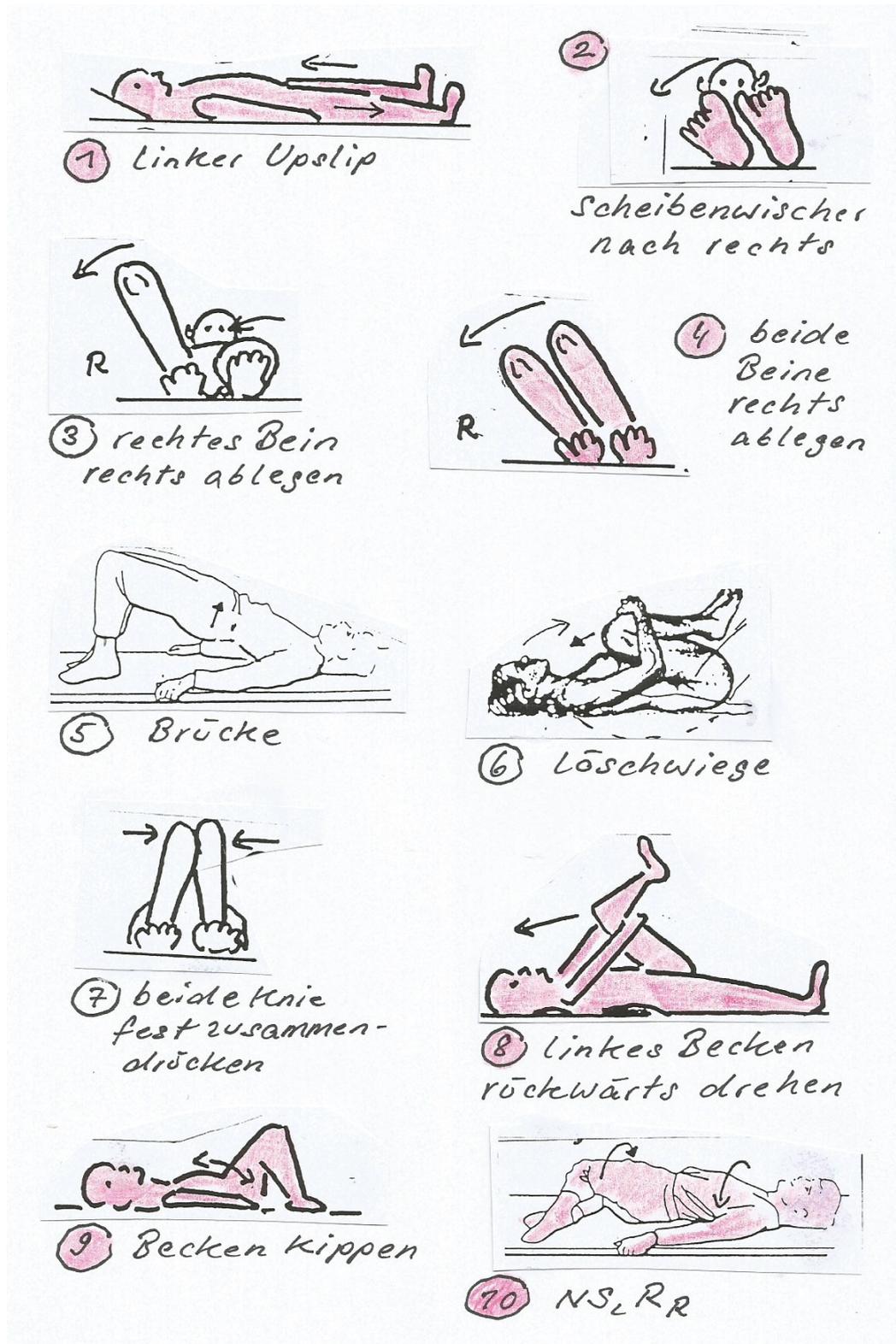


Abbildung 31: Wichtigste Testbewegungen und Bewegungsübungen rot markiert  
Fühlen sich alle 10 Bewegungen angenehm und frei beweglich an,  
gibt es keinen Grund sie zu üben. Deine gesundheitliche Ordnung  
wäre in diesem Fall in horizontaler Körperlage beanstandungslos.

Wäre eine der folgenden zehn Bewegungsübungen unangenehm oder schmerzhaft und fühlt sich blockiert an, dann mach am besten folgendes:

Übung 1: (Linker Upslip):

Linkes gestrecktes Bein zu sich hin nach oben ziehen, rechtes gestrecktes Bein von sich weg nach unten schieben. Angenehm? Wenn nicht, das gestreckte linke nach oben gezogene Bein noch zusätzlich mehrmals nach einwärts drehen. Danach testen, ob sich dadurch die linke Upslip-Bewegung gebessert hat. Wenn danach noch nicht, am nächsten Morgen das Gleiche erneut versuchen!

Übung 2: (Rechter Scheibenwischer):

Beide Füße mehrmals nach rechts drehen, am Ende beide Füße rechts gedreht lassen und einstellen. In dieser Einstellung das rechte einwärts gedrehte Bein mehrmals nacheinander ein wenig nach unten schieben. Danach testen, ob der rechte Scheibenwischer dadurch angenehmer geworden ist. Wenn danach noch nicht, am nächsten Morgen das Gleiche erneut versuchen!

Übung 3: (Rechter Patrick):

Rechtes angestelltes Bein nach außen ablegen. Unangenehm? Dann, rechtes Bein bis zur Bewegungsgrenze rechts ablegen und in dieser Einstellung, das gestreckte linke Bein mehrmals nach einwärts drehen. Danach testen, ob der „rechte Patrick“ jetzt besser und angenehmer ist. Wenn nicht, Vorgang am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 4: (Beide angestellte Beine rechts ablegen):

Wenn dieser Vorgang unangenehm ist, auf der Hälfte der Ablegestrecke, das linke Knie umfassen und es mehrmals nach oben zu sich hin ziehen. Danach testen, ob man beide Beine nun besser rechts ablegen kann. Wenn danach noch nicht, diesen Vorgang am nächsten Morgen wiederholen und erneut versuchen.

Übung 5: (Brücke):

Jeder Mensch muss sein Gesäß nach oben abheben können. Ist dies unangenehm oder schmerzhaft, dann zuerst Becken kippen, danach beide Knie fest zusammendrücken und danach nochmal Becken kippen. Testen, ob es jetzt leichter fällt, das Gesäß abzuheben. Wenn danach noch nicht, Übung am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 6: (Löschwiege)

Rund zusammenrollen und Kopf Richtung Knie bewegen. Fällt das schwer, dann zuerst mehrmals nur das linke Becken allein nach rückwärts drehen. Danach testen, ob Löschwiege danach leichter fällt. Wenn noch nicht, linkes Becken noch einige Male nach rückwärts drehen und diesen Vorgang am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 7: (Beide Knie mehrere Male fest zusammendrücken)

Übung 8: (Linkes Becken rückwärts drehen)

Ist dies unangenehm, dann linkes Knie an Rumpf so weit heranziehen wie eben noch angenehm. In dieser Einstellung bleiben und mehrmals zusätzlich das rechte gestreckte Bein nach auswärts drehen. Danach testen, ob linkes Rückwärtsdrehen des Beckens besser geworden ist. Wenn nicht, am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 9: (Becken kippen)

Becken nach vorwärts kippen = mehr Hohlkreuz und Becken nach rückwärts kippen = weniger Hohlkreuz. Ist eines davon oder beides unangenehm und schmerzhaft, zwischenzeitlich beide Beine mehrmals rechts ablegen. Danach testen, ob Beckenkippen angenehmer geworden ist. Wenn nicht, Aktionen am nächsten Morgen wieder versuchen.

Übung 10: (Schraube NSIRr)

Beide angestellte Beine rechts ablegen und Rumpf dagegen nach links verdrehen. Unangenehm, blockiert oder schmerzhaft? In dem Fall zuerst wieder linkes Becken mehrmals nach rückwärts bewegen. Danach testen, ob Schraube „NSIRr“ angenehmer geworden ist. Wenn nicht, Vorgang am nächsten Morgen wiederholen.

\* \* \* \* \*

Nach diesen ersten zehn HF-Bewegungen des Tages in horizontaler Körperlage rückengerecht (seitlich) aus dem Liegen aufsetzen und am Bettrand sitzen bleiben. Noch nicht aufstehen, denn es folgen die nächsten HF-Bewegungen im Sitzen am Bettrand, die alle sehr wichtig zur Überprüfung Deines wahren Gesundheitszustandes sind. Du befindest Dich jetzt in halb vertikaler Körperlage. Diese dämpft bereits „P“!

Übung 11: (Flexion von Rumpf und Kopf)

Mit Oberkörper und Kopf mehrmals rund nach vorne beugen. Angenehm? Wenn nicht, dann bis zur Bewegungsgrenze nochmal nach vorne beugen, dort verharren und in dieser Ebene mehrmals zuerst Oberkörper nach beiden Seiten seitneigen, danach gebeugten Kopf nach beiden Seiten seitneigen. Danach testen ob das Vorwärtsbeugen dadurch besser geworden ist. Wenn nicht, am nächsten Morgen wiederholen!

Übung 12: (Extension von Rumpf = Hohlkreuz und Kopf = Hohlnacken)

Gleicher Mechanismus wie in Übung 11. Beides geht nach rückwärts in Richtung Hohlkreuz und Hohlnacken. Diese Bewegungen deutlich vorsichtiger durchführen. Wenn unangenehm, dann einige Male Oberkörper und Kopf nach beiden Seiten seitneigen. Danach testen, ob das Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf besser und angenehmer geworden ist. Wenn danach noch nicht, das Ganze am nächsten Morgen wiederholen.

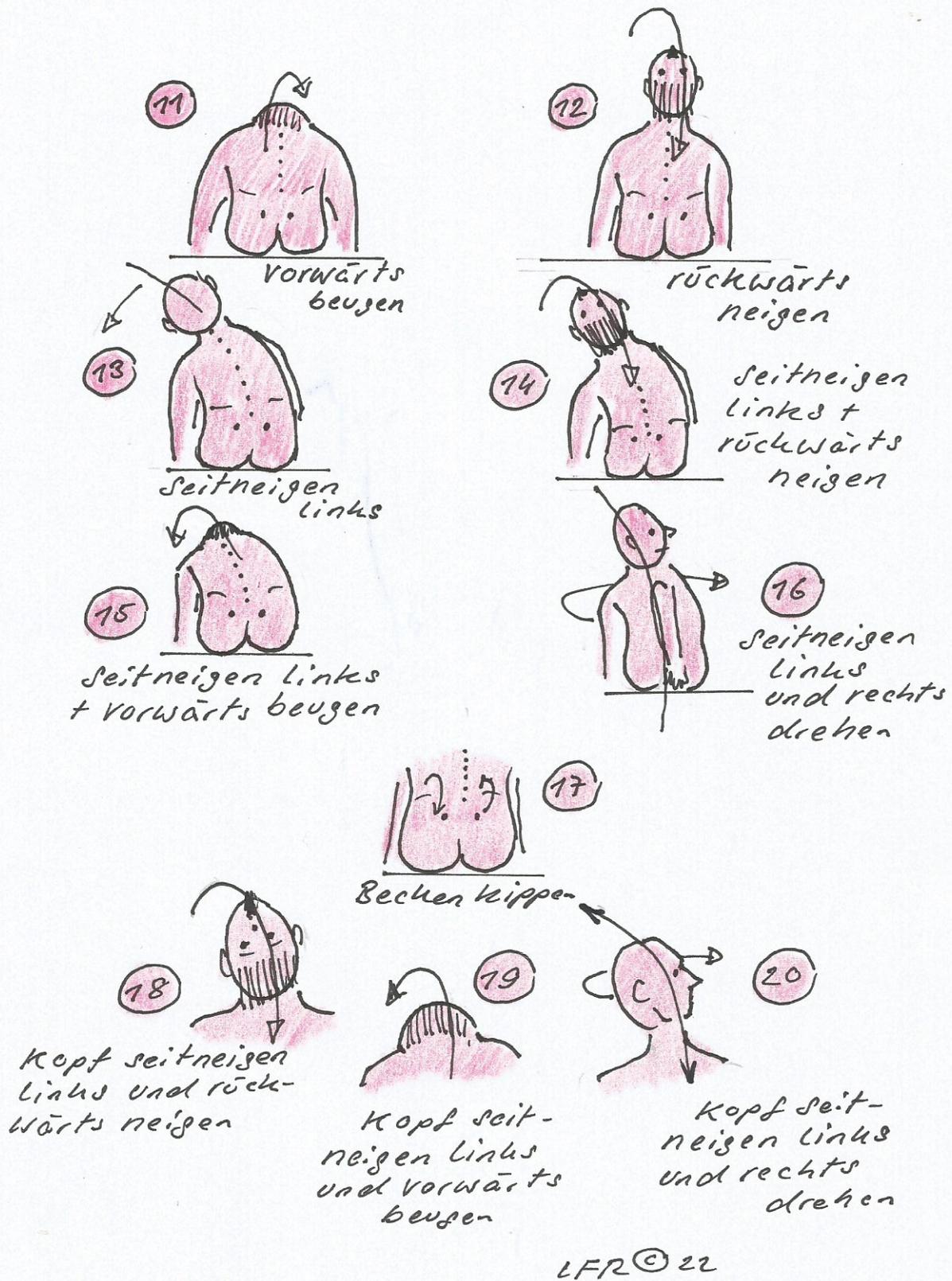


Abbildung 32: HF-Bewegungen morgens nach dem Aufstehen aus dem Liegen am Bettrand sitzend. Test- und Bewegungsübungen in Einem.

Übung 13: (Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links)

Zuerst Oberkörper dann Kopf nach links seitneigen. Frei und angenehm? Wenn nicht, dann bis zur noch angenehmen Bewegungsgrenze der linken Seitneige gehen und sich zusätzlich mehrmals nacheinander ein wenig nach vorne beugen und nach rückwärts neigen. Danach testen, ob linke Seitneige dadurch freier und angenehmer geworden ist. Wenn nicht, das Ganze am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 14: (Oberkörper und Kopf links seitgeneigt nach rückwärts neigen)

Wenn unangenehm, dann an Bewegungsgrenze der linken Seitneige und Rückwärtsneigung, den Kopf und Oberkörper paradox mehrmals rund nach vorne beugen. Rückwärtsneigen des links seitgeneigten Oberkörpers und Kopfes dadurch besser geworden? Wenn nicht, Vorgang am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 15: (Oberkörper und Kopf links seitgeneigt rund nach vorne beugen)

Gleicher paradoxer Mechanismus wie in Übung 14 nur seitenverkehrt.

Übung 16: (Oberkörper links seitneigen und im Anschluss daran rechts drehen)

Nicht angenehm? Dann bis zur jeweiligen Bewegungsgrenze gehen, in dieser Einstellung bleiben und den Oberkörper von dort aus mehrmals nach vorne und rückwärts neigen. Dadurch nicht besser geworden, bedeutet, den gleichen Vorgang am nächsten Morgen wieder zu versuchen!

Übung 17: (Beckenkippen im Sitzen)

Oberkörper dabei ruhig und unbewegt lassen, Kippbewegung kommt nur aus Becken.

Übung 18: (links seitgeneigten Kopf ein wenig nach rückwärts neigen)

Wenn nicht angenehm, paradoxe Intervention durchführen = links seitgeneigten Kopf dazu mehrmals rund nach vorne beugen. Danach testen, ob sich dadurch das Rückwärtsneigen gebessert hat. Wenn JA, Aktion wiederholen. Wenn dadurch nicht, gleichen Vorgang am nächsten Morgen wiederholen.

Übung 19: ( links seitgeneigten Kopf rund nach vorne beugen)

Gleiches Schema wie in Übung 18, Paradox nur seitenverkehrt anwenden.

Übung 20: (links seitgeneigten Kopf nach rechts drehen)

Angenehm? Wenn JA, kombinierte Bewegung mehrmals in gleicher Weise wiederholen. Wenn nicht, dann Kopf links seitneigen und drehen nach rechts nur bis zur Bewegungsgrenze und von dort aus eine große JA-SAGE-Bewegung durchführen = links seitgeneigten und rechts gedrehten Kopf mehrmals sanft und vorsichtig nach vorwärts und rückwärts beugen und neigen.

**Dadurch, dass Du eingeschränkte unangenehme Bewegungen nur feststellst und nicht weiter attackierst, sondern Du Dir diese in den nächsten Tagen immer wieder aufs Neue vornimmst, befreist Du sie ganz langsam und schonend von Blockaden.**

Danach steht man endgültig auf und begibt sich ins Bad. Bereit stehen Hausschuhe, in denen sich Deine persönlichen *Neinofy-Info-P minus-Sohlen* zum morgendlichen Tragen befinden. Eine halbe Stunde Minimum bis zwei Stunden maximal getragen, geben Sie Deinem Körper am Morgen alle gesundheitlichen Informationen die sein Vegetativum braucht um Frau „P“ in normalem Umfang zu dämpfen und das richtige vegetative Ordnungsmuster in den Füßen aufzubauen, das morgens wichtig wäre, um Deinen Stoffwechsel und das Leber-Galle-System auf Vordermann zu bringen.

Wer morgens noch etwas Zeit hat, weil er früh genug aufgestanden ist, sollte nach dem richtigen Frühstück 10 Minuten aus dem Haus gehen und eine Runde locker und langsam laufen oder stramm gehen. Erinnere Dich, am *Morgen* muss sich Dein Körper *unten füllen*. Mit nichts kann er sich besser füllen, als durch intensives Bewegen Deiner Füße und Beine. Info-Sohlen trägst Du draussen dazu keine, die bleiben konstant nur in Deinen Hausschuhen liegen.

Wer, vom kurzen Laufen oder Gehen ins Haus zurückgekehrt, noch etwas Zeit für sich hat, kann noch einige weitere HF-Bewegungsübungen im Stehen machen, die schnell gehen und kaum Zeit beanspruchen, bevor man seinen Alltag beginnt.

#### Übung 21:

Wechselnd zwei O-Beine und zwei X-Beine formen. Zwanzigmal hin und her genügt.

#### Übung 22: (Beide Knie seitlich nach rechts verschieben)

Etwa zehnmal wenn angenehm. Wenn unangenehm oder schmerzhaft, Übung 22 nicht durchführen und erst am nächsten Morgen wieder versuchen.

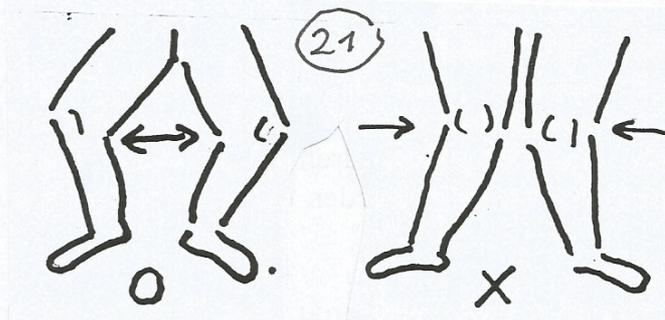
#### Übung 23: (Auf der Stelle gehen)

Zuerst einen rechten Vorwärtsschritt machen und in dieser Stehposition während der Übung 23 bleiben. Rechten Handrücken hinten auf Wirbelsäule legen, linke Handfläche ruht auf HWS . Diese Armeinstellung nennt sich „Rechter LADO“. Oberkörper rund nach rechts vorne beugen. Nun etwa eine halbe Minute lang auf der Stelle gehen, indem ein Bein abwechselnd im Kniegelenk gestreckt und das andere gleichzeitig im Kniegelenk gebeugt wird. Dies führt zum Gehen auf der Stelle.

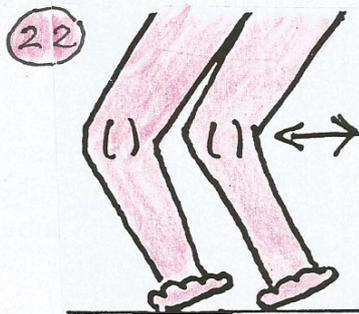
#### Übung 24: (Gegenläufiges Armdrehen)

Beide waagrecht gehaltenen Arme gegenläufig verdrehen. Ein Arm dreht sich abwechselnd nach innen, Handfläche zeigt dabei nach hinten, ein Arm dreht sich abwechselnd nach außen, Handfläche zeigt dabei nach oben. Den Kopf dabei abwechselnd immer nur zu der Handfläche drehen (sie ansehen), die nach hinten zeigt, nie zu der , die nach oben zeigt.

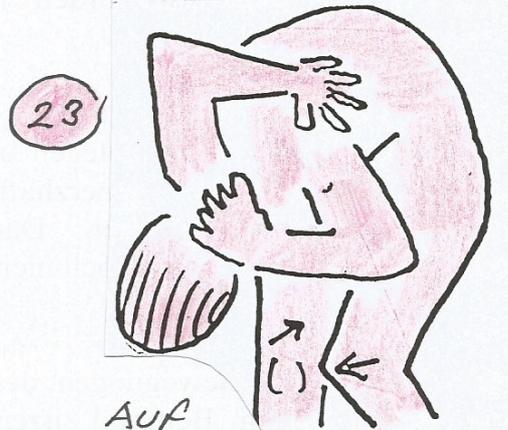
Wenn unangenehm oder schmerzhaft, Übung 24 momentan noch nicht öfter durchführen, sondern diese erst am nächsten Morgen wieder versuchen.



O-Beine und X-Beine bilden



beide Knie nach rechts schieben



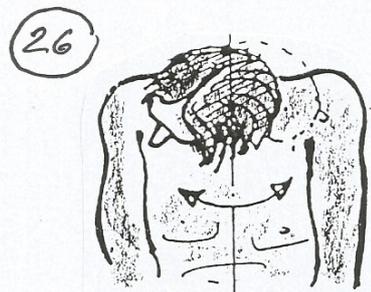
Auf der Stelle gehen



Gegenläufiges Armdrehen



Kopf drehen und JA-SAGEN nach beiden Seiten



Eisbären-Schwinger

Abbildung 33: HF-Testbewegungen und Bewegungsübungen am Morgen. Rot markierte sind wesentlich. Ist die Bewegungsausführung schmerzhaft, dann Übung nicht durchführen und erst am nächsten Morgen wieder versuchen!

Übung 25: (JA sagen)

Kopf zuerst nach rechts drehen und ihn anschließend in Form eines mehrmaligen „JA sagens“ nach vorne unten beugen. Kopf danach rechts seitneigen und anschließend erneute „JA sage Bewegungen“ durchführen.

Jetzt das Gleiche links. Zuerst Kopf nach links drehen und einige „JA sage Bewegungen“ durchführen. Danach Kopf nach links seitneigen und wieder einige „JA sage Bewegungen“ durchführen.

Diese Übungen sollten nach links durchgeführt (= HF-Ordnung) deutlich angenehmer erscheinen als nach rechts durchgeführt (= UHF-Ordnung). Ist es umgekehrt, wiederhole sie am nächsten Morgen wieder. Gibt es keinen Unterschied und alle vier sind angenehm, bist Du in dieser Region super in Ordnung.

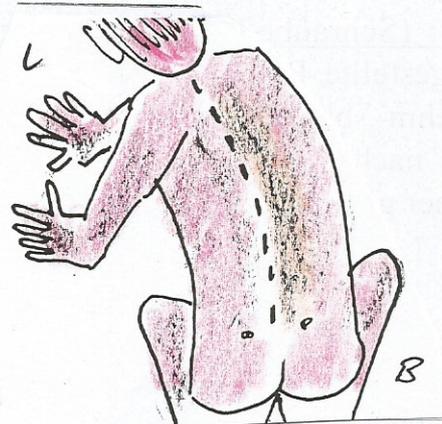
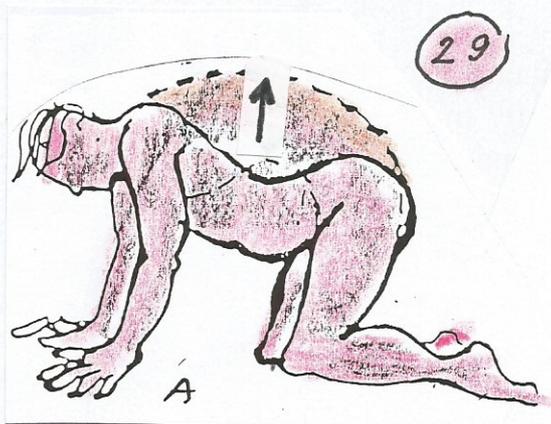
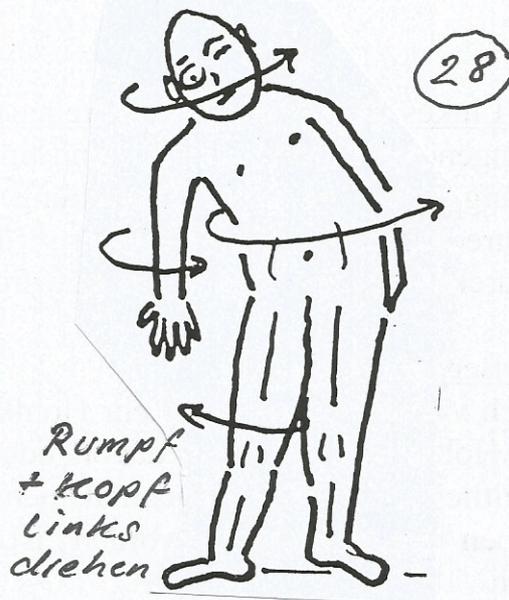
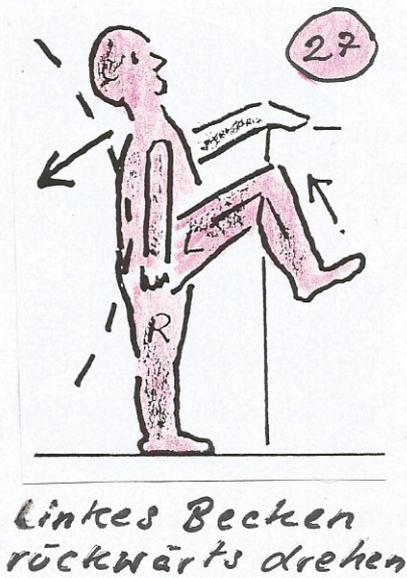
Übung 26: (Eisbärenschwingen)

Lass zum Abschluss Deinen Kopf ganz locker nach vorne unten hängen und dreh ihn eine halbe Minute lang von Seite zu Seite.

Die Morgenzeit ist damit um und Du hast jetzt schon eine ganze Menge zur Wiederherstellung Deiner gesundheitlichen Ordnung getan. Das genügt eigentlich bis zum Abend hin, es sei denn, Du hast in der Tagesmitte Beschwerden, die Dich zu weiteren HF-Bewegungsübungen in Form einer spezifischen Selbsthilfe animieren. In dem Fall gibt es weitere Bewegungsübungen, die sich auf den gesundheitlich richtigen Sympathikus-Einfluss innerhalb der Tagesmitte in Dir auswirken und Dir dabei helfen, Deine bestehenden Beschwerden selbst zu behandeln.

Die Tagesmitte erstreckt sich zeitlich von etwa 11 Uhr vormittags bis etwa 14 Uhr nachmittags. In diesem Zeitraum genügt es ein bis zwei Stunden lang Deine „HF-Info-Sohlen“ zu tragen, sie sind identisch mit den rot markierten „Neinofy-Info-Plus-Sohlen“. Sie enthalten das podale Ordnungsmuster des HF, das sich erst durch das Tragen dieser Sohlen im gesamten Körper wohltuend ausbreiten kann. Die nächsten Übungen bauen also voll auf dem Tragen der roten Sohlen auf. Ohne diesen statischen Input der Sohleneinbauten, die im Gehirn Gedächtnisspuren in FORM und Richtung des notwendigen gesundheitlichen männlichen Ordnungsimitates „HF“ hinterlassen, blieben die nächsten Bewegungsübungen absolut wirkungslos. In jedem Körper muss sich grundsätzlich immer zunächst einmal die richtige normale Statik aufbauen können, die der gesundheitlichen Ordnung entspricht, die zur Tageszeit und zu den vegetativen Aktionen auch passt. Die dazu passenden asymmetrischen Beweglichkeiten im Körper, die Dein VNS mitsteuern helfen, sind nur der Output davon. Sie sind nur eine Folgeerscheinung ordnender HF- Statik.

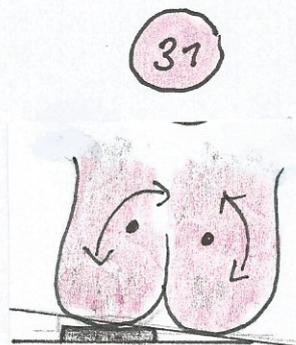
*„Statik richtet sich deshalb nie nach einer Form der Beweglichkeit! Sondern, die Form einer Beweglichkeit käme ohne entsprechend vorhandene Statik überhaupt nicht zustande! Output braucht stets Input! Das musst Du bedenken, wenn Du derartige asymmetrische Bewegungsübungen durchführst. Der podale statische Input ist primärer Natur, der muskuläre Output der Beweglichkeit ist sekundärer Natur.“*



Katzenbuckel + linke Seitneise



rechter LADO



linkes erhöht sitzen Beckenkippen



BWS nach links drehen

Abbildung 34: Weitere HF-Bewegungsübungen für den Zeitabschnitt „Tagesmitte“, wenn Beschwerden in diesem Zeitraum dazu Anlass geben!

Übung 27: (linkes Becken rückwärts drehen)

Irgendwo mit linker Hand festhalten, Stehen auf rechtem Bein, während linkes Knie nach oben bewegt wird, beugt man seinen Oberkörper synchron dazu hohlkreuzig nach hinten. Zehn bis zwölf solcher Aktionen genügen. Wenn unangenehm, Übung am nächsten Tag wiederholen, solange bis Aktion angenehm geworden ist.

Übung 28: (Rumpf und Kopf nach links drehen)

Rechtes Bein auswärts gedreht hinstellen, rechten Arm nach einwärts drehen, bis rechte Handfläche nach rückwärts zeigt, Oberkörper und Kopf ein wenig nach rechts seitneigen und im Anschluss in dieser Einstellung den Oberkörper und Kopf einige Male nach links verdrehen. Wenn unangenehm, Übung am nächsten Tag wiederholen

Übung 29: (Vierfüßlerstand und Katzenbuckel in Linksseitneige)

Mehrere Katzenbuckelbewegungen im Vierfüßlerstand ohne und mit linker Seitneige durchführen!

Übung 30: (Rechter LADO)

Mithilfe dieser Arm-Einstellung lassen sich zusammen verschiedene Bewegungen kombinieren:

- Oberkörper und Kopf rund nach vorne beugen und nach hinten ins Hohlkreuz neigen
- Links seitgeneigten Oberkörper nach vorne beugen und nach hinten neigen.
- Links seitgeneigten Kopf nach vorne beugen und nach hinten neigen
- Links gedrehten Oberkörper nach vorne beugen und nach hinten neigen
- Linksgedrehten Kopf nach vorne beugen und nach hinten neigen
- Becken kippen
- beide Ellbogenspitzen synchron nach vorne und hinten bewegen.

Übung 31: (links erhöht sitzen)

Sitzberufler legen sich in der Zeitspanne der Tagesmitte eine dünne Zeitschrift unter ihr linkes Sitzbein.

Übung 32: (BWS nach links verdrehen)

Rund nach links vorne beugen, Kopf ruht oberhalb des linken Knies. Der rechte Arm hängt zwischen beiden Beinen nach unten, der linke Arm hängt neben dem linken Bein nach unten. Bewege Deinen rechten Arm nun mehrmals nacheinander in Richtung Fußboden, bis Deine rechte Hand in berührt.

Der Rest der HF-Bewegungen, die für das männliche Geschlecht in der Tagesmitte von Vorteil sind, immer unter der Prämisse gleichzeitig auch Info-S plus-Sohlen als statische Grundlage zu benützen, erfassen Deinen Schultergürtel, Deine Arme und Teile Deines Gesichtes. Unangenehme Übungen am nächsten Tag wiederholen!

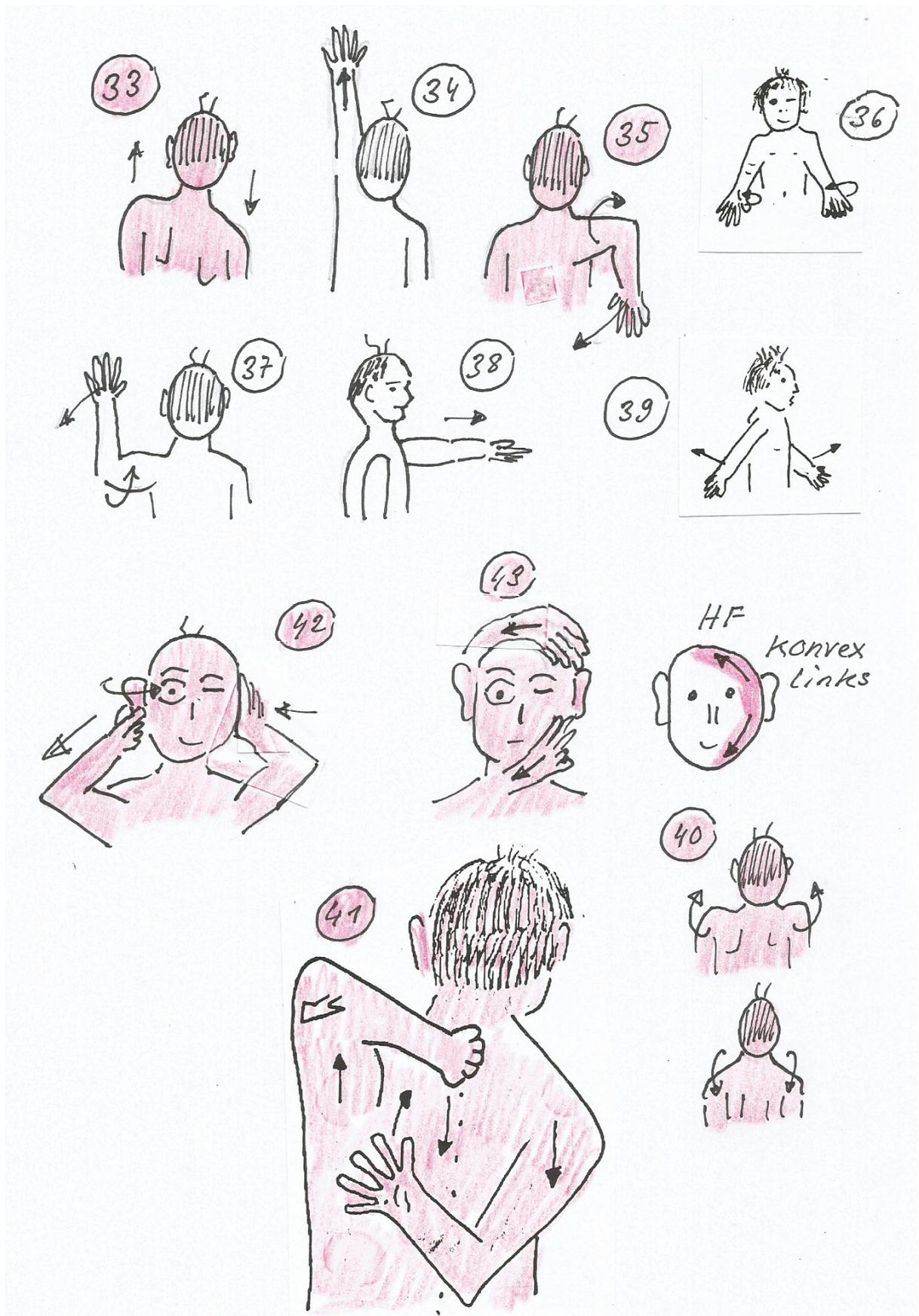


Abbildung 35: HF-Bewegungsübungen in der Tagesmitte mit Fokus auf Schultergürtel, Arme und Schädel.

Übung 33: (linke Schulter erhöhen)

Zuerst mehrmals linke Schulter nach oben und rechte nach unten bewegen. Am Ende linke Schulter hochgezogen lassen, den Kopf nach links drehen, zur hochgezogenen Schulter schauen und das Kinn mehrmals nacheinander nach unten Richtung linkes Schlüsselbein bewegen. Wenn unangenehm, am nächsten Tag wiederholen.

Übung 34: (linke Abduktion)

linker erhobener Oberarm liegt seitlich dem linken Ohr an. Zuerst streckst Du Deinen linken Arm der Länge nach einige Male nach oben Richtung Himmel, danach lässt Du ihn in dieser Einstellung oben und bewegst mehrmals zusätzlich Deinen Kopf in Richtung Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen, um Deine HWS mit einzubinden. Wenn unangenehm, am nächsten Tag wieder versuchen.

