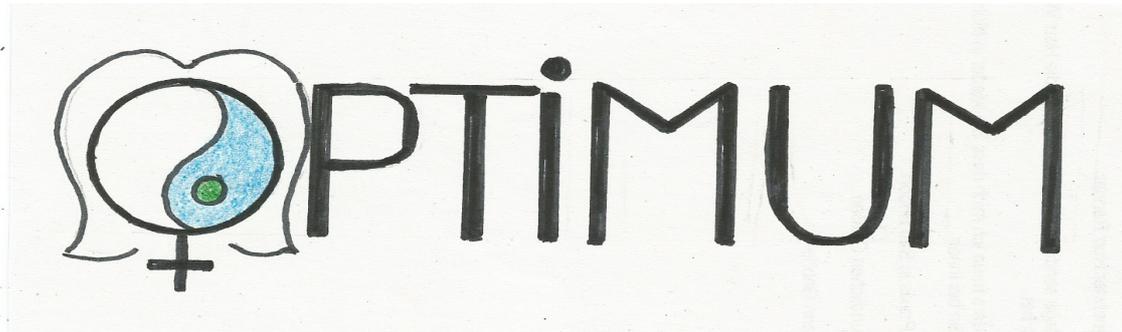
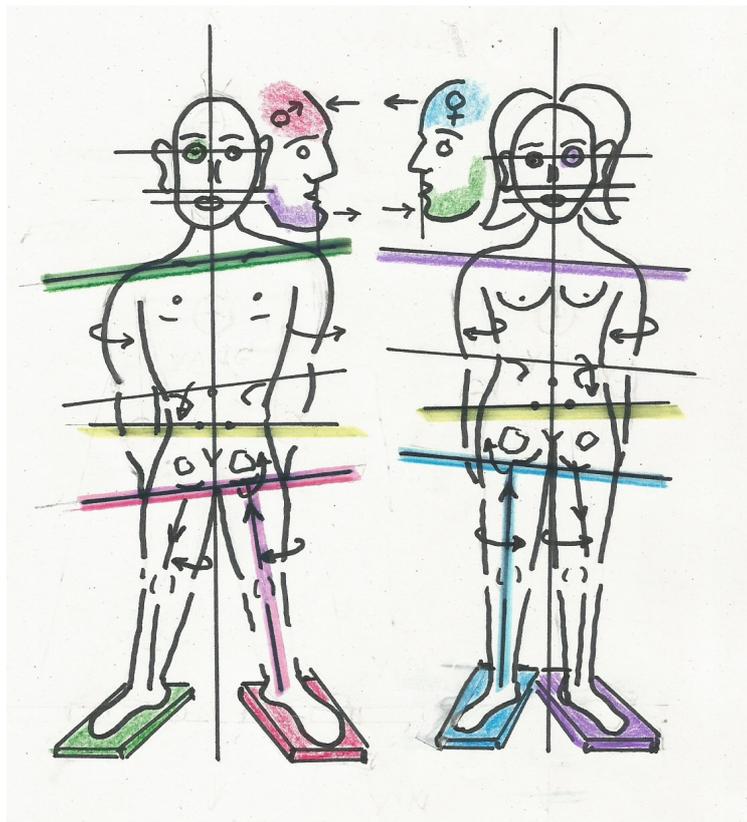


Leopold F. Renner



# Femininum



**Gesundheitliche OPTIMIERUNG  
allein für Amazonen**

# Inhaltsverzeichnis

|   | Seite      |
|---|------------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>3</b>   |
| <b>Einführung</b>   | <b>6</b>   |
| <b>Biologische Bestandteile gesundheitlichen Normalverhaltens</b>                     | <b>9</b>   |
| <br>  |            |
| <b>KAPITEL 1</b>  |            |
| <b>Gesundheitliche Selbsthilfe für weibliche Personen</b>                             | <b>12</b>  |
| <b>Gesundheitliche Selbst-Untersuchung</b>  | <b>13</b>  |
| <b>Die einzelnen Untersuchungsschritte Deiner Selbst-Untersuchung</b>                 | <b>14</b>  |
| <b>Überprüfung des vertikalen Mitgebisses</b>   | <b>14</b>  |
| <b>Überprüfung des horizontalen Mitgebisses</b>                                       | <b>14</b>  |
| <b>Überprüfung des spontanen einseitigen Augenschlusses</b>                           | <b>15</b>  |
| <b>Überprüfung von drei Gesichtslinien</b>  | <b>17</b>  |
| <b>Überprüfung Deiner Kinnform</b>  | <b>19</b>  |
| <b>Einseitiges kürzeres Bein</b>  | <b>20</b>  |
| <b>Überprüfung der Bewegung „LADO“</b>  | <b>23</b>  |
| <b>Drehen des Oberkörpers nach rechts</b>   | <b>25</b>  |
| <b>Drehen des Kopfes nach rechts</b>  | <b>26</b>  |
| <b>Form Deiner Füße</b>   | <b>28</b>  |
| <b>Knie seitlich verschieben nach links</b>   | <b>29</b>  |
| <b>Weitere Kennzeichen im Gesicht</b>   | <b>31</b>  |
| <b>Überprüfung der funktionellen Beinlängendifferenz</b>                              | <b>33</b>  |
| <b>Überprüfung Deines Beckens</b>   | <b>34</b>  |
| <b>Weitere Sargnägel nur auf Röntgenbildern sichtbar</b>                              | <b>35</b>  |
| <b>Der entscheidende Unterschied</b>  | <b>38</b>  |
| <b>Gesundheitliche Selbsthilfe in ursächlicher Form für weibliche Personen</b>        | <b>40</b>  |
| <b>Die wichtigsten gesundheitlichen Selbsthilfe-Handlungen für weibliche Personen</b> | <b>41</b>  |
| <b>Dein erster UNTERRICHT mithilfe podaler gesundheitliche UHF-Lernhilfen</b>         | <b>44</b>  |
| <b>UHF-Körper-Orte und UHF-Zonen</b>  | <b>46</b>  |
| <b>Was in Neinofy-UHF-Sohlen alles drin ist</b>                                       | <b>49</b>  |
| <b>Tragen von Neinofy-UHF-Sohlen, um Deine Alterungsprozesse zu verlangsamen</b>      | <b>52</b>  |
| <b>Zusammenfassung, wann welche UHF-Sohlen-Typen indiziert sind</b>                   | <b>56</b>  |
| <b>Dein zweiter UNTERRICHT mithilfe von UHF-Bewegungsübungen</b>                      | <b>57</b>  |
| <b>UHF-Spiral-Weg ist ident mit UHF-Bewegungsweg</b>                                  | <b>58</b>  |
| <b>Tabelle , wann welche Bewegungen in welcher Körperhaltung angezeigt sind</b>       | <b>59</b>  |
| <b>UHF-Bewegungsübungen am Morgen</b>   | <b>61</b>  |
| <b>UHF-Morgen-Übungen noch im Bett liegend</b>  | <b>62</b>  |
| <b>UHF-Morgen-Übungen im Sitzen</b>   | <b>65</b>  |
| <b>UHF-Morgen-Übungen im Stehen</b>   | <b>70</b>  |
| <b>UHF-Bewegungsübungen am Nachmittag</b>   | <b>75</b>  |
| <b>UHF-Abend-Übungen im Sitzen</b>  | <b>81</b>  |
| <b>UHF-Übungen im Liegen vor dem Einschlafen</b>                                      | <b>86</b>  |
| <b>Dein dritter UNTERRICHT macht Dein Immunsystem aufmerksamer</b>                    | <b>90</b>  |
| <b>Vierter UNTERRICHT: Deine Ernährung muss ebenfalls geschlechtskonform sein</b>     | <b>108</b> |
| <b>Optimale Ernährung und Lebensweise für weibliche Personen am Morgen</b>            | <b>114</b> |
| <b>Dein richtiges Frühstück</b>   | <b>116</b> |
| <b>Vormittags gilt es zu fasten</b>   | <b>119</b> |
| <b>Dein richtige Mittagessen</b>  | <b>122</b> |
| <b>Wie Dein Nachmittag zum gesundheitlichen Jungbrunnen wird</b>                      | <b>127</b> |
| <b>Optimale Ernährung und Lebensweise für weibliche Personen am Abend</b>             | <b>131</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Gute Nacht</b>  | <b>137</b> |
| <b>Fünfter UNTERRICHT betrifft Einsatz pflanzlicher und mineralischer Heilmittel</b> | <b>141</b> |
| <b>Epilog</b>  | <b>156</b> |
| <b>Kontakt mit dem Autor</b>   | <b>157</b> |
| <b>Weiteführende Literatur</b>   | <b>157</b> |
| <b>Bestellung von Neinofy-Sohlen</b>   | <b>157</b> |
| <b>Zum Autor</b>   | <b>158</b> |
| <b>ANHANG</b>  |            |
| <b>Anhang 1: Ergänzendes zur „Weiblichen Statik“</b>                                 | <b>160</b> |

## Vorwort

Weibliche wie männliche Personen weisen neben Ihren physischen, biologischen und genetischen Geschlechtsmerkmalen vollkommen unterschiedliche Formen Ihrer Gesundheitsentwicklung – ihrer Salutogenese – und deshalb auch vollkommen unterschiedliche Formen ihrer Krankheitsbewältigung auf. Frauen erkranken grundsätzlich vollkommen anders und gesunden auch vollkommen anders als Männer. Es geht in meinem Buch um keine bekannten (von anderen Autoren abgeschriebenen) medizinischen Belange geschlechtlicher Krankheiten oder geschlechtskonformer Krankheitsbewältigungen und auch um keine Therapien, sondern einzig und allein darum, den Leserinnen meines Sachbuches klarzumachen, was *geschlechtskonform gesund und normal*, ergo **optimal** wäre und was falsch wäre, weil es geschlechts-non-konformer Natur ist und wie man die eigene Gesundheit und ihre zukünftige Entwicklung aufgrund meines Wissens optimieren und verbessern könnte. Den Weg des objektiven SUPERGESUNDSEINS kann nahezu jeder weibliche Mensch beschreiten, der dies wirklich wollte. Nachdem Weg und Ziel sehr vielschichtig und komplex sind, sind beide auch nur mithilfe sehr detailliertem Wissens erreichbar. Einem Wissen, das der medizinischen Wissenschaft noch vollkommen unbekannt ist, obwohl es sich um ein sehr wahres Wissen der menschlichen Wirklichkeit handelt, das empirisch von mir über die Dauer von 50 Berufsjahren beobachtet und beschrieben wurde 1. Der größte Feind der Gesundheit, der weiblichen wie männlichen, ist die *humane fehlerhafte Entropie* 2. Der beste Freund jeder Gesundheit ist eine vollständige und intakte *trivalente geschlechtskonforme ORDNUNG* innerhalb des Körpers. Diese Trivalenz schließt sowohl eine körperliche, seelische und geistige gesundheitliche ORDNUNG mit ein. Das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist lässt sich ohnehin nicht trennen. Die Ganzheit des Menschen ist stets bedeutsamer als die seiner Teile. Der IST-Zustand eines Menschen, ob er sich subjektiv gesund anfühlt oder objektiv krankheitsbelastet ist, ist nie deckungsgleich mit dem möglichen Optimum seiner Gesundheit. Dieses OPTIMUM bleibt Ihm unbekannt, weil er auf dieses ohne adäquates Wissen nie zusteuern kann. Die natürliche Intelligenz des menschlichen Körpers ist unendlich größer, als es die erworbene geistige Intelligenz je sein könnte. Denk nur an die Wundheilung, die Blutstillung und das Immunsystem, dann wird Dir rasch klar, wie intelligent unser Soma ist.

Fügen wir der natürlichen, biologischen, unbewussten und dem Willen des Menschen nicht unterworfenen somatischen Bio-Intelligenz eine andere Form von **künstlicher Bio-Intelligenz** – die in diesem Buch detailliert beschrieben wird – zum Zweck Deiner gesundheitlichen Optimierung hinzu, dann vermehren wir die natürliche Intelligenz Deines Körpers um diesen künstlichen Faktor hundertfach, der in Deinem Unterbewusstsein genauso präsent sein wird, wie es die natürliche Körper-Intelligenz zu jeder Zeit unseres Lebens ohnehin ist. Der Körper lernt durch die Zufuhr von künstlicher Bio-Intelligenz, wie das mögliche gesundheitliche geschlechtskonforme OPTIMUM in Dir auszusehen hätte. Ohne Hinzufügung von künstlicher Bio-Intelligenz, die ich während meiner Berufsausübung als Heilpraktiker und Manualtherapeut empirisch entdecken, entwickeln und kennenlernen durfte, ist das Unterbewusstsein um diesen Faktor ärmer. Wie man es bewerkstelligen kann, seine Gesundheit **programmiert** zu **optimieren** und dabei geschlechtskonform **ursächlich** zu **ordnen**, erfährst Du in diesem Buch, das Dir als Mitmensch dabei helfen wird, in Zukunft deutlich gesünder und widerstandsfähiger zu sein und es auch anhaltend im höchsten Alter zu bleiben.

Jeden Tag entstehen innerhalb Deiner 50 Billionen Körperzellen zwischen 5000 und 10 000 Krebszellen durch Kopierfehler während der Zellteilung. Jeden einzelnen Tag !!!! Dein Immunsystem muss täglich also jede entartete Körperzelle finden und ihren Zelltod herbeiführen. Bleibt auch nur eine einzige fehlgeleitete Körperzelle übrig, ist es um Dich geschehen. Diese Art von Selbstkontrolle ist lebenswichtig. Ihr Funktionieren entscheidet darüber, ob Du an späteren schweren Krankheiten leiden wirst, die außer Kontrolle geraten sind. Solche Krankheiten gibt es zuhauf. Es sind nicht nur Krebserkrankungen, die mit einer ungebremsten Zellvermehrung einhergehen, dazu zählen auch zahlreiche Degenerationen, wie die Alzheimer-Krankheit, die Arthrosen, dazu zählen unerklärliche Abbau-Erscheinungen von Körpergeweben und Organgeweben und die Autoaggressionskrankheiten, wie beispielsweise die multiple Sklerose.

Alles was in Deinem Körper außer Kontrolle gerät, worüber er die Selbstkontrolle verliert, ist unter vielem anderem auch mit Ursachen verbunden, die aus der *humanen fehlerhaften Entropie* – einer Form *geschlechts-non-konformer Unordnung* – hervorgehen. Das wissen nur wenige, deshalb können sich auch nur wenige davor schützen <sup>3</sup>. Dass dieser Schutz tatsächlich funktioniert, ist das Geniale an meiner Methode.

Wie Du Dich vor derartigen zellulären Kontrollverlusten wirksam und rechtzeitig schützen kannst, erfährst Du deshalb in diesem Buch. Ein Wissen, das bisher (noch) nicht veröffentlicht wurde und das aus meinen jahrzehntelangen Kontakten und den empirischen Erfahrungen und Beobachtungen mit und von hunderttausenden früherer Patienten stammt. Man kann nur an jenes glauben, was man selbst überprüft und als wahr erfahren hat. Die Wirklichkeit lässt sich nicht anders feststellen.

**1** Diesem Sachbuch zugrunde liegt hauptsächlich eigenes selbst erfahrenes und selbst gemachtes , empirisch beobachtetes (nicht abgeschriebenes) Wissen aus mehr als 50 Jahren Praxistätigkeit als Heilpraktiker und osteopathischer Manualtherapeut in eigener Praxis (München, Bad Endorf, Schlossberg bei Rosenheim). Dieses Wissen wurde bisher nur einem kleinen Kreis von Manualtherapeuten bekannt, die damit sehr erfolgreich arbeiten und behandeln und wurde wissenschaftlich bisher noch nicht veröffentlicht und konnte aus diesem Grund wissenschaftlich auch noch nicht überprüft werden. Würde es wissenschaftlich überprüft werden, würde man es auch von dieser Seite bestätigen müssen.

**2** Fehlerhafte Entropie = Maß für einen gestörten Ordnungszustand in einem thermodynamischen System, gekennzeichnet durch den gestörten Verlauf von Wärmeprozessen und Prozessen von Fülle-Vorgängen und Leere-Vorgängen. Entropie = Maß für den Grad der Ungewissheit des Ausgangs eines Experimentes, Fehlerhafte Entropie = gestörte Größe des Informationsgehaltes einer Nachricht. Fehlerhafte Entropie = Unordnung und Chaos in einem thermodynamischen System, zu dem auch der menschliche Körper zählt. Nur wenn im Körper eine geschlechtskonforme gesunde ORDNUNG herrscht, kann seine Salutogenese zukünftig auch positiv bleiben !!!! Kontrollverluste jeder gesundheitlichen Art werden durch eine funktionierende Salutogenese verhindert!

**3** Leopold Renner entdeckte und entwickelte folgende Fachgebiete während seiner beruflichen Tätigkeit : Die „Renner-Methode ©“ , die „Holistic-Manual-Therapy (HMT)©“ , das Fachgebiet der Asymmetropathy© , die Selbsthilfe-Methode „Asymmetropathy do it yourself (ADIY)©“ , die Methode „Neinofy Health Systems ©“ die eine rein informatische und physikalische Methode darstellt. Er war 40 Jahre lang Lehrer und Dozent, zuerst in der Heilpraktiker-Schule in München (Giselastraße 4, von 1980 – 1990 und seminaristisch von 1990 - 1998), in der Akademie für Naturheilkunde (ANHK) in Basel (2000 - 2007) und im Seminarzentrum des Wind-Wald-Hauses im niederbayerischen Eggenfelden (2003 – 2018).

Websites: [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /Forschung und [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com)/Literatur

Persönliche Anmerkung:

Alles was ich in diesem Buch bekanntmache, ist geprägt von meiner persönlichen Meinung und Sichtweise, die ich auf die Natur des Menschen und seine Mitwelt habe. Meine Sichtweise wird selbstverständlich von der Sichtweise anderer Menschen stark abweichen. Alles was ich innerhalb der letzten 50 Jahre empirisch beobachtet und persönlich erfahren und gefunden habe, kennzeichne ich mit einem © (Urheberschaft)! Fehlt dieses © , ist es Fremdwissen, auf das ich im Literatur-Anhang verweisen werde. Alle meine Hypothesen, Theorien und Vorhersagen kennzeichne ich mit einem ® (Hypothese) . Meine Meinung und Sichtweise kann logischerweise keine allgemein anerkannte Sichtweise sein, da sie sich allein aus meinen eigenen Beobachtungen zusammensetzt. Fazit: © kennzeichnet mein eigenes Wissen als Urheber, kein © kennzeichnet Fremdwissen und ® kennzeichnet eigene Theorien, Hypothesen und Vorhersagen gegenüber meinen Methoden.

## Einführung

Kein Mensch wird jemals – weder jetzt noch in ferner Zukunft – eine materielle Spur seines eigenen ICH's und SELBST's und seiner SEELE in seinem Körper finden ® . Weder im Gehirn noch sonstwo im Körper. Die Suche danach wird vergeblich verlaufen ® !

Der **Wesenskern** des Menschen dürfte aus diesem Grund ein **immaterieller** sein ® und dürfte nach dem Wiederverlassen seines Körpers – nach seinem Tode – so schnell wie das Licht dorthin reisen, wohin ihn eine, uns unbekannte Macht leiten wird ®. Es stellt sich deshalb die interessante Frage , ob der immaterielle menschliche Wesenskern in uns allen nicht ohnehin bereits *unsterblich* ist ® .

Folgende essentielle Fragen zum Dasein unseres innersten Wesenskernes dürften sich im Lauf ihres kurzen Erdenlebens vermutlich die meisten Menschen stellen:

- Wo war mein Wesenskern – falls er unsterblich ist – vor meiner Geburt ? Was war ich vorher, wie war ich vorher und wo war ich vor meiner Geburt ?
- Welchen Zweck hat mein momentanes Dasein als Mensch ? Wozu bin ich überhaupt auf Terra ? Welche Aufgabe habe ich hier zu erfüllen ?
- Wohin geht die Reise meines Wesenskernes – falls er tatsächlich unsterblich ist – nach meinem Tode ? Was werde ich nachher sein, wie werde ich nachher und wo werde ich nachher sein ?

Fragen, die selbstverständlich kein Lebender beantworten kann! Der religiöse Glaube an Dieses oder Jenes, der sich – sind wir ehrlich – aus purem Nichtwissen zusammensetzt, erleichtert es dem einen oder anderen Menschen natürlich, seinem Leben in dieser Ungewissheit , einen Sinn zu geben. Dagegen ist nichts einzuwenden und das Glauben an etwas ist auch positiv, solange sich Glauben nicht radikalisiert.

Wäre Dein persönlicher Wesenskern, bestehend aus Deinem ICH und SELBST und Deiner SEELE, tatsächlich unsterblich, dann ändert sich für Dich natürlich Vieles in der Anschauung Deines Lebens und viele Ängste und Unsicherheiten würden plötzlich keinen Bestand mehr haben. Denn dann bestehst Du faktisch plötzlich aus zwei Teilen – aus einem sterblichen Teil – den man sieht und fühlt – und aus einem unsterblichen Teil – den man nicht sieht, der aber fühlbar ident mit Deinem Bewusstsein ist.

In meinem Sachbuch muss es selbstverständlich geht stets um beide Teile gehen !