Übung 35: (horizontale Innenrotation des rechten Oberarmes)

Du hast schon erkannt, dass es ein Teil des rechten LADO ist, den Du oft brauchst. Die rechte Handfläche zeigt bei dieser Übung nach rückwärts und wird einige Male etwas stärker nach rückwärts bewegt, das verstärkt die Innenrotation des rechten Oberarmes. Nach einigen dieser Bewegungen, lässt Du alles genauso eingestellt, neigst Deinen Kopf zur linken Seite und führst einige große „JA sage Bewegungen durch. Wenn unangenehm oder schmerzhaft, am nächsten Tag wieder versuchen.

Übung 36 (Handgelenke)

Schließe Dein linkes Auge und schau durch das rechte Auge. Drehe beide Hände wechselweise nach rechts und links. Einmal blickst Du dann mit Deinem rechten Auge auf Deine rechte Handfläche und den linken Handrücken, dann wieder auf die linke Handfläche und den rechten Handrücken. Unangenehm bedeutet, das Gleiche am nächsten Tag wieder zu versuchen.

Übung 37: (horizontale Aussenrotation des linken Oberarmes)

Auch die ist Teil des rechten LADO (= Abkürzung für Musculus latissimus dorsi). Der linke Handrücken zeigt bei dieser Übung nach rückwärts und wird einige Male stärker nach rückwärts bewegt, was die linke Außenrotation des Oberarmes verstärkt. Lass am Ende diese Position wie abgebildet eingestellt, drehe begleitend dazu Deinen Kopf nach links und führe mehrere große „JA sage Bewegungen“ durch. Unangenehm oder schmerzhaft bedeutet, Übung 37 am nächsten Tag zu wiederholen.

Übung 38: (Horizontale Flexion mit linkem Arm)

Hebe Deinen linken Arm nach vorne oben, bis er waagrecht ist und schiebe ihn einige Male dehnend nach vorne. Bleib am Ende in dieser Position und beuge einige Male begleitend dazu Deinen Kopf nach vorne und nach rückwärts. Unangenehm oder schmerzhaft bedeutet, auch diese Bewegung am nächsten Tag wieder zu versuchen. **Selbst die hartnäckigsten Schulter-Arm-Beschwerden, lassen sich auf diese Weise einhegen. Es geht zwar sehr langsam. Wer aber die nötige Geduld hat, gewinnt am Ende.**

Übung 39: (Arme asynchron bewegen)

Beide Arme hängen seitlich locker nach unten = Nullstellung dieser Übung. Bewege nun den rechten Arm nach hinten oben und gleichzeitig dazu den linken Arm nach vorne oben und kehre danach in die Nullstellung zurück. Wiederhole das zehn bis zwanzigmal. Marsch des „HF“.

Übung 42: (rechter Ohrenzug)

Im Hintergrund läuft leise Musik. Fasse mit deinem rechten Zeigefinger in Deinen rechten Gehörgang und mit dem rechten Daumen Dein rechtes unteres Ohr. Halte so Dein Ohr fest und ziehe Dein Ohr sanft nach außen unten. Lege Deine linke Handfläche auf Dein linkes Ohr und halte es zu, damit Du links nichts mehr hören kannst. Schließe das linke Auge und schau durch das rechte. Du hörst die leise Hintergrundmusik nun nur im rechten Ohr. Zieh ab und zu an Deinem rechten Ohr und lass es dadurch etwas mehr abstehen und bedecke gleichzeitig Dein linkes Ohr stärker und lege es dadurch mehr an. Eine Minute insgesamt genügt. Du bewegst damit Dein rechtes Schläfenbein und verbesserst Dein Gehör im Lauf der Zeit.

**Was hier sehr mithilft , ist die morgendliche Eigenharnbehandlung. Denn Du weißt ja mittlerweile , dass Deine Nierenfunktion ohne Ausnahme an allen Hörstörungen beteiligt ist.**

Übung 43: (Linke Gesichtskonvexität)

Lege Deine rechte Handfläche von oben her auf Dein linkes Schläfenbein, die rechten Finger zeigen zum rechten Ohr und lege Deine linke Handfläche auf Deinen linken Unterkiefer, Schließe wieder Dein linkes Auge und schau nur durch das rechte. Bewege nun mehrmals rhythmische Deine beiden Handflächen auseinander in der Vorstellung, dass Du dadurch Deine linke Gesichtshälfte konvexer formst. Eine Minute dieser Aktion genügt. Du behandelst dadurch Dein linkes Kiefergelenk.

Übung 40: (Schulterkreisen mit hängenden Armen)

Kreise Deine beiden Schultern in die eine und dann andere Richtung. Ist diese Bewegung hörbar und mit Knirschen und gelenkknacken verbunden, trinkst Du zu wenig. Ist eine Richtung davon unangenehm oder schmerzhaft, dann jeden Tag aufs immer Neue durchführen.

Übung 41: (Faust – Finger – Spiel )

Deine Arme sind im rechten LADO eingestellt. Mach folgendes und übe Deine Koordination. Rechte Faust wechselt sich ab mit gestreckten und gespreizten linken Fingern, linke Faust wechselt sich ab mit gestreckten und gespreizten rechten Fingern , und so weiter. Eine halbe Minute lang genügt.

Damit enden die spezifischen asymmetrischen HF-Bewegungsübungen , die sehr gut in die Tagesmitte passen, um Deinen Sympathikus heilsam in normalem Umfang anzuregen und anzuheben. Dein Herr „S“ wird begeistert von Dir sein!

Wer abends HF-Bewegungsübungen machen möchte (müsste), weil er sich zu dieser Zeit nicht wohlfühlt, sollte abends ebenfalls die Bewegungsübungen Nr. 1 bis Nr. 10 in Rückenlage durchführen, Das sind die gleichen, die man auch morgens vor dem Aufstehen macht. Die passen auch in der Abendzeit genau.

Wer nachts vor dem Einschlafen - bereits im Bett liegend - noch HF-Bewegungsübungen machen möchte, weil ihn nach wie vor Beschwerden oder Symptome plagen, oder weil Schlafstörungen bestehen, der müsste in diesem Fall weibliche Bewegungsübungen vom Typ „UHF“ durchführen. Das sind die blauen UHF-Übungen Nr. 1 bis Nr. 10. Denn, wendest Du Deine ersten 10 Übungen seitenverkehrt an, werden daraus UHF-Bewegungen. Denk dran: *Die Nacht ist weiblich, das gilt selbstverständlich auch für männliche Personen!*

Eine jede der insgesamt 43 Bewegungsübungen, die ich Dir als männliches Wesen empfohlen habe, kannst Du nun immer zweifach verwenden:

- (1) als Test, ob sie sich frei und angenehm anfühlt. Wenn JA, ist es für Dich keine Übung, denn dieses Bewegungselement funktioniert ja bereits. Wenn NEIN, ist es für Dich eine Übungsaufgabe für die nächsten Tage und Wochen und zwar so lange , bis sie sich ebenfalls frei und angenehm anzufühlen beginnt. Ist das der Fall, hast Du spezifische Fremdeinflüsse in Dir beseitigt.
- (2) als partielles HF- Ordnungsmuster, das Du in Deinen Körper an den verschiedensten Stellen und Orten wie in ein Puzzle einsetzt. Je gewohnheitsmäßiger Du übst und Dich in dieser asymmetrischen Art und Weise bewegst, je vollständiger wird Deine gesundheitliche zukünftige Ordnung werden.

Nachdem Du den gesundheitlichen Faktor „ZEIT“ und den gesundheitlichen Faktor „VNS“ korrekt berücksichtigt hast, kommt am Ende immer nur GUTES dabei raus. SUPERGESUND kann man meinen jahrzehntelangen Erfahrungen nach nur auf diese eine einzige Art und Weise werden. Auf keine andere!

---

**Ich führe diese asymmetrischen Bewegungsübungen kombiniert mit dem Tragen meiner personalisierten Info-Sohlen seit vielen Jahren sehr regelmäßig und gewohnheitsmäßig durch. In mir gibt es aufgrund dessen auch keine Krankheit. Entstehen Symptome oder Beschwerden, was aber nur mehr äußerst selten geschieht, sehe ich sie als Beschwerde-Botschaften an. Dann unterbreche ich meine HF-Bewegungen und folge dem Rat meines Körpers, wohin er sie projiziert und wohin er mich führt. Ich weiß, dass das utopisch klingt, trotzdem funktioniert diese Vorgehensweise bestens. Du musst nur dabei bleiben und Dich an das GUTE, das es in der Natur in dieser FORM auch gibt, gewöhnen.**

**Diese *gesundheitliche Wirklichkeit* hat nichts aber auch gar nichts mit Medizin, mit Therapien, mit irgendwelchen Krankheiten oder der wissenschaftlichen Erforschung von Pathologien zu tun. Die *Salutogenese* ist etwas ganz persönliches, unikatäres, *Eigenständiges*, die nur ganz allein vom Faktor *ORDNUNG* abhängt. Der *BIO-ALGORITHMUS*, den die Natur in jedem Menschen eingerichtet hat, ist dafür da, um Unordnung in *ORDNUNG* umzuwandeln und dem Körper bei seinen zukünftigen Entscheidungen zu helfen, wie er die Transformation „Nichtgesund > Gesund“ mit Hilfe Deines ICH's managen könnte!**

## Leopold und Leo

Leopold ist baff, woher Leo weiß, welche asymmetrischen Bewegungen ihn gesund erhalten. Ja, nicht nur gesund, sondern ihn auch verjüngen und vitalisieren. Das Erkennen dieser gesundheitlichen Wirklichkeit beruht auf seiner jahrzehntelangen Empirik des Beobachtens und Experimentierens in praxi mit Nichtgesunden.

*Auf Aktion folgt Reaktion, auf Reaktion folgt Kompensation!* Kommen Reaktionen und Kompensationen in Form von Ordnungsmustern zustande, die passend mit dem Geschlecht einer Person harmonisieren und physiologisch das gesundheitlich Optimale in ihr imitieren und simulieren (wie den Weg zum HF oder UHF), dann kommt es im Lauf der Zeit zum SUPERGESUNDSEIN eines Menschen. Schau Dir dazu meine Abbildung Nr. 36 an, in denen die Entsprechungen des Info-Musters „HF“ skizziert wurden. Du siehst die Metamorphose der männlichen Gesundheit vor Dir. Folgt man derartigen Ordnungsmustern und transformiert sie movimentär, resultieren daraus die Richtungen der Übungswege, die in den Füßen beginnen. Dadurch wird der Bewegungsapparat zum Mitsteuerer des VNS, das mit den fünf Elementen der Funktionskreise und Wandlungsphasen ERDE, FEUER, METALL, WASSER und HOLZ untrennbar verbunden ist. FEUER, ERDE, WASSER und METALL sind schon immer die Elemente und Symbole der alten Wissenschaften.

Das Männliche in Form von viel YANG und viel FEUER (großes YANG) und das Weibliche in Form von viel YIN und viel WASSER (großes YIN) darf im Körper nicht ungebändigt und ungezügelt überhand nehmen. Deshalb bändigt WASSER zu viel FEUER (S- > S+), bändigt ERDE zu viel WASSER (Ü > S-), bändigt HOLZ zu viel ERDE (P - > Ü) und bändigt FEUER zu viel METALL (S+ > P+). Diese vier Vorgänge sorgen dafür, dass ein Körper gesund im Gleichgewicht von FÜLLE und LEERE bleibt, dass er sich in gesunder Homöostase und im richtigen Lot befindet.

Kommt es zur Überwältigung, zum Überfall und Knockout der Gesundheit, dann führt das bestenfalls zur Krankheit und schlechtestensfalls zum Tod eines Menschen. Nie geschehen sollte deshalb, dass das FEUER (S+) das WASSER überwältigt (> S plus plus plus), dass das WASSER (S-) die ERDE überwältigt (> Überschwemmung apokalyptischen Ausmaßes), dass die ERDE (Ü, Mitte, Zentrum) das HOLZ (P -) überwältigt (> Wüstenbildung, Trockenheit apokalyptischen Ausmaßes) und dass das METALL (P+) das FEUER (S+) überwältigt (> S minus minus minus). Eine Überwältigung der fünf Lebens-elemente ist ident mit Tausenden von Krankheiten und medizinischen Diagnosen, die aber in FORM westlicher Diagnosen, den Bezug zum Muster der Ganzheit einer ursächlichen Überwältigung vermissen lassen. Was vollkommen natürlich ist, weil diese Zusammenhänge einfach viel zu komplex sind, um sie gleichzeitig aus zwei Blickwinkeln zugleich zu betrachten und zu behandeln. Und doch ist genau das die **Wirklichkeit**, die wir auch in der Katastrophe des Klimawandels beobachten können. Hier geschieht nichts anderes. Das entgleisende Klima ist nur die Reaktion auf den kranken Planeten ERDE und seiner Atmosphäre, der von seinen Elementen überwältigt wird. Im Körper geschieht im Prinzip nichts anderes!

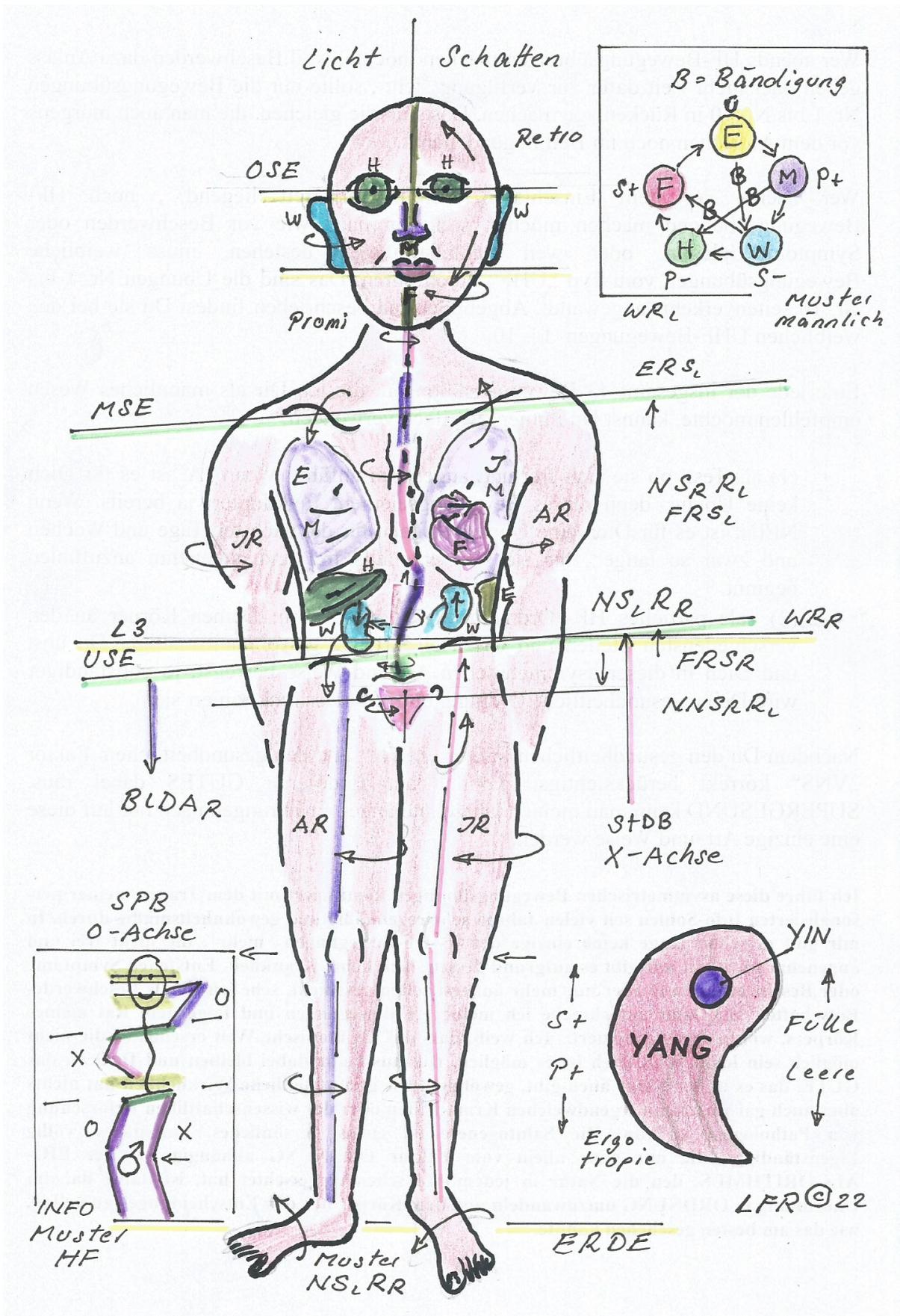


Abbildung 37: Metamorphose der männlichen Gesundheit aus holistischer Sicht  
 Optimale Salutogenese in Richtung Konstitution „HF“

- Leo: „Ich weiß , dass Du mit mir zufrieden bist Leopold, Du schickst mir deshalb auch kaum mehr irgend welche Beschwerde-Botschaften!“
- Leopold: „Stimmt, das brauch ich auch nicht, weil Du so vorbildlich für mich sorgst! Du lebst und ernährst Dich richtig, versorgst meine Füße mit allen relevanten Informationen, vermeidest Konflikte mit Herrn „S“ und Frau „P“, bewegst mich richtig zur richtigen Zeit, verstehst die Sprache, die ich spreche und meine Beschwerde-Botschaften , die ich Dir schicke. Wie soll mich da was überwältigen, was ihr Menschen „Krankheit“ nennt?“
- Leo : „Erzähl mir doch einfach mehr von Dir. Das ist sehr spannend für mich und nützt Dir, weil ich Dich dann noch besser verstehe und noch richtiger auf Deine gesundheitlichen Belange eingehen kann !“
- Leopold: „Mach ich gerne! Fangen wir mit meinen beiden Füßen an. Die hast Du ganz genau richtig gecheckt und durchschaut. Weise ich als männliches Wesen ein minimal kürzeres rechtes Bein auf, würde das genau zur asymmetrischen Form meiner Füße passen. Es entwickelt sich dadurch eine linke X-Achse und eine rechte O-Achse in meinen Beinen. Dadurch können sie sich besser leeren, was sehr wichtig ist, um meine gesundheitliche Absicherung „P +“ gegenüber zu viel Fülle in mir zu gewährleisten. Im Bereich meiner LWS entsteht dadurch das Kennmuster „NSlRr“ meines unteren Steuer-Elementes (USE), das meinem Körper signalisiert, dass er männlich ist.“ Geschlechtlich orientieren geht nur so! Das ist mega ok!
- Leo: „OK, das hab ich bereits alles selbst herausbekommen. Das dürfte auch alles stimmen! Wie empfindest Du das Stehen auf den verschiedenen Info-Sohlen? Wobei hilft Dir das besonders?“
- Leopold: „Das ist sehr sehr angenehm für mich. Morgens zeigen sie mir, was mein Stoffwechsel und mein Leber-Galle-System benötigen, um ok zu sein, was meinen Augen, meiner Sehkraft und meinen Muskelsehnen nützt. Zuvor hatte ich mit lästigen Pilzen zu tun, die sich meiner Fußnägel bemächtigt hatten. Diese Burschen wurden dadurch zum Teufel gejagt. Mittags zeigen sie mir, was mein Herz, meine Blutgefäße, und meine Dünndarmverdauung brauchen, was meiner geistigen Leistungsfähigkeit, meiner Schönheit, meinem Geschmackssinn und Sprachsinn nützt. Abends zeigen sie mir, was mein Immunsystem braucht, was meine Lungen und Bronchien, meine Nase, mein Riechsinn und meine Haut brauchen, um ok zu sein. Sie regen meine Nieren an, führen zu einem guten, festen und tieferen Schlaf und regen das WASSER-Element in mir an. Also alles in allem sind das SUPER-Tools!“ Danke Leo!

- Leo: „Was mir auffällt und komisch vorkommt , wenn ich Dich im Spiegel ansehe, ist Dein Schulterhochstand links. Das kann doch nicht gut und normal sein, oder?“
- Leopold: „Doch ist es!“ Das ist sogar eines der wichtigsten sichtbaren Kennzeichen an mir, das einem kundigen Beobachter signalisiert, dass mein mittleres vegetatives Steuer-Element richtig funktioniert. Die rechte Schiefe in meinem Schultergürtel ist ident mit meiner rechten Beckenschiefe . Ist beides vorhanden, ist die gesundheitliche Ordnung in mir bereits recht groß. Diese rechte Schiefe in Becken und Schultergürtel, die Dir in der ersten Tageshälfte deutlicher auffallen dürfte als in der zweiten, dämpft den Einfluss von Frau „P“ und erhöht den Einfluss von Herrn „S“ in mir. Schließlich bin ich eine Ausgabe des großen YANG , die durch etwas kleines YIN gesundheitlich abgesichert wird. Fülle steigt so genug nach oben und Leere entwickelt sich dadurch genügend unten.“
- Leo: „, Interessant! Da sieht man mal, dass man ohne Zusammenhangsdenken kein Bein auf die Erde bringt und überhaupt nicht unterscheiden könnte, was in einem Körper normal oder anormal wäre!“
- Leopold: „Da sagst Du was Wahres! Zum Beispiel durchblickt mein oberes Steuer-Element (OSE) auch kaum jemand. Ich bin deshalb sehr froh, lieber Leo, dass Du mich nicht ständig zu irgendwelchen Therapeuten schleppst, die viel über Nichts wissen und die an mir rumfuhrwerken würden, als wenn es diese Wirklichkeit einer asymmetrischen gesundheitlichen Ordnung überhaupt nicht gäbe. Was leider vielen meiner Brüder widerfährt.“
- Leo: „Keine Angst, dazu sind wir beide mit unserem Wissen bereits zu weit fortgeschritten! Solange wir beide uns selbst helfen können, tun wir das!“
- Leopold: „, Puh, da bin ich echt froh! Durcheinander gebracht ist man schnell. Nun, mein OSE ist ok, das merkst Du daran, dass Du von mir nie eine Beschwerde- Botschaft von dort oben erhältst. Kein Kopfschmerz, kein Kiefergelenkproblem, kein Tinnitus (mehr), keine zunehmende Sehschwäche mehr, kein Schnupfen mehr, keine Zahnfleischentzündungen mehr, kein Lippen-Herpes mehr, keine Karies und schlechten Zähne. Das wären alles Hinweise, dass im Oberstübchen was nicht stimmt!“
- Leo: „Mit was hängt das genau zusammen? Schließlich sind das ja alle die Öffner der fünf Elemente, die Du eben aufgezählt hast. Das ist verblüffend. Daran leidet ja die halbe Menschheit. Aus was besteht das OSE und wie funktioniert es eigentlich?“

Leopold: „Gute und wichtige Frage! Das obere Steuer-Element , das vegetativ den Kopfbereich mit seinen Gehirnnerven mitsteuert, besteht aus einer Einheit von 5 Knochen, die gelenkig miteinander verbunden sind, das die Form, des in meinen Füßen begonnenen männlichen Ordnungsmusters oben beendet. Dabei handelt es sich um die ersten beiden Halswirbel und um die Schädelbasis, die aus Hinterhauptsbein, Schläfenbeinen und Keilbein besteht. In dieser obersten Steuerebene endet mein geschlechtskonformes Ordnungsmuster. Füße, übriger Körper und Schädelbasis müssen räumlich und funktionell kompatibel sein. Nur dann gibt es da oben keine Beschwerden und ist ein Körper relativ gesund. Der zehnte Hirnnerv heißt „Vagus“ und ist ein Teil von Frau „P“.“ Aber das weißt Du ja alles selbst!

Leo: „Wenn ich mir Dein Gesicht sehr genau ansehe, dann wären also die Asymmetrien, die ich darin erblicke , von gesundheitlichem Vorteil?“

Leopold: „Genauso ist es! Blickt ein Mann in den Spiegel und sein Körper ist gesund, weil er in HF-Ordnung ist, dann würde ihm auffallen, dass seine linke Lidspalte minimal enger ist, dass er über gerade Ohren, Augen und Mund verfügt, dass sein rechtes Ohr minimal weiter absteht und seine linke Gesichtshälfte minimal konvexer ist. Dass er seinen Kopf im Stehen und Sitzen lieber nach links dreht und ihn in Rückenlage lieber nach rechts dreht, dass er sein linkes Auge lieber schließt, wenn ihn etwas blendet und er einen starken rechten Mitgebiss vertikal und einen symmetrischen Mitgebiss horizontal aufwiese. All das wäre völlig normal und würde auf ein gut funktionierendes „OSE“ hinweisen.“

Leo: „Das war ein SUPER-Vortrag. Danke, hab jetzt alles verstanden!“ Zusammengefasst: Die körperlichen Ordnungsmuster unten, an die wir Deinen Körper nonstop durchs Tragen der Info-Sohlen erinnern, erzeugen im USE den Muster-Code: „NSIRr“. Die körperlichen Ordnungsmuster ab dort, erzeugen im MSE den Muster-Code: „NSrRI“. Die körperlichen Ordnungsmuster ab dort erzeugen im OSE den Muster-Code: „Torsion rechts“. Sind diese drei Muster-Codes in einem männlichen Körper fehlerfrei vorhanden, kann man ihn auf dem HF-Weg wähen und ihn als in ORDNUNG und als GESUND bezeichnen!“ Drei Steuer-Etagen und drei Steuer-Codes halten Dich im Lot!

Leopold: „Schöner und besser hätte ich das auch nicht zusammenfassen können!“ jetzt weißt Du auch, warum im Fuchi-Symbol sichtbar, mein Wassertropfen als Wasserdampf nach oben steigt (Bewegung der Spermien) und nicht wie der weibliche Wassertropfen nach unten auf die Erde fällt, um sie zu befruchten (Befruchtung des Ei's). Nur Plus und Minus ziehen sich an, YANG will zu YIN, WASSER will zu FEUER , um es zu zügeln. FEUER meidet aber WASSER, um ungestört zu brennen!“

## UHF - BeWEGungen

Weibliche Personen, die die UHF-BeWEGungsübungen durchführen, die ich für Sie, meinen jahrelangen guten Erfahrungen nach, zusammengestellt habe, werden durch ihr Tun automatisch auf den gesunden weiblichen UHF-Weg geleitet.

Auch für sie gilt folgendes Motto einer richtigen Durchführung:

- (1) Empfohlene Bewegungsübung durchführen, um zuerst einmal zu testen, wie angenehm oder unangenehm sie wäre,
- (2) wäre sie angenehm, genügt es diesen Bewegungsablauf zwei – bis dreimal zu wiederholen, um danach gleich zur nächsten Bewegung überzugehen,
- (3) wäre sie unangenehm, blockiert oder schmerzhaft, führt man sie nur einmal durch und versucht sie am nächsten Tag wieder, und wiederholt sie von Tag zu Tag so solange, bis sie irgendwann angenehm geworden ist. Auf diese Weise befreit man den Körper von seinen Blockierungen und gibt ihm genug Zeit, sich selbst zu helfen.
- (4) Bewegungsübungen dieser spezifischen asymmetrischen Art bauen stets auf dem Tragen personalisierter (ebenfalls asymmetrischer) Neinfo-Info-Sohlen auf. Ohne sie kommen keine gesundheitlichen Verbesserungen zustande, weil Bewegungsdynamik die korrigierte Statik als Grundlage benötigt. Deshalb, wer keine Info-Sohlen besitzt, sollte sich solche bestellen. Eine Mail an [info@neinfo.de](mailto:info@neinfo.de) genügt.
- (5) Bewegen nach diesem UHF-Programm sollte ich mich dann, wenn ich krank bin oder war oder richtig ausgewählte Therapien bei mir nicht funktionieren, etwas partout nicht heilen will oder sich gleiche Beschwerden zeitweise immer wieder aufs Neue einstellen.
- (6) Bewegen nach diesem UHF-Programm kann ich mich zwei bis dreimal wöchentlich, um gesund zu bleiben und gesund alt zu werden (Gesundheitsprophylaxe). Aber auch jeden Tag wäre OK!
- (7) Wenn Du Beschwerden an einem ganz bestimmten Körper-Ort hast, der eine Beschwerde-Botschaft Deines Körpers darstellen könnte, dann denke daran, dass Du bei roten, hinten gelben und hinten violetten Beschwerde-Orten männliche HF-Bewegungen anwenden solltest und nur bei wesensverwandten weiblichen Beschwerdemustern, das UHF-Programm anwenden kannst, es ist das, dass ich dir gleich vorstellen werde.
- (8) Unterstütze Deine Bewegungsübungen dadurch, dass Du eine möglichst korrekte Ernährung und Lebensweise an den Tag legst.
- (9) Hast Du Angst vor zukünftigen Krankheiten, leg ich Dir die morgendliche Eigenharn-Behandlung besonders ans Herz. Mit nichts sonst, kannst Du Deinen Körper gesundheitlich besser scannen!!!

Erste UHF – BeWEGungen morgens noch im Bett liegend, vor dem Aufstehen für weibliche Personen: *Bettdecke weg und starten!*

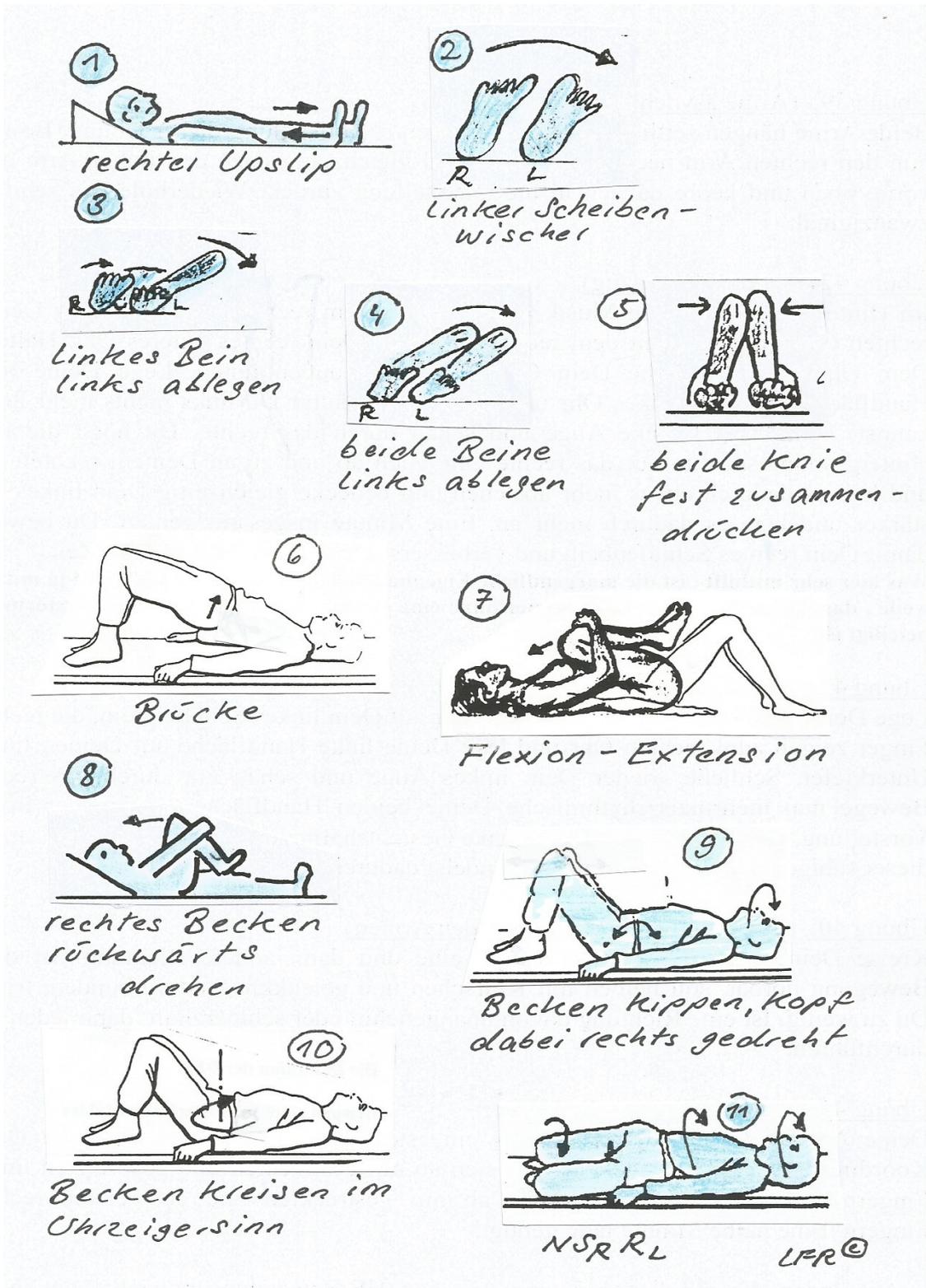


Abbildung 37: Wichtige Bewegungsabläufe blau markiert. 11 Bewegungsübungen für das weibliche Geschlecht in Richtung UHF-Konstitution. Empfehlenswert für die Zeiträume : Morgens vor dem Aufstehen, nachts vor dem Einschlafen sowie spätnachmittags und abends.

Dieses Basis-Programm bleibt stets das Gleiche, wenn man sich in horizontaler Körperlage befindet. Du kannst es demnach grundsätzlich anwenden, wenn Du liegst und Dich dabei nicht wohl fühlst. Also morgens noch im Bett, spätnachmittags oder abends in Rückenlage oder nachts im Bett vor dem Schlafengehen:

#### Übung 1 (Rechter Upslip):

Rechtes gestrecktes Bein zu Dir hin nach oben ziehen und linkes gestrecktes Bein von Dir weg nach unten schieben. Angenehm? Wenn JA, noch zweimal bis dreimal wiederholen. Nicht angenehm? Dann rechtes gestrecktes Bein zuerst mehrmals nach innen drehen und linkes gestrecktes Bein danach mehrmals nach außen drehen! Danach testen, ob sich die Übung „Rechter Upslip“ jetzt besser und angenehmer anfühlt? Wenn JA, das Ganze gleich noch zweimal bis dreimal wiederholen. Wenn NEIN, das Ganze erst am nächsten Morgen wiederholen und wieder versuchen.

*„Diese Bewegung ist sehr wichtig für Dein Becken und Kreuzbein. Sie dämpft Deinen Sympathikus-Einfluss und beruhigt Herrn „S“!“*

#### Übung 2 (Linker Scheibenwischer):

Beide Füße bei gestreckten Beinen mehrmals nacheinander nach links drehen = rechte Innenrotation und linke Außenrotation. Angenehm? Wenn JA, diesen Vorgang etwa eine halbe Minute lang rhythmisch durchführen. Wenn NEIN, beide Beine gebeugt anstellen und sie mehrmals nach links außen ablegen. Danach wieder testen, ob sich darauf hin der linke Scheibenwischer bei gestreckten Beinen angenehmer anfühlt? Wenn JA, das Ganze gleich noch zweimal bis dreimal wiederholen. Wenn NEIN, am nächsten Tag wieder versuchen und wiederholen.

*„Die Handlungsweise: „ BEWEGEN > TESTEN > KORRIGIEREN > TESTEN > erneut BEWEGEN > am nächsten Tag wiederholen, gibt dem Körper die nötige Zeit um sich zu verändern und seine Fehler abzulegen! GEDULD ist das beste Rezept!“*

#### Übung 3 (Linkes Bein seitlich ablegen):

Linkes angestelltes Bein mehrmals seitlich ablegen. Angenehm? Dann noch zwei bis dreimal wiederholen. Nicht angenehm? Dann nur bis zur seitlichen linken Bewegungsgrenze nach außen ablegen, dort verharren und dafür mehrere Male das gestreckte rechte Bein nach einwärts drehen. Erneut testen, ob sich das angestellte linke Bein dadurch besser und mehr nach außen ablegen lässt. Wenn JA, diesen Vorgang noch zwei bis dreimal wiederholen. Wenn NEIN, erst am nächsten Tag wieder versuchen!

#### Übung 4 (beide angestellte Beine gemeinsam links ablegen):

Angenehm? Wenn Ja, dann mehrmals wiederholen! Wenn NEIN! Ersatzweise hierfür einige Male die Übung 1 (rechter Upslip) durchführen. Danach erneut testen, ob sich dadurch das Beine ablegen nach links verbessert hat. Wenn JA, Beides nochmal wiederholen. Wenn NEIN, am nächsten Tag erneut versuchen und wiederholen.

Übung 5 (beide Knie bei angestellten Beinen mehrmals fest zusammen drücken)

*Diese Bewegung gegen Widerstand wirkt sich entspannend auf beide Iliosacralgelenke hinten und auf Deine Schambeinfuge (Symphyse) vorne aus.*

Übung 6 (Brücke bilden)

Kannst Du Dein Gesäß ohne Mühe in dieser Form nach oben heben. Wenn JA, dann etwa zehnmal wiederholen. Immer wenn Du oben bist, verharrst Du einige Sekunden dort und spannst gleichzeitig Deine Gesäßmuskulatur und Deine Bauchmuskulatur fest an. Wenn NEIN oder nur mit Mühe, hast Du ein ernstes Problem. In diesem Fall musst Du unbedingt tagsüber Neinofy-Info-Sohlen tragen und zunächst etwas Paradoxes tun, indem Du Übung 7 durchführst. Kannst Du danach Dein Gesäß leichter abheben, wiederholst Du beide Übungen nochmal. Wenn NEIN, dann am nächsten Tag wieder versuchen.

*Kann ich keine Brücke mehr bilden oder kann ich meine gestreckten Beine in Rückenlage nicht mehr nach oben heben, besteht in der LWS ein großes Problem. Wenn Du aber Geduld hast und Dir die nötige Zeit gibst, indem Du stur dieses Programm immer wieder und wieder täglich durchführst, dann heilt auch dieses aus!*

Übung 7 (Löschwiese):

Deine beiden Beine sind rechtwinklig angestellt. Bewege beide Knie zunächst aus eigener Kraft zu Dir hin (Deine Füße verlassen dadurch die Unterlage und werden angehoben. Geht das? Wenn JA, dann einige Mal wiederholen und am Schluss beide Knie mit beiden Händen umfassen und sie fest einige Male nacheinander an Deinen Rumpf heranziehen. Wenn NEIN, dann am nächsten Tag erneut versuchen.

*Damit öffnest Du Deine lumbalen kleinen Wirbelgelenke und beseitigst einseitig vorhandene Blockierungen. Liegen Verletzungen in Deiner LWS vor, kannst Du nicht mehr Gesäß und Beine vom Boden abheben. Indem Du paradox intervenierst (Dich beugst, obwohl Du ein Streckproblem hast), beseitigst Du solche Blockaden. Das ist genauso, wie wenn eine Türe klemmt und sich nicht weiter öffnen lässt. Schließt Du sie darauf hin mehrere Male, wirst Du feststellen, dass sie sich darauf hin weiter öffnen lässt. Verfahrst Du so, kommt der Moment, wo sie sich wieder ganz öffnen lässt. Das ist auch mit Deinen Gelenken so. Probleme beim Beugen verlangen nach mehr Strecken u.s.w.).*

Übung 8 (rechtes Becken nach rückwärts drehen)

Rechtes Bein rechtwinklig angestellt, linkes Bein gestreckt. Umfasse Dein rechtes Knie und ziehe es mehrmals nacheinander zu Dir hin. Angenehm? Wenn JA, war's das. Wenn NEIN, steht das rechte Bein rechtwinklig angestellt auf dem Boden und wird das linke gestreckte mehrmals stark nach auswärts gedreht. Versuche danach wieder das rechte Knie zu Dir hinzuziehen. Besser, bedeutet, nochmal wiederholen. Nicht besser dadurch geworden, bedeutet, am nächsten Tag wieder versuchen.

*Ein rechtes Becken, das sich frei und angenehm nach rückwärts bewegen lässt, gehört zu den wichtigsten Ordnungsmustern für das weibliche Geschlecht.*

Übung 9 (Becken kippen)

Beide Beine rechtwinklig angestellt, Becken abwechselnd nach vorwärts kippen (Hohlkreuz verstärkt sich) und nach rückwärts kippen (Hohlkreuz schwächt sich ab). Das Gleiche nochmal mit nach rechts gedrehtem Kopf.

*Wer dabei ein Wundsein und Entzündetsein im unteren Rücken verspürt, ist nicht gesund! Ist das anhaltend so, rate ich dringend zum fortwährenden Tragen von Neinofy-Info-Sohlen, damit Dein unteres Steuerelement entzündungsfrei wird. Ist Dein USE nicht in Ordnung, bleibt auch Dein mittleres und oberes Steuerelement gestört. Was das heißt, weißt Du inzwischen. So bleiben kannst Du nicht!*

Übung 10 (Beckenkreisen im Uhrzeigersinn)

Kreise Dein Becken ca. eine halbe Minute lang wie eine waagerechte Scheibe im Uhrzeigersinn. Dabei geht es mit dem rechten Becken hoch Richtung Oberkörper und mit dem linken Becken wieder hinab Richtung linkes Bein.

Diese Feldenkrais- Bewegung ist sehr nützlich, weil dadurch das Becken in richtiger weiblicher Art und Weise bewegt wird. Im Gehirn entsteht eine Gedächtnisspur, die vom Hippocampus ausgeht und sich in alle Gehirnregionen erstreckt. Diese Gedächtnisspur erinnert das Cerebrum an das Weiblichsein seines Körpers.

Übung 11 (Schraube „NSrRI)

Lege am Schluss nochmal beide angestellten Beine links ab und verdrehe dagegen Deinen Oberkörper und Kopf nach rechts. Wiederhole diese Bewegung einige Male. Wenn angenehm, dann bleibe am Ende derart verdreht liegen und atme tief und langsam etwa eine Minute lang in dieser Position durch.

Setze Dich danach rückengerecht (von seitlich her) im Bett auf und setz Dich an den Bettrand, wo die nächsten Bewegungsübungen auf Dich warten.

Nun wirst Du Dir sagen: „Mein Gott, wenn dieser wunderliche Leo wüsste, welche jämmerliche Flasche ich morgens bin und ja schon ohne alles kaum aus den Federn komme, dann würde mir dieser elende Folterer vor dem Herrn nie und nimmer zu konzentriertem Bewegen raten und mir diesen Irrsinn in meinen Augen vorschlagen. Dann sag ich Dir, dass ich das alles sehr wohl weiß und dass ich mich selbst auch jeden Tag dazu überwinden muss. Wenn ich es aber dann doch getan habe, glücklich, beschwerdefrei und verjüngt dadurch und authentisch schön geworden bin und voll Energie den nächsten Lebenstag vor mir habe, den ich jetzt und nur dadurch voll genießen kann. Das muss man für sich halt abwägen. Hat man sich erst mal überwunden und hat seine Aufgabe erledigt, ist schon das allein ein gutes Gefühl.

Von der Beschreibung her, liest es sich lang, vom Durchführen her, wenn Du es einmal auswendig kannst, dauern die ersten 11 Übungen nicht sehr viel länger als 5 Minuten. Je regelmäßiger Du das machst (es genügt schon jeden zweiten oder dritten Tag), je angenehmer und ungestörter verläuft jede einzelne dieser Bewegungen.

Bewegungsübungen morgens am Bettrand sitzend vor dem endgültigen Aufstehen

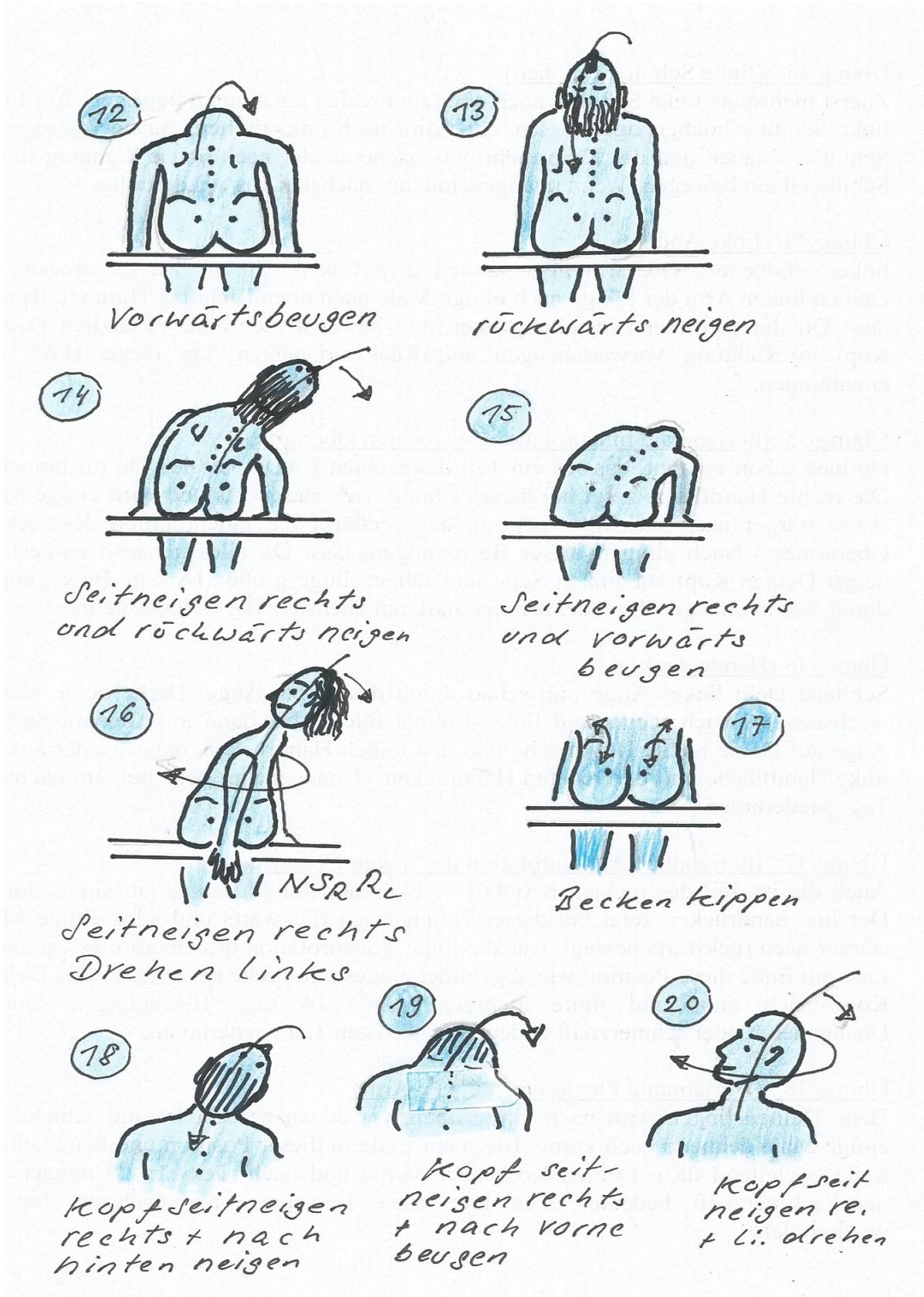


Abbildung 38: UHF-Übungen morgens vor dem Aufstehen noch am Bettrand sitzend

Übung 12 (Rund nach vorne beugen):

Angenehm? Wenn JA , dreimal bis viermal nach vorne beugen. Wenn NEIN! Zuerst einige Male nach rückwärts ins Hohlkreuz neigen, dann Vorwärtsbeugen erneut testen. Jetzt angenehmer? Wenn JA, mehrere Male nach vorwärts beugen. Wenn immer noch NEIN, am nächsten Morgen wieder versuchen.

Übung 13 (nach rückwärts ins Hohlkreuz neigen):

Gleicher Modus operandi wie in Übung 12 nur umgekehrte paradoxe Vorgehensweise.

Übung 14 (Seitneigen nach rechts und rückwärts neigen):

Zuerst Oberkörper und Kopf testweise nach rückwärts ins Hohlkreuz neigen, danach nach rechts seitneigen. OK und angenehm? Wenn JA, im Hohlkreuz und Hohlnacken bleiben und kombiniert dazu Beides mehrmals nach rechts zur Seite neigen. Wenn NEIN, erst am nächsten Morgen wieder versuchen.

Übung 15 (Seitneigen rechts im Vorwärtsgebeugtsein):

Zuerst Oberkörper und Kopf rund nach vorwärts beugen, danach nach rechts zur Seite neigen. Angenehm? Wenn JA, Aktion mehrmals wiederholen. Wenn NEIN, erst am nächsten Morgen wieder versuchen.

Übung 16 (NSrRl):

Gerade sitzen, weder vorwärts gebeugt noch rückwärts geneigt. Zuerst Oberkörper und Kopf zur rechten Seite seitneigen, danach beide nach links verdrehen. In dieser Position bleiben und kombiniert dazu ein wenig nach vorwärts beugen und abwechselnd nach rückwärts neigen. Angenehm? Wenn JA, die kombinierte Aktion einige Male wiederholen. Wenn NEIN, erst am nächsten Tag wieder versuchen.

Übung 17 (Becken kippen):

Becken mehrmals nach vorwärts kippen (mehr Hohlkreuz) und nach rückwärts kippen (weniger Hohlkreuz), Oberkörper dabei unbewegt lassen, Bewegungen kommen nur aus dem Becken.

*Fühlt sich der untere Rücken dabei schmerzhaft und wund an, weißt Du dass Dein Unteres Steuerelement nicht in Ordnung ist. Deshalb jeden Morgen testen! Jeden Morgen zumindest als Test und Behandlung das Becken kippen!*

Übung 18 (Kopf rechts seitneigen und rückwärts neigen):

Kopf zuerst rechts seitneigen. Angenehm ? Wenn JA, ihn im Anschluß nur ein wenig kombiniert dazu nach rückwärts neigen. Immer noch angenehm? Wenn JA, folgt etwas weitergehendes sanftes Rückwärtsneigen des rechts seitgeneigten Kopfes. Wenn NEIN, erst am nächsten Morgen wieder versuchen. Das gilt auch für den Fall, wenn sowohl das rechte Seitneigen als auch das Rückwärtsneigen des Kopfes generell als unangenehm empfunden würde.

*Du siehst hier wieder den Vorteil dieses relativ einfachen Bewegungsprogrammes. Eine Bewegung beziehungsweise Kombibewegung fühlt sich blockiert oder einfach nur unangenehm an und Du findest einen Weg sie sofort angenehmer zu machen, dann hast Du auch den Weg zur Beseitigung der Ursache gefunden. Du findest momentan keinen Weg für sie und versuchst es am nächsten Tag wieder, bedeutet, dass Dein Körper einen ganzen Tag und eine ganze Nacht bis dahin Zeit hat, etwas daran zu verändern, was er auch mit Sicherheit tun wird. Auf diese sanfte Art und Weise, magst Du auch noch so blockiert sein, wird Dein Körper im Lauf der Zeit sich selbst von allem funktionellen Übel in ihm, immer wieder aufs Neue befreien können.*

Übung 19 (Rechts seitgeneigten Kopf vorwärts beugen):

Angenehm? Wenn JA, mehrere große JA sage-Bewegungen nach vorne unten mit Deinem rechts seitgeneigten Kopf durchführen. Wenn NEIN, diese Aktion erst am nächsten Tag wieder wiederholen.

Übung 20 (NSrRl in der HWS):

Zuerst Kopf nach rechts seitneigen, im Anschluss daran nach links drehen (= Einstellung NSrRl). OK? Wenn JA, in dieser Einstellung bleiben und den Kopf dabei nach vorwärts und rückwärts bewegen. Große JA sage-Bewegung in NSrRl. Wenn NEIN, das Ganze erst am nächsten Tag wieder versuchen.

Die ersten 20 morgendlichen Bewegungsübungen hast Du nun hinter Dir. Dadurch bist Du frisch, wach und aktiv geworden. Stell Deinen Wecker, wenn Du nicht von selbst aufwachst, eine halbe Stunde früher, damit Du genug Zeit für's erste Bewegen des Tages hast. Es lohnt sich gesundheitlich langfristig ungemein, wenn Du Dich an diese beiden Vorgänge (noch im Bett liegend, danach am Bettrand sitzend) gewöhnst und Dich auf diese Weise täglich gesundheitlich untersuchst und bewegst.

Warum ist das morgendliche Bewegen und Testen für Frauen fast noch wichtiger als für Männer? Weil der Morgen weiblich ist! Weil der Wandlungs- und Funktionskreis des HOLZ-Elementes dem weiblichen Geschlecht wesensverwandter ist. Weil das kleine YANG des Morgens die gesundheitliche Absicherung gegen Störungen im großen YIN ist. Alles in allem kann eine Frau nichts Besseres gesundheitlich tun, als Ihre eigenen personalisierten Neinfoy-Info-P minus-Sohlen nach dem spezifischen Üben am Morgen zu tragen und dermaßen gut vorbereitet in ihren Tag starten.

*Von sämtlichen Erkrankungen die Dich zukünftig erwarten, kannst Du alle vermeidbaren auf diese Weise verhindern und das ist locker mehr als die Hälfte.*

Nach dem Bad schlüpfst Du in Deine Hausschuhe, in denen sich Deine persönlichen grünen *Neinfoy-P minus Sohlen* befinden und trägst Sie mindestens eine halbe Stunde, maximal zwei Stunden lang. Das Magnetfeld darin erfasst Dein großes YIN und mit ihm alles Weibliche in Dir. Alles was Du jetzt noch zusätzlich an Richtigem tust, hilft Dir dabei, nicht krank werden zu können! Frau „P“ wird dadurch beruhigt!

Ganz wichtig ist auch für Dich, dass Du morgens genug Zeit für Dein Gesundheitsmanagement hast. Dazu gehört auch kurz vor die Tür zu gehen und entweder eine Runde locker und langsam zu laufen oder stramm zu gehen. 10 Minuten reichen vollauf! Hast Du dann noch Zeit vor dem Verlassen des Hauses, könntest Du zum Abschluss des Morgens noch folgende Bewegungsübungen machen. Die gehen schnell und halten Dich zeitlich kaum auf.

---

*Ich weiß selbstverständlich, dass das alles viel verlangt ist und könnte mich nun einfach auf den gedanklichen Standpunkt stellen, weil es den meisten Menschen auf den ersten Blick unrealistisch vorkommt, was ich ihnen am Morgen rate und was die Umsetzung desselben in praxi angeht, dass man es dann deshalb gar nicht erst rät, aufschreibt und erwähnt. Das wäre aber unfair gegenüber den Wenigen, die das sehr wohl ernst nehmen und genauso durchführen möchten, weil sie endlich gesünder sein möchten. Ich kann dazu aus eigener Erfahrung nur soviel dazu sagen: Geht es Dir subjektiv gut, musst Du das alles morgens nicht tun, kannst es aber tun, wenn Du neugierig auf MEHR GUTES in Dir bist. Geht es Dir gesundheitlich aber schlecht und bist krank, dann würde ich mich an Deiner Stelle dazu überwinden, es zu tun . Du wirst darüber erstaunt sein, um wieviel besser und wie schnell besser es Dir geht, wenn Du meinem Rat tatsächlich befolgen und genauso handeln würdest. Das Ganze kostet nur am Anfang Überwindung, hat man sich daran erst mal gewöhnt, möchte man dieses Programm nie mehr missen, weil man dadurch einfach kaum mehr krank wird. **Das Einzige , das Du dazu brauchst , ist morgens mehr Zeit. Hast Du die, weil Du früher aufstehst als gewohnt, macht das Ganze zusätzlich auch noch Spaß!***

Noch einige Morgen-Bewegungen im Stehen, um dem Körper dadurch die ersten vertikalen In-FORM-ationen seiner weiblichen Ordnung zu geben,

#### Übung 21 ( beide Knie schieben nach links)

Angenehm? Dann mehrmals wiederholen. Unangenehm? Erst am nächsten Morgen wieder versuchen!

#### Übung 22 (Gegenläufiges Armdrehen)

Beide Arme waagrecht erhoben. Einen Arm nach innen drehen, Handfläche zeigt nach rückwärts, einen Arm zeitgleich nach außen drehen, Handfläche zeigt nach oben. Kopf dabei immer nur zum innenrotierten Arm hin drehen. Angenehm? Dann etwa eine halbe Minute lang durchführen. Unangenehm? Dann erst am nächsten Tag wieder versuchen.

#### Übung 23 (Kopf rechts drehen und JA dazu sagen)

JA dazu zu sagen bedeutet, den Kopf nach vorne unten mehrmals zu beugen. Angenehm? Etwa eine halbe Minute durchführen. Unangenehm? Erst am nächsten Tag wieder versuchen.

Übung 24 (Oberkörper rechts drehen und danach nach vorwärts beugen)

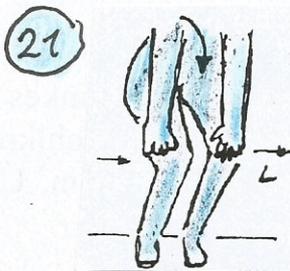
Angenehm? Wenn JA, einige Male wiederholen. Wenn NEIN, erst am nächsten Tag wieder versuchen.

Übung 25 (Auf der Stelle gehen)

Einstellung dazu: Linker Vorwärtsschritt, Oberkörper und Kopf nach links vorne Richtung linkes Knie beugen, linker LADO. Übung: In dieser Einstellung gleichzeitig ein Bein im Knie beugen und das andere im Knie strecken. Die Seiten wechseln führt zum Gehen auf der Stelle.

Übung 26 (Eisbärenschwingen)

Kopf locker nach vorne hängen lassen und ihn von Seite zu Seite drehen.



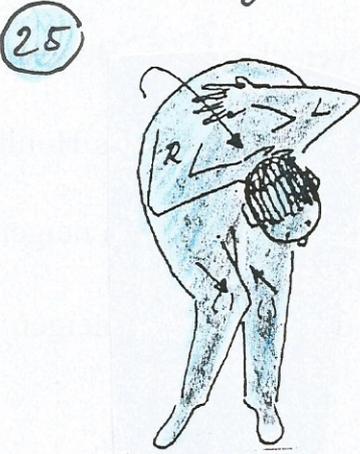
Knie links schieben



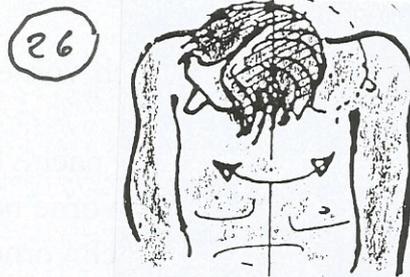
Arme drehen



Ja sagen

rechts gedreht  
nach vorne beugen

Gehen auf Stelle



Eisbärenschwingen

LFR © 22

Die Morgenzeit endet etwa um 9 Uhr Realzeit. Durch Tragen Deiner ersten Info-Sohlen und durch das asymmetrische Bewegen in Richtung „UHF“ in drei verschiedenen Körperpositionen (Rückenlage, Sitzen, Stehen) hast Du Deinen Sympathikus-Einfluss spezifisch angeregt und Deinen P-Einfluss in normalem Umfang gedämpft, weil Du Dir die weiblichen Ordnungsmuster eingefügt hast.

Würden das mehr Menschen wissen und tun, wäre die gesamte Gesellschaft schon aus diesem Grund gesünder, hätte mehr Zeit für Anderes als in Wartezimmern von Therapeuten rumzuhängen, die ohnehin ratlos ob Deiner idiopathischen Erkrankungen sind und hätte mehr Geld für sich, von der Umweltentlastung zu schweigen.

In der bevorstehenden Tagesmitte musst Du es , als weibliches Wesen schaffen, dass Dein Sympathikus-Einfluss wohltuend in gesundem und normalem Umfang angeregt wird, aber nicht zu sehr , was nur das männliche Geschlecht klaglos verträgt. Die dazu zur Verfügung stehende Zeitspanne erstreckt sich von etwa 11 Uhr bis 14 Uhr. In dieser Zeit, wem sage ich das überhaupt noch, ohne es nicht laufend wiederholen zu müssen, trägst Du etwa eine halbe Stunde lang, Deine *Neinofy-Info-S plus-Sohlen*, um Herrn „S“ in Dir die Nachricht zukommen zu lassen, dass Du mit seiner Arbeit in Dir hoch zufrieden bist. Dein Körper erhält dadurch alle InFORMationen , die mit einem normalen S-Einfluss zu tun haben.

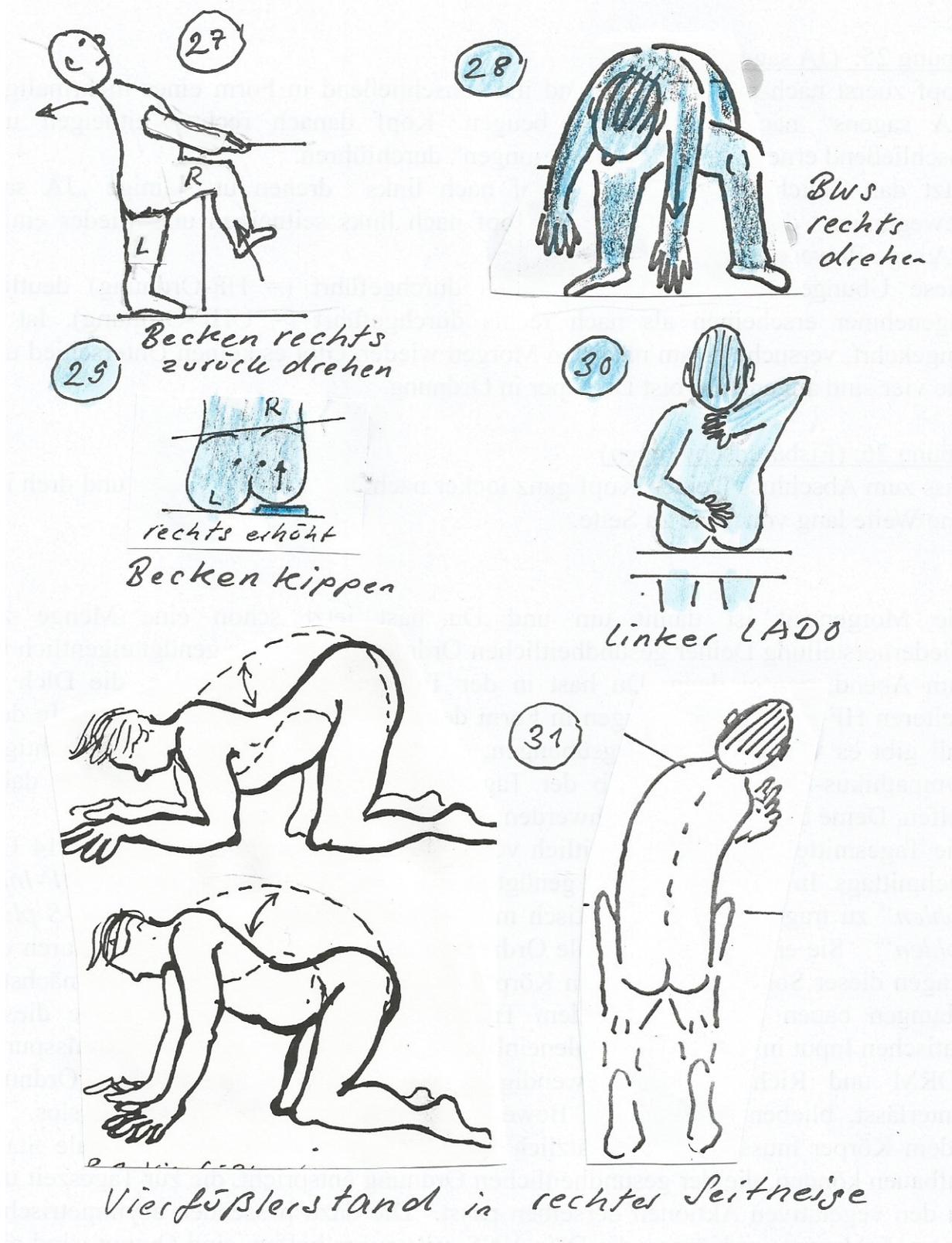
Denke immer daran, dass der „S-Einfluss“ dem männlichen Geschlecht wesensverwandter als dem weiblichen ist und Du deshalb „S plus-Sohlen“ immer nur kurz tragen solltest, also nicht länger als eine halbe Stunde. Sie enthalten das männliche Ordnungsmuster und nicht das weibliche. Sie sind aber wichtig, um Herrn „S“ und seinen Funktionsmodus in Dir zu erreichen.

Während männliche Personen mit drei verschiedenen Info-Sohlen am Tag auskommen (morgens weibliche P minus-Sohlen in Hausschuhen, mittags männliche S plus-Sohlen in Straßenschuhen und abends männliche P plus-Sohlen in Hausschuhen) bräuchten weibliche Personen alle vier Arten von Info-Sohlen (morgens weibliche P minus-Sohlen in Hausschuhen, mittags männliche S plus-Sohlen in Hausschuhen, tagsüber weibliche S minus-Sohlen in Straßenschuhen und abends männliche P plus-Sohlen in Hausschuhen), **falls Sie den Anspruch an sich hätten, SUPERGESUND werden und bleiben zu wollen.**

Die asymmetrischen Bewegungsübungen für weibliche Personen sind so aufgebaut, dass das vegetative Ergebnis: „**Sympathikus minus**“ entsteht, sprich: Der Sympathikus-Einfluss zwar angeregt wird, aber nicht über Gebühr. Auch hier ist es wieder ähnlich wie beim männlichen Geschlecht:

*„Die Bewegungsdynamik (Großes YANG) braucht als Grundlage das Große YIN. Die Basis des großen YIN ist, salutorisch gesehen, die korrekt geordnete Statik in Richtung HF oder UHF. Aus der Ruhe erwächst die Kraft, um genug Energie zum Leben zu erzeugen und zu speichern. Ergo, ohne Tragen von Info-Sohlen, die diese ordohumane asymmetrische Grundlage gewährleisten, bleibt jeder Körper ohne In-FORMation und kann sein Nichtgesundsein schlechter in Gesundsein umwandeln.*

Sinnvolle Bewegungsübungen für das weibliche Geschlecht in der Tagesmitte:



**Abbildung 40:** Die drei blau markierten Bewegungsübungen sind wertvoll  
Wichtig für weibliches Geschlecht ist rechts rotierte BWS, der linke LADO  
und ein Becken, das sich rechts nach oben bewegen kann.

Übung 27 ( Becken im Stehen rechts zurückdrehen):

Irgendwo festhalten, um sicheren linken Einbeinstand zu haben. Danach rechtes im Knie gebeugtes Bein nach oben Richtung Himmel bewegen und sich dabei gleichzeitig nach hinten ins Hohlkreuz neigen. Mehrmals wiederholen.

Übung 28 (BWS nach rechts verdrehen):

Mit Oberkörper nach rechts vorne beugen bis Kopf oberhalb des rechten Knies lokalisiert ist. Linker Arm hängt zwischen beiden Beinen nach unten, rechter neben rechtem Bein. Linken Arm mehrmals Richtung Fußboden nach unten bewegen, um die BWS begleitend nach rechts zu drehen.

Übung 29 (rechts erhöhtes Becken kippen):

Dünne Zeitschrift unter rechtes Sitzbein legen und draufsetzen. Das nun rechts erhöhte Becken mehrmals nacheinander nach vorwärts kippen (= mehr Hohlkreuz) und nach rückwärts kippen (= weniger Hohlkreuz).

Übung 30 (Bewegungen in Kombination mit Armhaltung: Linker LADO):

Mit der Armhaltung „Linker LADO“ lassen sich zahlreiche andere Bewegungen kombinieren:

- Bewegen beider Ellbogen gegeneinander
- Oberkörper nach vorwärts und rückwärts neigen
- Oberkörper nach rechts verdrehen
- Oberkörper rechts seitneigen und danach vorwärts und rückwärts neigen
- Oberkörper rechts seitneigen und nach links verdrehen

Übung 31 (Vierfüßlerstand und Knie-Ellbogen-Lage)

Nimmst Du den Vierfüßlerstand im Knien ein und bewegst Dich in Richtung Katzenbuckel und Pferderücken, dann landen diese zwei Bewegungen in der BWS.

Nimmst Du hingegen die Knie-Ellbogen-Lage im Knien ein und bewegst Dich in dieser Position Richtung Katzenbuckel und Pferderücken, dann landen diese beiden Bewegungen in Deiner LWS.

Stellst Du zusätzlich auch noch eine rechte Seitneige ein und bewegst Dich in ihr, dann landest Du mit LWS und BWS im weiblichen Ordnungsmuster.

Diese fünf Bewegungsübungen wären sinnvoll , wenn Du Dich in der Tagesmitte gesundheitlich nicht wohl fühlst oder sehr müde und energielos wärst oder Du trotz Tragens Deiner *Neinofy-Info-S plus-Sohlen* Probleme mit Deinem Herz und Blutkreislauf hättest oder innerlich sehr unruhig, nervös und gestresst wärst.

Weitere Bewegungsübungen mit Fokus auf den Schultergürtel und Deine Schädelmechanik findest Du auf der nächsten Seite.

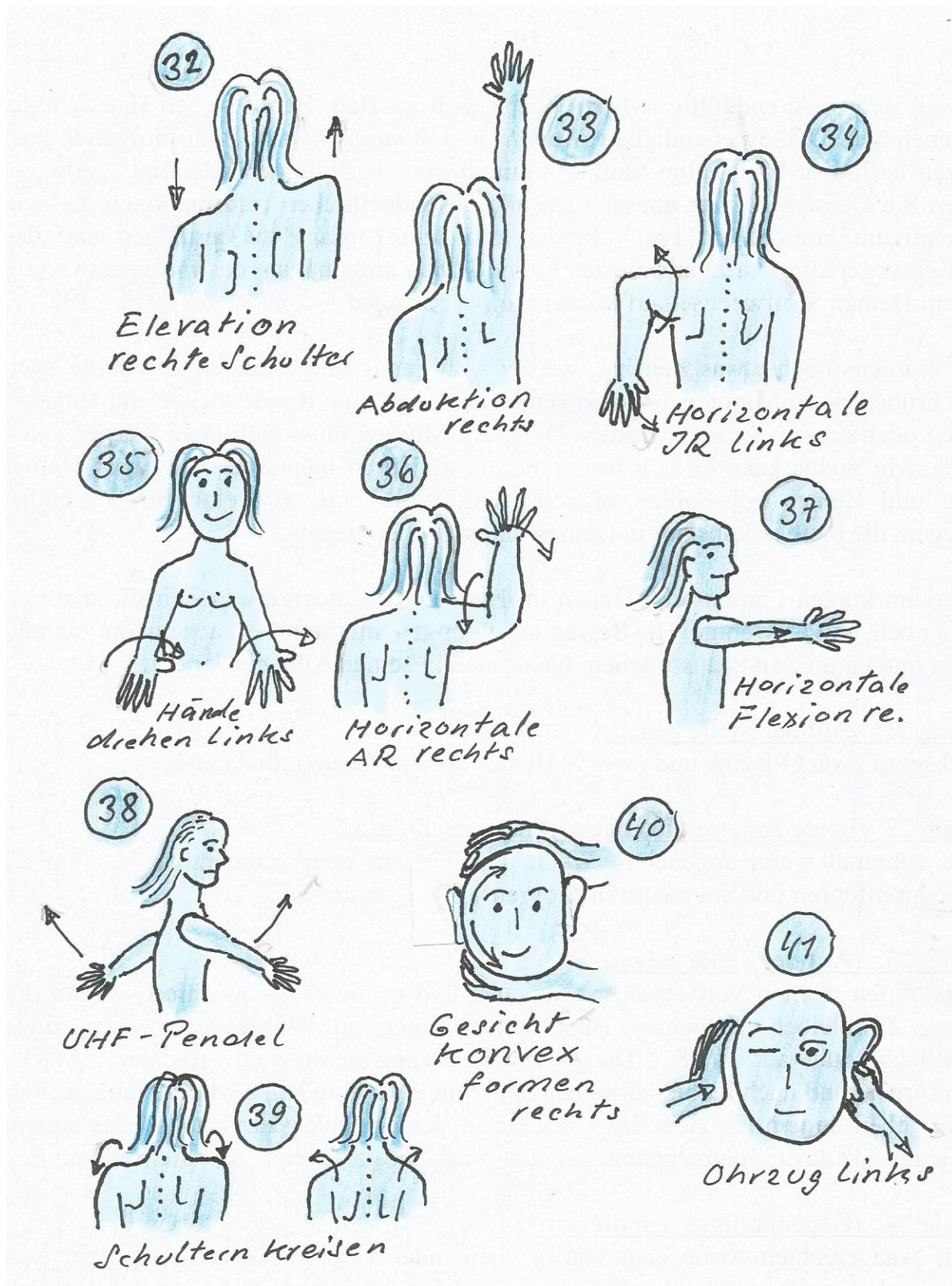


Abbildung 41: Weitere asymmetrische Bewegungen, die zum UHF-Weg passen und den weiblichen Körper in dieser Richtung beweglich machen. Der Sympathikus-Einfluss wird mild angeregt und die FORM der Ordnungsmuster kann man aus den einzelnen Bewegungen entnehmen. Alle 10 Übungen im Stehen sind wichtig!

Übung 32 (rechte Schulter nach oben bewegen):

Rechte Schulter zehnmal bis zwölfmal kräftig nach oben ziehen. Kommt es dabei zu Gelenkgeräuschen, trinkst Du zu wenig !