Ein Beispiel dazu:

*„ Dein materieller somatischer Körper ist unendlich intelligent. Diese „natürliche körperliche Intelligenz“ ist unbewusst und dem Willen Deines Ichs nicht unterworfen. Deine erworbene geistige Intelligenz – eine Leistung Deines Gehirns – ist das Ergebnis von Lern-Erfahrungen. Dazu kommt die „vegetative Intelligenz“, die*

die Vitalfunktionen Deines Körpers steuert (Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel, Hormonelles und vieles andere mehr.). Auch diese ist dem Willen Deines ICH's nicht unterworfen. Vegetative Gegenregulationen (VGR's) korrigieren Deine Fülle-Vorgänge und Leere-Vorgänge und stimmen sie mit dem zeitlichen Bio-Rhythmus eines Lebenstages ab. Dazu kommt Deine „Elementare Intelligenz“, die sich aus der Harmonie oder Dysharmonie der 5 Lebenselemente (FEUER, ERDE, METALL (LUFT), WASSER und HOLZ) zusammensetzt. Auch diese ist dem Willen Deines ICH's nicht unterworfen. Allein Deine geistige Intelligenz ist willentlich beeinflussbar. Dazu kommt die Intelligenz Deines Wesenskernes, die in einem unsichtbaren, nicht messbaren und nicht eruierbaren Speicher – seit vermutlich Millionen von Jahren – abgelegt ist ® . Gedächtnisspuren aus früheren Leben, führen vermutlich zu Einfällen, die Dir ohne diesen Zugriff nie kommen könnten. Diese Intelligenz ist ident mit Deinem Bewußtsein und ist auch im Unterbewusstsein präsent ® .

Verhält sich Dein ICH und SELBST, das mit Deiner SEELE untrennbar verbunden ist, in Deinem Körper andauernd falsch (falsche Lebensweise, fehlerhafte Entropie), wird sich Dein Körper darüber beschweren müssen ® . Die Beschwerde-Botschaften, die er dann laufend an Dein ICH versendet, können nur aus Beschwerden (kommt von „beschweren“), aus Symptomen und aus Krankheiten bestehen, durch die er Dir dringend klarmachen möchte, was **Du** (was **Dein ICH**) körperlich falsch machst ® . Siehst Du Deine Beschwerden primär als Beschwerde-Botschaften an, die DIR (Deinem ICH) Dein Körper signalisiert, dann werden logischerweise Deine Reaktionen hierauf vollkommen andere sein, als wenn Du sie nicht als Beschwerde-Botschaften ansiehst, was sie aber tatsächlich fast immer sind.

Das hört sich abartig an, ist aber die ungeschminkte Realität Deines gesundheitlichen Alltags ® . Ist es auch ein Fakt der humanen Wirklichkeit? Ich denke, JA ! Du kannst diese Wirklichkeit ® als Fakt jederzeit kennenlernen und wirst sie auch bestätigen, falls Du meine Ratschläge und Selbsthilfe-Tipps ausprobierst und 1 : 1 anwendest.

Jede Person besteht aus fünf verschiedenen geschlechtskonformen Teilen, die zusammen eine Ganzheit bilden, die wir als „Mensch“ bezeichnen:

- aus einem somatisch-intelligenten menschlichen (weiblichen oder männlichen) unbewussten Körper, der sterblich ist,
- aus einem geistig-intelligenten bewussten (weiblichen oder männlichen) Körper, den sein Gehirn steuert und der ebenfalls sterblich ist,
- aus einem vegetativ-intelligenten unbewussten (weiblichen oder männlichen) Körper, der den Biorhythmus in Ihm steuert und der sterblich ist,
- aus einem elementar-intelligenten unbewussten (weiblichen oder männlichen) Körper, der Fülle-Vorgänge und Leere-Vorgänge steuert und der sterblich ist
- und aus dem bewussten (weiblichen oder männlichen) Wesenskern, der Deine Seele enthält, der DU bist und der – vermutlich – unsterblich sein dürfte ® !

Wenn Du so denkst und die Fakten dieses Denkens genauso wahrnimmst, gelingt es Dir, die nonverbale Sprache Deines weiblichen Körper-Quintetts zu erlernen und diese, jetzt noch fremde, Körpersprache später auch Deinem somatischen Körper gegenüber zu verwenden. Die Logik dieser geschlechtskonformen Realität und Wirklichkeit ® führt dazu, dass Du später die Fähigkeit erlangen wirst, Deinen weiblichen Körper – männlich und weiblich verhält sich absolut konträr was ihre ORDNUNG betrifft – nicht nur besser zu verstehen und gesundheitlich positiv zu beeinflussen, sondern sein Gesundsein programmiert auch optimieren zu können © . Jedes OPTIMIEREN ist ein künstlicher Vorgang!

Nachdem das GANZE sehr komplex bereits für den Wissenden und extrem kompliziert für den Unwissenden ist, muss dieses Thema unbedingt stark vereinfacht werden, um es überhaupt zu verstehen. Ich habe aus diesem Grund für das gesundheitliche Ziel „OPTIMUM FEMINIUM“ ein eigenes Sachbuch erarbeitet. Etwas später wird das Sachbuch „OPTIMUM MASKULINUM“ für die Selbsthilfe des männlichen Geschlechtes folgen. In diesem Sachbuch, das ich alleine für Amazonen, also für Dich persönlich geschrieben habe, kommt nicht nur das gesundheitlich OPTIMALE sondern auch das gesundheitlich FEHLERHAFTE zum Vorschein und Ausdruck. Wie man dann das gesundheitlich OPTIMALE in sich vermehren und das gesundheitliche FEHLERHAFTE aus sich eliminieren kann, ist der spannende Teil in diesem rein pragmatischen Werk.

Persönliche Anmerkung:

Wenn Du im Rahmen Deiner Gesundheit hauptsächlich *medizinisch denkst*, dann denkst Du klar negativ! Warum? Weil dann nur mögliche Krankheiten vorkommen die Dich betreffen könnten oder nur Therapien vorkommen, um entstandene Krankheiten zu behandeln. Wo bleibt hier aber die Verhinderung von Krankheiten, die über Allgemeinplätze hinausgeht?

Bist Du gesund, brauchst Du natürlich keine Medizin !!!! In keiner Form !!!! Weder in Form von Therapeuten, noch Therapien, noch Pharma-Unternehmen, noch Apotheken, noch Krankenhäuser u.s.w. Selbstverständlich ist die Medizin ein Segen für alle wirklich Kranken. Das steht absolut außer Frage. Jeder Mensch geht heute aber fast automatisch davon aus, dass es ohne Medizin nicht ginge! Was aber ein kolossaler Irrtum ist! Verfügt man über das Wissen, das Du in diesem Sachbuch kennenlernen wirst, dann wirst Du die Medizin nur mehr sehr sehr selten brauchen. Mir geht es wenigstens so !

Wenn Du im Rahmen Deiner Gesundheit *salutorisch denkst* (wie entwickelt sich meine Gesundheit positiv) dann denkst Du positiver! Warum? Weil Du dann nur an Wege denkst, die Deine Gesundheit verbessern, sie optimieren und stabilisieren!

Bist Du objektiv gesund, musst Du jeden einzelnen zukünftigen Lebenstag dafür sorgen, dass das nicht nur so bleibt, sondern dass Du täglich immer noch gesünder wirst, um irgendwann der Fels in der Brandung zu werden, der auch schweren Krankheiten trotzen kann. Du denkst, das geht nicht und ist unmöglich? Solltest Du täglich wie ich auch, alles tun, was hier exakt beschrieben wird, brauchst Du irgendwann keinerlei Medizin mehr.

Auch wer chronisch krank ist und die Segnungen der Medizin weiterhin dringend braucht, kann sich gesundheitlich noch verbessern und mithilfe meiner Methode wohler fühlen.

## Biologische Bestandteile gesundheitlichen Optimalverhaltens

*„Phantasie ist wichtiger als Wissen !“  
sagte Albert Einstein warum?*

*Weil man ohne Phantasie nicht die richtigen  
und wichtigen Fragen finden und stellen kann !*

Nachdem der Mensch, didaktisch betrachtet, aus fünf verschiedenen Teilen besteht, wäre auch sein gesundheitliches Optimalverhalten ein diesbezügliches Quintett. Die wichtigste Rolle für die Gesundheit eines weiblichen (und männlichen) Menschen verbirgt sich in dessen **vegetativen Nervensystem (VNS)** das untrennbar mit folgenden Funktionen und gesundheitlichen Einflüssen verbunden ist:

- mit den 5 Elementen (Feuer, Erde, Metall (Luft), Wasser und Holz) 1 ©
- mit Deiner Körperhaltung und Körperlage (vertikale oder horizontale) 2
- mit Deiner weiblichen Körperstatik 3 ©
- mit asymmetrischer Körperbeweglichkeit (weiblicher oder männlicher) 4 ©
- mit weiblicher oder männlicher Symbolik 5 ©
- mit dem Archetyp optimaler Konstitution (weiblich UHF, männlich HF) 6 ©
- mit dem Faktor „einwirkende ZEIT auf Deinen Organismus = Alterung“ 7 ©
- mit dem Bio-Rhythmus des Menschen (weiblicher und männlicher verläuft komplett unterschiedlich) 8 ©
- mit der Bewältigung von „FÜLLE“ und „LEERE“ (ebenfalls sehr unterschiedlich bei weiblich und männlich) 9 ©
- mit dem Wesenskern Deines ICH's und Deiner SEELE (Du bist ein Unikat) 10
- mit Immunsystem und Mikrobiomen (unterschiedlich bei Mann und Frau) 11
- und mit den neuronalen Netzwerken des weiblichen und männl. Gehirns 12

Wären sämtliche zwölf Faktoren, Funktionen und gesundheitlichen Einflüsse in ihrer Summe personalisiert kompatibel, dann wärest Du garantiert vollumfassend gesund. Nicht nur subjektiv, sondern auch messbar objektiv.

Welche Nachricht möchtest Du zuerst hören? Die gute oder die schlechte?

OK, zuerst die schlechte: „Es dürfte weltweit keinen einzigen Menschen geben, der ohne sein eigenes gesundheitliches Zutun, das natürlich individuell richtig sein muss, vollumfassend gesund wäre! Keinen einzigen ! Und es gibt ganz sicher niemanden auf Terra, der zufällig und tatsächlich vollumfassend gesund wäre! ®

Jetzt die gute Nachricht: „Folgst Du meinen Ratschlägen, die ich Dir in diesem Buch gebe und setzt Sie 1 : 1 praktisch um, was allerdings ziemlich schwer werden wird, dann kommst Du im Lauf der Zeit Deiner vollumfassenden Gesundheit immer näher, wirst Dich subjektiv immer wohler fühlen, wirst deutlich glücklicher sein. Du wirst zwar weiterhin Beschwerde-Botschaften erhalten, die Du aber plötzlich selbst beseitigen kannst, wirst deutlich weniger oft krank sein und wirst zukünftig an keinen Krankheiten leiden, die außer Kontrolle geraten werden und wirst Deine Lebenserwartung in gesundem Zustand um gute 30 % verlängern können.

- 1 **VNS ist untrennbar mit den 5 Elementen verbunden:**  
Ein starker Sympathikus-Einfluss (S plus) ist mit dem FEUER-Element verbunden. Ein schwacher Sympathikus-Einfluss (S minus) ist mit dem WASSER-Element verbunden. Ein starker Parasympathikus-Einfluss (P plus) ist mit dem METALL-Element verbunden. Ein schwacher Parasympathikus-Einfluss (P minus) ist mit dem HOLZ-Element verbunden. Der Übergang von S-Einfluss zu P-Einfluss in der Mitte des Nachmittags ist mit dem YANG des Elementes ERDE verbunden. Der Übergang von P-Einfluss zu S-Einfluss nachts ist mit dem YIN des Elementes ERDE verbunden. ( © Renner)
- 2 **VNS ist mit Deiner Körperhaltung und Körperlage, die Du im Raum einnimmst, verbunden:**  
Vertikale Körperhaltung im Stehen und Gehen erzeugt normalerweise S plus. Vertikale Körperhaltung im Sitzen erzeugt normalerweise P minus. Horizontale Körperlage im Liegen erzeugt beim weiblichen Geschlecht normalerweise S minus und beim männlichen Geschlecht P plus. ( © Renner)
- 3 **VNS ist mit Körperstatik geschlechtskonform verbunden:**  
Die statischen Folgen eines minimalen linken kürzeren Beines (Umfang: 1 mm – 5 mm) erzeugen eine gesundheitlich positive weibliche Statik, wenn sie fehlerfrei bleibt = Optimum von weiblicher Statik. Umgekehrt führt ein minimal rechtes kürzeres Bein (Umfang: 1mm – 5mm) zu einer gesundheitlich positiven männlichen Statik, wenn sie fehlerfrei bleibt = Optimum männlicher Statik. ( © Renner). Dein größter Feind ist ein rechtes kürzeres Bein!!!!!!
- 4 **VNS ist mit Körperbeweglichkeit geschlechtskonform verbunden ( © Renner):**  
eine gesundheitsfördernde Beweglichkeit kann nur eine asymmetrische Beweglichkeit sein, die der asymmetrischen Statik als Resultat folgt und ihr gemäß ist . Man muss deshalb eine gesundheitsfördernde männliche Beweglichkeit von einer gesundheitsfördernden weiblichen Beweglichkeit unterscheiden. Beide sind konträre asymmetrische (binäre) Beweglichkeiten.
- 5 **VNS ist verbunden mit geschlechtskonformer Symbolik ( © Renner)**  
Beispiel: Ein Sinnbild oder Wahrzeichen für das weibliche Geschlecht ist das Dreieck, dessen Spitze nach oben zeigt. Es symbolisiert „Untere Fülle“, die dem weiblichen Geschlecht gesundheitlich nützlicher ist als ein Zuviel an oberer Fülle. Sinnbild oder Wahrzeichen für das männliche Geschlecht ist das Gegenteil, das ist ein Dreieck , das auf seiner Spitze steht. Obere Fülle und untere Leere sind gesundheitlich günstiger. Es gibt zahlreiche geschlechtskonforme Symbole.
- 6 **VNS ist verbunden mit der männlichen optimalen Konstitution „HF“ oder der weiblichen optimalen Konstitution „UHF“ ( © Renner):**  
Die Abkürzung „HF“ steht für „Heimlicher Favorit der männlichen Gesundheit“. S plus in erster Tageshälfte und P plus in zweiter Tageshälfte nützen gesundheitlich. HF ist ein Plus-Typ. Die Abkürzung „UHF“ steht für „Unheimlicher Favorit der weiblichen Gesundheit“. S minus in zweiter Tageshälfte und P minus in erster Tageshälfte nützen gesundheitlich. UHF ist ein Minus-Typ. UHF ist nur sprachlicher Gegensatz von HF und keine negative Wertung!

- 7 **VNS ist verbunden mit einwirkender ZEIT auf den menschlichen Organismus:**  
 Von etwa 4 Uhr bis 9 Uhr morgens muss P minus im Körper vorherrschen, bei Frauen mehr, bei Männern weniger. In der Zeit von 9 Uhr bis 14 Uhr muss S-Plus im Körper vorherrschen, bei Männern mehr, bei Frauen weniger. In der Zeit von 14 Uhr – 16 Uhr muss der starke S-Einfluss in einen schwachen P-Einfluss übergehen. Bei beiden Geschlechtern gleich. In der Zeit von 16 Uhr bis 21 Uhr muss der P-Einfluss deutlich stärker werden, bei Männern mehr, bei Frauen etwas weniger stark. Von 21 Uhr – 2 Uhr nachts muss S minus entstehen, bei Frauen mehr als bei Männern. In der Zeit von 2 Uhr – 4 Uhr nachts muss der schwache S-Einfluss in einen gedämpften P-Einfluss übergehen, bei beiden Geschlechtern gleich.  
 Geschieht dies alles fehlerfrei in einem männlichen oder weiblichen Körper, kann man einen derartigen Körper bereits als relativ gesund ansehen ( © Renner).
- 8 **VNS ist verbunden mit Bio-Rhythmus des menschlichen Körpers:**  
 Bio-Rhythmus rhythmisch einwirkende Zeit auf den menschlichen Organismus (siehe oben)
- 9 **VNS ist mit geschlechtskonformen „FÜLLE-Vorgängen“ und „LEERE-Vorgängen“ verbunden ( © Renner):**  
 Männliche FÜLLE-Vorgänge werden durch S plus (FEUER) angeregt und in der Zeit des nachmittäglichen Übergangs von S zu P (14 Uhr – 16 Uhr) gedämpft. Männliche LEERE-Vorgänge werden durch P plus (METALL) angeregt und in der Zeit nach 21 Uhr gedämpft  
 Weibliche FÜLLE-Vorgänge werden durch P minus (HOLZ) morgens besonders angeregt spätvormittags gedämpft. Weibliche LEERE-Vorgänge werden durch S minus angeregt (nach 21 Uhr und in der nächtlichen Zeit des Übergangs von S minus zu P minus gedämpft).
- 10 **Dein VNS ist logischerweise auch mit Deinem Wesenskern verbunden ( ® Renner)**  
 Männliche Emotionen folgen dem Element ERDE (Yang-Anteil), dem Element Feuer (Yin und Yang-Anteil) und dem Element Metall (Yang und Yin-Anteil). Weibliche Emotionen folgen dem Element Erde (Yin-Anteil), dem Element Wasser (Yang und Yin-Anteil) und dem Element Holz (Yang und Yin-Anteil).
- 11 **Dein VNS ist selbstverständlich auch mit Deinem Immunsystem und Mikrobiom verbunden**  
 Das Immunsystem der Frau ist stärker als das des Mannes, auch ihre Mikrobiome sind anders zusammengesetzt.
- 12 **Das VNS ist wichtiger Bestandteil Deiner neuronalen Netzwerke Deines Gehirns.**

In Kapitel 1 finden weibliche Personen 1 ALLES , was sie zu ihrer gesundheitlichen Selbsthilfe benötigen, um ihre Gesundheit zu OPTIMIEREN. Dieses Wissen ist Grundlage für Ihre Selbstuntersuchung und die darauf folgenden biologischen und natürlichen Handlungen einer spezifischen und ursächlichen Selbsthilfe © !  
 Die essentiellste Frage im Leben jedes Menschen , kann nur eine einzige sein:

**„Wie objektiv gesund bin ich momentan, wie gesund bin ich wirklich ?“**

Dir wird diese wichtige Frage im Kapitel Deiner „Selbstuntersuchung“ beantwortet!

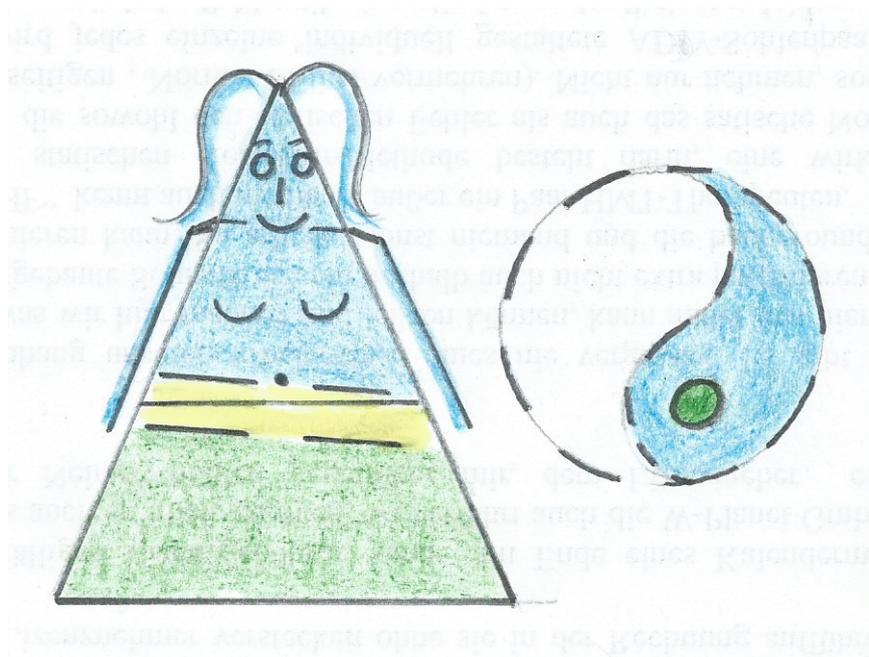
1 **Weibliches Geschlecht setzt sich zusammen aus physischem biologischen Geschlecht, weil weibliche Geschlechtsmerkmale vorhanden sind (XX-Chromosom) und aus neuralem Geschlecht, das für die sexuelle Orientierung sorgt. Wenn ich in meinem Buch vom „weiblichen Geschlecht“ spreche und ausgehe, meine ich ausschließlich die Form des physischen biologischen Geschlechts und nicht die Form des neuralen Geschlechts, meine damit also nicht Deine persönliche sexuelle Orientierung !!!!!**

# KAPITEL 1

## Gesundheitliche Selbsthilfe für weibliche Personen

zum Zweck ihrer

gesundheitlichen Selbst - Optimierung



Zwei Symbole der Weiblichkeit

## Teil 1

## Gesundheitliche Selbstuntersuchung

## **Deine spezielle gesundheitliche Selbst-Untersuchung (© Renner)**

Beginnen muss jede gesundheitliche Selbsthilfe, wenn Sie persönlich, spezifisch und ursächlich sein soll, mit einer objektiven Untersuchung der eigenen Gesundheit (die hat nichts mit medizinischer Diagnostik zu tun!). Die einzelnen Untersuchungsschritte dürften Dir und auch Medizinern vollkommen unbekannt sein, weil es sich nicht um medizinische sondern um empirische Erfahrungsparameter handelt, die in die Untersuchung Deiner Gesundheit einfließen werden.

Die meisten Untersuchungsschritte kannst Du alleine ohne Hilfe Anderer selbst vornehmen. Nur für einige wenige, brauchst Du die Hilfe einer zweiten Person.

Die objektive Untersuchung Deiner Gesundheit hat folgendes zum Ziel:

- Du blickst in Deine gesundheitliche Vergangenheit zurück
- Du machst Deine gesundheitliche Gegenwart objektiv sichtbar,
- um Dir , eine gute und positive gesundheitliche Entwicklung in Zukunft zu sichern.

Es geht bei Deiner Selbst-Untersuchung allein darum :

- Fehler in Deiner Gesundheitsentwicklung (Salutogenese) zu entdecken, diese zu bewerten und sie schriftlich zu dokumentieren (zu notieren).
- Dir die gesundheitlich OPTIMALE weibliche Gesundheit zu demonstrieren !
- Dich darauf aufmerksam zu machen, wann Du gefährdest bist, weil jeder einzelne Fehler , den Du in deiner Salutogenese finden wirst, ein Hinweis auf eine schwindende Selbstkontrolle darstellt und jeder Fehler, den Du in Deiner Selbst-Untersuchung finden wirst, ein *Sargnagel Deiner zukünftigen Gesundheitsentwicklung darstellt*, der Dich anfällig für Krankheiten macht, besonders für solche, die schnell außer Kontrolle geraten könnten !

Diese Art von Selbst-Untersuchung ist also sehr wichtig und hat nichts mit einer medizinischen Untersuchung zu tun, die ja nur darauf ausgerichtet wäre, Krankheiten entweder zu entdecken oder auszuschließen. Es gibt keine einzige medizinische Untersuchung, die sich auf Deine persönliche geschlechtskonforme Salutogenese konzentrieren würde. Warum auch, wenn in der Medizin hauptsächlich die „Krankheit“ zählt, um sie therapieren zu können. An Gesunden ist die Medizin logischerweise nicht interessiert.

### **Hilfestellung:**

**Die Sachbearbeiter der „W-Planet Info & Beratung GmbH“ im oberbayerischen Mühldorf am Inn (Geschäftsführender Experte ist Leopold Renner) helfen Dir gerne gegen eine geringe Dienstleistungsgebühr bei der Auswertung Deiner Selbst-Untersuchung. Kontakt-Aufnahme und Kosten-Anfrage über [info@neinfofy.de](mailto:info@neinfofy.de)**

Sämtliche Selbst-Untersuchungs-Schritte sind nummeriert. Du brauchst also nur die jeweiligen Nummern der gesundheitlichen Sargnägel, die Du in Dir gefunden hast, angeben und zusammen mit den vier verlangten Fotos (kommt später) von Dir per Mail einschicken. Du erhältst daraufhin eine schriftliche exakte Befundung Deines objektiven tatsächlichen gesundheitlichen Zustandes und den ursächlichen Rat, was zu tun wäre.

Einer der Sachbearbeiter bin auch ich (Kontakt: [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de))

.....

## Die einzelnen Untersuchungsschritte Deiner Selbst-Untersuchung

### 1. Überprüfung Deines vertikalen Mitgebisses (© Renner)

Untersuchungsanleitung:

- Du stehst, es ist taghell, beide Augen sind geöffnet
- Dein Mund ist ebenfalls geöffnet, dein Kopf ist nach rückwärts geneigt, Du schaust mit beiden Augen nach oben Richtung Zimmerdecke
- lege beide Zeigefingerkuppen auf Deine hinteren rechten und linken Unterkieferzähne und beisse von oben her sanft auf beide Zeigefingernägel zu
- Frage: Welcher Zeigefingernagel wird von den Oberkieferzähnen zuerst berührt? Der rechte? Der linke? Oder beide symmetrisch gleich?

Untersuchungsergebnis:

- Richtig und **gesundheitlich optimal** ist nur ein **rechter vertikaler Mitgebiss**. Wird nur Dein rechter Zeigefingernagel von Deinen Oberkieferzähnen während des sanften Zubeißens berührt, bist Du in **Ordnung**, was Deinen Sympathikus-Einfluss untertags angeht, während Du in vertikaler Körperhaltung (Stehen, Gehen, laufen, sitzen) bist.
- Falsch wäre ein linker Mitgebiss oder ein symmetrischer Mitgebiss. Wäre ein solcher vorhanden, hast Du den ersten wichtigen vegetativen Fehler und Sargnagel Nr. 1 in Dir und in Deiner Gesundheitsentwicklung gefunden.
- Nachdem Fehler Nr. 1 (= Sargnagel Nr. 1) fortwährend den wichtigen Sympathikus-Einfluss innerhalb Deines vegetativen Nervensystems (VNS) stört und es aus diesem Grund ein sehr wichtiger Fehler ist, der Dich viel an zukünftiger Selbstkontrolle kostet, **musst** Du irgendwann handeln (= zwingende und dringende Indikation zur Selbsthilfe).

### 2. Überprüfung Deines horizontalen Mitgebisses (© Renner)

Untersuchungsanleitung:

- Du liegst nachts in Rückenlage im Bett, beide Augen sind geschlossen
- Öffne Deinen Mund und lege erneut beide Zeigefingerkuppen auf die hinteren Unterkieferzähne rechts und links, es ist dunkel

- Beiße von oben her wieder sanft auf Deine beiden Zeigefingernägel zu
- Frage: Welcher Zeigefingernagel wird jetzt in horizontaler Körperlage im Dunkeln zuerst von den Oberkieferzähnen berührt ? Der rechte? Der linke ? Oder beide gleichmäßig symmetrisch?

Untersuchungsergebnis:

- Richtig und **gesundheitlich optimal** wäre nur ein vollkommen **symmetrischer horizontaler Mitgebiss** !
- Falsch wäre in horizontaler Körperlage im Dunkeln ein rechter oder linker Mitgebiss! Werden demnach beide Zeigefingernägel gleichmäßig symmetrisch von den Oberkieferzähnen berührt , bist Du in **Ordnung**, was Deinen Parasympathikus-Einfluss nachts angeht.
- Weist Du einen rechten oder linken horizontalen Mitgebiss auf, hast Du den zweiten vegetativen wichtigen gesundheitlichen Fehler (= Sargnagel Nr. 2) in Dir gefunden.
- Nachdem der Fehler Nr. 2 (= Sargnagel Nr. 2) fortwährend den Parasympathikus-Anteil in Deinem VNS stört und aus diesem Grund ebenfalls ein sehr wichtiger Fehler ist, der Dich ebenfalls viel an zukünftiger Selbstkontrolle kostet, **musst** Du auch hier handeln, um diesen Fehler wieder los zu werden!

Fehler 1 (Sargnagel Nr. 1) **stört** die **weiblichen Fülle-Vorgänge**, stört den Energieverbrauch des Körpers und führt zum Verlust der gesundheitlichen Selbstkontrolle. Wichtiger Fehler!

Fehler 2 (Sargnagel Nr. 2) **stört** die **weiblichen Leere-Vorgänge**, stört die Energieproduktion und Energiespeicherung und führt ebenfalls zu einem Verlust der Selbstkontrolle. Wichtiger Fehler!

### 3. Überprüfung Deines spontanen einseitigen Augenschlusses ( © Renner)

Untersuchungsanleitung:

- Du stehst, es ist Tag und hell
- schließe spontan ein Auge
- Frage: Hast Du spontan das rechte oder das linke Auge geschlossen oder wurden beide Augen spontan gleichzeitig geschlossen?

Untersuchungsergebnis:

- **Richtig** ist nur das **spontane Schließen** Deines **rechten** Auges. Ist das der Fall , ist das physische (biologische) weibliche Geschlecht mit dem neuralen weiblichen Geschlecht (geschlechtliche Orientierung) kompatibel im Einklang.
- Schließt Du spontan lieber das linke (männlich dominierte) Auge, weist Dein

Körper eine fehlerhafte Entropie in Form eines weiblichen Ordnungsverlustes auf. Das Gleiche gilt, wenn Du nur beide Augen zusammen schließen kannst. Du hast in diesem Fall Gesundheitsfehler Nr. 3 (= Sargnagel Nr. 3) gefunden.

- Ist das Schließen Deines linken Auges deutlich erschwert und fällt Dir das Schließen Deines rechten Auges viel leichter und fühlt sich viel angenehmer an, ist dieses Kennzeichen **optimal** für Deine Gesundheit. **WICHTIG!**

Fehler 3 (Sargnagel Nr. 3) weist darauf hin, dass die geschlechtliche Orientierung gestört ist. Dieser Fehler reduziert die Aufmerksamkeit Deines Immunsystems aufgrund des Selbstkontrollverlustes, der mit dieser Inkompatibilität einhergeht.

Beispiele:

Personen weiblichen Geschlechts wurden von der Natur reich beschenkt, falls Sie ein minimales linkes kürzeres Bein aufweisen (gesunder Umfang = 1 mm – 5 mm). Ist das der Fall nimmt die Gesundheit massiv zu. Die Kompatibilität zwischen physischem und neuralem Geschlecht nimmt dadurch zu (®) was sich durch einen spontanen rechten Augenschluss outet (© Renner) , der gesundheitlich gesehen optimal ist.

Weisen Personen weiblichen Geschlechts ein minimales rechtes kürzeres Bein auf (Umfang 1 mm – 5 mm) , dann belastet das die weibliche Gesundheit normalerweise schwer. Hinweis darauf könnte beispielsweise ein spontaner linker Augenschluss sein (© Renner), der gesundheitlich gesehen nie optimal ist.

Weisen weibliche Personen ein linkes kürzeres Bein auf, das kürzer als 6 mm ist, dann belastet das die weibliche Gesundheit ebenfalls, weil der kompensatorische statische Ausgleich nur mit männlichen Ordnungsmustern möglich ist. Der einseitige Augenschluss wird dadurch vermutlich rechts wie links entweder gleich gut oder gleich schlecht möglich sein (© Renner). Weisen weibliche Personen ein rechtes kürzeres Bein auf, das kürzer als 6 mm ist, dann belastet das die weibliche Gesundheit ebenfalls schwer, was hier jedoch geschieht, ist, dass der statische kompensatorische Ausgleich mit weiblichen gestörten Ordnungsmustern betrieben werden kann. Der einseitige Augenschluss wird dadurch vermutlich ebenfalls rechts wie links entweder gleich gut oder gleich schlecht beschaffen sein (© Renner). Weisen weibliche Personen zwei gleich lange Beine auf, sollten sie idealerweise unbedingt einen spontanen rechten Augenschluss aufweisen.

Fazit : Gesundheitliches **Optimum** bei Frauen ist ablesbar an einem **spontanen rechten einseitigen Augenschluss!** Dadurch weißt Du , dass Dein weiblicher Körper sich um viel weibliche Ordnung in Dir bemüht.

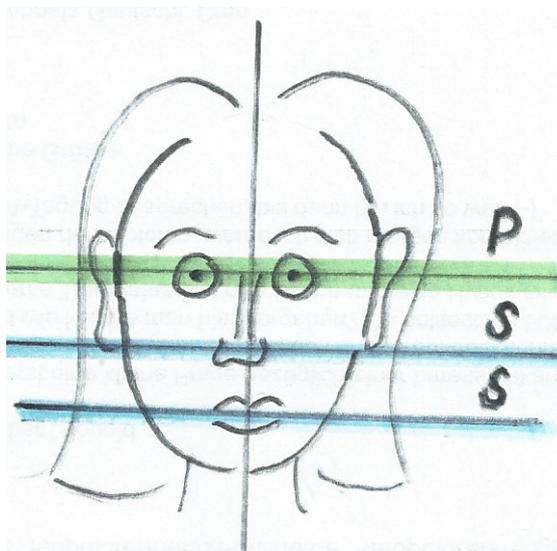
Dem gegenüber ist ein spontaner linksseitiger Augenschluss bei Frauen , der deutlich leichter als ein rechter fällt, ein klarer Fehler, der eine Untersuchung der wahren Beinlänge mit Hilfe eines Röntgenbildes vom Becken im Stehen (BÜS) notwendig machen sollte..

Eine BÜS wäre dann dringend indiziert und erwiese sich als sehr nützlich.

#### 4. Überprüfung von drei Gesichtslinien auf Ihr Waagrechtsein ( © Renner )

Am besten ist, Du lässt Dein Gesicht von vorne , während Du stehst, von einer zweiten Person fotografieren und druckst Dir dieses Foto anschließend aus. Zeichne in diesen Ausdruck 4 Linien ein: eine senkrechte von Mitte Stirn bis Mitte Kinn, eine waagerechte Linie, die beide Augenpupillen verbindet, eine zweite waagerechte Linie, die beide Ohrläppchen verbindet und eine dritte waagerechte Linie zwischen Oberlippe und Unterlippe. Real schief ist eine der waagerechten Linien nur dann, wenn sie tatsächlich vom 90° Winkel der Senkrechten abweichen würde.

Die Augenlinie (grün) sollte bei jeder weiblichen Person unbedingt waagrecht verlaufen. Ist sie real schief ob nach rechts geneigt (= rechte Augenschiefe) oder nach links geneigt (= linke Augenschiefe) , weißt Du, dass Dein Parasympathikus-Einfluss (P-Einfluss) innerhalb Deines VNS gestört ist, weil Deine Lendenwirbelsäule und/oder Halswirbelsäule funktionelle Fehler aufweisen ( © Renner).



Die Ohrenlinie (blau) sollte bei jeder weiblichen Person ebenfalls unbedingt waagrecht sein. Ist sie real schief, ob linkes oder rechtes Ohr tiefer, weißt Du, dass Dein Sympathikus-Einfluss (S) innerhalb des VNS gestört ist, weil Deine obere Halswirbelsäule oder Deine Kiefergelenke oder Deine Schädelbasis funktionelle Fehler aufweisen ( © Renner).

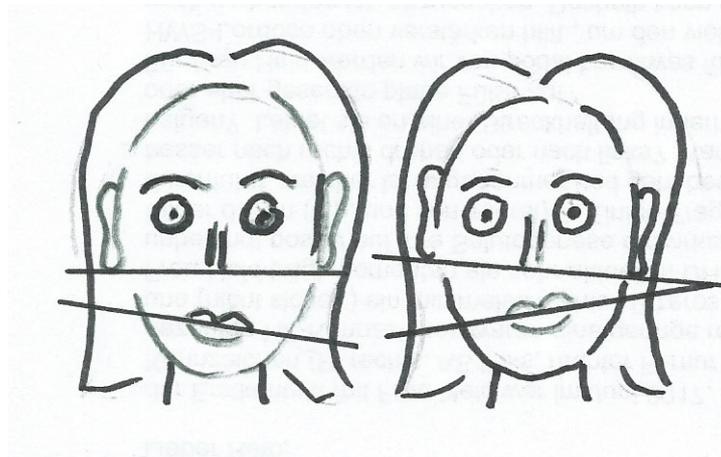
Die Mundlinie (blau) sollte ebenfalls bei jeder Frau unbedingt gerade und waagrecht sein. Ist sie real schief, weißt Du , dass Dein Sympathikus-Einfluss (S) im VNS gestört ist, weil Dein Kreuzbein oder Dein Becken oder Dein Steißbein funktionelle Fehler aufweisen ( © Renner).

**Jede gefundene Augenschiefe (Fehler Nr. 4), Ohrenschiefe (Fehler Nr. 5) und Mundschiefe (Fehler Nr. 6) sind Sargnägel innerhalb Deiner zukünftigen Gesundheitsentwicklung, die unbedingt wieder verschwinden müssen. Die Sargnägel 4, 5 und 6 sind ein Luxus, auf den Du getrost verzichten kannst!**

Sämtliche vegetative Fehler dieser Art machen Deinen Körper und sein Immunsystem unaufmerksamer und führen unbehandelt im Lauf der Zeit zu immer mehr Selbstkontrollverlusten, die sich summieren. Weil das zukünftig ziemlich gefährlich für Deine Gesundheit wird, **musst Du aus diesem Grund handeln.**

Ein noch problematischerer Fehler dieser Gattung ist eine vorhandene **Symptonie 1.**

- 1 „Symptonie“ ist ein von mir geprägtes Kunstwort, das sich aus den Worten „Sympathikus und „tonie“ zusammensetzt und auf eine krankhafte Sympathikus-Störung hinweist (einem Zuviel an Sympathikus-Einfluss, der fixiert ist). Wird die Qualität eines Einflusses gestört, wird sie vermindert, dann muss die Quantität im gestörten Zustand zunehmen. Der S-Einfluss wird dadurch zu groß, was eine vegetative Gegenregulation in Form eines zu starken P-Einflusses hervorruft, der nicht vorhanden wäre, wenn die Sympathikus-Qualität ungestört wäre. Eine Symptonie ist im Gesicht ablesbar. Mundlinie und Ohrenlinie verlieren ihre Parallelität, sind dann divergent.



Findest Du in Deinem Gesicht eine Linien-Divergenz (Abweichung von der Parallelität) der Mundlinie und Ohrenlinie (siehe Abbildung), dann weißt Du, dass der Sympathikus-Einfluss innerhalb Deines VNS schwer gestört ist. Eine parallele Schiefe von Mund und Ohren ist schon ungut, eine divergente aber ist gesundheitlich deutlich problematischer. **Du musst jetzt unbedingt handeln, um zukünftige Krankheiten zu vermeiden, die außer Kontrolle geraten könnten!**

Fazit: Eine gerade Mundlinie aber Ohrenschiefe oder eine gerade Ohrenlinie aber Mundschiefe oder nicht parallele, divergente Mundschiefe und Ohrenschiefe zeigen Dir, dass Dein Körper zu einer vegetativen Gegenregulation (Parasympathikotonie) gezwungen wird, die in Dir Beschwerden und Erkrankungen auslösen und unterhalten können, die sonst nicht vorhanden wären, wenn funktionelle Störungen innerhalb Deiner LWS, innerhalb Deines Beckens, innerhalb Deiner HWS und innerhalb Deiner Schädelbasis und Kiefergelenken **nicht** vorhanden wären!

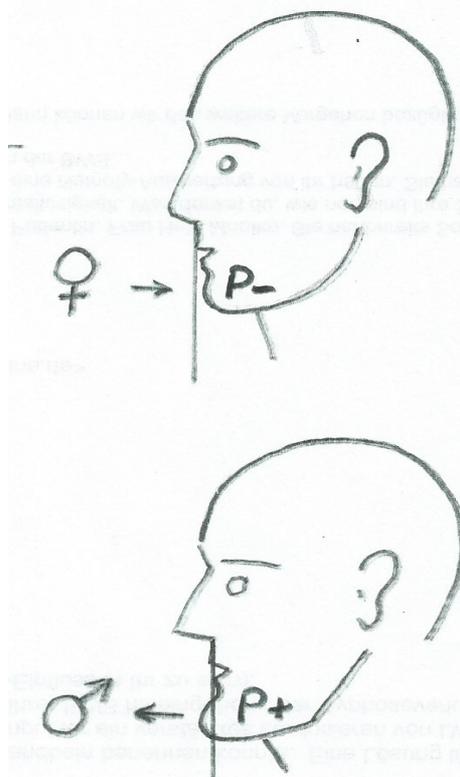
Kein Therapeut und keine Therapie können Dir bei so etwas ursächlich helfen, Deine Parasympathikotonie wieder auszuschalten. Das kannst Du alles nur alleine tun, indem Du meinen Ratschlägen folgst, die bei Deiner ursächlichen Selbsthilfe später alle aufgeführt werden. Du kannst Dir bei sowas nur selbst helfen. Es weiß ohnehin kaum ein Therapeut über das Wesen solcher vertrackter Fehler Bescheid.

## 7. Überprüfung Deiner Kinn-Form ( © Renner)

Du brauchst dazu ein Foto Deines Gesichtsprofils, am besten wieder stehend aufgenommen, das am besten eine zweite Person aufnimmt. Drucke das Foto danach aus und ziehe auf diesem Foto eine Linie, die vom Nasensteg senkrecht (gemäß Deiner Kopfhaltung) nach unten in Richtung Kinn geht (siehe Abbildung unten).

Grundsätzlich ist zu dieser Untersuchung folgendes zu sagen:

Ein Retro-Kinn, das mit seiner Kinnschneise hinter der Nasensteglinie liegt, ist weiblicher als ein Promi-Kinn, dessen Kinnschneise die Nasensteglinie nach vorne hin überragt. **Gesundheitlich optimal** für **Frauen** wäre deshalb die Form eines **geringen Retro-Kinn's**, also einer Kinnform, deren Kinnschneise der Nasensteglinie sehr nahe kommt, diese aber nicht nach vorne überragt. Gesundheitlich nicht optimal sind ein deutlich ausgeprägtes Retro-Kinn (deutlich sichtbares nach hinten fliehendes Kinn) und ebenfalls gesundheitlich nicht optimal läuft es im Leben einer Frau, wenn Sie ein tatsächliches Promi-Kinn aufweist (Kinnschneise überschreitet Nasensteglinie nach vorne messbar). Frauen sind deutlich gesünder, wenn Ihr P-Einfluss gedämpft bleibt (P - ). Ein zu starker P-Einfluss (P+) wird durch das Vorhandensein eines Promi-Kinn's angezeigt. Männer vertragen so etwas gut, Frauen auf Dauer nicht!