Übung 33 (Abduktion des rechten Armes):

Rechten Arm seitlich hochheben bis der Oberarm seitlich am rechten Ohr anliegt, in dieser Position die Hand mehrmals in Richtung Himmel nach oben strecken. Mehrmals wiederholen wenn angenehm. Wenn nicht angenehm, am nächsten Tag erneut versuchen.

Übung 34 (Horizontale Innenrotation des linken Oberarmes):

Dies ist Teil des wichtigen linken LADO. Linker gebeugter Arm ist seitlich 90° angehoben, die Hand, die zuerst nach unten zeigt, wird einige Male nach unten bewegt, so dass die Handfläche am Ende der Übung nach rückwärts zeigt. Wenn angenehm, dann einige Male wiederholen, wenn NEIN, erst am nächsten Tag erneut versuchen. Knackt Dein Schultergelenk dabei, trinkst Du zuwenig!

Übung 35 (Hände drehen nach links):

Beide Daumen zeigen zuerst nach oben Richtung Himmel. Drehe nun beide Hände nach links, bis beide Daumen waagrecht nach links zeigen. Mehrere Male wiederholen.

Übung 36 (Horizontale Außenrotation des rechten Oberarmes):

Rechter gebeugter Arm ist seitlich angehoben, die rechte Handfläche zeigt dabei nach unten. Drehe den rechten Oberarm nun nach außen solange bis die rechte Handfläche nach vorne zeigt. Angenehm? Dann einige Male wiederholen. Nicht angenehm? Dann erst am nächsten wieder versuchen. Gelenkgeräusche dabei? Du trinkst zu wenig!

Übung 37 (Horizontale Flexion rechts):

Rechten Arm nach vorne oben heben bis er waagrecht ist, nun mehrere Male kräftig nach vorwärts schieben. Angenehm? Dann wiederholen! Nicht angenehm? Dann erst am nächsten Tag wieder versuchen!

Übung 38 (UHF-Pendel):

Marschieren auf dem Weg zum UHF! Rechten Arm nach vorne oben bewegen, linken nach hinten oben bewegen. Etwa eine halbe Minute lang.

Übung 39 (Schultern nach vorwärts und rückwärts kreisen)

Gelenkgeräusche? Du trinkst zu wenig!

Übung 40 (Rechte Gesichtshälfte konvex formen)

Linke Handfläche liegt auf rechtem Scheitelbein, Fingerspitzen zeigen zum rechten \_

Ohr. Die linke Handfläche übt einen sanften Zug weg vom rechten Ohr aus. Die rechte Handfläche liegt am rechten Kiefergelenk, die rechten Finger zeigen zum rechten Ohr. Die rechte Handfläche, die auf dem rechten Unterkiefer ruht, übt einen sanften Zug nach unten, weg vom rechten Ohr aus. Zugbewegungen wiederholen und am Ende aufrecht erhalten und dabei mehrmals nacheinander das rechte Auge schließen = rechte Gesichtshälfte konvexer formen.

#### Übung 41 (Ohrenzug links)

Linker Zeigefinger fasst in linken Gehörgang, linker Daumen fasst linkes Ohrläppchen und linke Hand übt sanften Zug nach außen unten aus in Richtung abstehendes linkes Ohr. Rechte Handfläche liegt über rechtem Ohr und bedeckt es schallfest. Im Hintergrund läuft leise Musik. Während die linke Hand sanft das linke Ohr nach außen zieht, drückt die rechte Handfläche etwas stärker auf das rechte Ohr und legt es an. Schließe nun das rechte Auge und hör Dir die Musik eine Weile lang nur mit dem linken Ohr an.

.....

Damit enden die UHF-BeWEGungs-WEGE, die Du im Zeitfenster der Tagesmitte anwenden könntest.

Willst Du Bewegungsübungen am Abend durchführen, weil Dir entweder danach ist oder Du Dich partout nicht wohl in Deinem Körper fühlst, dann sind das die gleichen, die Du morgens noch im Bett liegend (Übungen 1 – 11) und danach am Bettrand sitzend durchführst (Übungen 12 – 20).

Dazu solltest Du allerdings abends wieder Deine *Neinofy-Info-P plus-Sohlen* tragen, weil Du dafür eine statische Grundlage brauchst, die Dein Körper als Vorgang „P plus“ erkennt. Ein bis zwei Stunden langes Tragens genügt.

Kannst Du nicht einschlafen, dann führ die gleichen Bewegungen in Rückenlage durch, wie am Morgen (Übungen 1 – 11).

.....

*Du hast jetzt eine Menge gelernt! Nämlich etwas, das jeder Mensch weltweit lernen müsste, um anhaltend gesund zu bleiben, um sich vor vermeidbaren Krankheiten zu schützen!*

**„Vermeidbar“ ist gesundheitlich gesehen ALLES, was Dich theoretisch krank machen würde, aber plötzlich nicht mehr krank machen kann, weil in Dir eine gesundheitliche Ordnung vorherrscht, an der weder Dein Körper noch Herr „S“ noch Frau“P“ etwas auszusetzen hätte, auch Deine Natur nicht.**

## Lea und Magdalena

Gynäkologische Probleme können sehr unangenehm sein, wie Lea und Magdalena und viele Frauen leidvoll wissen. Die Grenzen zwischen Störungen der Salutogenese, der weiblichen Gesundheitsentwicklung, und dem Vorhandensein einer beginnenden Pathogenese, einer Krankheitsentwicklung im gynäkologischen Bereich, verlaufen fließend. Alles immer nur aus Sicht einer Pathogenese zu sehen, ist aber natürlich genauso falsch, wie alles nur aus Sicht einer gestörten Gesundheitsentwicklung zu sehen. Nur der Mittelweg zwischen beidem ist der Richtige. Weil die breite Öffentlichkeit jedoch keine Ahnung vom Wesen einer geschlechtskonformen Ordnung im Menschen hat, was darauf zurückzuführen ist, dass es (noch) kein Schul- und Lernstoff ist, entstand dieses Buch, um das zu ändern. Gelingt es diese Grenze wahrzunehmen, gelingt es auch, fairer mit dem eigenen Körper umzugehen.

Wenn Du Dich an die „*Gesundheitlichen Katastrophen in einem Menschen*“ erinnerst, die ich anfangs beschrieben habe, wie Mittelebiss-Störungen, paradoxer einseitiger Augenschluss, Symptomie, schiefe Augen-, Mund- und Ohren-Linien, nicht geschlechtskonforme Beinlängendifferenzen, andere Konstitutionen wie „HF“ oder „UHF“ und noch vieles andere mehr, dann hast Du durch das Gefundene bereits alles in Deiner Hand, was Dich auf Störungen der Salutogenese hinweisen wird. Krankheiten werden immer erst sehr viel später draus, wenn die Unordnung sukzessive zunimmt. Krank zu werden, ist etwas Sekundäres, nur selten Primäres!

---

*Deshalb:*

**„Wer hinter Allem und Jedem stets etwas Krankhaftes und Anormales sucht, kann das Normale und Gesunde natürlich nie finden! (Leopold Renner)**

---

Deshalb ist es für Dich als weibliches Wesen ganz wichtig, Deinen Körper, in sogenannten „gesunden Zeiten“, wieder und wieder daraufhin zu untersuchen, ob sich nicht doch „*Gesundheitliche Katastrophen*“ in ihm befinden. Die Wichtigsten in diesem Buch. Hast Du eine oder mehrere in Dir gefunden, gibt es nur einen einzigen Weg, um solche im Lauf der Zeit – das geht in der Regel aber langsam – tatsächlich wieder los zu werden, das ist das Tragen von *Neinofy-Info-Sohlen*. Ohne Input der in ihnen enthaltenen *lebendigen personalisierten künstlichen Intelligenz (LPKI)* kann Deine natürliche somatische Intelligenz nicht aufmerksam auf sie werden.

Eine graphische Zusammenfassung der gesundheitlichen Ordnung, durch die jeder Mensch reich beschenkt werden würde, zeigt Dir noch einmal Abbildung 42, aus der auch Dein „*Humaner Lebenskreis*“ ersichtlich wird. Aus der Gesundheitsdefinition der WHO lässt sich nur ganz ungefähr und grob ablesen, was Gesundheit ist. Das was sie tatsächlich und wirklich ist, geht aus der Definition von Abbildung 42 hervor.

# Humaner Lebenskreis

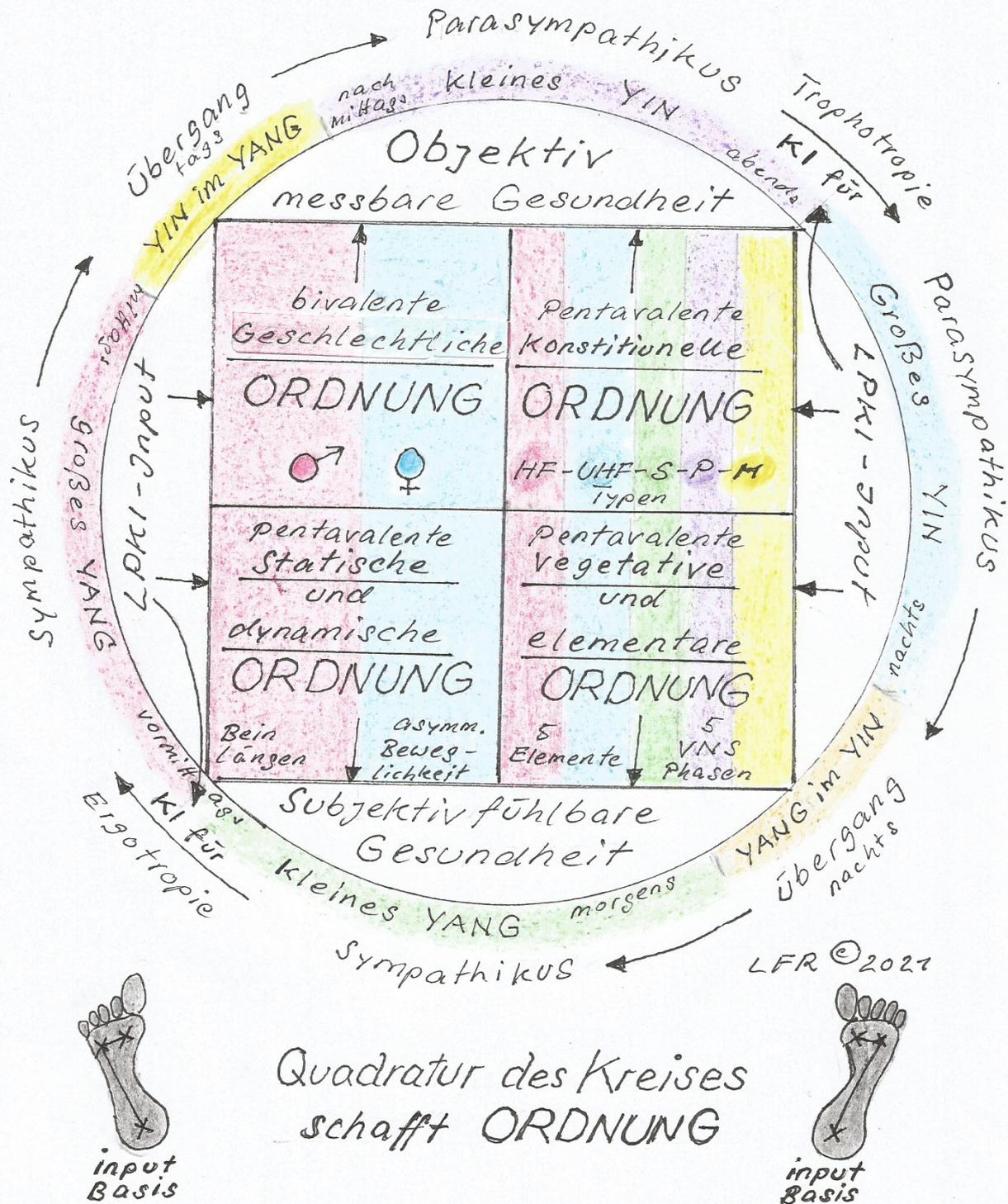


Abbildung 42: „GESUNDHEIT“ ist der Output, der aus dem Input von gesundheitlich relevanter innerer und äußerer Ordnung hervorgeht. Dieser Output ist objektiv messbar als auch subjektiv fühlbar. Die Input-Basis der Gesundheit befindet sich ausschließlich in beiden Füßen des Menschen.

Der weibliche Körper unterscheidet sich dramatisch vom männlichen (siehe in Abbildung 43 : „*Die Metamorphose des weiblichen Körpers*“.

Die Fruchtbarkeit der Frau und Ihre Reproduktionsorgane, ihre inneren und äußeren Geschlechtsorgane, ihr hormonelles inneres Milieu, sind ja nur Teile ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Ganzheit. Ist das Ganze gestört, weil sich gesundheitlich relevante Unordnung in ihm befindet, sind selbstverständlich auch seine Teile gestört. Was heute in der Medizin vollkommen fehlt, ist ein zusätzlicher pragmatisch angewandter Holismus, um fächerübergreifend auch das Ganze zu erassen und fächerübergreifend auch das GANZE normalisieren zu wollen und zwar in einem Maß, das selbstverständlich hochpersönlich sein muss.

Was ich damit sagen will, ist, dass jeder weibliche und männliche Mensch eine solide informatische Grundlage und physiologische Basis des Normalen in ihm braucht, eine informatische Imitation des Normalen, die ihm fächerübergreifend dabei hilft, gesund zu sein und zu bleiben. Diese Grundlage findest Du in der Medizin aber nicht und damit beschäftigt sich diese Wissenschaft heute auch (noch) nicht. Ziel und Zweck einer sinnvollen gesundheitlichen Grundlage ist es, den Körper so weit zu ordnen, bis er kompatibel zu seinem Geschlecht in FORM der optimalsten Konstitution geworden ist. Diese Grundlage, auf der mein Buch aufbaut, fehlt vollkommen.

Feminine Ordnung verhält sich polar zu maskuliner Ordnung. Beide Ordnungen beginnen in den Füßen. Das neuronale Netzwerk des Gehirns erkennt einen weiblichen Körper unter vielem anderen auch daran, dass der linke Fuß vom Fußgewölbe her, minimal hohler ist, als der rechte. Erinnere Dich an den Vorgang mit der Testsohle am Anfang des Buches. Dadurch entsteht im linken Bein eine gedachte O-Achse und im rechten Bein eine gedachte X-Achse. Die Außenrotation im linken Hüftgelenk muss angenehmer und größer ausfallen als im rechten. Und die Innenrotation im rechten Hüftgelenk muss angenehmer sein und größer ausfallen als im linken. Das seitliche Verschieben beider Kniegelenke zur Seite muss nach links leichter und angenehmer vonstatten gehen als nach rechts. Oberkörper und Kopf müssen sich frei und angenehm nach rechts seitneigen lassen, das betrifft auch die Rotation beider Körperteile nach rechts. Rechtes Becken und rechter Schultergürtel dürfen erhöht sein. Das linke Ohr darf minimal weiter abstehen als das linke und die rechte Lidspalte darf etwas enger erscheinen als die linke. Der linke LADO muss sich angenehmer anfühlen als der rechte , dies betrifft auch das Stehen auf dem rechten Bein. Hast Du ein minimal linkes kürzeres Bein, hat Dich die Natur reich beschenkt. Weist Du eine andere Beinlängendifferenz auf, musst Du Deinem Körper dabei helfen, einen Kompromiss und Mittelweg zu finden, um ihn gesund zu erhalten!

Dieses *asymmetrische Machwerk einer weiblichen Metamorphose von Ordnung* ist **normal**. Je mehr man davon in Dir findet , je gesünder bist Du. Je weniger davon vorhanden ist, je mehr musst Du gesundheitlich für Dich tun. Leidest Du an gynäkologischen Problemen und Erkrankungen, musst Du das alles unbedingt auch wissen!

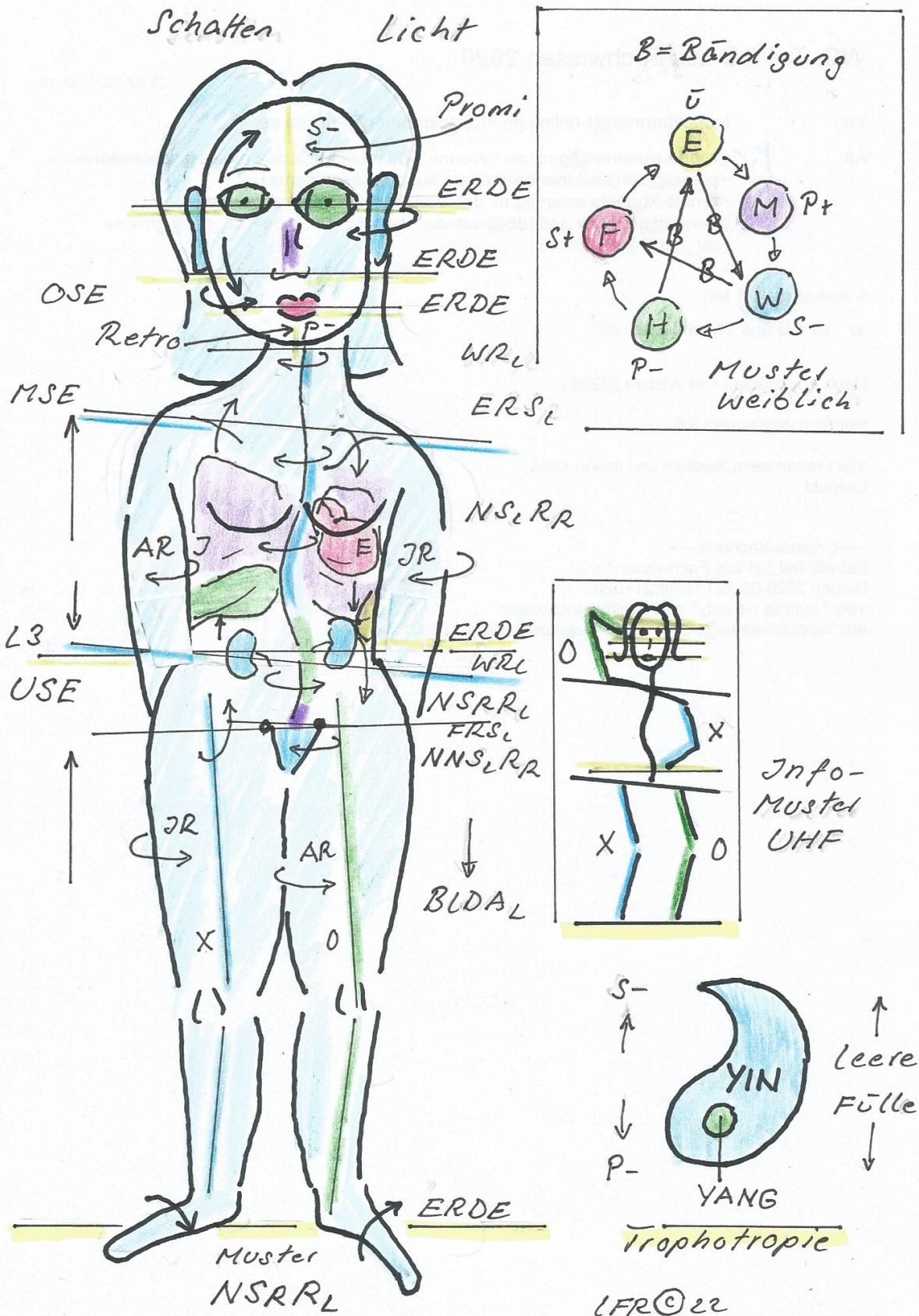


Abbildung 43: Metamorphose weiblicher Ordnung und Gesundheit

Magdalena: „Danke Lea, dass Du mir dabei hilfst, mehr Ordnung in mir zu schaffen. Das ist genau der Punkt, um den es mir geht. Seitdem Du mir Leo's Sohlen unter meine Füße gelegt hast, kann ich mich viel besser entspannen, kann viel besser funktionieren und weise seitdem viel weniger dieser gräßlichen, fremden männlichen Ordnungsmuster auf, als früher. Das ist wirklich super cool und sexy!“

Lea: „Ich finde Leo's Konzept auch logisch! Pass auf: Wenn es eine informatische Grundlage gibt, durch die man die Gesundheit jedes Menschen verbessern kann, weil sie ihn darüber informiert, wie seine innere Ordnung in seinem persönlichen Fall beschaffen sein müsste, dann wäre jeder Körper ja dumm wie Bernd das Brot, die nicht auch zu wollen. Deine natürliche Intelligenz ist ungewöhnlich groß. Die hat mit meiner Intelligenz des ICH's überhaupt nichts zu tun!“ Das ist eine reflektorische somatische Intelligenz.“

Magdalena: „Auch meine Periode hat sich seitdem normalisiert! Vorher hatte ich meistens eine viel zu starke und auch schmerzhaftige Regelblutung, die gar nicht mehr aufhören wollte. Psychisch fühlte ich mich, wie ein Unterseeboot, das unten bleiben und nicht mehr auftauchen durfte, So mies ging es es mir in dieser Sch... zeit! “

Lea: „Glaub ich sofort! Du hast dummerweise auch noch ein rechtes kürzeres Bein , das ziemlich viel generelle Fülle in Dir hervorruft, die eigentlich nur Männern gesundheitlich nützt. Deine starken Blutungen sind auch eine Reaktion hierauf und Deine vier verschiedenen Info-Sohlen-Typen, die Du täglich trägst, verteilen und vermindern diese Fülle nun besser! Sie normalisieren Dich gesundheitlich und machen Dich fitter!“

Magdalena: „Worüber ich allerdings ziemlich unglücklich bin, ist meine, in meinen Augen zu große untere Fülle. Mein Becken dürfte ruhig etwas schmaler ausfallen, mein Unterbauch bräuchte sich auch nicht so unverschämt vorzuwölben und meinem Hintern stünde es auch ganz gut an, schlanker zu sein. Ganz zu schweigen von meinen Beinen und Fesseln, die ich einfach zu füllig und deshalb unschön finde.“

Lea: „Ja, schon klar, jede Frau wünscht sich ein schmales Becken, das hoch aufgerichtet ist, einen flachen Bauch, ein schlankes Gesäß und megaschlanke Beine. Vom Optischen und Ästhetischen her, sieht das natürlich super aus. Für die weibliche Gesundheit ist es aber, so wie Du bist, deutlich zielführender und besser. Das was Dir und allen anderen Frauen ästhetisch gefallen würde – natürlich auch Männern – sind männliche Ordnungsmuster. Das musst Du wissen. Der Mann , der Dich mag, weil er Dich schätzt, ist mit Deinen Proportionen aber hochzufrieden. Glaub mir das!“

Magdalena: „Tja, ich weiß nicht, glaubst Du das wirklich?“

Lea: „Natürlich , das weiß ich als Dein ICH!“ Du bist, so wie Du bist, vollkommen ok! Wenn Du es schaffst , einen guten Mittelweg zu finden, was den Ausgleich Deines rechten kürzeren Beines betrifft, dann bist Du gesundheitlich top! Leo´s Sohlen sind ja schon dabei, das merkst Du ja selbst!“

Magdalena: „Ja, das merk ich tatsächlich! Ich fühle mich auch hormonell besser! Habe diese lästigen Hitzewallungen mit diesem anfallsweisen Schwitzen nicht mehr. Überleg doch mal, in meinem jungen Alter , wie im Klimakterium zu reagieren. Das ist doch voll verrückt, oder?“

Lea: „Das verstehe ich aber! Überleg doch einmal. Wann fühlt sich eine Frau als Frau und rundum wohl ? Doch nur , wenn sich ihre Ordnungsmuster in Ihrem unteren Steuerelement richtig zusammensetzen! Damit dies möglich ist, brauchst Du entweder zwei gleich lange Beine oder ein minimales linkes kürzeres Bein. Wenn Du Dich auf Dein verkürztes rechtes Standbein stellst, schaffst Du es gerade mal , da unten waagrecht zu werden. Du schaffst es damit aber nicht, auf natürliche Weise , die notwendige linke Schiefe in der unteren LWS herzustellen, damit weiter oben das Kennmuster „NSrRI“ herauskommt. Nur dieser Code sorgt dafür , dass Deine weibliche Gesundheit top ausfällt. Durch das Tragen von Leo´s Sohlen aber, können Code und Muster plötzlich trotzdem entstehen. Das ist der Grund , warum Du Dich besser fühlst und warum sich gynäkologisch auch einiges zu normalisieren beginnt! Ein rechtes kürzeres Bein ist das Schreckgespenst aller Frauen!

Magdalena: „Dieses Wissen fehlt Gynäkologen aber vollständig!“

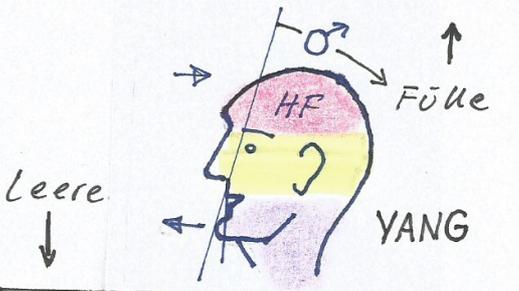
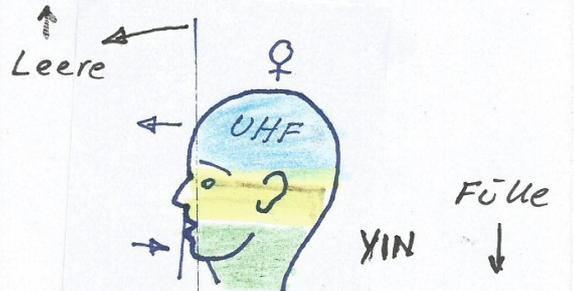
Lea: „Logisch, es ist auch nicht deren Aufgabe, Dich gynäkologisch gesund zu erhalten – obwohl es unlogisch ist – sondern Dich zu kurieren, wenn Du krank geworden bist. Also , da muss man sie in diesem sonderbaren System schon in Schutz nehmen. Gesundsein ist in deren Augen etwas Normales!“

Magdalena: „Beträfe das auch den unerfüllbaren Kinderwunsch mancher Paare?“

Lea: „Theoretisch JA! Stellt sich ein solches Problem, wäre es tatsächlich des Versuches wert, seine eigene Gesundheit und die des Partners zunächst einmal auf ein Top-Niveau zu bringen, indem man aus sich die gesundheitlichen Katastrophen entfernt und es dann auf natürliche Art und Weise wieder und wieder versucht, schwanger zu werden. Dieser Versuch kann a.) nie schaden und wird vielleicht b.) erfolgreicher verlaufen als vieles andere!“

Magdalena: „ Dieser simplen Logik kann eigentlich niemand widersprechen!“

Wann, welche Nahrungsergänzungsmittel

<p><u>Herr „S“</u></p> 	<p><u>Frau „P“</u></p> 
<p>H → F → E → M ♀ ♂ ü ♂</p>	<p>M → W → E → H ♂ ♀ ü ♀</p>
<p>Vorwärtsbeugen</p>	<p>rückwärts neigen</p>
<p>Vorwärts beugen nach rechts</p>	<p>Vorwärts beugen nach links</p>
<p>seitneigen nach rechts</p>	<p>seitneigen nach links</p>
<p>NS<sub>L</sub>RR</p>	<p>NS<sub>R</sub>RL</p>
<p>Drehen nach links</p>	<p>Drehen nach rechts</p>
<p>Vertikal sein</p>	<p>Horizontal sein</p>

LF R © 22

Abbildung 44: Clevere Indikationshilfe zur Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln

Es gibt absolut NICHTS , was Du oder Dein Körper in diesem Leben tun, ohne dass Herr „S“ und Frau „P“ nicht daran beteiligt wären. Es gibt auch kein einziges Medikament und NICHTS MEDIZINISCHES , das nicht dein VNS in irgend einer Weise beeinflussen und berühren würde. Und es gibt im Körper NICHTS, vom Mitochondrium und Golgiapparat in Deinen Zellen bis hin zu Deinen Chromosomen und sämtlichen Körperbestandteilen, das nicht an Dein VNS angeschlossen wäre. NICHTS aber auch gar NICHTS. Das bedeutet, dass wenn Du eine gute Möglichkeit findest, mit Deinem VNS in seiner Sprache zu kommunizieren, dann hast Du in Deinem Leben gesundheitlich das WICHTIGSTE bereits in Deiner Hand. Abbildung 44 und 45 zeigen Dir die verschlüsselten Codes hierfür. Du brauchst jetzt nur aufmerksam zu lauschen, was die Beiden miteinander zu bereden haben.

\* \* \* \* \*

Herr „S“: „Ich glaube einfach nicht, wie dumm der Mensch ist. Einstweilen bräuchte er nur genau beobachten, was ich alles mache und tue und zu was ich gezwungen werde, um mir dabei zu helfen, dass meine Aktionen gesundheitlich immer gut ausgehen. Albert hatte schon recht mit seinem Ausspruch, dass nur das All und die Dummheit des Menschen unendlich sind!“

Frau „P“: „Jetzt geh mit den Armen mal nicht so hart ins Gericht! Woher sollen sie denn das alles wissen. Es lernt Ihnen doch niemand!“

Herr „S“: „Stimmt natürlich auch wieder! Du hast schon recht! Einstweilen wäre aber dieses Wissen doch für jeden Einzelnen kostbarer als alles Gold und alle Edelsteine zusammen! Was nützt dem Menschen denn mehr als seine Gesundheit. Weißt Du irgendwas, was mehr wert wäre?“

Frau „P“: „Natürlich nicht! Aber das weiß jeder auch, er weiß nur nicht, wie er das anstellen müsste!“ Na , dann helfen wir mal tatkräftig mit! Ist ja auch in unserem eigenen Interesse, dann haben wir mehr Ruhe und sind nicht so gestresst vom vielen Beschwerde-Botschaften schicken!“

Herr „S“: „Genau! Was Ordentliches fürs Leben zu lernen, um so einigermaßen heil und gesund durchzukommen, das braucht jeder. Was sind denn Deine wichtigsten Präferenzen hierzu, die man beispielsweise ganz leicht am Bewegungsapparat eines Körpers ablesen könnte?“

Frau „P“: „Mich machen sechs Präferenzen von Bewegungen und Körperpositionen sehr unglücklich, falls sie blockiert oder schmerzhaft eingeschränkt wären. Ist das der Fall, muss ich leider vegetativ einschreiten und spürbare Strafen aussprechen.

Herr „S“: „Um welche handelt es sich im Einzelnen, wenn ich fragen darf?“

Frau „P“: „Was mich besonders stört und ich ganz und gar nicht mag, ist, wenn:

- das Rückwärtsneigen des Oberkörpers und Kopfes blockiert ist,
- das Vorwärtsbeugen Richtung linkes Knie blockiert ist,
- das Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach links blockiert ist,
- die Bewegung „NSrRl“ blockiert oder sehr unangenehm ist,
- das Drehen von Oberkörper und Kopf nach rechts blockiert ist
- und man sich im Liegen schlechter fühlt als im Stehen.

Würde das betroffene ICH eines solchen Körpers in dem Fall wissen, was mir an Unterstützung fehlt und es mir verabreichen, könnte ich alles gesundheitlich wesentlich rascher wieder in Ordnung bringen! Wie sehen denn Deine Präferenzen im Bewegungsapparat aus, was stört Dich am meisten?“

Herr „S“: „Mich stört es furchtbar, wenn sich ein Körper nicht mehr ungehindert:

- rund nach vorne beugen kann,
- nach rechts vorne Richtung rechtes Knie beugen kann,
- mit Oberkörper und Kopf nach rechts seitneigen kann,
- die Bewegung „NSlRr“ durchführen kann,
- Oberkörper und Kopf nach links drehen kann und
- sich im Vertikalsein schlechter fühlt als im Liegen.

Würde das betroffene ICH eines solchen Körpers in dem Fall wissen, was mir an Unterstützung fehlt und es mir verabreichen, wäre ich echt happy und zufrieden. Das passiert bloß leider nie, weil es einfach niemand von diesen bedröppelten Analphabeten da draußen weiß!“

Frau „P“: „Analysieren wir doch einfach mal die einzelnen der sechs Problem-Szenarien und geben diese Botschaft nach außen weiter. Vielleicht liest es ja Einer und kann uns zukünftig dadurch entlasten!“

Herr „S“; „Gute Idee, dann fangen wir mal mit meinem Szenario Nummer 1 an: „Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf schmerzhaft eingeschränkt“ deutet vegetativ darauf hin, dass mein Einfluss auf den Körper reduziert ist. Du siehst es ja bereits an der roten Farbe in Abb. 44 + 45. Wenn es jemanden schwer fällt, sich schön rund und leicht nach vorne zu beugen, dann müsste er wissen, mit was er mich unterstützen sollte, um meinen Einfluss anregend wieder heraufzusetzen. Eine derartige Bewegungseinschränkung kann natürlich auch tausend andere Gründe haben. Es schadet causal aber grundsätzlich nie, dabei auch ein klein wenig an mich zu denken. Die passenden Nahrungsergänzungsmittel zusammen mit HF- oder UHF-Bewegungen wären jedenfalls der Hit!“

Herr. 5"

Frau. P"

<p><u>Vorwärtsbeugen</u> gehemmt</p> <p>① Sympathikus Einfluss reduziert!</p>	<p><u>Rückwärts neigen</u> gehemmt:</p> <p>② Parasympathikus - Einfluss reduziert!</p>
<p><u>Vorwärts beugen rechts</u> gehemmt:</p> <p>③ Element FEUER in Disharmonie</p>	<p><u>Vorwärts beugen links</u> gehemmt:</p> <p>④ Element WASSER in Disharmonie</p>
<p><u>Seitneigen rechts</u> gehemmt:</p> <p>⑤ Element HOLZ in Disharmonie</p>	<p><u>Seitneigen links</u> gehemmt:</p> <p>⑥ Element METALL in Disharmonie</p>
<p><u>NS<sub>L</sub>RR</u> gehemmt:</p> <p>⑦ HF in Disharmonie</p>	<p><u>NS<sub>R</sub>RL</u> gehemmt:</p> <p>⑧ UHF in Disharmonie</p>
<p><u>Drehen nach links</u> gehemmt:</p> <p>⑨ YANG - ERDE in Disharmonie</p>	<p><u>Drehen nach rechts</u> gehemmt:</p> <p>⑩ YIN - ERDE in Disharmonie</p>
<p><u>Vertikalsein</u> unangenehm:</p> <p>⑪ Sympathikus - Einfluss in Disharmonie</p>	<p><u>Horizontalsein</u> unangenehm:</p> <p>⑫ Parasympathikus - Einfluss in Disharmonie</p>

LFR © 22

Abbildung 45: Sinnvolle Indikationen zum Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

- Frau „P“: „In Szenario 2 , das mich betrifft und meinen vegetativen Einfluss in einem Körper ziemlich deutlich herabsetzt, was letztlich bis zu einer vegetativen Gegenregulation führen kann, in der Du die Oberhand gewinnst und wodurch es dann vollkommen unübersichtlich wird, was eigentlich Sache oder Nichtsache ist, blickt dann niemand mehr durch. Die Behinderung des Rückwärtsneigens von Rumpf und Kopf ist jedenfalls ein sicheres Kennzeichen dafür, dass sich mein Einfluss auf einen Körper reduziert hat. Wenn jeder Betroffene wüsste, mit was er mich in diesem Fall unterstützen könnte, welche Nahrungsergänzung ideal wäre, zusammen mit HF- oder UHF-Bewegungen, dann ließe sich seine Gesundheit schnell wieder herstellen und ließe sich seine Bewegungseinschränkung nach rückwärts rascher bessern.“
- Herr „S“: „Du weißt aber schon, dass „Vorwärtsbeugen“ ein Zeichen des „JUNGSEINS“ und „Rückwärtsneigen“ ein Zeichen des „ALTSEINS“ ist. Kann sich ein Alter gut und leicht nach vorwärts beugen und das Rückwärtsneigen ist ihm unangenehm, ist das ein Zeichen dafür, dass er noch relativ jung geblieben ist.“
- Frau „P“: „Danke für das lebenswürdige Kompliment! Wenn Du damit andeuten willst, dass ich alt und hutzelig bin und Du der strahlende Jüngling bist, dann täuscht Du Dich. Dran ist aber da leider was!“
- Herr „S“: „Möchte ich auch meinen. Schauen wir uns mal Szenario 3 an, das mich betrifft. Kann sich jemand nur schwer nach rechts vorne beugen und im Vergleich dazu wesentlich leichter nach links vorne, dann weiß er dadurch , dass sein Element FEUER in Dysharmonie ist. Führt er sich in diesem Fall Nahrungsmittelergänzungsmittel zu, die sein Herz, seinen Blutkreislauf und seine Blutgefäße verbessern zusammen mit den passenden Bewegungsübungen und Info-Sohlen und mit Mitteln, die seine enzymatische Dünndarmverdauung anregen, dann tut er auch für meine Person und Belange genau das Richtige.“
- Frau „P“: „Stimmt! Das kann ich nur bestätigen, weil alles Funktionelle, das meiner Steuerung obliegt, davon total abhängig ist. Ich bin schließlich diejenige, die Deinen Übermut einbremst, auch wenn ich alt und hutzelig sein mag. Mein Szenario Nummer 4 zeigt in eine ganz andere Richtung. Kann sich jemand schlecht nach links vorne beugen, in Richtung seines linken Knies, im Vergleich dazu aber wesentlich besser nach rechts vorne, weiß er oder sie, dass sein WASSER-Element in Dysharmonie ist. Führt man sich in diesem Fall Nahrungsergänzungsmittel zu, die den Urogenitaltrakt , die Zähne, die Kopfhare und die Knochen verbessern, dann täte man genau das Richtige!“

- Herr „S“: Eigentlich interessant, welche großartige natürliche Intelligenz dahinter steckt! Stell Dir nur mal vor, Du findest eine eingeschränkte Beweglichkeit und kannst dadurch auf uns beide rückschließen! Wirklich absolut unglaublich!
- Frau „P“: „Das glaubt Dir ad hoc auch niemand! Es ist aber wirklich so und die Wirklichkeit ist in Vielem unglaublich. Man braucht es ja nur auszuprobieren und wird dann feststellen, dass man auf diese informatische Weise tatsächlich gesund bleiben kann und zunehmend gesünder wird
- Herr „S“: Du und ich wissen das jedenfalls! Das Szenario Nummer 5 , das wieder mich betrifft, obwohl es eher ein weibliches Szenario ist, ist auch sehr interessant. Kann sich jemand mit Oberkörper und Kopf schlechter nach rechts als nach links seitneigen, dann kann das viele Gründe haben. Einen Grund hat das aber auch, nämlich den, dass in diesem Fall eigentlich sicher sein HOLZ-Element in Dysharmonie sein dürfte. Nimmt man in einem solchen Fall Nahrungsergänzungsmittel, die die Leber-Gallen-Funktion verbessern (Choleretika und Cholagoga), macht man wieder alles richtig und schadet sich nicht.
- Frau „P“: Im Szenario Nummer 6 , in dem mein Einfluss sehr wichtig ist, berührt man eine ganze Welt wichtiger gesundheitlicher Einflüsse. Es handelt sich um das Mikrobiom des Dickdarmes, um die Stuhlbildung, Stuhlausscheidung, um die Peristaltik, die Darmschleimhäute, um die Beschaffenheit der Haut, der Lungen, Bronchien, der Nase und Nebenhöhlen und dem stimmbildenden Kehlkopf. Vorgänge, die mit dem Element METALL verbunden sind. Eine Dysharmonie desselben führt auch zu einer in den verschiedenen Organbereichen. Ist das Seitneigen des Oberkörpers und Kopfes nach links eingeschränkt, nach rechts hingegen nicht, kann das ein Hinweis darauf sein, entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Falsch ist das jedenfalls nie.
- Herr „S“: „Da geb ich Dir vollkommen recht! Falsch ist das deshalb nie, weil Bewegungseinschränkungen in dieser FORM, informatisch immer auch auf unsere Beteiligung hinweisen. Die ist stets involviert. Schauen wir als nächstes auf Szenario Nr. 7, das wieder mich betrifft. Wenn eine männliche Person feststellt, dass seinem Oberkörper das Seitneigen nach links und anschließende Verdrehen nach rechts schwerfällt, dann setzt mich das ziemlich außer Gefecht. Die Blockierung der Kennbewegung „NSIRr“ blockiert den Weg hin zur Ideal-Konstitution des HF. Wiederherstellen lässt sich diese Kennbewegung nur durch Tragen von Neinofy-HF-Info-S plus-Sohlen in der Tagesmitte. Passende Nahrungsergänzungsmittel gibt es aber auch für diesen Fall.