Deine Aufgabe bei dieser Überprüfung besteht darin , entweder einen siebten Sargnagel (zu starkes Retro-Kinn, tatsächliches Promi-Kinn) in Deiner Salutogenese zu finden oder einen solchen auszuschließen. Gesundheitlich optimal ist es, wenn Deine Kinnschneise der Nasensteglinie anliegt, sie aber nicht nach vorne überschreitet.

Welche FORM Sargnagel Nr. 7 hat , weißt Du jetzt:

- Fehler Nr. 7 wäre ein vorhandenes Promi-Kinn (P-Einfluss zu stark)
- Fehler Nr. 8 wäre ein zu stark fliehendes Retro- Kinn (P-Einfluss zu schwach)

Nun möchte man meinen, die Kinnform kann sich im Lauf des Lebens doch niemals mehr ändern? Falsch gedacht! Lebst Du fortan geschlechtskonform gesünder weil richtiger, wird sich im Lauf der nächsten Jahre Deine Kinnform in richtiger Richtung auch verändern. Ich habe das sehr oft beobachtet.

Fazit:

Deine Kinn-FORM ist ein entscheidend wichtiger Faktor für Deine zukünftige Gesundheitsentwicklung. Sowohl ein vorhandenes Promi-Kinn (Sargnagel Nr. 7) als ein vorhandenens zu stark ausgeprägtes Retro-Kinn (Sargnagel Nr. 8) sind Feinde Deiner Gesundheit. Führst Du die passende gesundheitliche Selbsthilfe durch (siehe später), lernt Dein Körper dadurch das mögliche gesundheitliche OPTIMUM in sich kennen und wird sich bemühen, dem zu folgen. Das dauert allerdings Jahre und verlangt sehr viel von Dir , nicht nur kurz beim gesundheitlich Richtigen zu bleiben, sondern anhaltend, am besten Dein Leben lang, so, wie ich das auch tue!

Anmerkung hierzu:

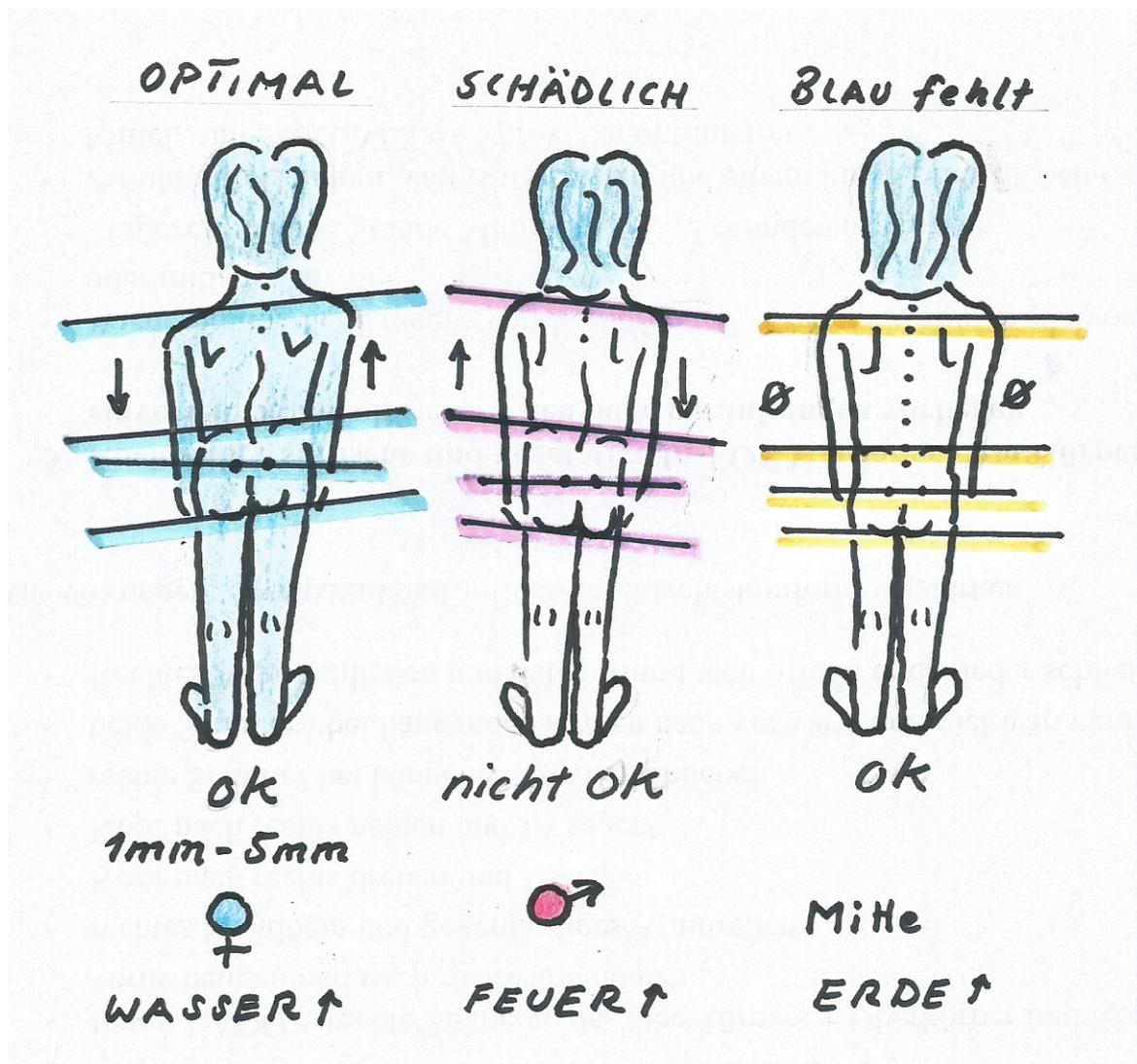
Ich selbst hatte früher ein deutlich sichtbares Retro-Kinn, was ungünstig für die männliche Gesundheit war. Nach Jahren richtigen geschlechtskonformen gesundheitlichen Tuns in Form meiner persönlichen Selbsthilfe (Selbsthilfe funktioniert nur, wenn es eine persönliche ist) hat sich mein Kinn im Lauf der Jahre immer weiter nach vorn verschoben und liegt heute exakt meiner Nasensteglinie an. Noch ein/zwei Millimeter und es ist daraus endlich ein passendes männliches Promi-Kinn geworden. Ich weiß ganz genau, dass ich die letzten Millimeter auch noch schaffen werde, obwohl ich heute bereits 76 Jahre alt und kein bisschen krank oder alt bin .

## **9. Einseitige Beinverkürzung ( © Renner)**

Um die nächsten Selbst-Untersuchungen durchzuführen, brauchst Du ein drittes Foto von Dir, dass eine Person von Deiner Körperrückseite im Stehen aufnimmt. Du bist barfuß nur mit Slip bekleidet und achtest darauf, dass Deine beiden Gesäßfalten auf diesem Foto gut sichtbar sind (Abbildung auf nächster Seite).

Es gibt drei Möglichkeiten , wie Deine beiden Gesäßfalten positioniert sein werden:

- die linke steht sichtbar tiefer , weil Du ein linkes kürzeres Bein hast (blau)
- die rechte steht sichtbar tiefer, weil Du ein rechtes kürzeres Bein hast (rot)
- keine steht tiefer, weil Du zwei gleich lange Beine hast (gelb)



Drucke das Foto aus , um folgende Linien in den Ausdruck einzuzichnen:

- Verbindungslinie zwischen rechter und linker Gesäßfalte
- Verbindungslinie zwischen rechtem und linkem Beckenkamm 1
- Verbindungslinie zwischen rechter und linker Schulterhöhe

1 Um die Beckenkammlinie einzeichnen zu können, musst Du Deine beiden knöchernen Beckenkämme zuerst selbst ertasten (palpieren). Wie machst Du das ? Du stehst und legst Deine beiden Daumen von oben her auf beide knöchernen Beckenkämme. Die beiden Daumen zeigen dabei nach hinten, die vier Finger zeigen dabei nach vorne. Schließe die Augen und konzentriere Dich auf die Höhe Deiner Beckenkämme rechts und links. Welcher Daumen liegt Deinem Gefühl nach höher, der rechte = links tieferer Beckenkamm, der linke = rechts tieferer Beckenkamm, beide gleich hoch = waagerechtes Becken. Zeichne nun das Resultat Deiner Betastung ebenfalls in den Fotoausdruck ein.

Bewertung Deines Untersuchungsergebnisses:

- Du findest an Dir eine links tiefere Gesäßfalte, waagerechte ISG-Grübchen, einen linken tieferen Beckenkamm und einen linken Schultertiefstand, ergo

drei linke Schiefebenen und eine waagerechte ISG-Ebene, wie bei der blauen Figur links, dann wärst Du statisch gesehen OPTIMAL ok! 2

- Du findest bei Dir das Gegenteil von Blau in FORM von drei rechten Schiefebenen und einer waagerechten ISG-Ebene (rot) , dann wärst Du statisch gesehen nicht ok, weil dieses statische Verhalten nur gut zu männlichen Personen passen würde. Diese Fehlsatatik schadet Dir! 3
- Du findest an Dir nur waagerechte Linien und keinerlei Schiefebenen, dann wärst Du auf den ersten Blick ok, Dir fehlt es aber trotzdem an optimaler linker blauer Schiefe, weil Dein linkes Bein nicht minimal kürzer ist. 4
- Du findest an Dir eine Kombination anderer Schiefebenen vermischt mit anderen waagerechten Ebenen, die nicht auf den drei Abbildungen zu sehen sind, dann wärst Du gesundheitlich ebenfalls nicht ok, weil dieses statische Verhalten Form einer Fehlstatik ist (nicht geschlechtskonform ist) ! 5

**Angenommen, Du hast keine besonders gute Gesundheit oder leidest an einer schweren Erkrankung oder wirst laufend von immer anderen neuen Beschwerden geplagt und niemand blickt wirklich durch, was die eigentlichen Ursachen dafür sein könnten, dann rate ich Dir in diesem Fall dringend, gleich welche dieser vier statischen Situationen Du auch immer im dritten Foto-Ausdruck an Dir entdeckst, eine Überweisung bei Deinem Hausarzt zum Radiologen zu besorgen, um eine Beckenübersicht a.p. stehend durchführen zu lassen. Das wäre mega klug!!!**

Hast Du diese Aufnahme, dann stecke den Papierausdruck oder die Disc in ein Kuvert und schicke sie an die W-Planet Info & Beratung GmbH zur Auswertung. Auf dieser Aufnahme ist alles zu sehen, was man für Deine wirksame gesundheitliche Selbsthilfe braucht, damit Du wieder subjektiv und objektiv in Ordnung kommst.

## **2 Blaue Frauengestalt in Abbildung ganz links**

Ein linkes kürzeres Bein in einem Umfang von 1mm – 5 mm ist gesundheitlich optimal für Personen weiblichen Geschlechts, gleich ob jung oder alt. Ein linkes kürzeres Bein von mehr als 6 mm ist gesundheitlich schädlich. Die Farbe BLAU ordne ich dem WASSER-Element zu (in der TCM ist es die Farbe SCHWARZ). Im Zusammenhang mit einem minimalen linken kürzeren Bein funktioniert dieses Element OPTIMAL. Die ungestörte Fertilität der Frau ist vom störungsfreien Funktionieren dreier Elemente abhängig: vom WASSER-Element (S minus), vom HOLZ-Element (P minus) und vom Element ERDE (YIN) und vom Vorhandensein eines linken kürzeren Beines minimalen Ausmaßes.

## **3 Frauengestalt mit roten Linien in Mitte der Abbildung**

Ein rechtes kürzeres Bein gleich in welchem Umfang ist gesundheitlich äußerst problematisch für Frauen gleich welchen Alters (© Renner). Die Farbe ROT ordne ich dem FEUER-Element zu. Die gestörte Fertilität von Frauen kann durchaus auch damit zu tun haben, wenn drei männliche Elemente (FEUER, METALL, YANG ERDE) im Körper einer Frau dominieren, was zwangsweise auch beim Vorhandensein eines rechten kürzeren Beines der Fall ist (© + ® Renner). Das wäre radiologisch leicht nachprüfbar.

#### 4 Frauengestalt mit gelben Linien, rechte Abbildung

Zwei vollkommen gleich lange Beine zu haben, hört sich zunächst einmal gut an und ist auch gut, aber nur wenn es der Trägerin gelingt, weibliche Ordnungsmuster herzustellen, die gleichen, die auch eine Frau mit minimal linkem kurzen Bein herstellen würde. Wäre der rechte Beckenkamm etwas höher und ein Schulterhochstand rechts vorhanden, dann wären zwei gleich lange Beine ok. Ist das nicht der Fall, fehlt der weiblichen Person ihr linkes kurzes Bein. Bereits 1 mm links tiefer würde bereits genügen, um die weibliche Gesundheit zu optimieren. Die Farbe GELB ordne ich dem Element ERDE, der MITTE zu, die im Fall von zwei gleich langen Beinen gestärkt wird (© Renner)

#### 5 Eine nützliche Kombination anderer Schiefebenen und waagerechten Ebenen, die nicht abgebildet wurden ist:

zwei gleich hohe Gesäßfalten im Stehen, rechter Beckenkamm höher, Schulterhochstand rechts. Alles andere belastet die weibliche Gesundheit. (© Renner)

Fazit: Was wäre deshalb gesundheitlich optimal für weibliche Personen?

- Die Schiefebenen innerhalb der blauen Gestalt links
- zwei gleich hohe Gesäßfalten inkl. Beckenhochstand rechts und Schulterhochstand rechts!

Weitere klassische Sargnägeln in der weiblichen Gesundheitsentwicklung sind deshalb

- Sargnagel Nr. 9 = rechtes kürzeres Bein gleich welchen Ausmaßes
- Sargnagel Nr. 10 = linkes kürzeres Bein, Verkürzung von mehr als 6 mm
- Sargnagel Nr. 11 = Beckenhochstand links
- Sargnagel Nr. 12 = Schulterhochstand links
- Sargnagel Nr. 13 = ISG-Grübchen-Schiefe, gleich ob linke oder rechte

Warum führen diese fünf Statikfehler und weiteren Sargnägeln in der weiblichen Salutogenese zum - mit der Zeit immer stärker und gefährlicher werdenden - Verlust der gesundheitlichen Selbstkontrolle? Weil die gesundheitliche ORDNUNG im Körper im Lauf der Zeit immer geschlechts-non-konformer wird und weil die Gewöhnung daran kumuliert, wodurch sie sich laufend immer mehr verstärkt. Von derartigen Krankheitsursachen erfährt man in der normalen Medizin nichts, weil herkömmliche Medizin keine fächerübergreifenden Zusammenhänge beachtet.

### 14. Überprüfung der Bewegung „LADO“

Die Bewegung „LADO“ 1 kommt zustande, wenn man mit einer Hand am Rücken hinten nach oben fasst und mit der anderen Hand rückwärts nach unten fasst, um auf der Körperrückseite zu versuchen, sich beide Hände zu geben (Abbildung nächste Seite).



Personen weiblichen Geschlechts sollte es wesentlich leichter fallen, mit der linken Hand rückwärts nach oben und mit der rechten Hand von oben her nach unten zu fassen. Kann man in dieser Einstellung beide Hände fassen und diese Bewegungskombi fühlt sich gut und angenehm an, dann wäre sie gesundheitlich, vom Standpunkt des Schultergürtels her betrachtet, ok. Ich bezeichne die weibliche Bewegung als „Linker LADO“ (© Renner). Umgekehrt müsste einer Frau der „rechte LADO“ schwerer fallen und sich unangenehmer anfühlen. In diesem Fall wäre eine gute asymmetrische gesundheitliche ORDNUNG im weiblichen Schultergürtel vorhanden.

Ist das Gegenteil der Fall (rechter LADO geht einfacher und fühlt sich angenehmer als linker LADO) hast Du als Frau den 14. gesundheitlichen Sargnagel in Dir gefunden und weißt aus diesem Grund, dass Du handeln musst, um Deine Ordnung wieder herzustellen. 2

- 1 „LADO“ ist die Abkürzung von „muskulus latissimus dorsi“, einem Muskel, der zusammen mit anderen Muskeln, einem Arm hilft nach rückwärts zu fassen.
- 2 Dieser 14. Fehler bzw. 14. Sargnagel ist recht häufig. Es überprüft ihn nur niemand. Wäre bei einer Frau bspw. ein kürzeres rechtes Bein vorhanden, wird sich zwangsweise der rechte LADO besser anfühlen und leichter vonstatten gehen als der linke.

Jeder einzelne Sargnagel, den Du in Dir findest, ist Gift in Deiner gesundheitlichen Ordnung und verstärkt das gesundheitliche Chaos, in dem Dein Körper steckt, ohne dass Du im Moment etwas davon bemerken musst. Die Gewöhnung an diese Fehler verstärkt die Auswirkungen dieser Fehler im Lauf der Zeit immer mehr, weil die Auswirkungen einer Gewohnheit normalerweise ständig zunehmen = Naturgesetz!

## 15. Drehen des Oberkörpers nach rechts (© Renner)

Das Drehen des Oberkörpers nach rechts sollte jede weibliche Person, ob jung oder alt, als deutlich angenehmer und bewegungsfreier empfinden als das Drehen des Oberkörpers nach links, was männlichen Personen leichter fallen sollte! <sup>1</sup>

Ist das Verdrehen des Oberkörpers nach beiden Seiten gleich angenehm und gleich bewegungsfrei, ist das natürlich optimal. Darüber muss man nicht reden.

Ist das Gegenteil der Fall, weil die Drehbewegung des Oberkörpers nach rechts blockiert oder schmerzhaft eingeschränkt ist und sich dann die nach links besser anfühlt, hast Du den 15. Fehler in Deiner weiblichen ORDNUNG beziehungsweise den 15. Sargnagel in Deiner zukünftigen Gesundheitsentwicklung gefunden. Bewegst Du Dich täglich in Richtung „Weibliches Bewegungsoptimum“, was von mir etwas weiter hinten empfohlen wird, dann wirst Du diesen Fehler, der sich in Deiner BWS befindet, im Lauf der Zeit ganz beseitigen können.

Warum ist dieser harmlos aussehende Fehler kein bisschen harmlos? Weil auf der Vorderseite Deiner Brustwirbelsäule der *sympathische Grenzstrang* von oben nach unten verläuft, der mit den Seitenstrang-Ganglien in Deinem Rückenmark verbunden ist und der die gesamte Steuerung des sympathischen vegetativen Nervensystems vornimmt. Alles was Dich im Leben gefährdet, wird durch die Ausschüttung von Adrenalin (Sympathikus-Einfluss ist adrenerger Einfluss) begleitet. Dein VNS entscheidet statt Deiner, ob Kampf, Flucht oder Abwehr der bessere Weg wäre, um der Gefährdung und dem Feind zu entgehen, um am Leben zu bleiben.

Kannst Du Deinen Oberkörper besser nach rechts verdrehen als nach links, ist der adrenerge S-Einfluss auf Deinen Körper ungestörter als umgekehrt.



**1** Liegt eine Frau auf dem Bauch und man palpiert Ihre mittlere BWS, dann sollte der Untersucher dort eine nach rechts gedrehte BWS vorfinden. Die wäre gesundheitlich gesehen optimal. Nie finden darf man eine nach links gedrehte BWS beim weiblichen Geschlecht.

Sargnagel Nr. 15 = Bewegungseinschränkung der Oberkörperdrehung nach rechts, wenn man sich in vertikaler Körperhaltung befindet!

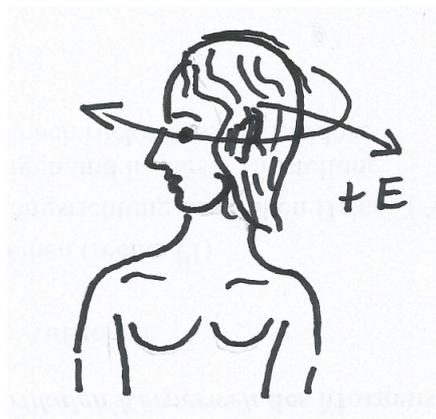
Sargnagel Nr. 16 = nicht nach rechts gedrehte mittlere BWS, wenn man sich in horizontaler Bauchlage befindet. Um so etwas festzustellen, braucht man eine zweite Person als Untersucher.

Anmerkung:

Findet man im Röntgenbild einer Frau, gleich ob es im Stehen oder Liegen aufgenommen wurde, links gedrehte Brustwirbelkörper im mittleren Bereich der BWS, hat man ebenfalls wichtige Sargnägel gefunden, die darauf hinweisen, dass viel zu viel Stress in dieser Probandin vorhanden ist und erzeugt wird.