- Frau „P“: „Das kenn ich auch, nur seitenverkehrt, bei weiblichen Personen. Während Dein Einfluss reduziert wird, wenn ein HF in Dysharmonie ist, wird mein Einfluss deutlich herabgesetzt, wenn ein UHF in Dysharmonie ist. Das Tragen von Neinofy-UHF-S minus-Sohlen hilft auch mir nur in diesem Fall. Es ist das einzige ursächliche Mittel zur Wiederherstellung dieses wichtigen Kennmusters.
- Herr „S“: „Wenn die Menschen draußen wüssten, wie leicht das alles erlernbar wäre, obwohl es schon komplex ist und wie toll sie sich alle selbst damit gesundheitlich helfen könnten, wieviel Zeit sie sparen und wieviel Geld und wieviel Leid sie sich dadurch ersparen könnten, glaub mir, dann würden die Schlaunen unter ihnen, das alles begierigst aufsaugen und aufgreifen.  
Das Szenario Nummer 9, das mich wieder mehr betrifft als Dich, ist auch wieder sehr interessant. Wenn eine männliche Person seinen Oberkörper und Kopf nach links dreht und sich das im Vergleich zum Verdrehen nach rechts deutlich unangenehmer und eingeschränkter anfühlt, dann hat er ein vegetatives Problem und ich auch eines, weil das meinen Einfluss auf ihn deutlich herabsetzen wird.
- Frau „P“: „Das Gleiche, nur seitenverkehrt, geschieht auch mit mir und den betroffenen weiblichen Personen. (Szenario 10). Während bei Dir das YANG im Funktionskreis ERDE in Dysharmonie ist, ich denke, dass es dann zu Magenproblemen kommt, ist bei mir das YIN im Funktionskreis ERDE in Dysharmonie, was die Funktion der Milz beeinträchtigt. Die passenden Nahrungsergänzungsmittel helfen sehr, die Dysharmonien wieder einzuhegen.
- Herr „S“: „Wobei wir schon zum Schluss kommen mit unserem Unterricht, dem hoffentlich viele beiwohnen, wenn wir uns mein Szenario 11 ansehen. Wir berühren hier einen entscheidenden Punkt, der den meisten Menschen absolut unbewusst bleibt. Wenn ich mich mal im Vertikalsein nicht mehr wohl fühle und mich deshalb hinlegen muss, damit Du helfen kannst, dann dürfte ich ziemlich heftig in Dysharmonie sein. Bist Du krank und bettlägrig, dann kannst Du mich ziemlich abschreiben und brauchst Frau „P“, die allein nur eine Heilung einleiten und die Notbremse ziehen kann.
- Frau „P“: „Aha, dazu bin ich scheinbar nicht zu alt und hutzelig, lieber „S“! Doch, das stimmt schon! Umgekehrt ist es aber auch so. Wenn sich alles im Vertikalsein verbessert und im Liegen verschlechtert, dann dürfte wiederum ich abgemeldet und ziemlich fertig sein und Du lieber Adonis der allein Angesagte sein.

Ein interessantes Zwiegespräch, das Dir viel Aufschluss über Dein Vegetativum geben und Dich ziemlich nachdenklich machen dürfte.

„Komplex zu sein“ ist nicht das Gleiche wie „Kompliziert zu sein“! Selbstverständlich ist Dein Körper und die Wirklichkeit, die mit ihm verbunden ist, sehr komplex. Kompliziert ist er aber nur für die Zeitgenossen, die sein Komplexsein nicht verstehen. Meine Sprache mit der ich zu Dir spreche, ist aus diesem Grund eine sehr einfache bäuerliche Kumpel-Sprache. Auch die Körpersprache ist eine einfache Symptom-Sprache. In Deinem Bewegungsapparat findet Dein Körper ideale Bedingungen vor, um sich nach außen hin über Dein ICH zu beschweren. Sein Vegetativum ist weitaus komplexer, als ich es in diesem Buch je darstellen kann und will. Würdest Du mit der gesamten Komplexheit dieser Wirklichkeit konfrontiert werden, würdest Du garantiert in der gleichen Sekunde unheilbar verrückt werden. Die kindlich wirkende Sprache und Darstellung des gesundheitlichen GANZEN ist die einzige Möglichkeit das GANZE wenigstens ansatzweise zu begreifen.

Nahrungsergänzungsmittel sollen Defizite ergänzen, substituieren und ausgleichen, die durch Deine Nahrungsaufnahme entstehen. Ernährst Du Dich allerdings richtig, bedarf es solcher Mittel nicht. Auch begleitend zu Erkrankungen bedarf es in Wirklichkeit solcher Mittel nicht und schon gar nicht dazu, um gesünder zu werden. Die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln macht allein nur Sinn, wenn man

- a.) sein Vegetativum spezifisch damit unterstützen kann,
- b.) dysharmonisch gewordene Funktionskreise (Elemente) normalisieren kann,
- c.) den WEG in Richtung HF und in Richtung UHF erleichtern kann,
- d.) sie zum richtigen Zeitpunkt einnimmt,
- e.) sie zusammen mit Neinofy-Info-Sohlen kombiniert,
- f.) sie zusammen mit HF-Bewegungen oder UHF-Bewegungen kombiniert,
- g.) sie zusammen mit Beschwerde-Botschaften einsetzt,
- h.) sie zusammen mit der richtigen Ernährung anwendet,
- i.) und last but not least mit der richtigen Lebensweise kombiniert.

Ergo: Wenn man sie spezifisch **ursächlich** verwendet.

Verfolgt man etwas anderes damit, ist es nur ein Geschäft unter vielen anderen!

Die Struktur sinnvoller Nahrungsergänzungsmittel ist variantenreich. Wir unterscheiden

- pflanzliche, in FORM von Dilutionen, Heilpflanzen-Tees, Pulvern, Tabletten und Kapseln
- mineralische, in FORM von biochemischen Schüßler-Salzen (Tabletten, Salben, Pulvern), die homöopathisiert sind oder in FORM substanzialer Mineralien und Metalle.

- Spurenelemente in FORM von Tabletten und Kapseln und Multiprodukten,
- ätherische Öle zur oralen Einnahme oder perenteralen Anwendung,
- Vitamine in Form von Tabletten und Kapseln,
- Enzyme in Form von Tabletten, Kapseln, Dragees oder in natürlicher Form.

Für alle zwölf Anwendungsgebiete gebe ich Dir einige Tipps und Ratschläge , die aber nur die wichtigsten Maßnahmen und Mittel erfassen, mit denen Du erfolgreich Dein Vegetativum zusätzlich zur richtigen Statik, zur richtigen Beweglichkeit, zur richtigen Ernährung und richtigen Lebensweise, unterstützen kannst. „UNTERSTÜTZEN“ ist hierfür das einzige richtige Wort!

---

Problem-Szenario 1, weil das **Vorwärtsbeugen gehemmt** und der **Sympathikus-Einfluss** aus diesem Grund **reduziert** sein kann. Männliche und weibliche Personen können von diesem Problem gleich betroffen sein.

Sympathikus anregend sind hauptsächlich:

- pflanzliche Tonika wie „**Roter Beete Saft**“, Ginseng, **Coffein**, schwarzer und **grüner Tee**, **Guaraná**, **Aroniabeere**, **Rotwein**, Pepsinwein, **Honigwein**
- **Calcium** (Brausetabletten 500 mg, 1000 mg), **Kochsalz**, **Eisenpräparate**,
- pflanzliche **Bitterstoffe**. Sehr **Saures** (Sauerkrautsaft, **Brottrunk**, Limetten), Salizylate wie **Aspirin** (auf Gegenanzeigen achten), **Mistel-Extrakte**.
- **Vitamin C** , E, A
- **Kohlenhydrate**, **Zucker**, Süßes, Fruchtsäfte, geringe Mengen Alkohol
- **Ferrum phos.** D6 Tbl. , **Calcium fluor.** D6 Tbl., Natrium chlor. D6 Tbl.

Beste Einnahmezeit und Zufuhrzeit in Tagesmitte von 11 Uhr an bis 14 Uhr.

Kombinieren mit Tragen von Neinofy-Info-HF- S plus-Sohlen in der Tagesmitte, wenn männlich oder mit Tragen von Neinofy-Info-UHF-S minus-Sohlen in Tagesmitte, wenn weiblich.

Kombinieren mit HF-Bewegungsübungen in der Tagesmitte, wenn männlich oder mit UHF-Bewegungsübungen in Tagesmitte wenn weiblich.

Unterstützung verjüngt Körper und schützt ihn vor vermeidbaren Krankheiten.

Viel Bewegung, Sport und körperliche Arbeit in erster Tageshälfte regen „S“ an!

Kohlenhydratreiche Kost und Fleischesser aktivieren „S“ deutlich mehr als Vegetarische oder vegane Ernährungsformen. Nicht hungern sonder dreimal täglich genug essen, dazu aber mindestens 20 Stunden pro Tag fasten!

Geht man derart kombiniert vor, verbessern sich Bewegungseinschränkungen in Richtung **Vorwärtsbeugen** und vorhandene s-trope Gesundheitskatastrophen, die den Sympathikus-Einfluss in einem Körper herabsetzen und ihn ermüden und lähmen.

---

Problem-Szenario 2, weil **Rückwärtsneigen gehemmt** und **Parasympathikus-Einfluss dadurch reduziert** sein könnte. Frau „P“ kann betroffen, männliche und weibliche Personen können von dieser Problematik ebenfalls gleich betroffen sein!

Parasympathikus anregend sind:

- **Ätherische Öle** wie **Pfefferminzöl**, **Olbas-Öl**, Pinienöl, Eukalyptus-Öl, **Camphora**, Räucherstäbchen. Alles was das Riechorgan reizt und anregt.
- Sedativa und Hypnotika wie **Baldrian**, **Melisse**, **Kava Kava**, Hopfen (bitteres **Bier**), Hafer, Piper methysticum. Alles, was übermäßige Nervosität beruhigt!
- **Kalium und Chlorophyll**, **Magnesium (Brausetabletten)**
- **Salzarme pflanzliche Rohkost**, roher Kartoffelsaft, **Gemüsesaft**, Tomatensaft
- **Vitamin B 12**, B 1, B 6, **Folsäure**, Vitamine der B-Gruppe
- Calcium phos. D6 Tbl. , **Kalium phos. D6 Tbl.**, Kalium chlor. D6 Tbl., **Magnesium phos. D6 Tbl.**
- **Mate-Tee**, Früchte-Tee, **Vier Winde Tee** (Kümmel, Anis, Fenchel, Koriander)
- **scharfe Gewürze** (scharfer Senf, Meerrettich, Peperoni, Piri Piri)
- **Eiweißzufuhr (pflanzliche Kost)**, **Vegetarismus**, **Veganismus**

Beste Einnahmezeit und Zufuhrzeit nur abends.

Kombinieren mit Tragen von Neinofy-Info-P plus- Sohlen abends.

Kombinieren mit HF-Bewegungen für männliche Personen oder mit UHF-Bewegungen für weibliche Personen abends.

Unterstützung lässt Körper reifen und schützt ihn vor vermeidbaren Krankheiten.

Ruhe Muse und körperliches Faulsein nützen mehr als Bewegung und Sport.

Eiweißreiche pflanzliche Rohkost am Abend nützlich. Vegetarische und vegane Kost sind zielführend! Sehr wenig essen! 20 Stunden täglich fasten und viel trinken!

Problem-Szenario 3, weil **Vorwärtsbeugen nach rechts vorne behindert** und das Element **FEUER** in **Dysharmonie** sein kann. Herr „S“ kann davon betroffen, männliche wie weibliche Personen können hiervon gleich betroffen sein.

Harmonisierend auf den Funktionskreis FEUER wirken sich unterstützend aus:

- sämtliche (ungiftige) pflanzliche **Herzmittel** wie **Weißdorn**, **Ginster** (Spartium), **Mistelblätter**, **Olivenblätter** in Form von Tee, Tropfen, Tbl oder Dragees.
- Gefäßmittel wie **Knoblauchöl**, Gartenraute (Ruta), rotes Weinlaub, **Hamamelisblätter**, **Roskastanie**, **Tempelbaum** (Ginkgo), **Aroniabeere** in Form von Kapseln, Tbl. Drg, Tee, Saft
- Pflanzliche Gerbstoffe wie **Eichenrinde**, Blutwurz, **Heidelbeerblätter**, Nuß-

- baumblätter in Form äußerlicher Anwendungen oder in Teeform innerlich.
- Hautreizende Anwendungen über Schmerzstellen (Salben mit **Bienengift** oder **Ameisensäure, Senfpflaster**)
  - **Bitterstoffe** in Form von Wermuth-Tee, Bitter-Tropfen (Beispiel: Bitterliebe)
  - **Calcium** Brausetabletten (vormittags 500 mg bis 1000 mg)
  - **Kochsalz** (Speisen mittags ausreichend salzen, abends salzarm ernähren)
  - **Coffein**, (Kaffee, grüner, schwarzer Tee, **Guarana** nur morgens und mittags)
  - Kombi-Präparat: **Padma 28** (Tibetisches Heilmittel mit guter Blutgefäß-Wirksamkeit in Kapselform, sehr empfehlenswert!)
  - Schüsslersalze wie Ferrum phos. D6 Tbl, **Calcium phos.** D6 Tbl, Kalium phos. D6 Tbl. , **Magnesium phos.** D6 Tabl., **Kalium jod.** D6 Tbl., Cuprum arsenicosum D6 Tbl.,
  - Wer Ohringe trägt und durchstochene Ohrläppchen hat, sollte nur im rechten Ohr einen Goldring und am Kleinfinger der linken Hand einen Goldring tragen
  - **Weihrauch-Präparate** , **Aroniabeere** (Saft, Marmelade)
  - Inhaltsstoff „**Q 10**“ in Verbindung pflanzlicher Herz-Kreislaufmittel.
  - Morgendliche **Eigenharnbehandlung mit Holundersaft**
  - **Vitamin E Präparate**

Mittags anwenden. Kombinieren mit dem Tragen von Neinofy-Info-S plus-Sohlen (auch weibliches Geschlecht).

Kombinieren mit HF-Bewegungen für männliche und mit UHF-Bewegungen für weibliche Personen.

Unterstützung verjüngt Körper und schützt ihn vor vermeidbaren Krankheiten.

Viel bewegen, Sport treiben, körperlich ausarbeiten, lange Spaziergänge und Wanderungen auch in Gebirgshöhe. Sympathikus muss angeregt werden.

20 Stunden täglich fasten, drei feste Mahlzeiten zu denen man relativ viel isst. Vormittags und nachmittags genug trinken. Fleischesser sind im Vorteil.

Problem-Szenario 4, weil **Vorwärtsbeugen** nach **links vorne behindert** und eingeschränkt ist und das Element **WASSER** aus diesem Grund in **Dysharmonie** sein könnte. Frau „P“ ist betroffen. Männliche wie weibliche Personen können hiervon gleich betroffen sein.

Harmonisierend auf den Funktionskreis WASSER und auf Frau „P“ wirken sich aus:

- Alle Kräuter und grünen Gemüse wie **Petersilie**, Dill, **Rosmarin**, **Kerbel**, **Wacholderbeeren**, **Liebstöckl** , **Schnittlauch**, **Meerrettich**, sowie grüner und weißer **Spargel** (Asparagus) und **Kürbis**.

- Trinken des „**Indischen Blasen- und Nierentees**“ (Orthosiphon stamineus) einen halben Liter in der Tagesmitte.
- Arzneipflanzen wie **Goldrute** (Beispiel: Cysto Fink mono), **Hauhechel** (Ononis), **Zinnkraut** (Equisetum), **Fäberröte** (Rubia), **Pfefferminzblätter**, **Bärentraube**, Bruchkraut (Hernaria), Heidekraut, **Stechpalme** (Sabal), **Brennnessel** in Form von Tee, Drg, Kpsl, Tbl.
- Alle GRÜNEN PFLANZEN in Form von **Rohkost** (Chlorophyll)
- Alle BLAUEN und SCHWARZEN BEEREN (**Heidelbeeren**, **Holunderbeeren**, Brombeeren, **schwarze Johannisbeeren**, **Aroniabeeren**)
- **Soda** (Natron-Pulver) in Wasser, das man nachmittags trinkt. 1 Liter Minimum
- Pflanzliche Sedativa (**Baldrian**, **Melisse**, Kava Kava, Hopfen, Passionsblume)
- Pflanzliche Stimmungsaufheller wie **Johanniskraut** (morg. 2 Rotöl- Kapseln)
- **Folsäure**-Präparate (Beispiel: Folgamma), Vitamin B 1, **Vitamin A**
- Scharfes (scharfer **Dijon-Senf**, **Pepereoni**, Chili, geriebener **Meerrettich**)
- **Kalium** in Form von pflanzlicher Rohkost (rote bittere Salate, Ruccola)
- Biochemische Schüßlersalze wie **Kalium phos.** D6 Tbl., **Kalium jodatum** D6 Tbl., **Natrium chlor.** D6 Tbl., **Natrium sulf.** D6 Tbl.
- Eiweißreiche Kost, Kohlenhydratarme Kost, wenig zu Mahlzeiten essen!
- Verdampfen von ätherischen Ölen und Aromatika abends
- Salben mit ätherischen Ölen, **Meerrettichsalbe** zum Einreiben des Brustbeins vor dem Schlafengehen (aktiviert Lungen und Bronchien, entschleimt)
- Morgendliche **Eigenharnbehandlung** als Wichtigstes!
- Für weibliche Personen sind die Arzneipflanzen wie **Cimicifuga**, **Frauenmantel** und **Aristolochia** als Beigabe ideal, falls sie hormonelle Probleme aufweisen (Beispiel: Remifemin mono). Für männliche Personen sind die Arzneipflanzen **Sabal serrulatum**, **Populus trem.** (Zitterpappelblätter), **Goldrute** als Beigabe ideal (Beispiel: Prostamed Tbl.).

Spätnachmittags oder Abends unterstützend zuführen. Kombinieren mit dem Tragen von Neinfo-Info-UHF- S minus-Sohlen für weibliche Personen und dem Tragen von Neinfo-Info-P plus-Sohlen abends für beide Geschlechter.

Kombinieren mit HF-Bewegungen für männliche Personen und mit UHF-Bewegungen für weibliche Personen.

Viel aber gemäßigt bewegen (lange Spaziergänge, kurze Wanderungen, Radfahren auf ebenen Strecken). Körperliche Anstrengungen, Stress und unnötige Aufregungen weitgehend vermeiden.

20 Stunden täglich fasten und genügend reines Wasser ohne Kohlensäure trinken. Speisen nur mild salzen, Salz abends ganz weglassen. Schwarze Kleidung abends tragen. Dies alles lässt sich grundsätzlich zur Unterstützung des WASSER-Elementes heranziehen und wäre sehr empfehlenswert für Menschen, deren Nierenfunktion schon eingeschränkt wäre. Ein starkes WASSER-Element ist Jedem nützlich!

Problem-Szenario 5, weil das **Seitneigen** des Oberkörpers und/oder Kopfes nach **rechts** unangenehm **eingeschränkt** und der **Sympatikus**-Einfluss deshalb zu **schwach** und der **Parasympathikus**-Einfluss dadurch **zu stark** sein könnte. Herr „S“ ist betroffen. Männliche Personen können wie weibliche Personen hiervon gleich betroffen sein. Dieses Szenario sollte an keinem Morgen auftreten!

Harmonisierend auf das HOLZ-Element wirken sich folgende Mittel aus:

- Pflanzen, die choloretisch (anregend auf die Leberfunktion) wirken, wie die **Mariendistel** (*Carduus marianus*), **Wermuth** (*Absinth*), **Beifuß** (*Artemisia*), **Artischocke** in Form von Tbl. Kpsl, Tropfen, Gewürz, Gemüse.
- Pflanzen, die cholagog wirken (Gallenfluss fördernd), wie **Pfefferminze** (*Mentha pip.*), **Schöllkraut** (*Chelidonium*), **Erdrauch** (*Fumaria*), **gelber Enzian**, **Löwenzahn** (*Taraxacum*) in Form von Tbl, Kpsl, Tropfen
- **Blähungswidrige Pflanzen**, wie Anis, Kümmel, Koriander und Fenchel (Früchte) in Form von Gewürzen und in Form des **Vier Winde Tees**.
- **Trockener Wermuthwein**, 1 Gläschen vor dem Mittagessen wirkt Wunder.
- **Säuren** (Sauerkrautsaft, Grapefruitsaft, Zitronensaft) und Salizylate wie **Aspirin** (auf Gegenanzeigen achten), jeden 2. Tag eine Aspirin Protect Tbl.
- **Magnesium** in Form von Brausetabletten, Plv, Tbl. Drg,
- **Vitamine A, C, E**
- Schüßler Salze, wie **Kalium sulf. D6 Tbl.**, **Magnesium phos. D6 Tbl.**, Natrium sulf. D6 Tbl.,
- keine pflanzliche Rohkost, keine tierischen Eiweiße
- Morgens Kaffee oder grüner Tee, gut ist **Mate Tee** und **Pfefferminztee**.
- **Calcium** in Form von Brausetabletten, wenn rheumatische Beschwerden.
- Keine Eier zum Frühstück!
- Morgendliche schwarze **Eigenharnbehandlung** sehr nützlich!

Körper morgens substituieren und mit dem Tragen von Neinofy-Info-P minus-Sohlen (für beide Geschlechter gleich) und den Morgen-Bewegungen für HF männlich und UHF weiblich kombinieren.

Unterstützung verjüngt Körper und schützt ihn vor vermeidbaren Krankheiten.

Außerdem viel und ausgiebig bewegen, viel Sport, körperlich in erster Tageshälfte anstrengen und ihn körperlich ausarbeiten und belasten.

20 Stunden täglich fasten, genügende Mengen dreimal täglich essen, Speisen mittags ausreichend salzen. Morgens nur Kohlenhydrate und Süßes (Früchte, Konfitüre, Honig im täglichen Wechsel). Fleischesser und Mischköstler haben gesundheitliche Vorteile.

Dies alles lässt sich grundsätzlich auch zur Anregung des HOLZ-Elementes verwenden, wozu man den P-Einfluss im Körper herabsetzen muss. Das geschieht am besten durch sehr Saures, Süßes, Grünes und Dunkelblaues.

Problem-Szenario 6, weil das **Seitneigen** von Oberkörper und/oder Kopf nach **links** unangenehm **eingschränkt** und dadurch der **Parasympathikus**-Einfluss zu **schwach** und der Sympathikus-Einfluss zu stark sein könnte. Frau „P“ ist betroffen und wird geschwächt. Männliche wie weibliche Personen können hiervon gleich betroffen sein.

Um das METALL-Element in Dir zu unterstützen, in das große Teile Deines Immunsystems involviert sind, kannst Du folgendes tun und unternehmen:

- Pflanzliche Immunstimulantia, wie **Zistrosen-Trockenextrakt** (Beispiel: Cystus Pandalis Tbl., 3 – 4 Tbl. nachts im Mund liegen lassen), amerikanische **Kegelblume** (Echinacea), **Mistelblätter**, Echte Lakritze (Rad. Liquiritiae), **Rote Beete** Saft (Beta vulgaris), **Lungenkraut** (Pulmonaria) in Form von Tee, Tbl, Tropfen oder Rote Beete Salat zu Dir nehmen. Favorit: *Cystus Pandalis*
- Scharfe Gewürze, wie **Meerrettich**, **Dijon Senf**, Peperoni, Piri Piri (Beispiele: einige Tropfen Tabasco, eine Messerspitze **Sambal Oelek**)
- Ätherische Öle, wie **Eukalyptus-Öl**, Pinien-Öl. Latschenkiefer-Öl, Minz-Öl, **Olbas-Öl** innerlich und äußerlich. 2 Tropfen auf Zunge und *Verdampfen und riechen!*
- **Spenglersan T** zum täglichen Einreiben in die Haut beider Armbeugen
- **Probiotica** für das Mikrobiom des Dickdarms (Beispiel: Perenterol)
- Arzneipflanzen für das Lungen- und Bronchialsystem, wie den Genuss von gerösteten **Maroni** (Esskastanien, gedünsteten **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen**), **Eibisch**, Spitzwegerich, **Lungenkraut**, Heidekraut, **Efeublätter**, Sonnentau, **Isländisch Moos** und Fenchel als Morgentee mit Honig gesüßt)
- Arzneipflanzen, die auf die Nasenschleimhäute und Nebenhöhlen wirken, wie Luffa, **Zinnkraut**, Leinsamen, **Kamillendampf**, **Angocin** (pflanzl. Antibiot.)
- Stuhlgangfördernde Pflanzen, die keine Drastika wie Sennes oder Ricinus sind: Rhabarber, **Faulbaumrinde**, Aloe in Form von Tee, Saft oder Kompott
- Bestandteile des **Neem**-Baumes in Form von Tbl
- **Una de Gato** (Katzenkrallen) in Form von Kpsl. (morgens 1 – 2 Kpsl)
- Pflanzliche Sedativa , wie Baldrian, Passiflora, Hopfen und **Melissentee**
- **Vitamin A** (für Deine Schleimhäute)
- **Kalium** in Form von vegetarischer Rohkost (hebt die Laune von Frau „P“ )
- Bestandteile des **Moringa**-Baumes (Moringa oleifera).
- **Soda** (Kaiser Natron ins Mineralwasser), um inneres Milieu zu alkalisieren
- Schüssler Salze wie **Natrium chlor.** D6 Tbl. , **Kalium chlor.** D6 Tbl., **Silicea** D6 Tbl. , Natrium bicarbonicum D6 Tbl.
- Morgendliche **Eigenharnbehandlung** ist für Immunsystem am wichtigsten!

Körper abends unterstützen! Kombinieren mit Tragen von Neinofy-Info-P plus-Sohlen, mit Bewegungsübungen für HF oder UHF. Aktionen lassen Körper reifen und schützen ihn vor vermeidbaren Krankheiten. Ruhen, Entspannen, Schlaf, relaxen

sind angesagt. Körperliche Anstrengungen in zweiter Tageshälfte tunlichst meiden. Vegetarier und Veganer haben Vorteile. Eiweißreiche pflanzliche Rohkost abends erforderlich. 20 Stunden fasten und sehr viel trinken . Wenig dreimal täglich essen! Gut sind zusätzlich Massagen, das Trockenbürsten der Haut und das Inhalieren von Kamillendampf oder von ätherischen Ölen. Alles nur abends! All das kann grundsätzlich abends angewandt werden, um den P-Einfluss im Körper zu steigern. Das Zeitfenster dazu öffnet sich nur abends.

---

Problem-Szenario 7, weil die **lumbale Beweglichkeit** „NSIRr“ **blockiert** und unangenehm eingeschränkt erscheint. **Herr „S“** und **nur männliche** Personen sind **involviert** und können hiervon betroffen sein, weil es sich dabei um eine **Dysharmonie des männlichen Ordnungsmusters** handelt.

Das männliche Ordnungsmuster wird harmonisiert und die Neuentstehung durch folgende Anwendungen und Hilfsmittel unterstützt:

- Basis und Grundlage sind das regelmäßige Tragen von Neinfoy-Info-S plus-Sohlen in der Tagesmitte (HF-Info-Sohlen), kombiniert mit HF-Bewegungsübungen, die man ebenfalls in der Tagesmitte anwendet.
- **morgens Calcium zuführen** in Form von **Calcium phos.** D6 Tbl (drei bis vier davon im Mund zergehen lassen). Calcium = ION des Sympathikus!
- **Vormittags Natrium chlor.** D6 Tbl. nehmen (drei davon im Mund zergehen lassen). NaCl regt „S“ stark an. Homöopath. Form inFORMiert diesbezüglich!
- **Nachmittags** nochmals Einnahme von 3 Tbl. **Natrium chlor.** D6
- **Abends** Zufuhr von **Kalium chlor.** D6 Tbl. (drei davon im Mund zergehen lassen). Kalium = ION des Parasympathikus (sichert „HF“ gesundheitlich ab!)
- **Vitamin C** und **E** regen „S“ an.
- Vor dem Mittagessen etwas trockenen **Wermuthwein** mit **Bitterstoff-Tropfen**
- **Morgens** ein halbes Glas **Sauerkrautsaft.** Saures regt „S“ an!
- **Abends** ein Glas **Gemüsesaft** mit 2 – 3 Tropfen **Tabasco** drin! (regt „P“ an!)
- kein Vegetarismus, kein Veganismus, Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Bestandteilen ist gesundheitlich sinnvoller. Tierisches regt „S“ an!
- als Schmerzmittel bietet sich **Aspirin** an. Säuert inneres Milieu an!
- Lichtbäder und kurze Sonnenbäder, Saunagänge, Thermalbäder nur in erster Tageshälfte. Massagen nur abends , gilt auch für Trockenbürsten der Haut.
- Viel Bewegung, Sport, körperlich anstrengen, ausarbeiten in erster Tageshälfte
- Pflanzliche Herz-Kreislauf-Mittel , wie **Weissdorn, Mistel, Knoblauch,** Hammamelis-Präparate, **Arnika, Rote Beete, Ginseng, Zimt, Q 10** und **Olivenblättern** in Form von Tee, Tbl., Drg, Kpsl, Gewürzen, Salat.

- Pflanzliche Immunstimulantia, wie **Meerrettich**, scharfer **Senf**, **Knoblauchöl**, **Kresse**, **Sprossen**, **Piri Piri** abends regen „P“ (zur Sicherung von „S“) an!
- morgendliche **Eigenharnbehandlung** wichtig! Immunsystem scannen!
- **Probioticum** für Mikrobiom des Darmes. Regt „P“ (Sicherung von „S“) an!
- Goldring am linken Kleinfinger und Silberring am rechten Zeigefinger
- 20 Stunden fasten und nachmittags 1 Liter Wasser trinken, dem Soda Pulver hinzugefügt wird.
- Morgens 2 – 3 Tbl. **Prostamed** zerkauen (entwässert männlichen Körper).
- Morgens nützt es außerdem 1 Kapsel Ginkgo biloba und 1 Dragee eines guten Rosskastanien-Präparates für die arteriellen und venösen Blutgefäße einzunehmen. „S“ ist wichtiger Bestandteil des FEUER-Elementes!

Unterstützung verjüngt Körper, ordnet das männliche Geschlecht gesundheitlich und schützt es vor vermeidbaren Krankheiten.

Viel Bewegung, Sport und Muskelaufbautraining, allerdings nur in erster Tageshälfte, Nachmittagsschlaf sehr nützlich. Fleischesser sind gesundheitlich im Vorteil.

Dies alles nützt der Konstitution „HF“ gesundheitlich beziehungsweise nützt männlichen Personen auf dem Weg dorthin. Diese Maßnahmen harmonisieren die männliche Gesundheit und helfen sie gesundheitlich in Ordnung zu halten.

\* \* \* \* \*

Nochmal zur Erinnerung: Die Bewegung „NSIRr“ setzt sich so zusammen:

- Im Stehen oder Sitzen leicht nach rückwärts neigen, um Hohlkreuz einzustellen (N),
- danach den Oberkörper nach links zur Seite neigen (SI) und
- im Anschluss daran, den links seitgeneigten Oberkörper nach rechts drehen.

Ist diese wichtige Kennbewegung einer männlichen Person durchgehend frei und angenehm möglich?

Wenn JA, besteht keine Notwendigkeit, den gemachten Empfehlungen Folge zu leisten. Empfehlenswert für Männer bleiben sie trotzdem. HF befindet sich bereits in ausreichender Harmonie.

Wenn NEIN, besteht die Notwendigkeit, sich manche der eben gemachten Empfehlungen herauszupicken, die gefühlsmäßig zu Deinem Beschwerdetyp passen und einem sympathisch sind.

Das Allerwichtigste dabei ist das Tragen der passenden HF-Info-Sohlen (Info -S plus Sohlen, weil das lumbale HF-Info-Muster „NSrRI“ alleine in den männlichen Füßen entsteht!!!! NIRGENDWO SONST! Das ist wieder WICHTIG zu wissen!

Problem-Szenario 8 „UHF in Dysharmonie“, weil die **lumbale Beweglichkeit** „NSrRI“ **blockiert** oder unangenehm eingeschränkt ist. **Frau „P“** und **nur weibliche** Personen können von dieser Störung dieses **rein weiblichen Ordnungsmusters betroffen** sein!