**Um es noch einmal klar auszusprechen: Sämtliche gesundheitliche Sargnägel, die hier zur Sprache kommen, kann man nicht mit therapeutischen Mitteln, also nicht durch Therapien beseitigen, sondern nur durch „Gesundheitliche Lernhilfen in FORM richtiger Selbsthilfe“, die den betroffenen Körper darüber informiert, dass seine Salutogenese negativ geworden ist und es Wege gäbe, die zu einem gesundheitlichen geschlechtskonformen Optimum führen könnten! Welche Wege das sind, kommt in Teil 2. Das Motto „Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!“ ist deshalb Dein Leitmotiv, falls Du Sargnägel in Deiner Salutogenese findest und wissen möchtest, wie man solche wieder los wird! Es ist sehr wichtig zu wissen, dass man sich in einem solchen Fall immer nur ganz allein selbst helfen kann, weil vorhandene gesundheitliche Sargnägel keine Krankheiten darstellen, sondern nur die Vorstufen und primären Ursachen für die nächsten Krankheiten sind, die Dir in Zukunft bevorstehen werden**

### 17. Drehen des Kopfes nach rechts (© Renner)



Du stehst oder sitzt. Drehe Deinen Kopf nach rechts und dann vergleichend nach links. Nach rechts muss sich das Verdrehen freier und angenehmer anfühlen als nach links und darf nicht blockiert sein. Fühlt sich das Drehen Deines Kopfes nach rechts und links gleich frei und angenehm an, ist das natürlich optimal und von Vorteil. Das Drehen des Kopfes nach links darf sich durchaus, wenn man das Gesetz der gesundheitlichen Geschlechtskonformität heranzieht, etwas unangenehmer und etwas **bewegungseingeschränkter** anfühlen. 1 Das ist durchaus ok.

Du hast Sargnagel Nr. 17 gefunden, wenn Du Deinen Kopf lieber nach links drehst, weil das rechte Drehen blockiert, unangenehm oder schmerzhaft wäre.

Du hast Sargnagel Nr. 18 gefunden, wenn Du auf dem Rücken liegend, in horizontaler Körperlage, Deinen Kopf weiterhin lieber nach rechts drehst, weil Dir das in horizontaler Körperlage ebenfalls angenehmer wäre 2

Wenn Du Deinen Kopf nach rechts drehst und am Bewegungsende angekommen bist, solltest Du den Kopf im Anschluss daran etwas zurückneigen, um Deinen Nacken etwas hohler zu machen (Das „+ E“ in Abbildung steht für zusätzliche Extension = Rückwärtsneigung, Lordosierung der HWS), auch diese zusätzliche Bewegung sollte Dir unbedingt angenehm sein, sonst ist Deine HWS nicht ok!

**1 Grundsätzlich sollten weibliche Personen, wenn sie in vertikaler Körperhaltung sind, also stehen, sitzen oder gehen, Bewegungen mit Oberkörper und Kopf, die nach rechts gehen (rechtes Seitneigen und rechtes Drehen) als angenehmer, besser und freier empfinden als solche, die nach links gehen. Ist das nicht so, sind ursächliche gesundheitliche Sargnägel vorhanden, die zu gesundheitlichen Kontrollverlusten führen können und das Immunsystem im Lauf der Zeit eine Spur zuviel an Aufmerksamkeit kosten.**

**2 In horizontaler Körperlage dreht sich alles normalerweise um. Liegst Du auf dem Rücken und stellst Dein linkes Bein 90° gebeugt an und lässt es dann nach außen fallen (= linker Patrick) und drehst den Kopf dabei nach links, müsste sich diese Einstellung in Rückenlage sehr angenehm anfühlen. Siehe Abbildung unten = weibliche positive Schlafhaltung!**



## 19. Betrachte die Form Deiner Füße (© Renner)

In Deinen Füßen können sich 4 verschiedene gesundheitliche Sargnägel verbergen:

- Du hast starke Hohlfüße = Sargnagel Nr. 19
- Du hast starke Senk-Spreizfüße = Sargnagel Nr. 20
- Du hast Plattfüße = Sargnagel Nr. 21
- Du weist Fußdeformitäten (Hallux valgus u.s.w.) auf = Sargnagel Nr. 22

Um das zu beurteilen, lässt Du ein viertes und letztes Foto von Deinem Körper (bekleidet mit Badeanzug) im barfüßigen Stehen von vorne her machen. Druckst es aus und wertest es entweder selbst aus oder schickst es zusammen mit den anderen drei Fotos an die W-Planet Info & Beratung GmbH zur Auswertung und schriftlichen Befundung, was natürlich besser und sicherer ist, weil sich dort Fachleute mit Deinen Fotos auseinandersetzen. Kontaktaufnahme über [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de)

**In Deinen beiden Füßen beginnen die weiblichen Ordnungsmuster, die sich über die unteren Extremitäten nach oben hin auswirken und noch weiter oben in alle Körperschichten verbreiten. Deine beiden Füße wirken auf den ersten Blick sehr symmetrisch, sind bei genauer Untersuchung aber in Spuren asymmetrisch und müssen das auch sein. Trägst Du andauernd orthopädische Einlagen, die Deine Füße entlasten, besteht die Gefahr, dass die natürliche geschlechtskonforme Ordnungsasymmetrie der Füße im Lauf der Zeit verloren geht. Läufst Du viel barfuß, ist das zwar gesund und auch ok, es kann dadurch in Dir aber nicht mehr an geschlechtskonformer Ordnung entstehen. Nur Barfußlaufen alleine ist gesundheitlich gesehen zu wenig. Man muss hier deutlich mehr tun.**

**Am schlimmsten sind Plattfüße und sehr stark ausgeprägte Senkfüße. Gäbe es eine Prioritäten-Liste der Sargnägel, dann stünden diese beiden Fußdeformitäten an erster Stelle. Das gilt sowohl für das männliche wie weibliche Geschlecht. Nachdem Frauen naturgemäß eher zu Hohlfüßen neigen als zu Senkfüßen oder gar Plattfüßen, sind solche, falls sie vorhanden wären, absolut tödlich für ihre zukünftige Gesundheitsentwicklung.**

**Was man in diesem Zusammenhang unbedingt wissen muss, ist die Tatsache, dass die LORDOSE (Hohlkreuzbildung in LWS und HWS) sehr wichtig für den Energie-Haushalt des Körpers ist. Und dass das Hohlsein der beiden Fußgewölbe der Motor für die LORDOSE-Bildung weiter oben ist. Eine gut ausgeprägte LORDOSE in LWS und HWS beruhigt den Körper, leert ihn, kühlt in, sediert ihn, erzeugt und speichert Energie in ihm. Schützt ihn!**

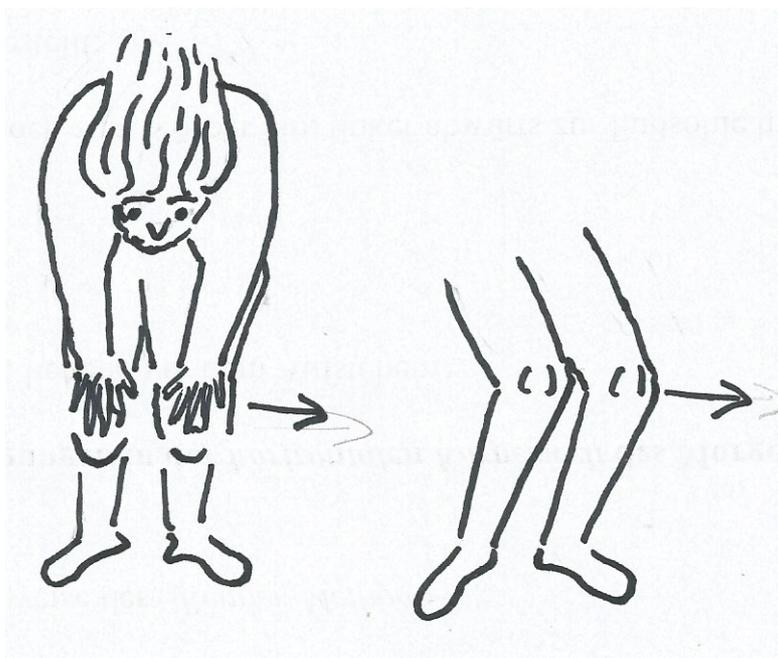
**Senkfüße und am schlimmsten Plattfüße zerstören die LORDOSE-Bildung, schwächen sie ab, erzeugen Streckhaltungen in LWS und HWS, heizen den Körper an, überfüllen ihn, stressen ihn, adrenalinisieren ihn, erschöpfen und schwächen ihn und desorientieren ihn.**

**Der schlimmste Sargnagel gegenüber allen anderen, ist der vorhandene Plattfuß oder verstärkte Senk-Spreizfuß, gleich ob beim männlichen wie weiblichen Geschlecht. Deshalb ist auch die wichtigste Selbsthilfe-Handlung immer zuallererst eine podale Handlung.**

**Wenn man an dieser Stelle denkt, dass man diesen ganz besonderen Sargnagel mit simplen orthopädischen Einlagen beheben und besiegen kann, täuscht man sich. Hier muss man wesentlich raffinierter vorgehen, weil es nicht nur um stark gesenkte innere Fußlängsgewölbe geht, sondern auch um die verloren gegangenen geschlechtskonformen Ordnungsmuster innerhalb des Fußes, die man zusätzlich wieder einsetzen und herstellen muss.**

### 23. Test: „Knie seitlich verschieben nach links“ (© Renner)

Du stehst rund nach vorwärts gebeugt, Deine beiden Hände liegen auf beiden Oberschenkeln oberhalb beider Kniescheiben. Deine beiden Kniegelenke sind leicht gebeugt. Verschiebe nun testweise Deine beide Knie nach links und danach vergleichsweise nach rechts. In ORDNUNG sind Deine Beinachsen (es gibt eine X-Achse, die rechts sein muss und eine O-Achse, die links sein muss 1) dann, wenn Dir



das Knieschieben nach links sehr angenehm und Dir das Knieschieben nach rechts unangenehm erscheint. Wäre das umgekehrt, hast Du den Fehler bzw. Sargnagel Nr. 23 in Dir gefunden

Wäre das seitliche Verschieben Deiner beiden Knie beidseitig angenehm, ist das natürlich wieder optimal. Wenn es so wäre, es aber nach rechts trotzdem noch einen Tick besser geht, hättest Du Sargnagel Nr. 23 in Dir gefunden.

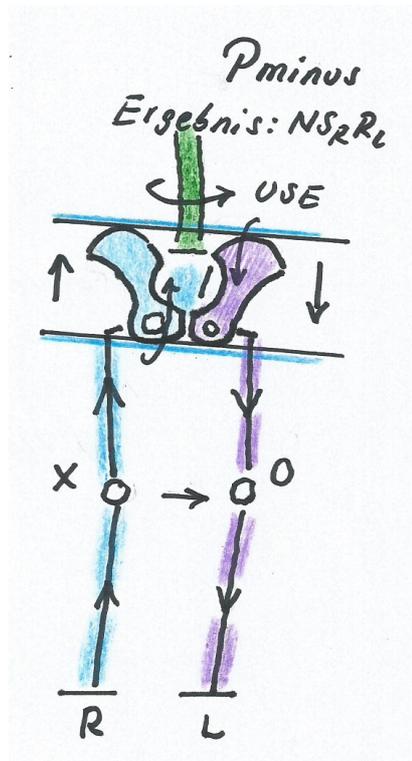
#### 1 X-Achse rechts, O-Achse links (© Renner)

Dieser statische asymmetrische geschlechtskonform wichtige Vorgang ist im gesundheitlichen Leben einer Frau von herausragender Bedeutung, es kennt ihn nur kaum jemand, weil wie bereits erwähnt, meine Methode bisher noch unveröffentlicht ist.

Wenn Du Dir die Abbildung auf der nächsten Seite ansiehst, erkennst Du die Achsen-Verläufe, die bei Anwesenheit eines linken kürzeren Beines in einem Umfang von 1 mm – 5 mm in der unteren Extremität optimal wären. Das Verschieben beider Knie nach links, ist deshalb nichts weiter, als den weiblichen Körper zu befragen, ob in seinem rechten Bein das X-Verhalten und in seinem linken Bein das O-Verhalten vorhanden ist. Wenn JA, wird ihm das Knieschieben nach links einfach und gut vorkommen, wenn NEIN, dann eben nicht. Das runde Vorwärtsbeugen des Oberkörpers verstärkt diesen Eindruck. Die Abkürzung „USE“ steht für „Unteres vegetatives Steuer-Element“. Es misst diesen Vorgang und falls er funktioniert, reduziert sich der P-Einfluss im Körper. Das Ergebnis in der LWS besteht darin, dass sich alle Lendenwirbelkörper nach links verdrehen, nachdem sie sich nach rechts zur

Seite geneigt haben (Coupled movement der LWS = NSrRl = weibliches Ordnungs-Optimum!

Es dürfte Dir jetzt auch langsam immer klarer werden, wie wichtig in Wirklichkeit Deine beiden Füße sind, in denen die weibliche Statik unbedingt richtig beginnen muss. Die fehlerhafte Entropie in Deinem Körper, die ident mit großer



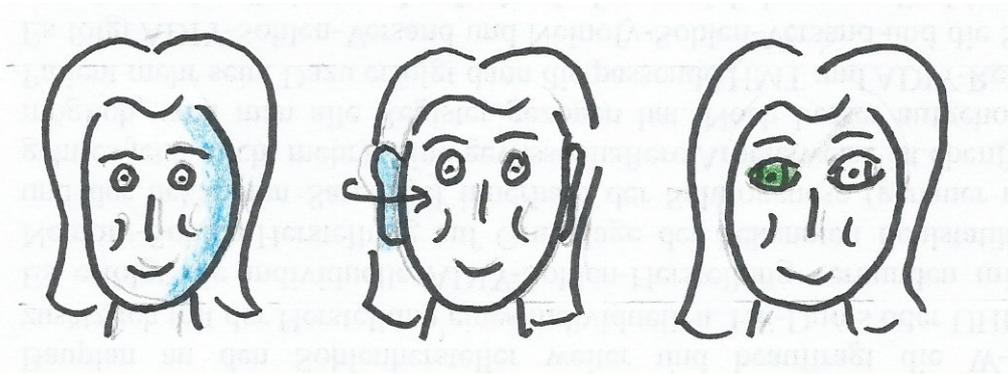
gesundheitlicher Unordnung und Chaos wäre und die die zahlreichen gesundheitlichen Sargnägel als Kennzeichen für diese Unordnung hervorbringt, beginnt zunächst einmal ganz allein nur in Deinen beiden Füßen. Denn wenn in Ihnen unten asymmetrisch nicht das enthalten ist, was weiter oben das „Untere vegetative Steuer-Element“ in physiologisch richtiger und gesunder Form braucht, um eingeschaltet zu werden, dann kannst Du Deine zukünftige Gesundheit getrost vergessen, weil selbstverständlich schon jede kleinste Unordnung Dein Immunsystem in Beschlag nimmt, jedes große Ausmaß es nach und nach immer unaufmerksamer machen wird und letzten Endes irgendwann der große Kontrollverlust entstehen wird, bei dem eine einzelne Krebszelle und ihre Nachkommen nicht entdeckt werden. Den Test „Seitliches Verschieben beider Knie“ ordne ich deshalb den ganz wichtigen Testen und Untersuchungen zu. Du weißt jetzt WARUM!

Fazit: Ist bei Dir das Knieschieben nach links sehr angenehm und OK, aber das Knieschieben nach rechts eher unangenehm und es knacken Deine Knie dabei laut und vernehmlich, dann weißt Du, dass noch sehr viel an ursächlicher gesundheitlicher geschlechtskonformer ORDNUNG in Dir und Deinen Füßen vorhanden ist. Ist das Gegenteil der Fall, weißt Du, dass Du bereits sehr viel gesundheitliche geschlechtskonforme ORDNUNG verloren hast und handeln musst.

Wüsste man von dieser peripheren muskulo-skelettalen Geschlechtskonformität nichts, so wie es in der Medizin der Fall ist, dann kann man auch niemanden warnen

und vor späteren schweren Krankheiten schützen!

## 24. Weitere Kennzeichen im Gesicht, die auf weitere 3 Sargnägel hinweisen (© Renner)



Nimm das Foto Deines Gesichtsporträts nochmal zur Hand und schau ob Du einen weiteren gesundheitlichen Sargnagel in Deinem Konterfei entdeckst. Die Sache ist ganz einfach, denn Du kennst Dein Gesicht ja am besten

Du entdeckst Sargnagel Nr. 24 in Dir, wenn Du die Konvexität Deiner beiden Gesichtshälften miteinander vergleichst. Wäre Deine linke Gesichtshälfte konvexer als die rechte, hättest Du Sargnagel Nr. 24 in Dir gefunden,

Schau jetzt Deine beiden Ohren an. Wäre, gesetzt den Fall, Dein rechtes Ohr abstehter als das linke, hättest Du Sargnagel Nr. 25 in Dir gefunden.

Schau jetzt beide Lidspalten an, wirkt das rechte Auge etwas kleiner als das linke, also das Du besser schließen können müsstest, dann ist das ok. Wirkt das linke Auge kleiner, hast Du Sargnagel Nr. 26 in Dir gefunden.

Das scheint sich alles leicht hinzuschreiben. Du darfst aber nicht vergessen, dass dem Jahrzehnte der empirischen Beobachtung und Forschung voran gegangen sind. Sonst wären das alles keine Wirklichkeiten, die es aber meinen positiven Erfahrungen nach tatsächlich real sind.

Wenn Du Sargnägel Deiner Gesundheitsentwicklung in Deinem Gesicht findest, also solche, die dem Gehirn sehr nahe sind, dazu gehören auch Promikinn oder zu stark ausgeprägtes Retrokinn, dann wirst Du auch immer wieder aufs Neue von Beschwerden geplagt sein, die sich im Bereich des Kopfes ereignen müssen. Was kann Dir letzten Endes nur helfen? *Wenn Du in diesem Fall ebenfalls hinunter zu Deinen Füßen gehst und in ihnen zuerst primäre ORDNUNG schaffst !*

Die Funktion des „Oberen vegetativen Steuer-Elementes“ ist abhängig von der Funktion des „Unteren vegetativen Steuer-Elementes“ und das wiederum ist abhängig von der geschlechtskonformen ORDNUNG, die in Deinen Füßen vorherrschen muss. Jetzt schließt sich der Kreis, dessen TAO der Urgrund der menschlichen Ganzheit und seiner Gesundheit darstellt.

**Gesundheit ist ORDNUNG, die gleichzeitig in Dir und in anderer FORM auch in Deiner Umwelt und in noch anderer FORM auch im Universum der unendlichen Galaxien vorherrschen muss. Nachdem es zwei Geschlechter gibt, kann die Ordnung in Dir immer nur eine binäre geschlechtskonforme ORDNUNG sein. Jede Unordnung und jedes Chaos in Dir, stört auch die Ordnung innerhalb Deiner Mitwelt und auch die Ordnung im Universum. Du bist schließlich ein Teil von ALLEM. So wie auch jede Störung und jedes Chaos in Deiner Umwelt Dich und Deine Gesundheit stört.**

Den ANFANG jeder geschlechtskonformen ORDNUNG in Dir machen also primär Deine beiden **Füße**, mit denen Du Dich , dank Evolution, auf der Oberfläche des Planeten ERDE vertikal fort bewegst. Mit denen Du Kontakt zu Deiner Umwelt und zum ganzen Universum aufnimmst. Von Deinen Füßen aus verbreitet sich die gesundheitliche ORDNUNG in Dir. Sie erfasst die drei vegetativen Steuer-Elemente 1, die in Deinem Bewegungsapparat eingefügt sind und die Dich zusammen mit der vierten Dimension, der ZEIT, gesund erhalten.

Gesundheitliche FORM kann man nur durch In-FORM-ation in FORM halten! In-FORM-ierst Du Deine Füße über das mögliche erreichbare OPTIMUM von gesundheitlicher ORDNUNG in Dir, in-FORM-ierst Du dadurch immer auch Dein GANZES. Dein IST-Zustand wird von Deinem Gehirn mit den In-FORM-ationen, die sich aus dem erreichbaren gesundheitlichen OPTIMAL-Zustand ergeben, verglichen. Die Differenz zwischen Deinem IST und dem erreichbaren OPTIMUM ist ident mit einem LERN-INHALT, der mithilfe der künstlichen Intelligenz meiner Methode auf die natürliche Intelligenz Deines Körpers trifft und übertragen wird.

Jede FORM von wirksamer gesundheitlicher, personalisierter Selbsthilfe kann nur die FORM wirksamer gesundheitlicher informatischer LERNHILFEN haben. KI , die man den Füßen einverleibt, verleibt man so automatisch auch Deiner natürlichen Intelligenz ein.

**1 Es gibt drei vegetative Steuer-Elemente in denen sich vom Bewegungsapparat aus das VNS zusätzlich schalten (dimmen) lässt:**

**Das „Untere Steuer-Element“ (USE) schafft im Bereich von „Becken, LWK 5 + 4, Sacrum und Steißbein“ eine vegetative Verbindung zum statischen unteren Körper.**

**Das „Mittlere Steuer -Element“ (MSE) im Bereich der „mittleren und oberen BWS, der Rippen und des Schultergürtels“ verbindet sich mit Statik und dem Truncus Sympathikus.**

**Das „Obere Steuer-Element“ (OSE) im Bereich der „oberen HWS und der Schädelbasis“ eingefügt , verbindet sich mit Statik und dem Truncus Sympathikus und einigen Hirnnerven.**

**Gäbe es diese drei Steuer-Elemente nicht, gäbe es auch keine Verbindung von STATIK zu VNS, die aber zweifellos existiert und die deshalb auch sehr bedeutsam ist.**

## 27. Überprüfung auf korrekte funktionelle Beinlängendifferenzen ( © Renner)

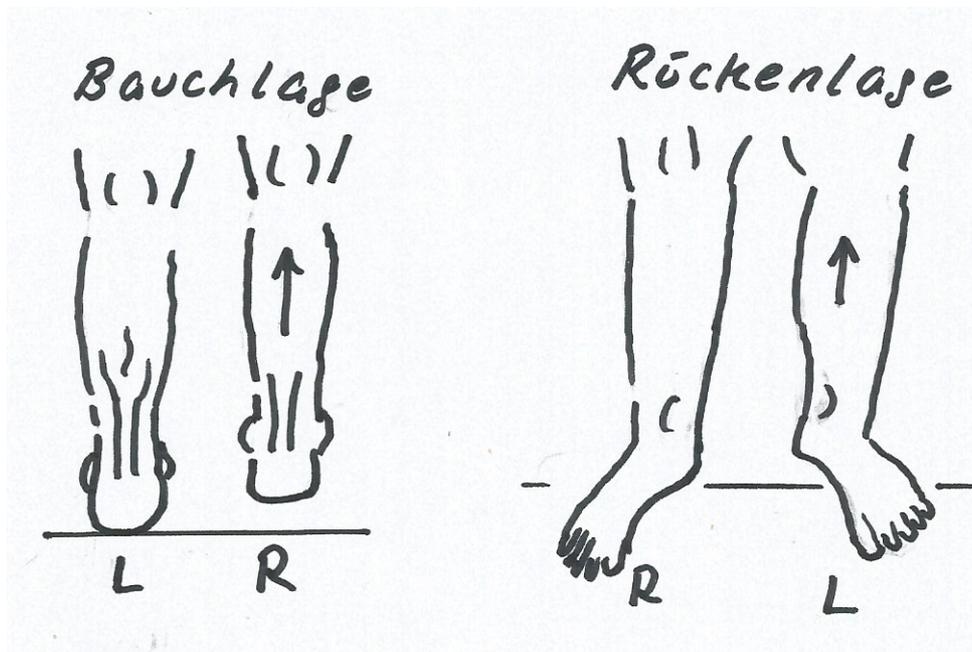
Ein *funktionelles* kürzeres Bein hat nichts mit einem tatsächlichen *anatomisch* kürzeren Bein zu tun, sondern entsteht durch funktionelle Aktionen und Reaktionen innerhalb des USE. Schiefebenen innerhalb von Sacrum und LWS verkürzen funktionell ein Bein, das anatomisch nicht kürzer zu sein braucht.

Die Überprüfung ist sehr einfach, Du brauchst dazu eine zweite Person , die als Untersucher auftritt.

Untersuchungsanleitung:

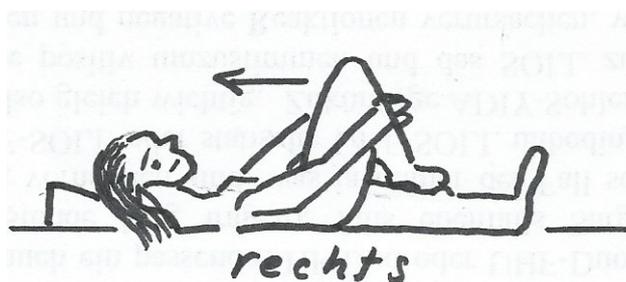
Du liegst auf dem Bauch, Deine Stirn ruht auf beiden Handrücken, Dein Kopf ist ungedreht. Dein Untersucher nimmt Deine beiden Füße und umfasst sie oberhalb der beiden Knöchel und legt beide vergleichend aneinander und überprüft die Beinlänge. Sind beide Beine gleich lang, ist das ok. Ist ein Bein funktionell kürzer , darf es beim weiblichen Geschlecht immer nur das rechte sein. Wäre es das linke, hat Dein Untersucher Sargnagel Nr. 27 entdeckt.

Du liegst in Rückenlage, unter Deinem Kopf liegt ein dickes Kopfkissen, das die HWS-Lordose abschwächt. Dein Untersucher nimmt wieder beide Füße und umfasst sie oberhalb der beiden Knöchel und legt sie vergleichend aneinander und überprüft noch einmal die Beinlänge. Sind beide in Rückenlage gleich lang ist das wieder ok. Ist ein Bein in Rückenlage kürzer, darf es immer nur Dein linkes sein. Wäre es Dein rechtes, hat Dein Untersucher Sargnagel Nr. 28 entdeckt.



*Ich muss an dieser Stelle nochmal deutlich betonen, Sargnägel der Salutogenese kann niemand therapieren, sie lassen sich nur durch gesundheitliche Lernhilfen beseitigen. Falsche FORM lässt sich nur durch passende In-FORM-ation umbilden. WICHTIG!*

## 29. Überprüfung Deines Beckens ( © Renner)



Du liegst auf dem Rücken und hast das rechte Bein rechtwinklig angestellt und das linke liegt gestreckt auf der Unterlage. Umfasse nun das **rechte** Knie mit beiden Händen und ziehe es testend einige Male zu Dir hin nach oben Richtung Kopf. Du bewegst dabei die rechte Beckenhälfte nach rückwärts, nicht aber die linke. Fühle, ob sich das angenehm anfühlt und ob Du Dein Knie weit nach oben bewegen kannst. Vergleiche das Ganze jetzt mit dem linken Bein. Hast Du das Gefühl, dass alles was Du mit Deiner rechten Beckenhälfte in dieser Richtung tust, weitaus angenehmer und besser vonstatten geht als mit der linken, dann passt es mit der gesundheitlichen geschlechtskonformen ORDNUNG innerhalb Deines Beckens überein. Auch, wenn sich beide Beckenhälften gleich gut rückwärts rotieren ließen.

Hast Du jedoch das Gefühl, dass sich die linke Beckenhälfte deutlich leichter, besser und angenehmer rückwärts drehen lässt als die rechte, dann hast Du Sargnagel Nr. 29 gefunden. 1

**1 Dein Becken besteht aus zwei Hälften, die vorne durch den Symphysenknorpel und hinten durch zwei Iliosacralgelenke verbunden sind. Dein Becken kann sich aus diesem Grund in sich verwringen, wodurch eine Beckenseite nach rückwärts, die andere nach vorwärts torquieren kann. Beim weiblichen Geschlecht ist die gesundheitliche ORDNUNG an die richtige Verwringung beider Beckenhälften gebunden, die durch die Anwesenheit eines minimal linken tatsächlich kürzeren Beines (1mm – 5 mm) erleichtert wird. Die Anwesenheit einer solchen Verwringung testest Du durch diese Untersuchung.**

**Die geschlechtskonform falsche Verwringung bei Frauen, die nur Männern nützlich wäre, belastet die weibliche Gesundheit schwer. WICHTIG!**

Wer an dieser Stelle denkt, dass sich eine falsche Einstellung wieder einfach so wegtherapieren lässt, täuscht sich gewaltig, kurzzeitig vielleicht, langfristig nicht !!! Hier helfen wieder nur podale Lernhilfen, die mit weiblicher künstlicher Intelligenz versehen sind, um den betroffenen weiblichen Körper lernend zu informieren, dass es ganz allein nur zum gesundheitlichen OPTIMUM führt, wenn das rechte Becken störungsfrei und besser rückwärts torquieren könnte als das linke.

Was man auch zu wenig bedenkt, ist die Tatsache, dass Dein Becken Deine Körper-MITTE darstellt, die mit dem Element ERDE verbunden ist. Stimmt Deine Mitte nicht, stimmt auch Deine Peripherie nicht, die aus den anderen vier Elementen FEUER, METALL (LUFT), HOLZ und WASSER besteht. Leidest Du beispielsweise unter „Fülle in der Mitte“ (Blähbauch, Verdauungsstörungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Nahrungsmittel-Allergien u.a.), dann bringst Du das nie in ORDNUNG, ohne Dein Becken geschlechtlich richtig zu orientieren. Wieder sehr WICHTIG!

### 30. Weitere Sargnegel, die sich allein aus Röntgenbildern entnehmen lassen (  Renner)

Kein Radiologe lernt, eine Röntgenaufnahme auf geschlechtskonforme holistische Interna hin zu untersuchen und zu befunden, es sei denn, er hätte das Wissen dieses Sachbuches. Er kann das alles nicht wissen, weil dieses Wissen eigenes Erfahrungswissen aus eigener Empirie darstellt, das anderen Menschen nicht bekannt sein kann und aus diesem Grund auch (noch) keinem Allgemeinwissen entspricht.

Deshalb , wenn Du Röntgenbilder von Dir besitzt und möchtest diese nicht nur radiologisch, medizinisch-orthopädisch ausgewertet haben, sondern über weitere Fehler in der Ganzheit Deiner Person informiert werden, dann schicke sie einfach an [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) oder an [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de) . Das Gleiche gilt für die letzten gesundheitlichen Sargnegel, die ich Dir in diesem Sachbuch kurz vorstellen will und die man nur einer Beckenübersicht oder anderen Röntgenbildern der LWS und HWS, die im Stehen aufgenommen wurden, entnehmen kann.

Es gibt nichts trostlicheres als brauchbares WISSEN. Ist es darüber hinaus ein WISSEN über die WIRKLICHKEIT biologischer Zusammenhänge, wird aus dem Trost schnell Gewissheit über Vorgänge, die zuvor nebulös und larviert waren.

Ein wichtiger Tipp für die , die sich eine radiologische Beckenübersicht bei einem Radiologen machen lassen möchten. Damit man in beide Hüftgelenke besser hineinschauen kann, wird man vom Radiologen oder dessen Assistentin in der Regel aufgefordert, während der Aufnahme beide Beine nach innen gedreht einzustellen. Davon rate ich ab, weil dies kein natürlicher Stand sondern ein künstlicher Stand ist, der Ergebnisse , nach denen wir suchen, verfälschen wird. Ergo: Lass Dein Becken stehend nur während des natürlichen Stehens auf zwei gleich belasteten Standbeinen aufnehmen, ohne sie künstlich zu verdrehen. Das gilt auch bei anderen Aufnahmen der Wirbelsäule, die man im Stehen aufnimmt.

Weil es den Rahmen dieses Buches sprengen würde und weil es kein Lehrbuch für Therapeuten ist, sondern Dein persönliches Sachbuch zur gesundheitlichen, intelligenten, ursächlichen und sehr spezifischen Selbsthilfe ist, kann und will ich nicht über die ursächlichen backgrounds der normalen geschlechtskonformen radiologischen Kennzeichen referieren, sondern möchte nur die wenigen aufzählen, die die FORM weiterer gesundheitlicher Sargnegel hätten. Als weitere gesundheitliche Sargnegel outen sich folgende bei weiblichen Personen:

- Verlust der Lordose (des Hohlkreuzes) in der LWS. Streckhaltung oder Hypolordose der LWS = Sargnagel Nr. 30 **1 Schlimmer Fehler!**
- Verlust der Lordose (des Hohlackens) in der HWS. Streckhaltung oder gar Kyphosierung der HWS = Sargnagel Nr. 31 **2 Schlimmer Fehler!**

- Rechtskonvexe lumbale Skoliose vom Typ „NSlRr“ = Sargnagel Nr. 32 3
- Linkes Becken rückwärts torquiert, rechtes Becken vorwärts torquiert = Sargnagel Nr. 33 4
- linker Femur (Oberschenkelknochen) fixiert nach innen gedreht, rechter fixiert nach außen gedreht = Sargnagel Nr. 34 5
- alle fünf Lendenwirbelkörper uniform fixiert nach rechts gedreht = Sargnagel Nr. 35 6
- Kreuzbein fixiert nach links gedreht = Sargnagel Nr. 36 7
- Beweis eines vorhandenen rechten tatsächlich kürzeren Beines = Sargnagel Nr. 37 8 **Schlimmer Fehler!**

Diese letzten gesundheitlichen Sargnägel in weiblichen Personen, die ich in diesem Buch vorstellen möchte (es gibt in Wirklichkeit natürlich noch wesentlich mehr von ihnen) beweisen eine vorhandene geschlechts-non-konforme gesundheitliche Unordnung im weiblichen Körper. Nach einigen Jahren der korrekten fortgesetzten Selbsthilfe, kann man später einmal eine Kontrollaufnahme durchführen lassen, um nachzuprüfen, welche Sargnägel in der Zwischenzeit dadurch eliminiert wurden. Sind keine derartigen früheren Fehler bei Frauen in einer Röntgenaufnahme mehr zu finden, kann dies als Beweis dafür herangezogen werden, dass die Selbsthilfe objektiv richtig war und in Zukunft auch weiterhin richtig bleiben wird.

Ganz klar, dass kein Laie eine Befundung seiner eigenen Aufnahmen durchführen kann, dazu braucht er professionelle Hilfe. Natürlich hängen die letzten acht Sargnägel innerhalb der weiblichen Salutogenese, mit allen übrigen bisher vorgestellten gesundheitlichen Sargnägeln ursächlich zusammen.

- 1 **Eine Hypolordose oder Streckhaltung der LWS gehört zu den schlimmsten funktionellen Fehlern, an denen eine Frau leiden kann, weil Ihr vegetativer S-Minus-Zustand dadurch zerstört wird. Der Sympathikus-Einfluss im unteren Körper ist zu stark. Aufgrund der vegetativen Gegenregulation kommt es zu zahlreichen gynäkologischen Krankheiten. Hier hilft nur, wenn man von podal her, die beiden inneren Längsgewölbe der Füße aufrichtet, das linke etwas mehr und stärker als das rechte.**
- 2 **Eine Streckhaltung oder gar Kyphosierung der HWS fühlt sich noch schrecklicher an. Der viel zu starke Sympathikus-Einfluss im oberen Körper und Kopf führt zu dauernden Kopfschmerzen, zu Migräne, der Herzschlag ist beschleunigt, der Herzmuskel erschöpft, die Pupillen sind erweitert, der Druck innerhalb des Schädels ist erhöht, der Adrenalin-Spiegel zu hoch, die Nervosität und der Stress zu groß. Auch hier hilft nur die starke Aufrichtung beider innerer Fußlängsgewölbe. Links mehr als rechts!**
- 3 **Eine rechtskonvexe lumbale Skoliose vom Typ „NSlRr“ (Neutral stehend, Seitneige links der LWS + Rotation rechts der LWS) darf alleine nur entstehen, wenn ein rechtes kürzeres Bein in einem Ausmaß von mehr als 6 mm vorhanden ist. Diese Reaktion hat nichts zu tun mit weiblicher Ordnung, auch nicht mit männlicher, weil beide Ordnungssysteme keiner Skoliosen bedürfen. Das Vorhandensein einer Skoliose ob bei Mann oder Frau, ist immer ein Kennzeichen für Unordnung und innerem Chaos. Ist ein Kennzeichen gestört er Entropie. Interessant ist, dass daran deutlich mehr junge Frauen leiden als Männer.**

- 4 **Umgekehrt torquiertes Becken (linke Seite nach rückwärts, rechte Seite nach vorwärts verwunden = männliches Ordnungsmuster, kein weibliches und muss deshalb, wenn es dauerhaft vorhanden ist, als wichtiger gesundheitlicher Sargnagel gelten.**
- 5 **Betrachtest Du auf einer BÜS den Trochanter minor beider Femuren und siehst von diesem auf einer Seite mehr davon als auf der anderen Seite, dann siehst Du einen nach außenrotierten Femur. Weibliches Ordnungsmuster beinhaltet eine ungestörte linke Außenrotation und eine ungestörte rechte Innenrotation. Ergo: Siehst Du vom rechten Trochanter minor auf einer Beckenaufnahme mehr als vom linken, hast Du einen Sargnagel der weiblichen Gesundheit entdeckt. Etwas derartiges umzudrehen gelingt nur von podal her mithilfe gesundheitlicher Lernhilfen, nie therapeutisch!**
- 6 **Sämtliche Lendenwirbelkörper bis hinauf in die untere BWS rechts gedreht ist das Kennzeichen eines männlichen Ordnungsmusters, aber kein weibliches.**
- 7 **Kreuzbein fixiert links gedreht, ist ein Kennzeichen eines männlichen Ordnungsmusters, aber kein weibliches.**
- 8 **Beweisend für das Vorhandensein eines einseitig tatsächlich kürzeren Beines ist nur die radiologische Beckenübersicht a. p. Im Stehen auf zwei gleich belasteten Standbeinen. Ein rechtes kürzeres Bein bei Personen weiblichen Geschlechts, gleich welchen Alters, ist gesundheitlich absolut ungünstig und ist der Sargnagel mit der größten ungünstigen Auswirkung.**

.....

An dieser Stelle verlassen wir den diagnostischen Teil und stellen zum Abschluss noch einmal fest, dass das Vorhandensein jedes einzelnen gesundheitlichen Sargnagels, den Du in Dir mithilfe dieses Buchteiles gefunden hast, eine zwingende Indikation darstellt, Dir gesundheitlich selbst zu helfen. Wie? Siehe Teil 2 !

Warum sind diese Indikationen – in FORM gesundheitlicher Sargnägeln – derart wichtige Indikationen. Weil Dich Dein Körper – besser – weil Dein Körper Deinen Wesenskern auf diese Art und Weise vor dem Auftreten späterer Krankheiten zur noch rechten Zeit warnt, die durchaus schwer verlaufen können. Weil er Dir in dieser Form die Information gibt, dass sich sein Immunsystem mit den Auswirkungen jedes einzelnen gesundheitlichen Sargnagels zusätzlich zu sehr beschäftigen muss, was zu viel an Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit kostet. Weil er Dich darüber informiert, was in seiner vertikalen oder horizontalen Körperwelt statisch alles schief läuft und weil er ein vegetatives Nervensystem braucht, das rund um die Uhr funktioniert und keines brauchen kann, das gestört ist.

Ich möchte gar nicht wissen, wieviele und welche gesundheitlichen Sargnägeln Frauen mit Mamma-Carcinom aufweisen.

## Der entscheidende Unterschied

Was ist wichtiger im Leben eines Menschen als sein Gesundsein ? Man muss darüber nicht lange nachdenken. Die Antwort lautet : NICHTS SONST!

Nur wenn Dein Körper vollumfassend gesund ist - das bedeutet, OBJEKTIV GESUND ist - macht das Leben tatsächlich Spaß. Du bist dann unabhängig von Medizin, von Therapeuten, von medizinischen Einrichtungen, von Pflegepersonal und fällst keinem Mitmenschen und auch der Gesellschaft nicht zur Last. Du entlastet dadurch Klima und Umwelt, weil Du keiner Produkte und Dienstleistungen bedarfst, die für Kranke notwendig sind. Du sparst Dir viel Zeit, weil Du sie nicht für's Kranksein brauchst. Du sparst Dir viel Geld, weil Du keines für Therapien und Arzneien ausgeben musst. Du ersparst Dir viele Ängste, die zwangsweise immer im Verlauf von Krankheiten vorhanden sind. Du handelst eigenverantwortlich und selbstbestimmt und bist glücklich über so viel brauchbares Wissen und darüber , dass Du Dir in Zukunft meistens gesundheitlich selbst helfen kannst.

Jetzt musst Du es nur noch schaffen, auch vollumfassend und objektiv gesund zu werden, um es nachher bleiben zu können = Theorie in Praxis umwandeln!

Den ersten diagnostischen Teil hast Du jetzt studiert und hast die Selbstuntersuchungen Deines Körpers vorgenommen. Hast alle nummerierten Sargnägel, die Du in Dir gefunden hast, schriftlich dokumentiert, um sie nach einiger Zeit, nachdem Deine persönliche Selbsthilfe angelaufen ist, daraufhin zu überprüfen, welche davon noch immer vorhanden und welche davon bereits verschwunden sind. Je länger und gewohnheitsmäßiger Du Deiner persönlichen gesundheitlichen Selbsthilfe nachgehst, je mehr Sargnägel werden sich von Deinem Körper für immer verabschieden. Nur durch gesundheitliches Lernen und geschlechtskonformes Leben allein. Denke immer daran, wenn Du Deine persönliche Neinfoy-Selbsthilfe später durchführst, Du therapierst Deinen Körper damit nicht! Du lernst ihm nur, dem möglichen gesundheitlichen OPTIMUM – das in Dir versteckt ist und das in Deiner Selbsthilfe enthalten ist, nachzueifern und näher zu kommen.

Künstliche Bio-Intelligenz in Form meiner Neinfoy-Selbsthilfemethode, die Dir viele gesundheitliche wirksame Lernhilfen in die Hand gibt, kontaktiert Deine natürliche Körper-Intelligenz nur allein zum Zweck des gesundheitlichen Lernens. Dabei entsteht kein Zwang. Entweder will und kann Dein Körper dies lernen oder nicht. Das weiß man nicht. Du zwingst ihn dazu nicht!

Das ist der **entscheidende Unterschied** zwischen dem Wissen aus Medizin und Naturheilkunde – das ja nur dazu da ist, bestehende Krankheiten zu therapieren oder den Menschen vor solchen zu bewahren, das aber (bisher) nicht ursächlich ausgeht hat, um auch zusätzlich die *geschlechtskonforme* Gesundheitsentwicklung eines Menschen – seine geschlechtskonforme Salutogenese – tatsächlich heilend zu entstören und sie in Zukunft immer positiver und positiver werden zu lassen. GESUNDHEITLICHES LERNEN in dieser FORM gab es bisher noch nie.