Das weibliche Ordnungsmuster sollte harmonisiert und könnte durch folgende Anwendungen und Hilfsmittel zusätzlich unterstützt werden:

- Basis und Grundlage ist wieder das regelmäßige Tragen von Neinofy-Info-S minus-Sohlen in der Tagesmitte (UHF-Info-Sohlen) !
- Kombiniert mit UHF- Bewegungsübungen wie bereits beschrieben.
- **Morgens Magnesium zuführen** in Form von Tbl., Drg , Kpsl. oder Trinkgranulat. Dämpft den S-Einfluss und entspannt weiblichen Körper!
- **Vormittags** drei Tbl. **Natrium chlor.** D6 im Mund zergehen lassen (reguliert Sympathikus und normalisiert den Wasserhaushalt).
- **Mittags** 3 Tbl. **Calcium fluor.** D6 im Mund zergehen lassen (fördert Festikeit und Elastizität von Knochen, Zähnen und Bindegewebe).
- **Nachmittags** erneut 3 Tbl. **Natrium chlor.** D6 im Mund zergehen lassen.
- **Abends** 3 Tbl. **Kalium phos.** D6 im Mund zergehen lassen ( Kalium dämpft S-Einfluss verbessert die Funktionen von Herz, Leber, Nieren, Lungen,Milz).
- **Vitamin D** (Knochenfestigkeit), **Vitamin A** (Unterstützung der Schleimhäute) und **Vitamin B-Gruppe** sowie die **Folsäure** (sublimiert zentrales Nervensystem) wirken sich beruhigend und sedierend auf den S-Einfluss aus.
- **Amara-Tropfen (Bitteres)** vor und nach dem Mittagessen regt die Verdauungssäfte an. Das trifft auch auf den Genuß eines kleinen bitteren Bieres zu.
- **Morgens** ein halbes Glas **Sauerkrautsaft** und **abends** ein Glas **Gemüsesaft** mit 2 – 3 Tropfen Tabasco drin jeweils vor dem Essen.
- Vegetarismus oder Veganismus bekommt weiblichen Personen (ihrem großen YIN) gesundheitlich besser als männlichen Personen.
- In der zweiten Tageshälfte dem Trinkwasser grundsätzlich **Soda (Natronpulver)** hinzugeben!
- Übersäuerung des inneren Milieus grundsätzlich vermeiden, indem man 20 Stunden lang täglich fastet, morgens keine Eiweiße und abends keine Kohlenhydrate zu sich nimmt und genug Wasser untertags trinkt.
- Viel Bewegung und Sport in erster Tageshälfte, dabei aber darauf achten, den Körper nicht zu überanstrengen. Gemäßigte Ausdauersportarten sind besser als anstrengende Kurzzeitbelastungen.
- Pflanzliche Leber-Galle-Mittel , um Stoffwechsel anzuregen. Günstig sind **Mariendistelpräparate**, **Pferminztee**, **Artischocke**, **Löwenzahn**, Berberitzenbeeren, **Schöllkraut**, gelber Enzian, **Wermuth** in Verbindung mit den 4 Brotgewürzen: **Anis**, **Kümmel**, **Fenchel** und **Koriander**. In Form von Tee, Tbl., Drg. (Tagesmitte).

- Pflanzen, die sich auf den Uro-Genital-Trakt positiv auswirken, wie **Goldrute**, **Brennnessel**, **Orthosiphon stamineus** (Indischer Nierentee), **Besenginster**, **Sternwurz** (*Aletris farinosa*), Zinnkraut, **Küchenschelle** (*Pulsatilla*), **Frauenmantel** (*Alchemilla*), Tigerlilie, Wanzenkraut (**Cimicifuga**, Beispiel: Remifemin mono), Sabina und **Sanguinaria**, Blutwurz (*Tormentilla*), **Hirtentäschlkraut**, **Zimtrinde**. Pflanzen, die sich regulierend auf den Wasserhaushalt, den Hormonhaushalt und die Regelblutung auswirken.
- Pflanzliche Sedativa und Beruhigungsmittel, wie **Baldrian**, **Melisse**, **Kava Kava**, Beispiel: Dysto-Loges), Hopfen, Hafer, **Passionsblume**.
- Psychischer Aufheller: **Johanniskraut** in Form von 2 Rotöl-Kapseln morgens
- Keine Kohlenhydrate zum Abendessen! Gesundheitsfördernd sind pflanzliche salzarme, mit scharfen Gewürzen versehene Rohkost kombiniert mit Meeresfrüchten, Räucherfisch und Antipasti. Pflanzliche Immunstimulantia sind **Meerrettich**, **scharfer Senf**, **Peperoni**, **Sprossen**, **Brunnenkresse**. Piri Piri (S-Einfluss dämpfend).
- Morgentliche **Eigenharn-Behandlung** ist sehr wichtig um Immunsystem und WASSER-Element zu scannen und anzuregen!

Diese Unterstützungen lassen den weiblichen Körper reifen, ordnen das weibliche Geschlecht gesundheitlich und schützen es vor vermeidbaren Krankheiten.

Vegetarier sind gesundheitlich im Vorteil, wenn sie weiblichen Geschlechts sind. Die Alkaleszenz des inneren Milieus, die durch eine rein vegetarische oder vegane Kost zwangsweise zustande kommt, ist ident mit den inneren weiblichen Ordnungsmustern einer UHF beziehungsweise einer weiblichen Person, die sich auf dem UHF-Weg befindet.

Männlichen Personen nützen hingegen höhere Harnsäurewerte mehr, die durch den Verzehr tierischer Lebensmittel entstehen, um sich in Kampf und Abwehr gegen Feinde aggressiver zur Wehr setzen zu können. Den Fleischkonsum grundsätzlich zu verteufeln und den Vegetarismus grundsätzlich hochzuloben, bedeutet, die Rechnung ohne den Wirt der gesundheitlichen Geschlechtskonformität zu machen!

Alles ist relativ! Je spezifischer ich aber auf Relationen einwirke, je besser werden die Ergebnisse sein. Hinweisen möchte ich in diesem Zusammenhang noch, dass nur Menschen einen Harnsäurestoffwechsel haben, Tiere und Pflanzen nicht. Bei Ihnen endet der Eiweiß-Abbau im Endprodukt „Allantoin“. Warum Menschen so aggressiv gegen andere Menschen und andere Lebewesen vorgehen, hat mit diesem Fakt zu tun. Je gesundheitlich geordneter aber ein Mensch wäre, je leichter würde es ihm fallen, ein guter Mensch und wenig aggressiver Erdenbürger zu sein.

Das erschien mir noch wichtig zu erwähnen, weil der Mensch, den es seit Hunderttausenden Jahren gibt und der zu allen Zeiten früher ja nur Jäger und Sammler sein konnte, auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen zu haben braucht, falls er Fleisch von Tieren isst. Ernährung zur Glaubensrichtung hochzustilisieren ist hochproblematisch. Ernährung dient nur einem Zweck: „Leere zu füllen!“

Nochmal zur Erinnerung: Die Kennbewegung „NSrRI“ setzt sich wie folgt zusammen:

- Im Stehen oder Sitzen leicht nach rückwärts ins Hohlkreuz neigen (N),
- danach den Oberkörper nach rechts seitneigen (Sr) und
- im Anschluss daran, den rechts seitgeneigten Körper nach links verdrehen.

Fühlt sich das in einem weiblichen Körper gut an? Wenn JA! SUPER! Es besteht keine Notwendigkeit den eben gemachten Empfehlungen zu folgen. Man kann es durchaus aber trotzdem tun, um prophylaktisch gesund zu bleiben.

Wenn NEIN, besteht die Notwendigkeit, manchen der Empfehlungen zu folgen, gefühlsmäßig denen, die einem sympathisch sind.

Das Allerwichtigste ist aber auch hier, das regelmäßige Tragen von UHF-Info-S minus-Sohlen in der Tagesmitte, weil auch bei Frauen – nicht anders als bei Männern – das wichtige Erkennungsmuster „NSrRI“ allein in den weiblichen Füßen entsteht. Betrachtetst Du Deine Füße und erblickst Verformungen, die Dein Leben bisher in ihnen hinterlassen haben, brauchst Du Dich über Deine innere Unordnung nicht zu wundern.

Problem-Szenario 9, weil das **Drehen** Deines Oberkörpers und Kopfes **nach links** unangenehm **eingeschränkt** ist. Das YANG des Funktionskreises ERDE ist in Dysharmonie. Herr „S“ ist betroffen. Männliche Personen sind von diesem Problem mehr betroffen als weibliche, weil es ein männliches Ordnungsmuster ist.

**Erklärung, vor den Maßnahmen zur wirksamen Selbsthilfe von Szenario 9 :**

**Eingeschränktes Drehen des vertikal eingestellten, gerade aufgerichteten Oberkörpers und Kopfes nach links, ohne dass gleichzeitig eine rechte Seitneige eingestellt wäre, weist auf eine Dysharmonie der Körper-MITTE hin, die mit dem YANG-Funktionskreis des Elementes ERDE verbunden ist und das Organ MAGEN in Mitleidenschaft ziehen kann.**

So gehören beispielsweise ungestörtes und sich angenehm anfühlendes Verdrehen des Oberkörpers und Kopfes nach links zu den gesundheitlichen männlichen Ordnungsmustern, die unter anderem auch darüber Auskunft geben, dass sich in der ersten Tageshälfte genug an Sympathikus-Einfluss im oberen Körper ansammeln kann und dieser Einfluss in der Übergangszeit von 14 Uhr bis 16 Uhr (Realzeit) auch verlässlich wieder abnehmen kann. Die zwei Stunden Übergangszeit markieren die erreichte MITTE zwischen der funktionellen Ergotropie des „Sympathisch seins“ und der funktionellen Trophotropie des „Parasympathisch seins“. Das physiologische Funktionieren dieser nachmittäglichen Zeitphase lässt sich durch das Screening: „Rotation von Oberkörper und Kopf nach links frei möglich und angenehm“ erfassen und überprüfen.

Das Problem – Szenario 9 , das sich nach außen hin, durch ein blockiertes und unangenehmes Drehen von Oberkörper und Kopf nach links outet, weist unter anderem auch darauf hin, dass der Übergang von der Sympathikus-Zeit (4 Uhr morgens bis 14 Uhr nachmittags) nicht ordnungsgemäß in die Parasympathikus-Zeit (16 Uhr nachmittags bis 4 Uhr nachts) übergehen werden kann. Dies kann mit idiopathischen Magenbeschwerden aufgrund heftigen Gedankenandrangs aufgrund übermäßiger materieller Sorge und Grübeleien verbunden sein , muss aber nicht!

Ist der Übergang von relativ viel S-Einfluss in weniger S-Einfluss gestört, kann er nur derart gestört sein, dass sich der S-Einfluss nicht von selbst erniedrigen lässt und in der Parasympathikus-Zeit, die gegen 16 Uhr beginnt, zu hoch bleibt. Dadurch wird die Magenfunktion und Verdauung gehemmt. Dies betrifft die Bildung von Magensäure, die Magenbeweglichkeit und die Drüsentätigkeit des Magens und erleichtert es dem Bakterium „*Helicobacter*“ sich infizierend zu vermehren, wodurch es zu Magengeschwüren kommen kann. Wird der Funktionskreis ERDE gestört, kommt es in den beiden Organen MAGEN (YANG-Bestandteil) und MILZ (YIN-Bestandteil) zu spezifischen Störungen. Der Magen liebt die Feuchtigkeit, die Peristaltik ist nach unten in Richtung Dünndarm gerichtet und lässt das „Trübe“, das zu Verdauende, in Nützliches verwandelt, absteigen. Ist diese Funktion gestört, kann es zur Bildung falscher Säuren kommen (statt Salzsäure kann Milchsäure gebildet werden), was sich in unangenehmen aufsteigenden Säurebeschwerden im Bereich der Speisröhre bemerkbar machen kann aber nicht zwingend muss. Der Magen kann dabei symptomlos bleiben. Dann besteht nur ein unangenehmes Druck- oder Steingefühl in der Magenröhre, das mit Appetitlosigkeit einhergeht. Ein allgemeines Kennzeichen für eine Störung des Elementes ERDE besteht darin, dass man zunehmend nachdenklicher und grüblerischer wird und sich viel zu viele quälende Sorgen über Dinge macht, die solcher Sorgen im Normalfall nicht wert wären. Die Lippen werden trocken, auch die Mundschleimhäute fühlen sich trocken an und neigen zu Entzündungen, was es dem Herpes Virus erleichtert, sich dort niederzulassen.

Hieraus ergibt sich die Vorgehensweise und spezifische Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln. Nachdem das bewegungsfreie und angenehme linke Verdrehen von Oberkörper und Kopf zu den männlichen Ordnungsmustern gehört, werden es gesunde weibliche Personen ohnehin als unangenehm und fremd empfinden. Meine folgende Empfehlung richtet sich demnach hauptsächlich an männliche Personen, die diese rotierende Bewegungsrichtung nach links als unangenehm empfinden und zusätzlich magenempfindlich sind. An aufsteigendem Brennen, zeitweiser Übelkeit und anfallsweisem Erbrechen leiden. Diese Personen sollten folgendes versuchen:

- Nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr unbedingt eine halbe Stunde bis Stunde hinlegen und ruhen, falls irgendwie möglich. Ein zu stark gebliebener S-Einfluss lässt sich dadurch am besten senken. Dazu zuerst 5 Minuten auf den Rücken legen, beide Beine rechtwinklig anstellen, zeitweilig das Becken kippen und eine tiefe Bauchatmung durchführen (durch Nase einatmen, Bauch dabei stark vorwölben und durch geöffneten Mund hörbar wieder ausatmen (Trialla'sche Bauchatmung). HF-Übungen 1 – 10 durchführen.
- Vor dem Mittagessen und nach dem Mittagessen **Bitterstoffe** einnehmen. Am besten in Tropfenform, wovon man etwa 10 Tropfen gleich auf die Zunge tropft (Zunge ist Öffner des FEUER-Elementes). Gut tun die Pflanzen Tausendgüldenkraut, Engelwurz, Gelber Enzian und Wermuth.
- In der Übergangszeit vom großen YANG ins kleine YIN statt Wasser einen halben Liter **Kamillentee** trinken, den man mit **Stevia** gesüßt hat.

- Morgens Info-P minus-Sohlen, mittags Info-S plus-Sohlen und abends Info-P plus-Sohlen tragen, um dem Körper einen physiologisch normalen Übergang vom YANG ins YIN anzutrainieren. Auf Regelmäßigkeit achten!
- Einige wenige morgendliche, mittägliche und abendliche HF-Bewegungsübungen durchführen. Auf Regelmäßigkeit achten.
- Biorhythmisch morgens, mittags und abends korrekt ernähren und leben.
- Biochemische Mittel, die einen normalen YANG/YIN -Übergang herbeiführen können, sind in Kombination folgende:  
Morgens 3 Calcium fluor.D6 Tbl. im Mund zergehen lassen  
Mittags 3 Natrium chlor. D6 Tbl. im Mund zergehen lassen  
Nachmittags 3 Silicea D6 Tbl. im Mund zergehen lassen  
Abends 3 Kalium phos. D6 Tbl. im Mund zergehen lassen
- Bei bestehendem Magengeschwür empfiehlt sich das Trinken eines Tees aus Kamillenblüten und das Kauen echter **Lakritze** (Succus Liquiritiae)
- Bei Übelkeit hauptsächlich Pfefferminztee trinken

Das genügt , um einen normalen, gesunden Übergang von der „S-Zeit“ in die „P-Zeit“ zustande zu bringen. Herr „S“ muss beruhigt und eingehegt werden.

Problem-Szenario 10, weil das **Drehen** Deines Oberkörpers und Kopfes nach **rechts** unangenehm eingeschränkt ist. Das YIN des Funktionskreises ERDE ist in Dysharmonie. Frau „P“ ist betroffen. Weibliche Personen sind von diesem Problem mehr betroffen als männliche, weil es sich dabei auch um ein weibliches Ordnungsmuster handelt.

**Erklärung hierzu:**

**Eingeschränkte Drehbarkeit des vertikal eingestellten Oberkörpers und Kopfes nach rechts, weist ebenfalls auf eine Dysharmonie der Körpermitte hin, die allerdings nicht mit der YANG-Seite, sondern mit der YIN-Seite des Körpers verbunden ist. Das Erfolgsorgan des YIN-Funktionskreises ERDE stellt die MILZ dar, deren Aufgabe auch die Bildung bestimmter sehr wichtiger Immunzellen ist, die unserem erworbenen Immunsystem ein Gedächtnis verleihen, um sich an frühere Krankheitserreger zu erinnern.**

**Das Verdrehen einer nicht seitgeneigten Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule nach rechts gehört zur Gruppe weiblicher Ordnungsmuster und muss (Bedingung !) weiblichen Personen unbedingt als angenehm und frei beweglich erscheinen. Ist das nicht der Fall, ist begleitend damit unter anderem auch der nächtliche Übergang des großen YIN ins kleine YANG gestört. Dieser Übergang findet in der Zeit zwischen 2 Uhr und 4 Uhr (Realzeit) statt. Die funktionelle Trophotropie der Nacht, markiert durch den Nachtschlaf, macht in dieser Zeitspanne ganz sachte und unbemerkt der beginnenden Ergotropie Platz , markiert durch's dynamische Vertikalsein des Menschen. Funktioniert dieser überaus wichtige Übergang unphysiologisch, zeigt sich das unter anderem auch in einer nach rechts rotierenden Bewegungsblockierung von BWS und HWS.**

**Dieses Problem-Szenario birgt große gesundheitliche Risiken in sich und bleibt in der Regel vollkommen unbemerkt. Wer denkt in der Infektiologie schon an so etwas? NIEMAND!**

Ist der nächtliche Übergang von relativ viel P-Einfluss auf noch relativ wenig S-Einfluss gestört, kann diese Störung nur in der Richtung verlaufen, dass der nächtliche P-Einfluss am Morgen zu stark bleibt. Die Langschläfer unter Euch wissen, was ich meine. Am liebsten am Morgen ewig und selig weiter schlafen. Das wär's, wünschen sich die!

Die Funktion der MILZ wird durch diese nächtliche Übergangsstörung herabgesetzt und geschwächt!

Die MILZ liebt im Gegensatz zum Magen eher die Trockenheit. Die Funktionsrichtung geht nach oben, nicht nach unten wie die Magenperistaltik. Sie produziert Blut und spezifische Blutkörperchen, hält das Blut in den Adern und hilft beim Abdichten der Blutgefäße. Sie bringt das Klare und Nützliche des Verdauten zum Aufsteigen und wird dabei vom Element HOLZ (der Leber) kontrolliert und vom Element WASSER (den Nieren) unterstützt. Man ersieht daran schon die elementaren weiblichen Qualitäten dieses Organsystems.

Welche Kennzeichen weisen auf eine Störung des YIN-Anteils des Funktionskreises ERDE (Milz) hin? Die wichtigsten sind folgende:

- sämtliche Verdauungsbeschwerden , die mit übermäßigen Gärungs- und Fäulnis-Prozessen einhergehen.
- Merkbare Schwächung des Bindegewebes (Striae = Schwangerschaftsstreifen, Cellulitis, Weichteilbrüche (Nabel-, Leisten-, Zwerchfellbrüche).
- Zirkulationsstörungen im Lymphgefäßsystem (Lymphödeme, geschwollene Lymphknoten)
- Krampfaderbildung, Venenleiden (Neigung zu blauen Flecken)
- Muskelschwäche (Muskeln , die sich nicht auftrainieren lassen)
- Gestörte Blutzusammensetzung, Blutungen (Nasenbluten unklarer Ursache)
- Immunschwäche des erworbenen Immunsystems
- Knöchelschwellungen unklarer Ursache
- Gewichtszunahme unklarer Ursache
- Entzündungen der Mundschleimhäute, der Lippen, des Zahnfleisches, Einrisse in den Mundwinkeln, Herpes labialis
- Rötung und Schellung von Oberlidern und/oder Unterlidern
- Krankhaft gestigerte Denkprozesse (stetes Grübeln bis zu quälender Sorgsamkeit)

Natürlich gibt es auch mannigfaltige andere Ursachen hierfür. Man sollt aber eine nächtliche Übergangsstörung immer im Hinterkopf behalten.

Wie kann man sich selbst helfen, wenn man von so etwas betroffen wäre? Mach dann folgendes:

- Das Wichtigste von allem ist, sich tagsüber gesundheitlich zu ordnen, was primär nur über die zeitgemäß richtigen Info-Inputs über beide Füße möglich ist. Dort liegt bei den meisten Menschen auch der Hase im Pfeffer begraben. Ergo, Info-Sohlen tragen. Beim weiblichen Geschlecht sähe das so aus:  
Morgens 1 Stunde lang Info-P minus-Sohlen tragen  
Mittags eine halbe Stunde lang Info-S plus-Sohlen tragen  
Tagsüber zwei, drei Stunden lang Info-S minus-Sohlen tragen (Straßenschuhe)  
Abends 1 Stunde lang Info-P plus-Sohlen tragen.

- Milz-anregende Heilpflanzen sind : **Säckelblume** (Ceanothus americanus), **Grindelie** (Grindelia), **Chinarinde** (Tonic Water), **Jambulbaum** (Syzygium), getrocknete Heidelbeeren, **Heidelbeerblätter**, Bohnenkraut, **Brombeeren**, Brombeerblätter, **Süßkartoffeln** (Topinambur), **Wegwarte**, **Holundersaft**
- Morgendliche **Eigenharnbehandlung ist extrem nützlich!**
- **Ferrum phos. D6 Tbl.** morgens 3 im Mund zergehen lassen.
- Morgens und abends 1 Kpsl. **Padma 28**
- Morgendliche **Calcium**-Zufuhr in Form einer Brausetablette von 500 mg
- Morgens ein halbes Glas **Sauerkrautsaft**
- Vor dem Frühstück rausgehen und entweder 10 Minuten lang laufen oder stramm gehen.
- UHF-Bewegungen morgens durchführen!

\* \* \* \* \*

Ich denke, so langsam bekommst Du ein Gefühl, wie sich Dein gesundheitliches Schicksal programmieren und lenken ließe! „Schicksal“ bedeutet ja nur, dass Dir von irgend woher etwas geschickt wird, für das Du Dich an der richtigen Stelle bedanken solltest! Wo genau, erfahren wir vermutlich erst nach unserem Ableben!

Kommen wir zu den letzten beiden Problem-Szenarien Nr. 11 und Nr. 12 für die , die notwendige Selbsthilfe und die notwendigen Nahrungsergänzungsmittel bereits beschrieben wurden:

Problem-Szenario 11 entsteht, weil sich das **Vertikalsein** während eines Lebenstages sehr unangenehm anfühlt und sich das Liegen in horizontaler Körperlage als bessernd erweist. Das ist bei zahlreichen schweren Erkrankungen so, die zur Bettlägrigkeit führen. Der Sympathikus-Einfluss ist durch die vorliegende Krankheit in Dysharmonie geraten. Ganz klar ist jetzt die Intensivmedizin am Zug. Neben den notwendigen Therapien könnte man der Situation angepasst, das zu seiner gesundheitlichen Selbsthilfe heranziehen, was bei Problem-Szenario 1 bereits genannt wurde. Das Wichtigste davon wäre neben Therapien unter anderem:

**„Calcium-Zufuhr steigern, Rote Beete Saft, Brennesseltee, Bitterstoffe, Saures trinken, saure Kost (tierische Eiweiße), 22 Stunden fasten, genug trinken, Aspirin (wenn indiziert), Vitamin C, Ferrum phos. D6 Tbl., Natrium chlor.D6 Tbl., genügend Licht und Helligkeit, Sauerstoffzufuhr, Wärme, Eigenharn!**

Das genügt, um jede Bettlägrigkeit aufgrund schwerer Krankheit abzukürzen und den Sympathikus-Einfluss wieder zu harmonisieren. Interessant dabei ist dass Cortison und Sulfonamide bereits Sympathikus erregende Arzneimittel sind (Jungwirth).

Ganz anders verhält es sich bei Problem-Szenario 12, weil sich das **Horizontalsein**, das Liegen in einer Zeit, in der es angenehm sein müsste, sich als sehr **unangenehm** erweist, was sich in Form nächtlicher Schlaflosigkeit outet. Die gesundheitliche Selbsthilfe hierfür wurde ebenfalls bei Problem-Szenario 2 bereits skizziert und beschrieben. Das Wichtigste, was Du in einem solchen Fall tun solltest, wäre folgendes:

**„Kalium-Zufuhr** steigern durch **vegetarische Rohkost** am **Abend**, Wasser alkalisieren mit **Natron**, **Magnesium** Zufuhr abends steigern (Beispiel: 7 Tbl. Magnesium phos. D6 in 1 Tasse heißen **Melissentee** auflösen und abends trinken), **abends scharfe Gewürze**, **abends** gesamte Haut **trockenbürsten** bis sie gerötet ist, abends keine Kohlenhydrate zu sich nehmen. 22 Stunden fasten, **pflanzliche Sedativa** und **Narkotica**, abends 1 Glas **Gemüsesaft** plus 2 – 3 Tropfen Tabasco, **Vitamin B** Präparate, **Folsäure**, Blaues Licht abends meiden.

Tut man das alles, wird man sich wundern, wie froh Frau „P“ ob dieser Umstände und Informationen gestimmt sein wird, Dich in Deine Kissen sinken lässt und Herrn „S“ in den frühen Morgenstunden gern wieder ans Ruder lässt.

\* \* \* \* \*

*Dadurch lässt sich ein sichtbar werdender vegetativer Trend herleiten:*

- *Herr „S“ braucht Wärme und Hitze (Fieber), Hitze-Nässe (Schwellungen), den Schmerz und die Röte (Calor, Tumor, Dolor, Rubor). Er liebt das Saure und Bittere, Bewegungsdynamik und körperliche Anstrengung allerdings nur für kurze Zeit, Sauerstoff und Meereshöhe, den Süden, Osten und Südosten, den Frühling, Sommer und Frühsommer, das Kind sein und Jungsein, das Fröhlichsein wie Ärgerlichsein. Er liebt das Sehen, Schmecken und Sprechen. Er liebt Gesellschaft und Extorvertiertsein. Er liebt Tonika, wie Fleisch und tierische Nahrung, liebt Kohlenhydrate mehr als Eiweiße, liebt reichhaltiges Frühstück und Mittagessen, liebt den Sonnenaufgang und wenn die Sonne im Zenit steht. Er liebt Kompromisse, hasst jede Planung und lässt alles auf sich zukommen. Er isst gerne und viel und ekelt sich vor nichts, liebt Süßigkeiten und den Alkohol, isst gerne Fett (sollte aber nicht), liebt mild gesalzenene Speisen und schätzt viel Calcium und Eisen.*
- *Frau „P“ braucht dagegen das Kühle, das Trockene, die Blässe oder Bräune der Haut, das Basische und scharfe Herbe, das Statische, gemäßigte Bewegung und körperliche Ausdauer (Langzeitbelastung). Liebt das Gebirge, die Höhe und braucht relativ wenig Sauerstoff. Liebt den Westen, Norden und Nordwesten, den Spätsommer. Liebt nicht so sehr den Spätherbst und Winter. Liebt das Erwachsensein, Gereiftsein, weise sein, das Nachdenkliche, das Planvolle. Furcht, Angst sowie Trauer und Niedergeschlagenheit sind Bestandteile ihres Introvertiertseins. Sie liebt das Alleinsein, das Schweigen, das Hören und Riechen, das Wittern von Gefahren. Sie braucht Sedativa,*

- *langstösende, aufhellende, beruhigende Mittel und den Schutz von Herrn „S“.* Sie liebt vegetarische, auch vegane Ernährung, braucht das Basisches darin, liebt Eiweiße mehr als Kohlenhydrate und liebt ebenfalls Süßigkeiten. Liebt das Fasten und Abendessen, den Sonnenuntergang und die Nacht, liebt langes Aufbleiben, macht aber ungerne Kompromisse und lässt nie etwas ungeplant auf sich zukommen. Sie isst sehr wenig und ist sehr wählerisch, ekelt sich schnell und mag Alkohol, den sie aber nicht verträgt. Sie liebt Coffein und Nikotin von dem sie kaum lassen kann, isst ungern Fett (sollte dies aber), salzt ihre Speisen viel zu sehr und schätzt Magnesium-Zufuhr über alles.

Dass es keinen Menschen weltweit gibt, der ganz und gar so wie Herr „S“ oder ganz und gar so wie Frau „P“ wäre, mag nicht verwundern. Denn, schau ich mir die Konstitution des männlichen „HF“ oder die der weiblichen „UHF“ an, vermischt sich beides wohltuend, so wie es auch aus dem Fuchi-Symbol ersichtlich wird. Hier schließt sich der Kreis der gesundheitlichen Wirklichkeit im Menschen, die nichts aber auch gar nichts mit Medizin oder medizinischer Wissenschaft zu tun hat, dies aber durchaus nebenbei könnte, würden sich Wissenschaftler finden, die diesem Wahrheitsgehalt neben meiner Wenigkeit ebenfalls überprüfen würden, um ihn weiter zu erforschen, als mir das allein jemals möglich war und auch sein wird.

Die *Salutogenese* ist so gesehen das Stiefkind der Medizin, das die von der Menschheit gebeutelte Natur noch nicht zur Adoption freigegeben hat. Was insofern schade ist, denn in einem gesunden geordneten Körper wohnt in der Regel auch ein gesunder geordneter Geist. Ein gesunder Menscheng Geist würde der Natur nur gut tun, um sie vor weiterer Zerstörung durch ihren größten Feind zu schützen.

Die Ermahnungen Weniger an den Rest der Menschheit, die Natur nicht noch mehr zu zerstören, und den Klimawandel unbedingt aufzuhalten, ist richtig und notwendig. Doch fallen diese Samenkörner der Mahnungen auch auf einen gesunden geordneten Geist innerhalb einer gesundheitlich ungeordneten Bevölkerung? Müsste nicht erst die gesamte Menschheit körperlich gesunden, damit auch ihr Geist gesundet?

Es wäre dazu wenigstens alles da. Was fehlt, sind Menschen, die einen überdurchschnittlich hohen gesundheitlichen Anspruch an sich hätten, denen das Programmieren Ihrer Gesundheit, so wie ich es seit langer Zeit tue, nicht nur als logisch machbar, sondern auch erstrebenswert erschiene. Das Ihnen Spaß machen und Freude bereiten würde, sich ganz genauso und gewohnheitsmäßig zu verhalten. Dadurch würde eine bessere und gesündere Welt entstehen, die auf der Basis von mehr körperlicher, geistiger und seelischer Ordnung Wirklichkeit würde.

Kommt die von Albert zitierte Dummheit des Menschen und seine Lernunfähigkeit nur daher, weil zu wenig gesundheitliche körperliche Ordnung in ihm besteht, die die natürliche Intelligenz in ihm behindert, sie im Sinn der gebeutelten Natur zu entfalten? Wir wissen es nicht! Was man weiß, ist aber, dass ein Gesunder tausendmal sympathischer und besser dran ist, als ein Nichtgesunder! Das ahnt selbst der Dümme! *Ganz in Ordnung zu sein, schafft natürlich niemand, es aber wenigstens teilweise zu werden, durchaus!*

## Hexalog

Am bedeutsamsten im Leben ist die Dimension „ZEIT“! Zeit haben oder nicht haben, ist quer durch alle Lebensumstände das Entscheidende, das über Glück oder Unglück und über Gesundheit oder Krankheit entscheidet. Interessant dabei ist, dass dieser Faktor tatsächlich der einzige wäre, den wir zeitlebens auch tatsächlich nach Gusto beeinflussen könnten. Jeder Mensch könnte das, wenn er wollte!

Was sagte Albert über die Zeit?

**„Der einzige Grund, warum es ZEIT gibt, ist, dass nicht alles gleichzeitig geschieht!“**

Physikalisch gesehen, besteht die Zeit nicht, wie wir denken, aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, obwohl man sie so wahrnimmt. Die ZEIT vergeht nicht, sie **ist** einfach! ZEIT so oder so wahrzunehmen, ist etwas vollkommen Subjektives.

Der Sympathikus-Einfluss lässt die ZEIT im Körper subjektiv langsamer verstreichen (subjektiver Zustand des Jungbleibens). Der Parasympathikus-Einfluss lässt subjektiv die innere Uhr schneller gehen. Ist man alt, hat man deshalb das Gefühl, dass die Zeit nur so dahinrast und wesentlich schneller vergeht als in jungen Jahren. Das ist die subjektive Wahrnehmung der Zeit-Verzerrung. Emotionen, die ja nichts weiter als vegetative Reaktionen sind, haben sehr viel subjektiven Einfluss auf unsere Zeitwahrnehmung. Manche davon lassen die Zeit nur so dahinfliegen, manche davon hinterlassen in uns den Eindruck, dass sie absolut still steht, wie das beispielsweise bei Depressionen gefühlt der Fall ist.

Ein Hör-Ereignis kommt einem zeitlich wesentlich länger vor als ein Seh-Ereignis. Das Kleinhirn, das nur 10% der gesamten Hirnmasse ausmacht aber die Hälfte aller Hirnzellen enthält, hilft uns bei der Raum-Empfindung (der Propriozeption = Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes) und mit anderen Gehirnbereichen zusammen auch bei der Zeit-Empfindung. Raum-Empfindung und Zeit-Empfindung scheinen miteinander gekoppelt zu sein.

Eine Störung der Raumempfindung, wie sie durch nicht geschlechtskonforme Ordnungsmuster zustande kommt, scheint mit einer Störung der subjektiven Zeitempfindung parallel zu laufen, die sich gesundheitlich ungünstig auf die bekannten hexagonalen vegetativen Regelzeiten auswirkt (5 Stunden Morgen, 5 Stunden Tagesmitte, 2 Stunden Übergang 1, 5 Stunden Spätnachmittag und Abend, 5 Stunden Nacht und 2 Stunden Übergang 2). Ist die Raumempfindung plus Zeitempfindung gestört, ist auch jede Gesundheit gestört. Dabei müssen keine Gesundheitskatastrophen anwesend sein oder von Dir gefunden werden.

Mach dazu folgenden Test:

Schätze, wie lang eine Minute Deiner Meinung nach gefühlsmäßig dauert, ohne aber gedanklich Sekunden mitzuzählen. Schau auf den Sekundenzeiger Deiner Uhr, schließe danach die Augen, mach Dich ganz leer und schätze, wann eine Minute Deiner Meinung nach rum ist. Es gibt drei Möglichkeiten:

- Du öffnest zu früh Deine Augen, um auf den Sekundenzeiger zu sehen, weil Du denkst, die Minute ist längst um. Einstweilen waren es in Wirklichkeit vielleicht nur 45 Sekunden, die vergingen. Du bist Deiner Zeit weit voraus. Die Zeit in Dir vergeht subjektiv gefühlt viel zu schnell.
- Du öffnest viel zu spät Deine Augen, um auf den Sekundenzeiger zu sehen, weil Du denkst, die Minute wäre jetzt um. Einstweilen war sie lange vorher um, und es waren in Wirklichkeit bereits 75 bis 80 Sekunden, die vergingen. Du hinkst Deiner Zeit hinterher. Die Zeit vergeht subjektiv in Dir zu langsam.
- Fast niemand schafft es, auf die Sekunde genau eine Minute zu schätzen.
- Mach jetzt vergleichend folgendes : Schau auf die Uhr, schließe Deine Augen und atme sechsmal ganz bewusst, tief und langsam ein und aus und schau nach dem Ende der sechsten Ausatmung wieder auf Deine Uhr. Du wirst feststellen , dass es nur ein paar Sekunden sind, mit denen Du bei der Schätzung einer Minute daneben liegst. Sechs normal gesunde Atemzüge sollten bei einem gesunden Menschen in ziemlich genau einer Minute stattfinden. Dies wäre ein Anzeichen einer guten Gesundheit in Dir.
- Ist das bei Dir nicht der Fall, für sechs Atemzüge brauchst Du wesentlich weniger oder mehr Zeit, dann bist Du nicht geordnet genug und musst gesundheitlich so handeln, wie ich es Dir in meinem Buch dauernd empfehle.

Eine andere Möglichkeit hält die Temperaturmessung für Dich bereit. Miss morgens und abends Deine Körpertemperatur. Normal und gesund wäre, wenn Deine Körpertemperatur abends um  $0,5^{\circ}$  -  $0,8^{\circ}$  Celsius höher läge als morgens. Ist das nicht der Fall , liegt ebenfalls ein objektives Kennzeichen für Dein Nichtgesundsein vor.

Auf das wollte ich Dich zum Schluss noch extra aufmerksam machen. Alle sechs Figuren der Handlung dieses Buches sind am Ende nochmal zusammen gekommen um miteinander Erfahrungen auszutauschen. Hören wir noch ein letztes Mal rein, was sie zu all dem meinen, was bis jetzt an Dir vorbeigezogen ist.

\* \* \* \* \*

Leo: „Ich freu mich sehr, dass wir Sechs es geschafft haben, zu unserem Final-Kolloquium in trautem Kreis zusammen zu kommen. Danke für's Kommen!