Die Formel des Erfolges: „Gesundheitliches IST mit möglichem OPTIMUM Deines Gesundseins zusammenbringen führt allein zur positiven Gesundheitsentwicklung.

Der **entscheidende Unterschied** meiner Neinofy-Methode gegenüber anderen nicht personalisierten Methoden gesundheitlicher Selbsthilfe, ist der, dass sie das **geschlechtskonforme gesundheitliche LERNEN** eines Körpers primär anregt und ihn über das Heilwerden einer entstörten geschlechtskonformen Salutogenese informiert, die dann zum vollumfassenden Gesundsein führt, das man jederzeit objektiv nachprüfen kann. Weil sich dann keine oder nur mehr wenige gesundheitliche Sargnägel in Deinem Körper post sanatum befinden werden. Jeder Mensch kann seine negativen Vorher-Befunde mit seinen positiv gewordenen Nachher-Befunden vergleichen. Ein Betrug ist hier vollkommen ausgeschlossen !

#### **Eigene Erfahrung:**

Seit 8 Jahren führe ich sehr regelmäßig und inzwischen auch gewohnheitsmäßig meine eigene **gesundheitliche Neinofy-Selbsthilfe in FORM des gesundheitlichen Lernens mit der künstlichen Bio-Intelligenz, die ich gefunden und entwickelt habe (© Renner) durch .**

Früher gab es in meinem Körper sehr viele **gesundheitliche Sargnägel, die mich davor warnten, meine zukünftige Gesundheit nicht leichtsinnig aufs Spiel zu setzen. Heute kann ich nur noch einen einzigen Sargnagel in mir finden, das ist ein linkes tiefer stehendes Ohr. Alle anderen – und das waren tatsächlich viele – sind dauerhaft verschwunden und nie mehr wieder zurück gekommen.**

Ich bin seit der Zeit, in der mein Körper **gesundheitlich ohne Unterlass dazulernt, nie mehr ernsthaft krank gewesen, fühle mich wohl und bin mit 76 Jahren körperlich und geistig fit wie ein Turnschuh. Bin kein bisschen alt.**

Jeden Tag, wenn ich mein **männlich-konformes Selbsthilfe-Programm durchführe, um meine inzwischen gute Gesundheit zu erhalten, habe ich Gelegenheit, meinen Körper zeitgleich nach neuen Sargnägeln zu untersuchen. Finde ich einen, beseitige ich ihn sofort. Das hilft mir in gutem gesundheitlichen Zustand meine Lebenserwartung deutlich zu verlängern.**

**Das alles kannst Du selbstverständlich auch tun. Du musst dazu nur meinen Empfehlungen vertrauen und ihnen folgen!**

## Teil 2:

# Gesundheitliche Neinofy-Selbsthilfe © in ursächlicher und spezifischer Form für weibliche Personen nach deren ganz persönlichem Maß

**Was Deine Ganzheit nicht ganzer macht,  
was in Dir geschlechts-non-konform bleibt,  
was nicht Deiner Überzeugung und Logik entspricht,  
was in Dir in Unordnung und Chaos bleibt,  
was Dein Körper gesundheitlich nicht lernen kann,  
und was Dein Wesenskern nicht versteht,  
kann Dich nie im Leben gesünder machen!**

**Leopold Renner**

## **Die wichtigsten gesundheitlichen Selbsthilfe-Handlungen für weibliche Personen nach deren persönlichen Maß**

Eine funktionierende, heilsame, gesundheitliche und individuelle Selbsthilfe kann nur eine gezielte **geschlechtskonforme Selbsthilfe** sein, mit deren Hilfe Fehler in der eigenen Gesundheitsentwicklung zuerst entdeckt werden müssen, um sie danach ursächlich beseitigen zu können. Wie der erste Buchteil bereits zeigte, ist dieses Unterfangen sehr komplex und dessen praktische Umsetzung nichts für oberflächliche, sondern nur etwas für ernsthaft bemühte und geduldige Menschen.

Wer sich auf diesen Weg der gesundheitlichen Selbsthilfe begibt und damit Erfolg haben will, muss sein Leben lang dabei bleiben. Denn logischerweise will jedes erreichte Gesundsein auch in Zukunft erhalten bleiben. Dieser gesundheitliche Selbsthilfe-Weg macht Therapeuten keineswegs arbeitslos und macht Therapien auch nicht unnötig und richtet auch die Pharma-Industrie nicht zugrunde. Er entlastet aber das Gesundheitswesen um den Faktor „**Scheinbare Krankheiten**“! Das Gesundheitswesen zivilisierter Länder ist beileibe kein Gesundheitswesen, sondern eher ein Krankheitswesen. Gäbe es mehr objektiv Gesunde, könnte sich dieses Krankheitswesen plötzlich mehr um die tatsächlich kranken Menschen kümmern und wäre nicht überlastet von Menschen, die nur scheinbar krank sind. Dieser Faktor, der jedes Krankheitswesen logischerweise überlastet, macht locker 90 % aus (® Renner). Das wären 90 % der weltweiten Bevölkerung, die sich gesundheitlich durchaus selbst helfen könnten. Würde man die gesamte Zeit und das gesamte Geld, das diese Form der Überlastung des Krankheitswesens die Allgemeinheit weltweit an nur einem einzigen Tag kostet, in eine Wegstrecke umrechnen, käme man locker bis zum Mond und wieder zurück.

Das bedeutet, dass es weltweit derzeit etwa 7 Milliarden Menschen geben dürfte, deren Beschwerden und Erkrankungen alleine nur darauf beruhen, weil ihre innere gesundheitliche Ordnung geschlechts-non-konform geworden ist. Ich schätze diesen Zielpersonenkreis deshalb auf locker 90%, vermutlich ist deren Anzahl in Wirklichkeit sogar noch höher (® Renner). Nach so etwas sucht aber niemand !!!

Das ist auch vollkommen logisch, denn wer sich die Form der möglichen Sargnägel, die in einem Menschen vorhanden sein können, genauer ansieht, wird nicht umhin können zu bezweifeln, dass es auch nur einen einzigen Menschen weltweit geben dürfte, der keinen einzigen solcher Sargnagel in sich birgt oder der tatsächlich, WIRKLICH vollumfassend gesund wäre oder der eine zukünftige optimale vollumfassend gute Salutogenese sein eigen nennen könnte.

Das ist auch schon aufgrund der Umweltbelastung und des menschengemachten Klimawandels gar nicht möglich. Denke man allein nur an das Nano-Plastik, das längst jeder Mensch in seinen Körperzellen eingeschlossen hat.

Die Lösung, die ich Menschen anbieten kann, die an einem vollumfassenden Gesundsein tatsächlich interessiert wären, entnimmst Du dem zweiten Buchteil. Das Geniale an meiner Methode ist, dass sie funktioniert und deshalb der Wirklichkeit Ein zu Eins entspricht. Dass sie wahr ist und keiner unlauteren Tricks bedarf.

Eine funktionierende gesundheitliche Selbsthilfe wird nur in Form einer gesundheitlichen Lernhilfe funktionieren. Dein Körper ist gierig darauf mehr zu lernen, gesünder zu werden und es zu bleiben. Das ist in seinem ureigensten Interesse.

Die wichtigsten gesundheitlichen Lernhilfen, die ich für eine wirksame und heilsame gesundheitliche Selbsthilfe empfehlen kann, sind der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit nach, folgende:

- Vier podale unterschiedlich aufgebaute gesundheitliche geschlechtskonforme Lernhilfen. Logisch, denn jede geschlechtskonforme ORDNUNG beginnt und endet ja schließlich in Deinen Füßen. Nur mit Ihnen stehst Du auf TERRA.
- Geschlechtskonforme asymmetrische Bewegungsübungen nach dem Info-Muster „UHF – weiblich“ und „HF – männlich“.
- Geschlechtskonforme gesundheitliche Lernhilfe zur Aktivierung Deines Immunsystems.
- Geschlechtskonforme Ernährung
- Geschlechtskonforme Lebensweise
- Geschlechtskonforme pflanzliche , mineralische , biochemische und homöopathische Heilmittel , die nicht für Therapien eingesetzt werden, sondern die Dein vegetatives Nervensystem bei seiner Arbeit unterstützen sollen.

Dieses Hilfsorchester orchestriert sechs verschiedene Handlungen zu einem einzigen großen UNTERRICHT, in dem Dein Körper von Deinem Wesenskern, Deinem ICH lernt, wie seine geschlechtskonforme ORDNUNG im Moment IST und wie sie im Gegensatz dazu OPTIMALERWEISE sein könnte. Die sich ergebende Differenz ist LERN-ANREIZ und LERN-INHALT, dem Du Deinem Körper gibst.

Höchste Priorität in Deinem täglichen Gesundheits-UNTERRICHT hat die informatische und physikalische Beeinflussung Deiner Füße. **Ohne geschlechtskonforme podale Lernhilfen geht es nicht.** Geht es Null! Ohne Deinen Füßen mehr geschlechtskonforme ORDNUNG aufzuprägen, geht das alles nicht !!!

Zweithöchste Priorität in Deinem täglichen UNTERRICHT hat die geschlechtskonforme Beeinflussung Deines gesamten Bewegungsapparates, in dem sich die drei vegetativen Steuer-Elemente verbergen. Sich **asymmetrisch** zu **bewegen** bedeutet, sich **binär programmiert** zu **bewegen**. Es bedeutet, dass Du Dein Vegetativum richtig schaltest und die fünf Elemente in Dir harmonisierst.

Dritthöchste Priorität in Deinem täglichen UNTERRICHT hat das Scannen Deines Immunsystems, um es aufmerksamer gegenüber gesundheitlichen Feinden Deines weiblichen Körpers zu machen.

Vierthöchste Priorität in Deinem täglichen UNTERRICHT haben Deine Ernährung

und Deine Lebensweise , die Deine Geschlechtskonformität nicht ständig verletzen dürfen. So wie das heute bei den meisten Menschen an der Tagesordnung ist.

Letzthöchste Priorität in Deinem täglichen UNTERRICHT hat die medikamentöse Unterstützung Deines vegetativen Nervensystems, das Du gezielt anregen kannst.

UNTERRICHTE, die es in sich haben und die täglich stattfinden sollten aber nicht zwingend müssen.

Kehren wir zurück zur Einleitung meines Buches, die sich mit Deinem – vermutlich unsterblichen Wesenskern – auseinandersetzte.

Wer hält diese UNTERRICHTE ab? Wer ist der Lehrer Deiner sterblichen Körperhülle? Wer kommuniziert mit Deinem sterblichen Körper an erster Stelle? Nun, das kann doch nur Einer allein sein, nämlich Dein Wesenskern, der Dein wahres ICH und SELBST und Deine SEELE enthält. Es darf und kann doch niemals jemand Anderer sein, als DU selbst, der Lehrer Deines Körpers wird ? Das hoffe ich wenigstens schwer!

Bist Du Dir überhaupt im Klaren, was das alles wirklich bedeutet? Was Du plötzlich alles weißt? Es bedeutet, dass sich Dein Leben in just diesem Moment entscheidend ändert, dass es nach meinem Buch nie mehr so ist wie es zuvor war. Denn wenn Du Deine UNTERRICHTE beginnst, dann beginnst Du plötzlich damit zu Deinem Körper in seiner eigenen Sprache zu sprechen, die Du vor dem Studium meines Buches überhaupt nicht kanntest, die Dir vorher absolut fremd war und die Dir bis heute noch nie irgend ein anderer Lehrer beibrachte.

Wenn Du mit Deinen UNTERRICHTEN beginnst, wird Dich Dein Körper plötzlich verstehen und wird beginnen, mit Dir in gleicher Sprache zu kommunizieren. Er wird Dir Botschaften schicken, dessen Sinn Du plötzlich verstehst. Ihr beide werdet beste Freunde werden, weil Ihr Euch plötzlich verstehen und lieben werdet. Muss nicht Dein eigener Körper Dein bester Freund für dieses Leben sein? Ich hoffe das doch schwer!

Ist das nicht eine ganz andere Ausgangslage als die , in der Du bisher mit Deinem Körper im Clinch lagst? Ist Freundschaft nicht besser als Feindschaft? Ist diese entstehende Freundschaft vielleicht ident mit Deiner zukünftigen Gesundheit? Ist Feindschaft vielleicht ident mit Krankheit? Natürlich ist das alles ganz genau so.

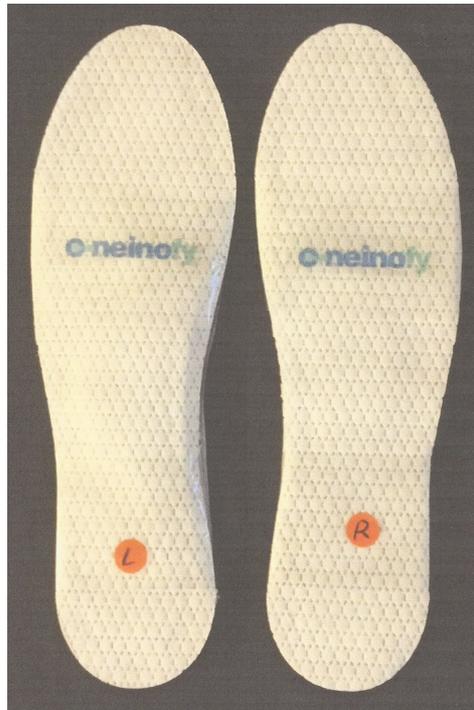
Jetzt verstehst Du vielleicht ein wenig besser, dass es ohne Deine UNTERRICHTE nicht gehen kann, vollumfassend gesund zu werden und es objektiv auch zu bleiben.

*Von Nichts kommt nichts!*  
Erstes Gesetz der Thermodynamik

## Dein erster UNTERRICHT mithilfe podaler gesundheitlicher UHF-Lernhilfen

Die W-Planet Info & Beratung GmbH, die im oberbayerischen Mühldorf am Inn ansässig ist und deren Geschäftsführer ich bin, stellt die passenden podalen gesundheitlichen UHF-Lernhilfen nach meinen Rezepten her, die Du brauchst, damit die gesundheitlichen Informationen, die ich in meinem Sachbuch vorstelle und die in die einzelnen unterschiedlichen Sohlentypen eingearbeitet werden, in Deinem Körper personalisiert aufgenommen werden und sich in Dir heilsam verbreiten können.

Dieses podale Hilfsmittel für das weibliche Geschlecht ist die Basis und entscheidende Grundlage Deiner gesundheitlichen geschlechtskonformen Selbsthilfe und Lernhilfe. Was in **Neinofy-UHF-Sohlen 1** alles drin ist, wie sie wirken und warum sie dabei helfen, ein gesundheitliches OPTIMUM in Dir zu errichten und welche Daten der Hersteller braucht, damit es individuelle Korrektur- Sohlen und Info-Sohlen nach persönlichem Maß werden können, erklärt Dir dieser Buchteil



**1** Die Bezeichnung „Neinofy (© Renner)“ setzt sich zusammen aus der Abkürzung „neino“ und der Wortendung „fy“, die im Internet auch bei anderen Wort-Marken gebräuchlich ist. „neino“ ist ein Kunstwort und bedeutet „weder noch“ (neither nor), bedeutet in unserem Fall „weder gesund noch krank“. Das trifft auf alle Menschen zu, die (noch) nicht tatsächlich krank, aber auch nicht mehr gesund sind, wie das bei Menschen der Fall ist, die Sargnägel in ihrer zukünftigen Gesundheitsentwicklung aufweisen. „Neinofy-UHF-Sohlen“ sind podale gesundheitliche Lernhilfen und keine Therapeutika, die in der Lage sind, aufgrund Ihres inneren Sohlenaufbaus, sämtliche gesundheitliche Sargnägel aus Deinem weiblichen Körper im Lauf der Zeit zu eliminieren, falls Du sie lange genug – gewohnheitsmäßig - trägst und anwendest. Durch das Tragen erfährt Dein Körper den Unterschied, die Differenz, zwischen seinem momentanen nichtgesunden IST-Zustand und dem möglichen gesundheitlichen OPTIMUM in Dir! Das ist Sinn und Zweck des Tragens. Ein Weg, der gut funktioniert.

Welche Daten brauchen die Mitarbeiter der W-Planet GmbH, um Dir bei einer Bestellung, möglichst individuelle, personalisierte Neinofy-UHF-Sohlen nach persönlichem Maß herstellen zu können? Je individueller sie ausfallen, je besser wirken sie.

Folgende Daten sind hierzu notwendig:

- schicke uns bitte vier Fotos von Dir zu, deren Herstellung im diagnostischen Teil empfohlen wurde (2x Gesicht, 2x Gesamtkörper, alle stehend),
- nenn uns bitte die Nummern der gesundheitlichen Sargnägel, die Du in Dir gefunden hast,
- gib uns bitte Deine Schuhgröße durch und verweise eventuell auf Besonderheiten Deiner beiden Füße, falls solche vorhanden sind,
- gib uns bitte Deine Postanschrift durch, wohin die fertigen Sohlen geschickt werden sollen
- gib uns bitte einen kurzen Bericht über Deine Beschwerden, auch wo sie sind und über Deine Erkrankungen, die Dich besonders plagen und besorgen,
- gib uns bitte Dein Geburtsdatum durch und teile uns mit, ob Du unter Schlafstörungen leidest, ob Du nächtliche Beschwerden aufweist und ob Du unter tags außergewöhnlich müde bist.
- Teil uns bitte auch Deine Telefon-Nummer mit, damit wir Dich bei Fragen auch mündlich erreichen können.

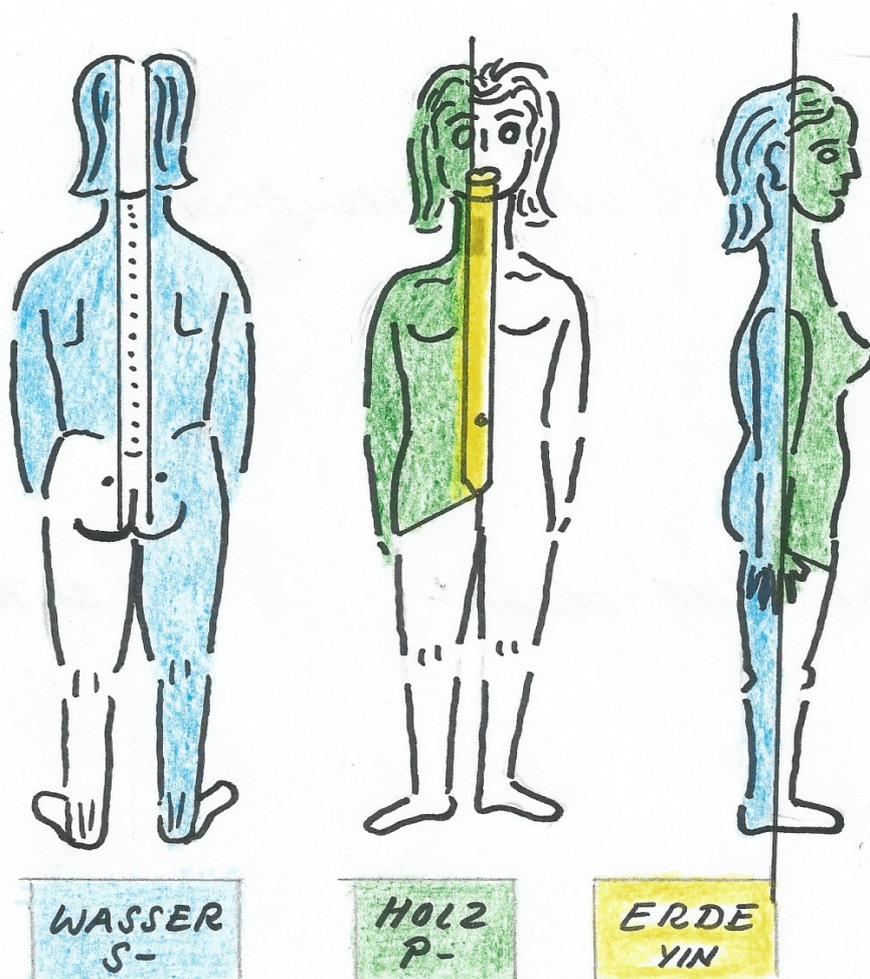
Schicken kannst Du uns die erforderlichen Daten per Mail an entweder [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) oder wenn Du mit mir persönlich Kontakt aufnehmen möchtest, an [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de)

Nach Bearbeitung Deiner Daten, erhältst Du einen schriftlichen Befund an Deine Mail-Adresse, aus der Dein momentaner wirklicher Gesundheitszustand hervorgeht. Deinem Befund liegt ein Kostenvoranschlag bei, der den Herstellungspreis Deiner Neinofy-UHF-Sohlen angibt, die für Deine zukünftige gesundheitliche Neinofy-Selbsthilfe unbedingt notwendig sind.

**Dein erster Unterricht**, den Dein ICH Deinem Körper erteilt, **ist der wichtigste Unterricht** von allen übrigen. Dazu gilt es etwas auszuholen, damit Du verstehst, warum dies der wichtigste Unterricht ist, den Dein Körper von Dir erhalten kann. Er schafft die Grundlage für alle weiteren Unterrichte, in denen Du Deinen Körper über seinen momentanen IST-Zustand informierst und ihm optimale Wege aufzeigst, gesünder zu werden. Dazu brauchst Du Deine beiden Füße und brauchst künstliche Bio-Intelligenz, die im Medium von Neinofy-UHF-Sohlen enthalten ist. Kommen Neinofy-UHF-Sohlen mit Deinen Fußsohlen in Berührung, lernen Deine Füße und lernt Dein Körper das gesundheitliche OPTIMUM kennen, das in Dir versteckt ist und das Dir derzeit noch fehlt, worauf ja zahlreiche gesundheitliche Sargnägel – wie Du inzwischen weißt – in Dir hinweisen.