Lea: „ Ich finde das auch super! Endlich mal das Eine oder Andere nochmal aus erster persönlicher Hand zu erfahren, ist schon was ganz Besonderes!“

Leopold: „Auch was ein Körper empfindet, wenn sein ICH vollkommen taub, blind und unwissend ist, sollte man an dieser Stelle nochmal klar aussprechen!“

Magdalena: „Ganz meiner Meinung ! > Mit Blick auf Lea <

Herr „S“: „Ein Symposium wie dieses hat es ja weltweit noch nie gegeben. Eine Weltpremiere also! Ich trage gerne dazu bei, das sichtbar zu machen, was im gesundheitlichen Nebel bis jetzt noch verborgen geblieben ist!“

Frau „P“; „Schließe mich dem an, was mich betrifft! > und blickt ernst um sich <

Leo: „Na, dann beginnen wir mal die letzten Nebelschwaden zu lichten mit einer ersten Frage an Frau „P“: Welche Körpermerkmale sind Ihnen ganz besonders sympathisch, was erfreut Sie und erleichtert Ihnen Ihre vegetative Arbeit?“

Frau „P“: „Keine einfache Frage , weil alles relativ ist. Grundsätzlich lieber, bewohne ich weibliche sehr schlanke Körper! > Grinst < „Schließlich bin ich selbst auch mehr weiblichen als männlichen Zuschnitts. Selbstverständlich brauchen mich aber beide Geschlechter in gleicher Weise. Was ich ganz besonders an einem Körper mag, in dem ich zugange bin, wäre folgendes:

Schlanksein und Fitsein. Wenn er sehr schlanke Beine hat. Wenn er ein Promikinn hat. Wenn er innen kühl, alkalisch und trocken ist. Wenn er außen feucht, schwitzig und kühl ist. Wenn er kurzsichtig ist und sehr leise aber wenig spricht. Wenn er allein bleibt, introvertiert ist und keine Gesellschaft braucht. Wenn seine Zunge weiß belegt ist, sein Puls sehr langsam und sein Blutdruck sehr niedrig ist. Wenn er ausgeprägte Fußgewölbe hat. Wenn er einen flachen Bauch hat. Wenn er glatte dunkle und sehr feste dichte Haare hat. Wenn er braune Augen hat, Wenn er einen möglichst unbehaarten Körper hat. Wenn er engbrüstig ist. Wenn seine Haut rein und von der Sonne gebräunt ist. Wenn er innerlich ruhig, unaufgeregt und still ist. Wenn er sich Sorgen macht und vorplant. Wenn er schüchtern aber egoistisch ist. Wenn er sein Geld zusammenhält. Wenn er keine Krampfadern und Hämorrhiden hat. Wenn er einen niedrigen Blutzucker dafür aber erhöhte Cholesterinwerte hat. Wenn er die Gebirgshöhe gut verträgt. Wenn er allergisch ist. Wenn er viel Bewegung braucht. Wenn sich durch Bewegung seine Beschwerden bessern. Wenn er Abendmensch und Spätaufsteher ist. Wenn er Vegetarierer ist. Wenn er mit dem Kopf tief liegt und kein hohes Kopfkissen braucht. Wenn er kälteempfindlich ist. Wenn er das Sonnenbaden liebt. Wenn er heißes Baden und die Sauna liebt. Wenn er schnell reisekrank wird. Wenn er schnell und viel schwitzt. Wenn er einen feuchten kalten Händedruck hat. Wenn er kompromissloser Pendant ist. Wenn er nachts gut sieht und keine Sonnenbrille braucht. Wenn er den Sommer und Süden liebt und den kalten Winter hasst. Wenn er viel schläft und sich unter -

tags auch mal hinlegt. Wenn er in einer Sauerstoff armen Atemluft zu-  
bringt. Wenn er wenig isst aber viel Wasser trinkt. Wenn er sich salzarm  
ernährt. Wenn er keinen Alkohol trinkt aber raucht.

In einem solchen Körper fühle ich mich am wohlsten und brauche  
deshalb kaum Beschwerde-Botschaften zu verschicken.

Leo: „Das ist mir und war unserem verstorbenen Freund Dr. med. Otto Hauswirth,  
dem Verfasser des Sachbuches „*Vegetative Konstitutionstherapie*“ (\*) voll-  
kommen klar (\* Seite 50 – 53). In dem Fall brauchen wir die gleiche Frage  
an Herrn „S“, schätze ich, nicht auch noch zu stellen, denn er wird uns  
ziemlich genau Gegensätzliches dazu antworten. Stimmt’s Herr „S“?

Herr „S“: „Stimmt haargenau! In einem solchen Körper, in dem sich Frau „P“  
wohl fühlen würde, käme ich schier um! Das wär die Hölle für mich!“

Magdalena: „Jetzt ist das Szenario, das Frau „P“ gut fände, ja ziemlich extrem. Ich  
selbst finde vieles davon auch gut und sympathisch. Vieles entspricht  
aber nicht der weiblichen Ordnung, Das sehe ich als falsch an!“

Lea: „Stimmt! Denk doch mal nach. Gäbe es einen Körper, der all das aufweist,  
was Frau „P“ alleine gut fände, wo bliebe dann die Ordnung und Herr „S“?  
In jedem gesunden weiblichen Körper muss sich nur wenig davon befinden,  
was Frau „P“ gut findet und natürlich genauso viel von dem, was Herr „S“  
gut finden würde. Was wäre demnach dauerhaft gut für einen weiblichen  
Körper, den zugleich Frau „P“ gut fände und Herr „S“ gut fände?“

Leo: „Dann sag mal, das interessiert uns alle tatsächlich sehr!“

Lea: „Nun das ist gleich gesagt und aufgezählt, es ist nämlich sehr wenig:  
> das podale weibliche Ordnungsmuster  
> das Kennmuster des unteren Steuer-Elementes „NSrRI“ (Code 1)  
> das Kennmuster des mittleren Steuer-Elementes „NSIRr“ (Code 2)  
> das Kennmuster des oberen Steuer-Elementes „Torsion links“ (Code 3)  
> wenn ihre Gestalt oben grazil und unten etwas fülliger ist  
> wenn dezentes Retrokinn und ausgeprägte Promi-Stirn vorliegt  
> wenn basisches inneres Milieu vorhanden ist.  
Mehr bedürfte es nicht, damit Frau „P“ und zugleich auch Herr „S“ damit  
zufrieden wäre und Magdalena gesund sein könnte bis ans Ende ihrer Tage.

Herr „S“: „Damit wäre ich einverstanden! Denn, da gäbe es für mich noch genug zu  
lenken und zu steuern!“

Frau „P“: „Ich genauso! Wäre zwar nicht das Paradies für mich, aber damit könnte

auch ich gut leben und mich abfinden!“

Leopold: „In meinem männlichen Körper müsste demnach Gegensätzliches zustande kommen wie bei Magdalena, oder?“

Leo: „Ganz genau! Das Gegensätzliche wäre für Dich gesundheitlich top! Was mich am Schluss noch interessieren würde, Frage an Leopold und Magdalena, wäre folgendes: „Ihr beide erzeugt ja Beschwerden, um eine Botschaft an Lea und mich zu senden. Es geht dabei um eine verborgene Ursache auf die Ihr hinweisen wollt. Lea und ich wissen inzwischen auch ganz genau, was wir in einem solchen Fall alles tun müssten und tun es auch. Was mir dabei aufgefallen ist, ist folgendes: Manchmal hilft das sofort, manchmal scheinbar gar nicht, obwohl wir beide alles richtig machen. Woran liegt das?“

Magdalena: „Wenn ich darauf einmal antworten darf, weil mich das auch schon sehr lang beschäftigt hat. Ihr wisst ja, mein Long Covid Problem! Meiner leidvollen Erfahrungen nach, liegt das an Folgendem. Wenn Du versuchst, Dir mit dem Instrumentarium zu helfen, das Leo entdeckt und als erster Mensch gefunden hat, kannst Du nie erwarten, dass es gleich hilft. Das kommt zwar vor, ist aber selten. Du musst Dich an all das, was er empfiehlt zuerst gewöhnen und es dann dauerhaft, Tag für Tag stur anwenden. Ein kranker Körper ist nicht leicht zu überzeugen. Er braucht sehr viel Zeit, bis er den Empfehlungen und Informationen, die in den Info-Sohlen und den Bewegungsübungen stecken, vertraut und sich durch sie gesundheitlich neu orientieren lässt. Hat man sich erst mal dran gewöhnt, lässt man das auch nicht mehr sein. Ein Körper weiß erst jetzt: „Was täglich immer wieder aufs Neue vom ICH inszeniert wird. muss auch irgendwie wichtig für ihn sein!“

Leopold: „Da muss ich Magdalena vollkommen recht geben, ich hab das Gleiche erlebt! Nur wenn Du Dich an Leo's Maßnahmen gewöhnst und dabei bleibst, funktionieren diese Bio-Algorithmen. Bio-Algorithmen dieser speziellen Art tun ja nichts weiter, als die natürliche somatische Intelligenz unserer Körper zu erhöhen und dadurch gesundheitliche Entscheidungen zu ermöglichen, die richtig sind, weil sie zu mehr Ordnung führen!“

Herr „S“: „Dem stimme ich ganz und gar zu! Besser kann man das Ganze nicht mehr auf den Punkt bringen. Meine Aufgaben werden dadurch nicht behindert, sondern nur wohltuend und darüber hinaus richtig angeregt!“

Frau „P“: „Dito auch bei mir! > und grinst über den Punkt „ORDNUNG“! <

Leo: „Danke Euch alle für diese wichtige Aussprache und Euer Kommen!“

Ihr merkt schon: „Alles ist **relativ** und vom Faktor **ZEIT** abhängig!“

Albert Einstein der eine Weile im Berner Patentamt arbeitete und in seinen Pausen gerne auf einer Bank saß, von der aus er auf den berühmten Zeitglockenturm in Bern schauen konnte, entwickelte angeregt durch ihn in seinen Gedanken die allgemeine Relativitätstheorie. Vieles von dem, was wir als kompliziert erachten, ist in Wirklichkeit nur komplex. Kompliziert ist Komplexes nur für Nichtwissende.

Das, was Frau „P“ in einem Körper, in dem sie zugange ist, abgefahren toll fände, hat natürlich nichts mit **ORDNUNG** zu tun, sondern wäre ein Hort der Unordnung. Trotzdem fände sie es dort ausgezeichnet und würde dort alleine auch perfekt funktionieren. Nur ist sie nicht alleine. Wer aufmerksam genug ist, hat es längst mitbekommen, dass es nur die gesunde beschriebene Mischung ist, die uns Menschen im Lot und gesund erhält.

In Deinem gesundheitlichen, wie auch in meinem gesundheitlichen Leben haben wir es zu Lebzeiten alle immer nur mit diesen sechs unterschiedlichen Formen von Figuren zu tun, die in sechs unterschiedlichen Zeit-Intervallen in uns sechs unterschiedliche Partys feiern. Solche Partys sind nie langweilig. Sie knistern vor Spannung. Fremdeln und unwohl fühlt man sich auf diesen Partys nur, wenn wir körperlich nicht perfekt genug geordnet sind. Das ist wie im richtigen Leben. Du gehst auf eine Party und findest dort Anschluss und Dein Glück oder Du wirst enttäuscht sein, weil sich niemand für Dich interessiert. In beiden Fällen liegt das nie am Gastgeber oder an den Gästen, sondern immer nur ganz allein an Dir selbst.

Bist Du generell in **ORDNUNG** findest Du immer auch Anschluss und Dein Glück, denn strahlt Dein persönliches Triple-A-Rating aus Deinen Augen.

Bist Du in Unordnung und gesundheitlichem Chaos bist Du meistens schon krank und therapieresistent. Niemand findet Dich in dieser Verfassung interessant und anziehend! Dein persönliches Triple-C-Rating verleiht Deinen Augen dann nur mehr einen sehr stumpfen Glanz.

Alles was man nicht selbst gesundheitlich in die Hand nimmt, nimmt niemand sonst in die Hand. Somit liegt es immer ganz allein an Dir, Dein gesundheitliches Leben positiv zu gestalten. Das lässt sich an niemand anderen delegieren.

Unser Gesundheitssystem erweckt aber für sehr viele Zeitgenossen unter uns einen gänzlich anderen Eindruck, nämlich den, dass die Medizin zum Delegieren da wäre. Das ist aber ganz und gar nicht nicht der Fall. Medizin brauche ich nur wenn ich krank bin, nicht aber, wenn ich nicht gesund oder weder krank noch gesund bin!

Du, das ist Dein (vermutlich unsterbliches) **ICH** und **SELBST** mit seiner **SEELE** und das ist Dein Körper, die lebende Hülle, in der Du nicht freiwillig ein Leben lang zubringst (in die Dich wer auch immer hochgeladen hat), bist mutterseelenallein für Deine Gesundheit zuständig. Das ist die Wirklichkeit, der **DU** dich realistischerweise stellen musst. Inwieweit Dir dabei die gute Macht hilft, die Dich in Deinen jetzigen Körper hochgeladen hat, liegt auch ganz allein an Dir selbst. Tust Du nämlich **GUTES** als guter, gesundheitlich geordneter Mensch, kann das nie falsch sein!

## Epilog

Ein „**Algorhithmus**“ gibt einem Computer oder DIR oder Deinem Körper eine (programmierte) Reihe von Anweisungen, denen er oder DU oder Dein Körper folgen kann. Jede *schrittweise Abfolge von Anweisungen* fällt unter diesen Begriff. Auch ein Rezept für Jenes oder Dieses kann man als *Algorhitmus* bezeichnen. *Algorithmen* sind mathematische (informatische) Instruktionen, die zur schematischen Lösung bestimmter Aufgaben führen. Sie sind formelhafte Anweisungen, die bestimmte Rechenoperationen nach Entscheidungskriterien auslösen (auch solche in Deinem Körper). Bestimmte Bio-Algorithmen hat die Natur auch in Dir vorinstalliert.

*Algorithmen* in Computern braucht man unter anderem zur Realisierung künstlicher Intelligenz (KI). Die *Algorithmen*, die ich Dir vorgestellt habe, brauchst Du, um SUPERGESUND zu werden und bleiben zu können. Die Anweisungen hierzu sind vielfältig. Sie reichen vom Rezept einer ordohumanen Ernährung und Lebensweise bis zu einem konstitutionskonformen Formalismus (HF-Weg/UHF-Weg) bis hin zu einem geschlechtskonformen Programm des Informierens, Transfundierens und Transformierens von In-FORM-ationen (Beispiel: Podales Info-Sohlen-Prinzip).

Nachdem die Anwendung der *Algorithmen*, die ich Dir dringend ans Herz lege, weil sie Dich nachhaltig gesundheitlich ordnen und gesünder machen werden und Dein Leben (bios) in nur positiver Art und Weise verändern können, habe ich Ihnen das Kunstwort „**Bio-Algorithmen**“ gegeben. Sie enthalten sinnvolle und logische Anweisungen, die es Dir (Deinem immateriellen ICH und Selbst) und die es Deinem materiellen Körper und seinem vegetativen Nervensystem ermöglichen, in Zukunft gesundheitlich richtigere Entscheidungen zu treffen.

Auch wenn wir Menschen viel zu wissen glauben, ist es doch immer noch viel zu wenig in Anbetracht der Tatsache, NICHTS darüber zu wissen, woher unser ICH vor unserer Geburt kam, wohin es nach unserem Tod geht und warum wir Uploads in Körpern nicht unserer Wahl zu sein scheinen. Bleibt Jedem nur, an Dieses oder Jenes zu glauben. Gibt es die GUTE unbekannte MACHT, die das gesamte, tatsächlich unendliche, Universum mit ihren zahlreichen Paralleluniversen und Multiversen hervorbachte, in die wir Menschen als mikroskopisch kleine Wesen eingefügt wurden, die im Vergleich dazu billionenmal kleiner als jedes Virus sind, dann gibt es auch einen Plan und wäre ein ewiger Upload in immer andere Körper vorstellbar. Denn wozu soll unser Leben gut sein, wenn nicht zum LERNEN und ERFAHREN!

Niemand kennt zu seinen Lebzeiten als Mensch die WIRKLICHKEIT! Positiv oder Negativ? Die Wissenschaft würde antworten: NEGATIV! Ich würde hingegen antworten: POSITIV! Würde das „Upload Mensch“ auch nur eine einzige Sekunde der Wahrheit in ihrer Gesamtheit gewahr, würde es darüber unheilbar verrückt geworden innerlich zerbrechen. „*Seelig sind die Armen im Geiste, denn ihrer ist das Himmelreich!*“ Logik oder nur frommer Ausspruch? Reinste LOGIK !

Was bleibt uns Menschen, die nicht alles wissen dürfen, aber dann? Es gibt nur zwei Möglichkeiten, die DU spontan auch als einzige gute Möglichkeiten ansehen wirst, mit der DU, WIR ALLE und ICH dieses Dilemma der Unsicherheit froh und glück-

lich überstehen können. Das ist A.) das GUTE in uns ständig zu vermehren, was ident mit Deinem zukünftigen Weg zum SUPERGESUNDSEIN sein könnte und ist B.) anhaltend GUT zu den anderen Menschen um Dich rum zu sein (auch wenn's bei dem Einen oder Anderen schwerfällt. WICHTIG!

Um A.) zu erreichen, brauchst Du meine Bio-Algorithmen in Dir nur einzurichten!

Um B.), ein wirklich, objektiv guter Mensch zu sein, müsstest Du innen auch möglichst GUT gesundheitlich GEORDNET sein.

Damit kann man ein Leben führen, ohne das Ausmaß der Wirklichkeit kennen zu müssen, das GUT für uns ALLE ist und GUT für Deine Mitmenschen wäre. SUPERGESUNDE können keine schlechten, zu aggressive Menschen sein. Das Eine schließt das Andere komplett aus.

Schlechte Menschen sollten an ihr nächstes Upload denken (denen vermutlich auch sie nicht entrinnen können). Peinlich, wenn ihr ICH als nächstes in einen Stein verpackt, eine Milliarde Jahre darin zubringen müssten, bis der Stein ganz zerfallen ist. Wem wollen wir so etwas wünschen? Ihr kennt bestimmt jemanden!

Sollte in meinem Buch der unbeabsichtigte Eindruck entstehen, dass ich etwas gegen die konventionelle Medizin oder die Wissenschaft im allgemeinen oder etwas gegen unser Gesundheitssystem hätte, dann ist dieser Eindruck komplett falsch.

Ich bin im Gegenteil ein Bewunderer aller Wissenschaften, die ja alle nur nach EINEM suchen, nach der WIRKLICHKEIT und bin wie alle anderen Menschen ebenfalls glücklich über den großartigen Fortschritt in der Medizin. Glaube aber, dass sich die Wirklichkeit, aufgrund der in meinem Buch geschilderten Gründe, von beiden Institutionen, nie ganz erfassen lassen werden.

Ein erheblicher Bestandteil an Wissen in meinem Buch beruht auf der Empirik eigener Beobachtungen und Entdeckungen während meiner 45 jährigen selbstständigen Praxis-Tätigkeit als Osteopath zuerst in München und später in Bad Endorf und aufgrund einer mehr als 30 Jahre andauernden Tätigkeit als Lehrer und Dozent in München, Bad Endorf, Basel und Eggenfelden im selbst entdeckten Fachbereich. Die Herkunft des Basiswissens, das die Arbeitsgrundlage meiner empirischen Forschung darstellt, verdanke ich zahlreichen guten Lehrern aus einer mehr als sechzehn Jahre andauernden Ausbildungszeit und der Literatur, die Du bei „*Literatur und Quellenangaben*“ einsehen kannst. Nachdem dieses Wissen nur einem sehr kleinen Kreis an Therapeuten derzeit bekannt ist und bis heute keine Veröffentlichungen großen Rahmens der Allgemeinheit gegenüber stattfanden, ist es bis heute der Allgemeinheit gegenüber auch vollkommen unbekannt geblieben.

Meine guten Erfahrungen, die ich mit meiner (Renner-) Methode machte, wurde 2015 von mir in „*Neinofy Health Systems*“ umbenannt (neither ill nor healthy = neino), um deutlicher darauf hinzuweisen, dass, wenn jemand an *idiopathischen* Störungen oder Erkrankungen leidet, er dann nur „Weder krank Noch gesund“ sein kann, was darin gipfelt, sich gesundheitlich dann **selbst** helfen zu können. Ist das der Fall, hilft ihm genau das, was in diesem, meinem Buch beschrieben wurde.

Blicken wir zum Schluss noch kurz auf die Definition von „*Gesundheit*“, die die WHO vornimmt. Die Basis- Definition stammt aus dem Jahr 1948! Man muss sich nur das alleine mal vorstellen, wie antiquiert Gesundheit auch heute noch wahrgenommen und definiert wird:

*„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlempfindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundseins zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“*

Schön und recht , wo aber bleibt die Definition, wie man gesund wird und bleibt. Diese Definition fehlt bis heute vollkommen, weil es selbst heute nicht zum Allgemeinwissen gehört, was GESUNDHEIT in WIRKLICHKEIT überhaupt ist.

Ich würde heute aufgrund meines Wissens und aufbauend auf meinen guten empirischen Erfahrungen, die ich mit diesem Wissen machen durfte und noch jeden weiteren Tag machen darf , den Begriff „*Gesundheit* „, funktiotroper definieren:

**„Gesundheit ist das Ergebnis einer humanen inneren Ordnung, die von Evolution, Geschlecht, vegetativer Konstitution, Bewegungsdynamik, Statik und den fünf Elementen eines Menschen abhängig sind, auf den unablässig ZEIT und RAUM mit seiner Gravitation einwirken. Je kompatibler diese fünf Faktoren gegenüber Zeit und Raum in einem Menschen vorhanden sind, je gesünder ist ein Mensch und je gesünder reagiert er auf alle Umweltreize!“**

Es wird dadurch klar definiert , wohin die gesundheitliche Reise eines nichtgesunden Menschen zu führen hätte, der den Wunsch hegt, OBJEKTIV (das heißt nachweisbar, tatsächlich, überprüfbar) gesund zu sein. Die Gebrauchsanweisung dazu hast Du eben gelesen. Du brauchst mein Buch deshalb bis zum Ende Deines materiellen Lebens, weil es wird nie unaktuell werden wird und nie eines einzigen Updates bedarf. Die salutorische Wirklichkeit bedarf keines Updates.

Wer an Fallbeispielen (Kasuistik) und an noch mehr Spirit meiner Methode interessiert ist , dem empfehle ich das Studium der Seiten 136 bis 160 in meinem Buch „SUPERGESUND“ das für jeden Interessierten frei und kostenlos zugänglich ist und auf der Website [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com) in der Rubrik „LITERATUR“ als PDF zu finden ist. Dieses Studium ist sehr aufschlussreich und ergänzt das vor Dir ausgebreitete Wissen in diesem Werk.

## Literatur und Quellenangaben

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich wissenschaftlich ebenfalls mit der Ergründung der WIRKLICHKEIT befassen:*

- Max Tegmark > Unser mathematisches Universum – Auf der Suche nach der Wirklichkeit < Ullstein Verlag (Erster Buchteil)
- Max Tegmark > Leben 3.0 – Mensch sein im Zeitalter künstlicher Intelligenz < Ullstein Verlag (Einleitung, Kapitel 1, 2 und 7)
- Brian Green > Die verborgene Wirklichkeit – Paralleluniversen und die Gesetze des Kosmos < Pantheon Verlag (Kapitel 1, 3, 4 und 8)
- Nick Bostrom > Superintelligenz – Szenarien einer kommenden Revolution < Surkamp Verlag ( Kapitel 2, 3, 7 und 10)
- Hans Christian von Bayer > Das informative Universum – Das neue Weltbild der Physik < C.H.Beck Verlag (Hintergrund, Klassische Information, Quanten information) Gesamtes Werk.
- Ranga Yogeshwar > Nächste Ausfahrt Zukunft – Geschichten aus einer Welt im Wandel < ( Kapitel 9)
- Christophe Galfand > Das Universum in Deiner Hand – Die unglaubliche Reise durch die Welten von Raum und Zeit und zu den Dingen dahinter < Edition „DIE ZEIT“ - Bibliothek des Wissens, ZEIT-Verlag (gesamtes Werk)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich mit „Algorithmen“ und der „Zeit-Wahrnehmung“ befassen:*

- Stefan Buisjman > Ada und die Algorithmen – Wahre Geschichten aus der künstlichen Intelligenz < Edition „DIE ZEIT“ - Bibliothek des Wissens, ZEIT-Verlag (Kapitel 3, 4, 6)
- Claudia Hammond > Tick, Tack - Wie unser Zeitgefühl im Kopf entsteht < Edition „DIE ZEIT“ Bibliothek des Wissens, ZEIT-Verlag (Kapitel 1. 2. 4, 6)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich mit „Komplexitätsforschung“ und „Gedächtnis“ auseinandersetzen:*

- Dirk Brockmann > Im Wald vor lauter Bäumen – Unsere komplexe Welt besser verstehen < Edition „DIE ZEIT“ Bibliothek des Wissens, ZEIT-Verlag (Kapitel „Komplexität, Koordination, Kollektives Verhalten, Kooperation“)
- Hilde Ostby, Ylva Ostby > Abenteuer Gedächtnis – Was die Wissenschaft über das Erinnern und Vergessen weiß < Edition „DIE ZEIT“ (Kapitel 1, 2)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich mit „Immunsystem“ und gesundheitlich sinnvoller „Ernährung“ befassen:*

- Philipp Dettmer > Immun - Alles über das faszinierende System, das uns am Leben hält < Ullstein extra Verlag (gesamtes Werk)
- Anne Katharina Zschocke > EM – Die effektiven Mikroorganismen – Bakterien als Ursprung und Wegweiser allen Lebens < AT-Verlag (gesamtes Werk)
- Pape, Schwarz, Heßmann, Carlisi, Gillessen > Schlank im Schlaf – Grundlagen und das Kochbuch < GU-Verlag (beide gesamte Werke)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich mit dem vegetativen Nervensystem holistisch auseinandersetzen:*

- Otto Hauswirth > Vegetative Konstitutionstherapie < Springer Verlag (gesamtes Werk)
- A. Pischinger > Das System der Grundregulation – Grundlagen der ganzheitsbiologischen Theorie der Medizin < (gesamtes Werk)
- Rolf Trumpp > Gesund aus eigener Kraft durch sinnvolle Unterstützung der körpereigenen Heilkräfte < (Gesamtes Werk)
- Frowein / Harrer > Vegetative Untersuchungsmethoden < Springer Verlag (gesamtes Werk)
- Walther Birkmayer > Klinik und Therapie der vegetativen Funktionsstörungen Springer Verlag (gesamtes Werk)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich mit „chinesischer Medizin (TCM)“, der „Elementenlehre“ und den „seitlichen drei Längsdritteln“ des Körpers befassen:*

- Carl-Hermann Hempen > DTV-Atlas zur Akupunktur < DTV- Verlag, (Seite 5 bis Seite 66)
- G.König/I.Wancura > Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur W. Maudrich Verlag (Gesamtes Werk)
- Stephan Palos > Consilium Akupunkturæ – Therapie in Wort und Bild < Cedip Verlag (gesamter Anhang)
- Ted J. Kaptchuk > Das große Buch der chinesischen Medizin – Die Medizin von YIN und YANG in Theorie und Praxis < Barth-Verlag (gesamtes Werk)
- J. M. Gleditsch > Reflexzonen und Somatotopien – Schlüssel zu einer Gesamtschau des Menschen < WBV-Verlag (gesamtes Werk)
- Josef Holzer > Die Schüssler-Salze in der chinesischen Medizin < Joi Verlag (gesamtes Werk)
- Carl-Hermann Hempen > Die Medizin der Chinesen – Erfahrungen mit fernöstlicher Heilkunst < Bertelsmann Verlag (gesamtes Werk)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, das sich mit „morphischen Feldern“, dem „Erdmagnetfeld“ und intracorporalen Magnetfeldern auseinandersetzt:*

- Rupert Sheldrake > Das Gedächtnis der Natur – Das Geheimnis der Entstehung der Formen in der Natur < Scherz Verlag (gesamtes Werk)
- Wikipedia: Magnetfeld, Erdmagnetfeld, Magnetit, Magnetfelder im Körper

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, die sich mit funktioneller Anatomie und Bewegungsphysiologie des Bewegungsapparates befassen:*

- I.A.Kapandji > Funktionelle Anatomie der Gelenke – Band 1: Obere Extremität, Band 2: Untere Extremität, Band 3: Rumpf und Wirbelsäule < Enke Verlag (gesamtes Werk)
- Alan Stoddard > Leben ohne Rückenschmerzen – Wie man sie behandelt und verhütet < (gesamtes Werk)
- Philip E. Greenman > Lehrbuch der Osteopathischen Medizin < Haug Verlag (gesamtes Werk 600 Seiten)
- Ida Rolf > Rolfing – Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur < Hugendubel Verlag (gesamtes Werk)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch, mit Schwerpunkt „Naturheilkunde“ und „Phytotherapie“:*

- Maria Treben > Aus meiner Hausapotheke < W.Heyne Verlag (Kapitel 1, 3, 5, 7, 11)
- G. Lindemann > Teerezepte < Marcell Verlag (gesamtes Werk)
- R.F.Weiss > Lehrbuch der Phytotherapie < Hippokrates Verlag (gesamtes Werk)
- M.Porkert > Klinische Chinesische Pharmakologie < VFM Verlag (gesamtes Werk 606 Seiten)
- Gerhard Madaus > Lehrbuch der biologischen Heilmittel (3 Bände, insgesamt 2860 Seiten) als Nachschlagewerk, Georg Olms Verlag
- Alfred Brauchle > Das große Buch der Naturheilkunde < Mosaik Verlag (gesamtes Werk)
- H.H. Reckeweg > Homotoxikologie – Ganzheitsschau einer Synthese der Medizin < Aurelia Verlag (gesamtes Werk)
- Bernhard Aschner > Technik der Konstitutionstherapie < Haug Verlag (gesamtes Werk)

*Literatur und Quellen zu meinem Buch , die sich mit „Phänomenologie“ und „Konstitutionslehre“ befassen:*

- Gabler Almoslechner > Gesicht-Angesicht-Antlitz , Raucher Verlag (gesamtes Werk)
- Josef Angerer > Ophthalmotrope Phänomenologie in 7 Bänden > Marcell Verlag (gesamtes Werk)
- Josef Karl/Emilio Ratti > Iridologie < Herausgeber: Autonome Provinz Bozen, Südtirol – Bildatlas
- H.D. Bach > Äußere Kennzeichen innerer Erkrankungen < Marcell Verlag (gesamtes Werk)
- R. Buttkus > Physiognomik – Ein neuer Weg zur Menschenkenntnis < Ernst Reinhard Verlag (gesamtes Werk)
- Leopold Renner > Der heimliche Favorit – Gesund durch asymmetrische Bewegungen < (Gesamtes Werk, 352 Seiten, reich bebildert) , Foitzick Verlag
- Willi Schmidt > Die Kunst der Chiropraktik und Osteopathie < Marcell Verlag (Seiten 9+10, 70 – 83)
- Carl Huther > Menschenkenntnis < Carl Huther Verlag (gesamtes Werk)

*Selbstverfasste Literatur aufgrund meiner empirischen Erfahrungen als naturheilkundiger Osteopath , Manualtherapeut, TCM-Therapeut und Dozent für Osteopathie und manuelle Therapien (HMT) von 1987 bis heute , August 2022:*

- Leopold Renner > Gesund durch asymmetrische Bewegungen - Der heimliche Favorit < ML-Verlag , Suche nach E Book
- Leitfaden der Osteopathischen Technik – Für die Studierenden der dreijährigen Josef Angerer Fachschule für Heilpraktiker in München, 289 Seiten, 1987
- Leopold Renner/Christian Hüffer > Die Basis-Bausteine der ADIY-Methode – Leitfaden der spezifischen Asymmetropathy < Herausgeber war Arbeitskreis und Fachverband Asymmetropathy
- Leopold Renner/Christian Hüffer > Gesund durch ADIY – Leitfaden der allgemeinen Asymmetropathy < auch in englischer Sprache . Abgelegt als PDF bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /Forschung/ Asymmetropathy
- Leopold Renner > Planet „WENO“ < Abgelegt als PDF bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /Forschung/Weno-Welt
- Leopold Renner > Das kleine Lehrbuch < Abgelegt als PDF bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /Forschung/ Ausbildung
- Leopold Renner > Handbuch der Mnemotechnik < Abgelegt als PDF bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /Forschung/Ausbildung
- Leopold Renner > Kennzeichen des Nichtgesundseins < Abgelegt als PDF auf Vorseite vor Startseite von [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com)

- Leopold Renner > SUPERGESUND < Abgelegt als PDF auf website [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com) /Literatur
- Leopold Renner > Großes Lehrbuch der pragmatisch angewandten Asymmetropathy < in PDF-Form des Abonnements „Wissen 2020/21“ . Bestellung über [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de) , 900 Seiten , 20 Wissensteile.
- Leopold Renner > Die „Renner-Methode“ im Überblick < für Studierende der Renner-Methode .
- Leopold Renner > Grundlagen der menschlichen Statik im Rahmen der Asymmetropathy < für Studierende der Renner-Methode
- Leopold Renner > Diverse Ausbildungsskripte zum Erlernen der Holstic Manual Therapy (HMT)
- Leopold Renner > Bio-Algorithmus – selbst gesund programmieren < Abgelegt als PDF bei [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com) /Literatur

## Über Autor und eigene Methode

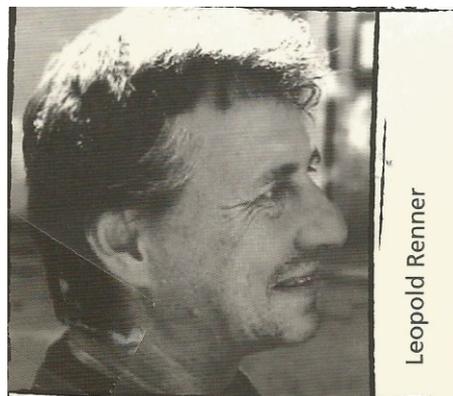
In seiner mehr als 45-jährigen Tätigkeit als Osteopath und in seiner mehr als 30-jährigen Tätigkeit als Fachlehrer und Dozent hat Leopold Renner das Wesen der **Asymmetropathy (Renner-Methode)** entdeckt und zu einem neuen Fachgebiet entwickelt. Seine Methode besteht aus gezielt eingesetzten asymmetrischen Bewegungen auf Grundlage einer asymmetrischen Statik und einer geschlechtkonformen und konstitutionskonformen Vorstellung von gesundheitlicher innerer Ordnung.

Personotrop normale, gesundheitsfördernde Asymmetrien sind in der Lage, Abweichungen hiervon, die Renner als „*Asymmetropathien*“ bezeichnet, zu beseitigen. „*Asymmetropathien*“ führen zu gesundheitlicher Fremdbestimmung und zu Desorientierung, zu *idiopathischen* Erkrankungen, zu *Fehlstatik*, zu *Bewegungsstörungen* und zu *Störungen im vegetativen Nervensystem*, kurzum zu vermeidbarer Krankheit aufgrund objektiven Nichtgesundseins. Der Vorgang jedes Nichtgesundseins ist ident mit dem Vorgang des „WEDER KRANK NOCH GESUND SEINS“ (abgekürzt NEINO).

Leidet ein Mensch an einer „*Asymmetropathie*“, kann er ohne Zuhilfenahme der „Renner-Methode“ diese weder aufspüren noch beseitigen.

Die „Renner-Methode“ ist eine sorgsam abgestufte Methode, für die es einen therapeutischen Teil in Form der Holistic Manual Therapy (HMT) gibt und für die ein Selbsthilfe-Teil in Form des heutigen *Neinofy Health Systems* existiert, in dem sich jeder nichtgesunde Mensch (und das dürften weltweit 99 % aller Menschen sein) Hilfe holen kann. Es dürfte nur sehr sehr wenige Menschen geben, die tatsächlich vollumfassend zu 100% gesund wären.

Übt man selbst, die von Renner gefundenen geschlechtskonformen Ordnungsmuster in Richtung der optimalsten gesundheitlichen Verfassung (HF/UHF-Richtung) gewohnheitsmäßig aus, kommt es zur steten Zunahme von gesundheitlicher innerer Ordnung. Der Weg zur Ausübung gesundheitlicher Ordnung ist von informatischer programmierbarer FORM. Die dazu nötigen Bio-Algorithmen gibt es in vielfältiger Art und Weise und einige davon wurden in diesem Sachbuch beschrieben.



Das von Leopold Renner 2015 gegründete E-Health-Startup „W-Planet Info & Beratung GmbH“ ist die Anlaufstelle Nichtgesunder, die seiner Methode vertrauen.