Lerne aber zuvor die verschiedenen weiblichen **UHF-Körper-Orte und UHF-Zonen** kennen, in die normalerweise ein weiblicher Körper seine Beschwerden und Erkrankungen projiziert, wenn er sich in gesundheitlicher Unordnung befindet und Dir deswegen entsprechende Beschwerde-Botschaften sendet. Dass Du in gesundheitlicher Unordnung bist, darauf deuten ja die bereits bekannten Sargnägel hin. Über die Beschwerde-Projektionen solltest Du aber auf alle Fälle Bescheid wissen, bevor wir uns mit den podalen Lernhilfen in FORM der Neinfoy-UHF-Sohlen auseinandersetzen.

Finden Deine Beschwerden und Erkrankungen momentan in **grünen** oder **gelben** oder **blauen** Körperzonen statt, kannst Du diese alleine durch Tragen von Neinfoy-UHF-Sohlen behandeln und wieder zum Verschwinden bringen. Du weißt dadurch, dass Dein Körper geschlechtlich nur nicht richtig orientiert ist. Finden Deine Beschwerden in den **weißen** Körperzonen statt, weißt Du, dass Dein Körper geschlechtlich desorientiert ist. Um so wichtiger ist hier das Tragen von UHF-Sohlen. Die Beseitigung Deiner Beschwerden und Erkrankungen dauert beim Betroffensein weißer Projektionen aber länger. Dieses Vorwissen ist Bedingung, um das Wesen und die Funktionsweise von Neinfoy-UHF-Sohlen überhaupt zu verstehen.



Beschwerden oder Erkrankungen im **grünen Projektionsbereich** stehen in Verbindung zum **HOLZ**-Element und sagen Dir , dass Dein Körper im Moment einem fehlerhaften Parasympathikus- Einfluss ausgesetzt ist. Er leidet momentan unter **Fehlern**, der seine weiblichen **FÜLLE-Vorgänge stören**. In diesem Fall brauchst Du ein Paar **Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen**, die individuell nach persönlichem Maß für Dich angefertigt wurden. Trägst Du diese Sohlen nur eine einzige Stunde lang morgens, dann gibst Du Deinem Körper bereits alle relevanten Informationen bezüglich solcher Fehler, die er braucht, um den Fehler in ihm zu entdecken und diesen aus sich mit eigener Kraft zu eliminieren. **Grünes Signal** verlangt nach **grünen UHF-Korrektur-Sohlen**.

Beschwerden oder Erkrankungen im **blauen Projektionsbereich** stehen in Verbindung zum **WASSER**-Element und weisen Dich darauf hin, dass Dein Körper momentan einem fehlerhaften Sympathikus-Einfluss ausgesetzt ist. Er leidet momentan unter **Fehlern** , der seine weiblichen **LEERE-Vorgänge stört**. In dem Fall brauchst Du ein Paar **Neinofy-UHF-Info-Sohlen**, die individuell für Dich nach persönlichem Maß angefertigt wurden. Trägst Du diese Sohlen spätabends eine Stunde lang, während Du liegst, dann gibst Du dadurch Deinem Körper alle relevanten Informationen bezüglich dieses Fehlers, die er braucht, um den Fehler in ihm zu entdecken und ihn aus eigener Kraft zu eliminieren. **Blaues Signal** verlangt nach **blauen UHF-Info-Sohlen**.

Beschwerden oder Erkrankungen im gelben Projektionsbereich stehen in Verbindung mit dem YIN des Elementes ERDE und weisen Dich darauf hin , dass der nächtliche Übergang von wenig Sympathikus-Einfluss hin zu mehr Sympathikus-Einfluss, der am Morgen gebraucht wird, durch einen Fehler gestört wird. In dem Fall brauchst Du ein Paar **Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen-dünn**, die individuell für Dich nach Maß hergestellt werden. Finden die Beschwerden tagsüber statt, trägst Du diese Sohlen im Lauf des Nachmittags zwei bis drei Stunden lang. Finden Beschwerden nachts statt, stehst Du auf, legst Deine UHF-Info-Sohlen in ein Paar dicke Socken oder Gymnastikschuhe ein und gehst mit diesen wieder zu Bett. Nach einigen Stunden des Tragens entfernst Du die Sohlen wieder und schläfst anschließend ohne Info-Sohlen weiter. Du gibst damit, ob tags oder nachts, Deinem Körper alle relevanten Informationen, die er braucht, um auch diesen Fehler in ihm zu finden und diesen aus sich wieder zu entfernen. **Gelbes Signal** verlangt nach **UHF-Korrektur-Sohlen dünn**. Fazit: Grüne oder blaue oder gelbe Beschwerde-Projektionen in grüne, blaue oder gelbe Körper-Orte und Zonen sind **rein weibliche Projektions-Orte**. Diese erfassen nicht nur den Körper außen sondern auch innen. Leidest Du an derartigen Beschwerden oder Erkrankungen, dann schickt DIR Dein Körper (schickt er Deinem ICH und SELBST, ergo Deiner SEELE) eine Beschwerde-Botschaft. Er beschwert sich über Dich, weil Du Fehler machst, ihn belastest, ihm schadest, ihn in Unordnung bringst durch Deine falsche Lebensweise. Trägst Du in diesem Fall Deine individuellen personalisierten UHF-Sohlen – wie eben empfohlen – dann veranlasst Du ihn , sich selbst zu helfen. Ist das geschehen, erlischt die Beschwerde- Projektion wieder. Deine Beschwerden verschwinden, Deine Erkrankungen heilen.

Treten **Beschwerden** oder **Erkrankungen** aber in den **weißen Körperbereichen** auf , dann weißt Du, dass diese Projektions-Orte keine weiblichen Projektions-Orte sind, sondern **männliche**. In diesem Fall der geschlechtlichen Desorientierung ist es noch Hundertmal wichtiger Neinofy-UHF-Sohlen zu tragen.

Du brauchst in diesem Fall alle drei UHF-Sohlentypen und trägst auch alle drei Sohlentypen innerhalb eines Tages. Nur so kannst Du Deinem Körper die passenden Informationen über seine geschlechts-non-konformen Fehler und Sargnägel geben. Die Anwendung ist auch in diesem Fall einfach und logisch:

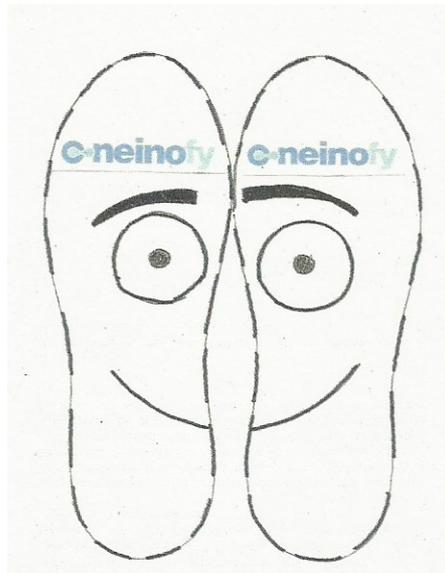
- Morgens trägst Du eine Stunde lang Deine Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen
- Untertags trägst Du vormittags und nachmittags je zwei Stunden lang Deine Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen-dünn
- Spätabends trägst Du ein bis zwei Stunden lang Deine Neinofy-UHF-Info-Sohlen während Du sitzt oder noch besser liegst. Schläfst Du schlecht oder weist nachts Beschwerden auf, trägst Du einige Stunden lang die Info-Sohlen liegend im Bett.

Reagierst Du sehr empfindlich auf das Tragen, dann verkürzt Du die Tragezeiten stark (anfangs nur einige Minuten) und steigerst langsam Woche um Woche die Tragezeiten und gewöhnst Dich auf diese Weise langsam ans Tragen Deiner Sohlen. Das ist das Wichtigste , was Du wissen musst im Umgang mit podalen Lernhilfen in FORM von Neinofy-UHF-Sohlen, deren Erfindung und Entwicklung mich mehr als 8 Jahre in Anspruch nahmen. Durchs Sohlentragen entwickelt Dein Körper ein Bewusstsein für die richtige geschlechtskonforme Statik, ohne die kein objektives vollumfassendes Gesundsein zustandekommen kann. Das Sohlentragen erzeugt die notwendige Basis und heilsame Grundlage , auf der alle anderen Deiner Gesundheits-Unterrichte aufbauen und funktionieren, die Du Deinem Körper zusätzlich noch geben musst, wenn er nicht nur oberflächlich, also nur subjektiv gesund sein soll.

**Fazit : Ohne das Tragen von Neinofy-UHF-Sohlen geht es nicht, weil nur sie die nötige Grundlage und Basis für eine geschlechtskonforme ungestörte und gute gesundheitliche Statik bilden. Nur durch gewohnheitsmäßiges langzeitiges Tragen des UHF-Sohlen-Trio's, wird Dein Körper in die Lage versetzt, sämtliche seiner Sargnägel in sich zu finden und auch alle im Lauf der Zeit aus sich zu eliminieren. Ohne Einsatz podaler UHF-Lernhilfen schafft er das nicht, weil seine Statik sonst weiterhin fehlerhaft bleiben würde. Dein erster Unterricht mithilfe dieser Lernhilfe ist also der wichtigste von allen übrigen auf dem Weg zum vollumfassenden Gesundsein. Er legt den Grundstein! Statik ist ident mit YIN und Energieerzeugung, Dynamik ist ident mit YANG und Energieverbrauch. Ohne gesundes YIN kein gesundes YANG! Deine rechte Fußsohle untersteht der Steuerung durch das weibliche GROSSE YIN, die linke Fußsohle untersteht der Steuerung durch das männliche KLEINE YIN. Deine rechte Fußsohle ist weiblicher als die linke ! Beide Fußsohlen sind deshalb Orte des (weiblichen)YIN, beide Handflächen sind Orte des (männlichen) YANG.**

## Was in Neinofy-UHF-Sohlen alles drin ist

Neinofy-Sohlen werden in Schichtbauweise und Handarbeit nach persönlichen diagnostischen Parametern der zukünftigen Sohlenträgerin unter der Regie des Erfinders und Entwicklers Leopold Renner nach dessen Rezepturen hergestellt. Die W-Planet GmbH verzichtet auf zwei Drittel möglichen Gewinns und berechnet nur ein Drittel der anfallenden Arbeitszeit, um Neinofy-Sohlen relativ preisgünstig herstellen zu können, damit auch Anwender, die nicht betucht sind und sparen müssen, ihre Gesundheit damit optimieren können.



## Was in Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen alles drin ist:

- Die **untere Sohlenschicht** enthält ein Relief der weiblichen Fußlandschaft, das alle wichtigen statischen weiblichen Ordnungsmuster enthält, die korrigierend auf die fünf möglichen weiblichen Beinlängendifferenzen und auf Fußdeformitäten einwirken können und deshalb Anlass für eine gute geschlechtskonforme zukünftige Gesundheit geben. Sie lernen dem Körper das statische OPTIMUM an gesundheitlicher ORDNUNG kennen, das dem weiblichen Bewegungsapparat und der weiblichen Wirbelsäule zugrunde liegen muss, damit beide normal und ungestört funktionieren.
- Die **mittlere Sohlenschicht** besteht aus 3 - 4 mm starkem Schaumstoff, in den die Füße einsinken und der den Sohlen später die Form der Füße der Sohlenträgerin gibt. Dadurch werden störende Schiefebenen, die im Bewegungsapparat weiter oben vorhanden sind, ausgeglichen. Unterhalb des Akupunkturpunktes Niere 1 – in der Mitte beider Fußsohlen – wirkt sich ein schwaches elektrostatisches Feld anregend auf die Nierenfunktion aus und bremst den Alterungsprozess beider Nieren. Es erdet den Körper. Diese Schicht führt dem Körper der Trägerin mehr Energie zu, verjüngt ihn, tonisiert und belebt ihn, bremst den Alterungsvoranschlag des Körpers allgemein und ökonomisiert den Verkürzungsprozess der Telomere (als „Telomer“ bezeich-

net man die Chromosomen-Enden), die nach jeder Zellteilung der Körperzellen normalerweise ein wenig kürzer werden.

- Die **obere Sohlenschicht** besteht aus einer dünnen Info-Fläche, auf der sich pflanzliche und mineralische Materie befindet, deren morphische Bio-Felder in Resonanz mit exakt jenen Fußreflexzonen treten, die für gesunde und normale weibliche FÜLLE-Vorgänge sorgen. Der weibliche Körper lernt durch dieses Bio-Feld, dass nur ein gedämpfter Parasympathikus-Einfluss am Morgen gesundheitlich in Ordnung wäre. Du trägst diesen Sohlentyp mit seiner künstlichen Bio-Intelligenz deshalb auch nur morgens eine Stunde.
- Die **oberste Sohlenschicht** besteht aus einer zweiten dünnen Info-Schicht, die mit effektiven Mikroorganismen behandelt wird, um die Mikrobiome der Frau und deren Immunsystem aufmerksamer gegen zukünftige Feinde ihrer Gesundheit zu machen.

Tragezeit: Morgens 1 Stunde lang genügt, um volle Wirksamkeit zu erreichen und um sämtliche Sargnägel, die parasymphatischen Ursprungs sind, zu eliminieren. Die restlose Beseitigung gesundheitlicher Sargnägel braucht aber viel Zeit, mitunter Jahre. Dieser Sohlentyp stellt ein Hightech-Produkt multipler Wirkung dar (© Renner).

\* \* \* \* \*

Was in **Neinofy-UHF-Info-Sohlen** alles drin ist:

- Die **untere Sohlenschicht** enthält ein etwas stärker ausgebildetes Relief der weiblichen Fußlandschaft mit allen weiblichen gesundheitlichen Ordnungsmustern, die sich statisch nicht auf den Parasympathikus-Einfluss sondern auf den Sympathikus-Einfluss beruhigend, entspannend und entstressend auswirken. Dieses sedierende Relief informiert den weiblichen Bewegungsapparat und die weibliche Wirbelsäule darüber, wie ihr OPTIMUM aussähe. Es reguliert alle Funktionen innerhalb der weiblichen horizontalen Körperwelt und lernt dem Körper diese Muster an ORDNUNG in sich zu vermehren. UHF- Info-Sohlen beruhigen jeden weiblichen Körper.
- Die **mittlere Sohlenschicht** enthält ebenfalls eine 3 - 4 mm dicke Schaumstoffschicht, in die beide Füße einsinken und den Sohlen die Fußform der Sohlenträgerin geben. Unter dem Nierenpunkt 1 in der Mitte beider Fußsohlen befindet sich kein elektro-statisches Feld, sondern ein Magnetfeld. Dadurch werden sowohl der Nierenmeridian und mit ihm die Nephronen beider Nieren auf beruhigende Weise angeregt und die Telomere der Chromosomen ökonomisiert. Der Körper wird beruhigt, entspannt und entstresset, der Nachtschlaf wird gefördert, der gesamte Stoffwechsel am nächsten Tag stark angeregt und der gesamte Körper entzündungswidrig beeinflusst. Leidest Du unter Schlafstörungen, kannst Du diesen Sohlentyp beim Einschlafen an

Deinen Füßen im Bett belassen. Das funktioniert recht gut!

- Die **obere Sohlenschicht** besteht aus einer dünnen Info-Fläche, die mit pflanzlicher und mineralischer Materie beschichtet ist, die mit adäquaten Fußreflexzonen in Resonanz treten, um dem Körper zu lernen, wie er seine weiblichen LEERE-Vorgänge normalisieren könnte. Der Alterungsvorgang des Körpers wird verlangsamt, der Verkürzungsprozess der Telomere wird ökonomisiert, die Funktion aller Ausscheidungsvorgänge wird gesteigert, der Sympathikus-Einfluss wird reduziert und die Nierenfunktion angeregt. Ein vegetatives weibliches Leere-Feld tritt in Resonanz mit beiden Fußsohlen. Dein Körper entspannt, leert und entschlackt sich.
- Die **oberste Sohlenschicht** besteht aus einer zweiten dünnen Info-Fläche, die sich auf die fünf Elemente des weiblichen Körpers lernend auswirkt. Diese zweite Info-Fläche ist mit anderer pflanzlicher Materie beschichtet, die exakt mit jenen Fußreflexzonen in Resonanz treten, die sich adäquat der weiblichen Elemente HOLZ, WASSER und ERDE verhalten. Zusätzlich dazu ist die Oberfläche mit effektiven Mikroorganismen (EM) behandelt, um die Mikrobiome und das Immunsystem der Frau anzuregen, damit es aufmerksamer gegen zukünftige Feinde Ihrer Gesundheit werden kann.

Tragezeit: spätabends 1 Stunde lang oder nachts 1 - 2 Stunden lang in der Einschlafphase im Bett liegend, genügen, um volle Wirksamkeit zu erreichen. Die Wirkung verstärkt sich während des Liegens deutlich und schwächt sich im Sitzen ab. Dieser Sohlentyp eliminiert im Lauf der Zeit sämtliche Sargnägel, die sympathischer Ursache sind. Dieser Vorgang braucht aber viel Zeit, mitunter Jahre. Auch dieser Sohlentyp ist ein Hightech-Produkt großer Wirksamkeit (© Renner).

\* \* \* \* \*

Was in **Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen-dünn** alles drin ist:

- Die **untere Sohlenschicht** besteht aus einem gut ausgebildetem Relief der weiblichen Fußlandschaft mit allen denkbaren statischen Ordnungsmustern der weiblichen Gesundheit hauptsächlich für Bewegungsapparat und Wirbelsäule.
- Eine mittlere Sohlenschicht fehlt. Die Sohlen wären sonst nicht dünn.
- Die **obere Sohlenschicht** enthält eine dünne Info-Fläche, die mit pflanzlicher und mineralischer Materie beschichtet ist und die ebenfalls mit den Fußreflexzonen des Elementes ERDE in Resonanz tritt. Sie lernt dem Körper in seine Mitte zu kommen und in seiner Mitte zu bleiben.
- Die **oberste Sohlenschicht** enthält eine zweite dünne Info-Fläche, die mit anderer pflanzlicher Materie und mit effektiven Mikroorganismen (EM) beschichtet ist, um die Mikrobiome der Frau und das weibliche Immunsystem zu aktivieren. Zwei natürliche Bio-Felder, die zum OPTIMUM „F“ führen.

Tragezeit : untermittags tragen ! Beispiel : vormittags 2 Stunden, nachmittags 2 Stunden Tragezeit genügt vollkommen um volle Wirksamkeit zu erreichen. Auch dieser Sohlentyp ist ein Hightech-Produkt, der dem weiblichen Körper hilft, vor allem seinen Bewegungsapparat und seine Wirbelsäule gesundheitlich zu optimieren, ohne dabei gleichzeitig seine FÜLLE-Vorgänge oder LEERE-Vorgänge ansprechen zu müssen. Sämtliche Sargnägel , die sich im weiblichen Bewegungsapparat befinden, werden im Lauf der Zeit durch's Sohlentragen der UHF-Sohlen-dünn ebenfalls zuverlässig eliminiert, auch wenn das mitunter lang dauert.

\* \* \* \* \*

Neinofy-Sohlen bestehen aus natürlichen Materialien, die verschleißbar sein müssen. Dein Körper muss seine Sohlen zerstören können, wenn er sie nicht mehr braucht. Dadurch , dass sämtliche Sohlen die Fußform der Trägerin annehmen, weiß der Körper stets über seinen IST-Zustand Bescheid, er steht ja schließlich auf diesem, kommt aber zusätzlich mit allen Sohleneinbauten und Sohleneinfügungen in Kontakt, die ihm sein gesundheitliches OPTIMUM zeigen. Diese Differenz ist ident mit dem gesundheitlichen LERN-INHALT. Besseres LERNEN ist nicht mehr möglich.

\* \* \* \* \*

Ich denke, dass Dein Verständnis jetzt schon weit gediehen ist. Für was ist das Tragen von Neinofy-Sohlen noch gut? Für etwas sehr sehr Wichtiges! **Das Tragen Deiner Neinofy-UHF-Sohlen verlangsamt Deinen Alterungsprozess** . Du alterst weniger schnell und bleibst auch im Alter jung, fit und gesund in allen drei Bereichen: Körperlich, seelisch und geistig! Wie ist das zu verstehen und wie kommt das zustande ? Um das zu erklären , müssen wir beide einen kleinen Ausflug in ein Wissensgebiet machen, das im fernen Osten, in China liegt.

Dein Körper hat , wenn man es abstrakt sieht und genau nimmt, eigentlich nur zwei Probleme. Das Eine handelt sich um seine Gesundheit , das andere handelt sich um seine Alterung, die mit seinem Tod endet. Dein ICH hat dieses Problem vermutlich nicht ( ® Renner). Jeder Mensch ist selbstverständlich bestrebt, solange wie möglich zu leben, dabei gesund zu bleiben und nur selten krank zu werden, relativ langsam zu altern , dabei möglichst jung und vital zu bleiben und seine Lebenserwartung in gesundem Zustand zu verlängern. Das will natürlich jeder. Wie , um Himmels Willen soll das