Kontakt:

W-Planet GmbH, Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am Inn

Site: [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com)

Tel: 0049 8631 1888 578      Mobil: 0049 170 9939530

Mail: [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de)  
(Bestellung von Neinofy Info-Sohlen)

.....

Kontakt:

Leopold Renner, Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am Inn

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

Tel: 0049 8631 1888 577

Mail: [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de)  
(bei Fragen zum Thema)

.....

## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt meiner Frau Ursula, mit der ich seit 50 Jahren verheiratet bin. Ohne Ihre Geduld und Nachsicht wäre dieses Buch nie entstanden und der ich dieses Buch widmen will.

Danke an meine wirklich guten und fähigen Lehrherren, bei denen ich nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Heilpraktiker in der Münchner Josef Angerer-Fachschule je ein Assistenzjahr in deren Praxen verbringen durfte. Danke an **Siegfried Bandmann** ins Allgäu (in memoriam) und an **Josef Karl** in München.

Danke an die damals Verantwortlichen des Schwabinger Krankenhauses und des Martha Maria Krankenhauses in München-Solln, die es mir ermöglichten in ihren Häusern drei Jahre lang jobweise Nacht-Dienste als Sitzwächter bei Schwerkranken zu tun. Die Erfahrungen aus dieser Zeit waren sehr wichtig für meinen Weg.

Danke in memoriam an meinen guten Freund Prof. **Stefan Palos** (ehemaliger Hochschullehrer, Univ. Budapest, für Sinologie und TCM), dessen persönlicher Schüler und Student ich über 11 Jahre lang sein durfte und dem ich ein Wissen verdanke, das einem chinesischen Arzt für TCM in China entspricht.

Danke an D.O. **Ingrid Stoddard-Flint**, die meine Liebe zur Osteopathie geweckt hat. Danke an die D.C.s **Bernd Busch**, **Steven Campell** und **Kathrin Morther**, denen ich eine erfolgreiche chiropraktische Arbeit verdanke.

Danke an meinen großartigen Lehrer **Joachim Broy** in der Josef Angerer Fachschule, der erste geistige Samenkörner in Form der Bio-Kybernetik in mich einsetzte.

Danke in memoriam an **Otto Hauswirth**, der es vor ihm und nach ihm wie kein zweiter verstand, auf der Klaviatur des VNS verständliche Töne hervorzubringen.

Danke an alle großen amerikanischen Osteopathen wie **Mitchel senior und junior**, **Greenman**, **Still**, **Magoun**, **Sutherland** und an die vielen anderen Größen mehr, die meine osteopathische Arbeit sehr bereicherten.

Danke an D.C. **Fred Illi** (Genf) in memoriam, dessen chiropraktischer Arbeit ich im besonderen nacheiferte.

und nicht zuletzt danke ich allen meinen Schülern und Studenten, die mich zum steten Weitermachen und Weiterforschen ermunterten und mich dazu inspirierten.

## Nachträgliche Bemerkungen den podalen Ordnungspart betreffend

Dieses gewiss ungewöhnliche „Wörterbuch der menschlichen Beschwerden-Sprache“ ist überaus komplexen Inhalts und bedarf natürlich auch ähnlich komplexer Hilfsmittel. Du brauchst dieses Wörterbuch bis zum Ende dieses Lebens, welches Du in Deiner Körperhülle zusammen mit Herrn „S“ und Frau „P“ zubringen musst. Kommt Ihr Vier gut zurecht, wird Euer Leben zum gelebten Traum und Glück.

Der Schlüssel zu allem, ist in einem einzigen, winzigen Akupunkturpunkt verborgen. Du weißt wo er ist. Läufst Du barfuß oder in Schuhen, bewegst und belastest Du diesen Punkt, der sich in der Mitte Deiner beiden Fußsohlen befindet, unaufhörlich. Millionenmal am Tag. Jede Struktur in Dir wird dadurch belebt und unterstützt, wird durchs Barfußlaufen allein aber nicht geordnet. Barfußlaufen allein ist zu wenig!

Stehst und gehst Du auf meinen Info-Sohlen, wird dieser Belebungsprozess hundertfach verstärkt, weil er mit einer einzigen wichtigen Nuance versehen ist, die aus vier Imitaten besteht, die Herrn „S“ und Frau „P“ lernen, wie Dein persönliches Gesundsein in Echtzeit tatsächlich auszusehen hätte. Diese Nuance kommt in Deiner Natur anfangs in jungen Jahren ebenfalls noch vor, schwächt sich jedoch in Dir von Jahr zu Jahr im Zuge Deiner Alterung mehr und mehr ab – ganz ähnlich, wie das beim Alterungsprozess Deiner Nieren und Chromosomen auch der Fall ist – so dass im fortgeschrittenen Alter immer zuwenig von dieser ordnenden Nuance in Deinen Füßen vorhanden sein wird. Das ist Fakt, weil sie sich mehr und mehr deformieren.

Selbstverständlich kann man auf die Anwendung meiner erfundenen Info-Sohlen ganz verzichten und sich allein korrekt ernähren, leben, und asymmetrisch in Richtung HF und UHF bewegen. Jeder Mensch kann schließlich machen was er will. Es ist aber nicht dasselbe, was dabei herauskommt. Dir muss dann klar sein, dass Du Deinen Körper nie über den BEGINN Deiner gesundheitlichen Ordnung informieren kannst. Dass ein sehr wichtiger gesundheitlicher Input fehlt!

Diese Info nur für die Leute, die eine genauso gute Wirkung meiner Ratschläge ohne Info-Sohlen erwarten. Die wird nicht eintreffen. SUPERGESUND werden und bleiben kann nur, wer den gesamten Werkzeugkasten auspackt und die Anwendungen aller Tools nachhaltig zu seiner guten Gewohnheit werden lässt.

Die podalen Imitate „P minus“, „S plus“, „P plus“ und „S minus“ sind die notwendigen Inputs in Form von vier verschiedenen Bio-Algorithmen, die zum notwendigen Output des SUPERGESUNDSEINS führen. Man kann sie nicht weglassen und erwarten, dass es ohne Inputs zu einem Output kommt! Was würde zum Schluss Albert hierzu anmerken:

*„Es gibt tatsächlich Menschen, die denken, wenn Sie Gleiches tun, dass dann Verschiedenes dabei herauskommt!“* Und was würde Samuel Hahnemann dazu anmerken:

*„Mach es nach, aber mach es genau nach oder lass es ganz und gar bleiben!“*

## Rechtliches

Mein geistiges Eigentum umfasst sämtliche Urheberschaften eigener Entdeckungen, eigener Entwicklungen, eigener Knowhows und eigener patentierbarer Erfindungen, die durch das Copyright (Urheberrecht) geschützt sind. Das gilt auch für dieses „Sachbuch der menschlichen Beschwerde-Botschaften und Bio-Algorithmen“, das ebenfalls urheberrechtlich geschützt ist.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Wiedergabe auf photomechanischen und elektronischen Wegen, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auch die der auszugsweisen Verwertung, bleiben dem Rechteinhaber *Leopold Renner* alleine vorbehalten.

Mein, durch das Urheberrecht geschütztes geistiges Eigentum umfasst die Urheberschaften folgender Entdeckungen, Entwicklungen, folgender gesundheitlicher Selbsthilfe-Systeme, Fachgebiete, Knowhows und Erfindungen:

- Fachgebiet der „*Asymmetropathy*“ ©® . Andere Bezeichnung ist „*Renner- Methode*“ ©® Site: [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de)
- System der „*Holistic Manual Therapy (HMT)*“ © ® Site: [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de)
- Selbsthilfe-Methode „*Asymmetropathy do it yourself*“ (ADIY) ©® Site: [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de)
- System der informatischen Selbsthilfe-Methode „*Neinofy Health Systems*“ ©® Site: [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com)
- System der Selbsthilfe-Methode „*Adiybook*“ ©®
- Entdeckung und erstmalige Beschreibung der „*männlichen HF-Ordnungsmuster*“ und „*weiblichen UHF-Ordnungsmuster*“ ©
- Entdeckung und Knowhows folgender Verfahren: *Mittebiss-Test*©, *Augenschluss-Test*©, *Symptonie*©, *geschlechtskonforme Beinlängen-Differenzen*© , *Test-Sohlen*©, *pentamere Konstitutionen*©, *vegetative Zuordnung von Mundschiefe, Augenschiefe, Ohrenschiefe*©, *vier SSPN-Algorithmen*©, *geschlechtskonforme Statik*©, *konstitutionskonforme Statik*©, *ordohumane podale Physiologie*©, *magnetokonforme podale Ordnungsmuster*©, *ordohumane vegetative Steuer-elemente*©, *schwarze Eigenharnbehandlung*©, *System der Beschwerde-Botschaften* ©, *movimentäre Indikationen für Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln* ©.
- Meine Erfindungen folgender Neinofy-Produkte: *vegetativ wirksame Neinofy-Info-Sohlen*© , *vegetativ wirksame Sitzhilfen*© , *Sympster Health Ink*©, *Neinofy -S-Tinktur*©, *Neinofy-P-Tinktur*© , *Personalisierungsverfahrens der Info-Sohlen* © .
- Erstweg-Beschreibung zum menschlichen SUPERGESUNDSEIN ©.

All Copyrights: Leopold F. Renner, Philippsstraße 2 A, D- 84453 Mühldorf am Inn

## Sachregister häufiger Beschwerdeformen und Umstände

Mein Sachregister der verschiedenen Beschwerde-Formen und mancher beschriebener gesundheitlicher Umstände, lotst Dich pragmatisch auf die Buchseiten, auf denen Du primäre , ursächliche Zusammenhänge mit Deinen Beschwerdeformen und Orten findest. Dieses Register der menschlichen Beschwerden-Sprache erleichtert es Dir, ursächlich hinter die Kulissen „idiopathischer“ Beschwerden, Symptome und funktionellen Erkrankungen zu sehen. Für viele davon, lassen sich in der Regel keine medizinische Diagnosen stellen, weil sich die Ursachen verbergen.

Die meisten organischen Erkrankungen (medizinische Diagnosestellung möglich), die primär medizinischer und/oder naturheilkundlicher Therapien bedürfen, lassen sich sekundär mit gesundheitlicher zusätzlichen Selbsthilfe, wie beschrieben, kombinieren und durch sie auch verbessern. Therapeutische Fremdhilfe kommt im Zweifelsfall immer und ausnahmslos vor gesundheitlicher Selbsthilfe.

Bitte beachte stets, wenn Du dieses Register in praxi benützt, dass Deine Beschwerden Botschaften der beschriebenen Art darstellen könnten, es aber nicht müssen!

Buchseiten

### A

<b>Achillessehnen-Beschwerden links</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Achillessehnen-Beschwerden rechts</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Ängstlichkeit ausgeprägte</b>	<b>161</b>
<b>Ärgerlichkeit ausgeprägte</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Aggressivität ausgeprägte</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Akne vulgaris</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Analbeschwerden mit Juckreiz</b>	<b>163- 168</b>
<b>Angst ausgeprägte</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Antioxydants generelles</b>	<b>99</b>
<b>Aphten in Mundschleimhäuten</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Arm-Innenseiten betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Asthma bronchiale</b>	<b>161</b>
<b>Atemnot- Ausatmung erschwert</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Atemnot – Einatmung erschwert</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Attraktionsmerkmale männlich und weiblich</b>	<b>183 – 187</b>
<b>aufgeregt, sehr nervös</b>	<b>99</b>
<b>Augenfunktion beleben</b>	<b>129 – 130</b>
<b>Augendruck erhöht rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Augendruck erhöht links</b>	<b>140 – 147</b>
<b>Augen sehr kleine</b>	<b>161</b>

	Buchseite
<b>Auge , linkes kleiner</b>	185
<b>Auge, rechtes kleiner</b>	185
<b>Augenlinie schief</b>	61 – 63
<b>Augenprobleme allgemein</b>	135 – 138
<b>Augenschluss rechts angenehmer</b>	67
<b>Augenschluss links angenehmer</b>	67
<b>Auge links zu trocken</b>	140 – 147
<b>Auge rechts zu trocken</b>	135 – 138
<b>Auge trant links</b>	161, 140 – 147
<b>Auge trant rechts</b>	161, 135 – 138
<b>Ausfluß – Fluor albus</b>	163 – 168

## B

<b>Becken links hinten betroffen</b>	158 – 162
<b>Becken rechts hinten betroffen</b>	163 – 168
<b>Beckenkamm links betroffen</b>	158 – 162
<b>Beckenkamm rechts betroffen</b>	163 – 168
<b>Beckenhochstand rechts</b>	185
<b>Beckenhochstand links</b>	185
<b>Bein rechts kürzer</b>	64 – 66
<b>Bein links kürzer</b>	64 – 66
<b>Bein-Innenseite links betroffen</b>	158 – 162
<b>Bein – Innenseite rechts betroffen</b>	163 – 168
<b>Bein-Rückseite links betroffen</b>	158 – 162
<b>Bein-Rückseite rechts betroffen</b>	163 – 168
<b>Beinverkürzungen und verbundene Probleme</b>	178 – 181
<b>Bindegewebe-Schwäche ausgeprägt</b>	169 – 173
<b>Beschwerden, rechts oben vorne und seitlich</b>	135 – 138
<b>Beschwerden links oben vorne und seitlich</b>	136 – 147
<b>Beschwerden in Wirbelsäule</b>	147 – 157
<b>Beschwerden in mittigem Körper vorne</b>	169 – 173
<b>Beschwerden in Beinen vorne und seitlich, rechts oder links</b>	136 – 147
<b>Beschwerden Arm-Innenseiten , rechts oder links</b>	163 – 168
<b>Beschwerden linke Bein-Innenseite</b>	158 – 162
<b>Beschwerden rechte Bein-Innenseite</b>	163 – 168
<b>Beschwerden linke Becken- und Beinseite hinten und seitlich</b>	158 – 162

<b>Beschwerden, muskuläre im Rücken</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden der Knie vorne, rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden rechtes Hüftgelenk</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden linkes Hüftgelenk</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden rechte Schulter vorne und/oder seitlich</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden linke Schulter vorne und/oder seitlich</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden in BWS, HWS oder LWS</b>	<b>147 – 157</b>
<b>Beschwerden rechte Gesichtshälfte</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden linke Gesichtshälfte</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden Schädel oben mittig</b>	<b>147 – 157</b>
<b>Beschwerden Schädel hinten, rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden Ohren , rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden Kiefergelenke, rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden linkes Auge</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden rechtes Auge</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden Nacken , rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden rechtes Gesäß</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden linkes Gesäß</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Beschwerden rechte Kniekehle</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden linke Kniekehle</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Beschwerden in Fußsohlen, rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden im Fußrücken, rechts oder links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden rechte Achillessehne</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden linke Achillessehne</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Beschwerden rechter Ellbogen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden linker Ellbogen</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden in Handflächen , rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Beschwerden rechter Handrücken</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden linker Handrücken</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden rechte Leiste</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Beschwerden linke Leiste</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Beschwerden beim nach vorne beugen von Oberkörper und Kopf</b>	<b>239</b>
<b>Beschwerden beim nach Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf</b>	<b>240</b>
<b>Beschwerden beim Vorwärtsbeugen Richtung rechtes Knie</b>	<b>240 – 241</b>
<b>Beschwerden beim Vorwärtsbeugen Richtung linkes Knie</b>	<b>241 – 242</b>
<b>Beschwerden beim rechten Seitneigen von Oberkörper und Kopf</b>	<b>243</b>
<b>Beschwerden beim linken Seitneigen von Oberkörper und Kopf</b>	<b>244</b>
<b>Beschwerden während Bewegung „NSIRr“</b>	<b>245</b>
<b>Beschwerden während Bewegung „NSrRI“</b>	<b>247</b>
<b>Beschwerden beim linken Drehen von Oberkörper und Kopf</b>	<b>249 – 251</b>
<b>Beschwerden beim rechten Drehen von Oberkörper und Kopf</b>	<b>251 – 253</b>
<b>Beschwerden während des Vertikalseins</b>	<b>253</b>
<b>Beschwerden im Liegen, besser während Vertikalseins</b>	<b>254</b>

<b>Bewegungsdrang ausgeprägt , alles besser durch Bewegung</b>	<b>161</b>
<b>Bewegung „NSIRr“ (männliche Ordnung) gehemmt</b>	<b>245</b>
<b>Bewegung „NSrRI“ (weibliche Ordnung) gehemmt</b>	<b>247</b>
<b>blaue Flecken, Neigung hierzu</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Blutungen, Neigung hierzu</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Blutdruck hoch, Neigung hierzu</b>	<b>99</b>
<b>Blutdruck zu niedrig</b>	<b>161</b>
<b>Blutbildung</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Bradycardie, Herzschlag und Puls sehr langsam</b>	<b>161</b>
<b>Brustbein betroffen</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Brustspannen rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Brustspannen links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Brust rechts, Veränderungen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Brust links, Veränderungen</b>	<b>139 – 147</b>

## C

<b>Carpaltunnelsyndrom, idiopathisches</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Code für „Unteres Steuer-Element (USE) männlich = „NSIRr“</b>	<b>206 – 208, 259</b>
<b>Code für „Unteres Steuer-Element (USE) weiblich = „NSrRI“</b>	<b>206 – 208, 259</b>
<b>Code für mittleres Steuer-Element (MSE) männlich = „NSrRI“</b>	<b>206 – 208, 259</b>
<b>Code für mittleres Steuer-Element (MSE) weiblich = „NSIRr“</b>	<b>206 – 208, 259</b>
<b>Code für Schädelbasis männlich = Torsion rechts</b>	<b>206 – 208, 259</b>
<b>Code für Schädelbasis weiblich = Torsion links</b>	<b>206 – 208, 259</b>

## D

<b>Damm-Beschwerden</b>	<b>161</b>
<b>Drehen nach links von Oberkörper und Kopf behindert</b>	<b>249 – 251</b>
<b>Drehen nach rechts von Oberkörper und Kopf behindert</b>	<b>251 – 253</b>
<b>Durchfallneigung, zu häufiger Stuhlgang</b>	<b>161</b>

**E**

<b>Erwartungsangst ausgeprägt</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Ellbogen rechts betroffen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Ellbogen links betroffen</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Element ERDE harmonisieren , YANG-Seite</b>	<b>147 – 157</b>
<b>Element ERDE harmonisieren , YIN-Seite</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Element HOLZ harmonisieren</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Element FEUER harmonisieren</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Element METALL harmonisieren</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Element WASSER harmonisieren</b>	<b>163 – 168</b>

**F**

<b>Fingernägel, Probleme damit</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Fleischesser , gesundheitlich nicht falsch</b>	<b>115 - 118</b>
<b>Frakturneigung</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Fuß-Außenseiten betroffen</b>	<b>140 – 147</b>
<b>Fußgewölbe rechts gesenkter als links</b>	<b>185</b>
<b>Fußgewölbe links gesenkter als rechts</b>	<b>185</b>
<b>Fußsohlen – Beschwerden, rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Fußrücken – Beschwerden, rechts oder links</b>	<b>140 – 147</b>
<b>furchtsam , sehr ausgeprägt</b>	<b>163 – 168</b>

**G**

<b>Gallenbeschwerden</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Gallensteine</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Gesäß rechts Beschwerden</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Gesäß links Beschwerden</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Gesunde Lebensweise für männlich und weiblich</b>	<b>123 – 129</b>
<b>gesundheitlicher Nutzen für männliches und weibliches Geschlecht</b>	<b>84 – 85</b>
<b>Golfer-Ellbogen rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Golfer-Ellbogen links</b>	<b>140 – 147</b>
<b>Grübler</b>	<b>161, 163 – 173</b>

**H**

<b>Haarausfall Kopfhaare</b>	<b>99, 163 – 168</b>
<b>Haarausfall Augenbrauenhaare</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Haare zu dünn, schütter, licht</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Handflächen von Beschwerden rechts oder links betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Handrücken rechts von Beschwerden betroffen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Handrücken links von Beschwerden betroffen</b>	<b>140 – 147</b>
<b>Handgelenke rechts Beschwerden</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Handgelenke links Beschwerden</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Hämatome, Veranlagung, Neigung dazu</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Hämorrhiden</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Harnröhre Beschwerden</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Harnbildung und Harnausscheidung anregen</b>	<b>99, 163 – 168</b>
<b>Haut zu fett</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Haut zu trocken, zu faltig</b>	<b>161</b>
<b>Haut unrein</b>	<b>135 – 138, 139 – 147</b>
<b>HF , Bestandteile</b>	<b>20, 21, 23, 185, 205</b>
<b>Herpes zoster rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Herpes zoster links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Herzbeschwerden allgemein</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Hinterhauptskopfschmerz</b>	<b>147 – 154</b>
<b>Hitzewallungen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Hörstörungen jeder Art</b>	<b>163 – 168, 99</b>
<b>Horizontale Körperlage (Liegen) unangenehm</b>	<b>35 – 42, 254</b>
<b>HOLZ-Element harmonisieren</b>	<b>243</b>
<b>Hüftbeschwerden rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Hüftbeschwerden links</b>	<b>139 – 147</b>

**I + J**

<b>Iliosacralgelenk links betroffen</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Iliosacralgelenk rechts betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Immunsystem gut funktionierend</b>	<b>99, 106 – 109</b>
<b>Immunschwäche</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Impotenz</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Ischialgie links</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Ischialgie rechts</b>	<b>163 – 168</b>
<b>jähzornig, zu aggressiv</b>	<b>135 – 138</b>

**K**

<b>Kehlkopf betroffen</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Kiefergelenke betroffen, rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Kinnspitze betroffen</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Kleiderfarbe schwarz, grau – Faible</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Kleiderfarbe weiß – Faible</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Kleiderfarbe gelb - Faible</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Kleiderfarbe beige, hellbraun – Faible</b>	<b>147 – 157</b>
<b>Kleiderfarbe rot, orange, rosa – Faible</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Kleiderfarbe blau, grün – Faible</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Kniescheibe Beschwerden rechts oder links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Kniebeschwerden Innenseiten links oder rechts</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Kniebeschwerden Außenseite rechts</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Kniebeschwerden Außenseite links</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Kniekehle rechts</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Kniekehle links</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Knochenbruch , Unterstützung Heilung</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Körper verjüngen</b>	<b>90 – 91</b>
<b>Körper verschönern</b>	<b>183 – 186</b>
<b>Körper fitter machen</b>	<b>183 – 186</b>
<b>Konzentrations- und Lernschwäche</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Kopfhaare dichter, fester, schöner machen</b>	<b>99</b>
<b>Kopfschmerz rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Kopfschmerz links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Kopfschmerz im Scheitelbereich und mehr hinten</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Kopfschmerz Nasenwurzel</b>	<b>147 – 154</b>
<b>Kopfschmerz oben mittig Schädeldach</b>	<b>147 – 154</b>
<b>Kreuzschmerzen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Kreuzbein betroffen von Beschwerden</b>	<b>147 – 154</b>

**L**

<b>Leber und Gallenblase betroffen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Leistenbeschwerden rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Leistenbeschwerden links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Lernschwäche</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Liegen bessert Beschwerden</b>	<b>161</b>
<b>Libido vermindert</b>	<b>163 – 168</b>

<b>Lippen trocken, rissig</b>	169 – 173
<b>Lippen-Herpes</b>	169 – 173
<b>Unterlippe betroffen</b>	169 – 173
<b>Oberlippe betroffen</b>	147 – 157
<b>Luftröhre betroffen</b>	165 – 173
<b>Lunge verengt, Atemnot</b>	161
<b>Lustlos, freudlos</b>	161
<b>LWS-Beschwerden, Lumbalgie</b>	147 – 157

## M

<b>Magenbeschwerden</b>	140 – 147
<b>METALL-Element harmonisieren</b>	158 – 162
<b>Migräne linksseitig</b>	140 – 147
<b>Migräne rechtsseitig</b>	135 – 138
<b>Milzbeschwerden (Seitenstechen links)</b>	169 – 173
<b>Mittebiss vertikal gestört</b>	59 – 60
<b>Mittebiss horizontal gestört</b>	59 – 60
<b>Müdigkeit</b>	161
<b>Mundschleimhäute trocken</b>	147 – 157
<b>Mundschleimhäute entzündet</b>	169 – 173
<b>Mundlinie schief , nach rechts geneigt</b>	61 – 63 , 139 – 147
<b>Mundlinie schief, nach links geneigt</b>	61 – 63, 163 – 168
<b>Mund-Ohren-Linie divergent, nicht parallel</b>	61 – 63
<b>Muskelverspannungen ausgeprägt</b>	161

## N

<b>Nabel betroffen</b>	169 – 173
<b>Nackenbeschwerden muskulöse</b>	163 – 168
<b>Nasenbluten links</b>	140 – 147, 169 – 173
<b>Nasenbluten rechts</b>	135 – 138, 169 – 173
<b>Nasen-Probeme, Schmerz, Entzündungen</b>	147 – 157
<b>Nasensteg betroffen (Areal zwischen Nase und Oberlippe)</b>	147 – 157
<b>Nebenhöhlen rechts</b>	135 – 138
<b>Nebenhöhlen links</b>	139 – 147
<b>Nervosität ausgeprägt</b>	99, 139 – 147
<b>Nierenprobleme</b>	101 – 105
<b>Nierensteine, Nierenschmerzen</b>	163 – 168

**O**

<b>Oberarm rechts betroffen (Vorderseite oder seitlich)</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Oberarm links betroffen (Vorderseite oder seitlich)</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Oberarm rechts oder links Rückseite oder Innenseite betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Oberbauch mittig betroffen</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Oberbauch rechts betroffen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Oberbauch links betroffen</b>	<b>139 - 147</b>
<b>Oberlippe betroffen</b>	<b>147 – 157</b>
<b>Oberschenkel links rückwärts betroffen</b>	<b>158 – 162</b>
<b>Oberschenkel rechts rückwärts betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Oberschenkel-Innenseiten rechts oder links betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Ohr rechts etwas mehr abstehend</b>	<b>185</b>
<b>Ohr links etwas mehr abstehend</b>	<b>186</b>
<b>Ohren-Linie schief</b>	<b>61 – 63</b>
<b>Ohren von Problemen betroffen rechts oder links</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Osteoporose</b>	<b>163 – 168</b>

**P**

<b>Parasympathikus-Einfluss anregen</b>	<b>93, 98, 240</b>
<b>Parasympathikus Wesen, Erscheinung</b>	<b>75 – 79</b>
<b>Penis betroffen</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Podales Ordnungsmuster weiblich</b>	<b>43 – 45 , 54 – 57</b>
<b>Podales Ordnungsmuster männlich</b>	<b>43 – 45 . 54 – 57</b>
<b>Phobie</b>	<b>163 - 168</b>
<b>Puls zu schnell</b>	<b>99</b>
<b>Puls zu langsam</b>	<b>161</b>

**R**

<b>Rachenentzündung</b>	<b>139 – 147</b>
<b>rechte Körperseite oben betroffen (Vorder- und Außenseite)</b>	<b>135 – 138</b>
<b>rechte Körperseite oben betroffen (Rück- und Innenseite)</b>	<b>163 – 168</b>
<b>rechte Körperseite unten betroffen (Vorder- und Außenseite)</b>	<b>139 - 147</b>
<b>rechte Körperseite unten betroffen (Rück – und Innenseite)</b>	<b>163 - 168</b>
<b>Reizblase</b>	<b>161, 163 – 168</b>
<b>Reizdarm</b>	<b>161 , 158 – 162</b>

<b>Riechstörungen</b>	158 – 162
<b>Rippen rechts vorne seitlich betroffen</b>	135 – 138
<b>Rippen links vorne seitlich betroffen</b>	139 – 147
<b>Rippen rückwärtig rechts oder links betroffen</b>	163 – 168
<b>Rückenschmerz rechts oder links</b>	163 – 168
<b>Rückwärtsneigen von Oberkörper und/oder Kopf gehemmt</b>	240 , 147 – 157

## S

<b>Schambeinfuge betroffen</b>	169 - 173
<b>Scheide betroffen</b>	169 – 173 , 163 – 168
<b>Scheitelregion betroffen rechts oder links</b>	163 – 168
<b>Schlaflosigkeit</b>	99, 163 – 168
<b>Schlaf fördernd</b>	158 – 162, 163 – 168
<b>Schleim lösend</b>	158 – 162
<b>Schlüsselbein rechts betroffen</b>	135 – 138
<b>Schlüsselbein links betroffen</b>	139 – 147
<b>Schulterblätter rechts oder links betroffen</b>	163 – 168
<b>Schultergelenk links vorne seitlich betroffen</b>	139 – 147
<b>Schultergelenk rechts vorne seitlich betroffen</b>	135 – 138
<b>Schultergelenke rechts oder links rückwärts betroffen</b>	163 – 168
<b>Schulterhochstand links oder rechts, Bedeutung</b>	185
<b>Schwäche, ausgeprägte</b>	253, 158 – 162
<b>Schwindel, Neigung</b>	163 – 168
<b>Schwitzen ausgeprägt, stark</b>	161
<b>Sehnenscheiden-Entzündung</b>	135 – 138, 163 – 168
<b>Sehen in Weite gut, Kurzsichtigkeit verschlechtert sich</b>	139 – 147
<b>Sehen in Nähe gut, Weitsichtigkeit verschlechtert sich</b>	168 – 173
<b>Sehstörungen</b>	135 – 138
<b>Seitneigen von Körper und Kopf nach rechts eingeschränkt</b>	243 , 135 – 138
<b>Seitneigen von Körper und Kopf nach links eingeschränkt</b>	244, 158 – 162
<b>Seitneigen nach rechts vorne eingeschränkt</b>	240 – 241, 139 – 147
<b>Seitneigen nach links vorne eingeschränkt</b>	241 – 242, 163 – 168
<b>Seitenstechen, Neigung</b>	169 – 173
<b>Sehnen betroffen</b>	135 – 138
<b>sexuelles Verlangen zu stark, sexsüchtig</b>	161
<b>sexuelles Verlangen zu gering</b>	158 – 162, 163 – 168
<b>Sitzbein links betroffen , Schmerz</b>	158 – 162
<b>Sitzbein rechts betroffen, Schmerz</b>	163 – 168
<b>Speichelfluss stark</b>	161
<b>Sprechstörungen</b>	169 – 173, 158 – 162

<b>Speiseröhre betroffen</b>	169 – 173
<b>Steißbein betroffen</b>	147 – 157
<b>Stirn-Kopfschmerzen rechts</b>	135 – 138
<b>Stirn-Kopfschmerzen links</b>	139 – 147
<b>Stirn-Kopfschmerz mittig</b>	147 – 157
<b>Stirnhöhlen betroffen rechts oder links</b>	158 – 162
<b>Stress</b>	99, 139 – 147
<b>Struma (Kropf) rechts</b>	135 – 138
<b>Struma (Kropf) links</b>	139 – 147
<b>Stuhl- Bildung und Ausscheidung anregen</b>	99, 158 – 162
<b>Stuhlbeschaffenheit zu fest, hart, dunkel</b>	158 – 162
<b>Stuhlbeschaffenheit zu flüssig, wässrig</b>	253, 163 – 168
<b>Sway</b>	163 – 168
<b>Sympathikus-Einfluss anregen</b>	253
<b>Sympathikus-Einfluss beruhigen</b>	254
<b>Symphyse betroffen</b>	169 – 173

## T

<b>Tennisarm rechts</b>	135 – 138
<b>Tennisarm links</b>	139 – 147
<b>Tinnitus aurium</b>	99, 163 – 168
<b>Traurigkeit ausgeprägt</b>	161, 163 – 168

## U

<b>UHF</b>	20 – 23, 185, 228
<b>unglücklich fühlen</b>	99, 163 – 168
<b>unschön fühlen</b>	183 – 186
<b>unteres Steuer-Element</b>	80 – 83
<b>Unterarm betroffen rechter</b>	135 – 138
<b>Unterarm betroffen linker</b>	139 – 147
<b>Unterarm-Innenseiten betroffen</b>	163 – 168
<b>Unterbauchbeschwerden rechts</b>	135 – 138
<b>Unterbauchbeschwerden links</b>	139 – 147
<b>Unterbauchbeschwerden mittig</b>	169 – 173
<b>Unterschenkel betroffen vorne und seitlich links oder rechts</b>	139 – 147
<b>Unterschenkel betroffen rückwärts links</b>	158 – 162
<b>Unterschenkel betroffen rückwärts rechts</b>	163 – 168

<b>Unterschenkel-Innenseiten betroffen</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Uterus betroffen</b>	<b>169 – 173</b>

## V

<b>Vagina betroffen</b>	<b>163 – 168, 169 – 173</b>
<b>Vegetarier, Veganer</b>	<b>110 – 119</b>
<b>Vergesslichkeit</b>	<b>139 – 147</b>
<b>verjüngend</b>	<b>99, 139 – 147</b>
<b>Vertikalität verschlechtert Beschwerden, Liegen bessert</b>	<b>253, 139 – 147</b>
<b>Vertikalität bessert Beschwerden, Liegen verschlechtert</b>	<b>254, 163 – 168</b>
<b>Vertikalität gestört, Herr „S“ erklärt es</b>	<b>30 – 34</b>
<b>Vorwärtbeugen von Oberkörper und Kopf unangenehm</b>	<b>239</b>
<b>Vorwärtsbeugen nach rechts vorne unangenehm</b>	<b>240 – 241</b>
<b>Vorwärtsbeugen nach links vorne unangenehm</b>	<b>241 – 242</b>

## W

<b>Wasser-Element anregen</b>	<b>99, 241 – 242, 163 – 168</b>
<b>Wasser lassen zu häufig</b>	<b>161</b>
<b>Wasser lassen zu wenig</b>	<b>163 – 168</b>

## Y

<b>YANG anregen</b>	<b>253, 135 – 138, 139 – 147</b>
<b>YIN anregen</b>	<b>99, 254, 158 – 162, 163 – 168</b>
<b>YANG – ERDE anregen</b>	<b>253, 147 – 157</b>
<b>YIN – ERDE anregen</b>	<b>254, 169 – 173</b>

## Z

<b>Zähne schlechte</b>	<b>163 – 168</b>
<b>Zahnfleisch Entzündung, Bluten</b>	<b>169 – 173</b>
<b>Zahnschmerzen rechts</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Zahnschmerzen links</b>	<b>139 – 147</b>
<b>Zähne knirschen</b>	<b>163 – 168</b>

<b>Zehen-Nägel betroffen</b>	<b>135 – 138</b>
<b>zornig, ausgeprägt</b>	<b>135 – 138</b>
<b>Zytokin- Sturm</b>	<b>181</b>

Wenn Du Dir bei der Vorgehensweise bezüglich Deiner persönlichen Selbsthilfe unsicher bist oder Beschwerden hast , die im Sachregister von mir nicht aufgeführt wurden, dann nimm bitte Kontakt über die Mail-Adresse [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) mit uns auf. Das gilt auch für die Fälle, bei denen Deine Selbsthilfe-Bemühungen erfolglos bleiben sollten.

### **Schluss – Plädoyer**

Versäume gesundheitlich nie Wichtiges! Hinter jedem Symptom , jeder Beschwerde und jeder gesundheitlichen Störung, auch denen , die ich alle im Buch und in diesem Register aufgeführt habe, können Krankheiten lauern, die medizinisches Eingreifen und notwendige Therapien erfordern. Ganz klar! Niemand, am wenigsten ich, will Dich davon abhalten.

*„Primum nil nocere“ (nur nie schaden) muss bei allem, was Du gesundheitlich unternimmst, stets im Vordergrund stehen. Ohne Ausnahme!*

Beschwerden, gesundheitliche Störungen, funktionelle Erkrankungen und organische Krankheiten rücken im Menschen aber nur scheinbar in den Vordergrund. In WIRKLICHKEIT sind sie Folgen einer gesundheitlichen, unbemerkten Unordnung, die in diesem Buch eingehend beschrieben wurde.

*„Primum corpus reficere“ (Körper primär in Ordnung bringen) sollte bei allem, was Deine Gesundheitsentwicklung und Vorsorge angeht, unabhängig von allen Beschwerden und Erkrankungen ebenfalls im Vordergrund stehen. Ohne Ausnahme!*

Gesundheitliche ORDNUNG in sich zu schaffen, ist neben notwendigen Therapien die zusätzliche Voraussetzung für ein langes, gesundes Leben Deiner materiellen Körperhülle und Deines immateriellen ICH's! Ohne Ordnung der beschriebenen wirklichen Art, ist es vollkommen logisch, dass sich Beschwerden, gesundheitliche Störungen, funktionelle Erkrankungen und organische Krankheiten einstellen müssen, denn nichts geschieht ohne Ursache! Sich gesundheitlich zu ordnen, ist das mindeste was jeder Mensch für sich tun kann!

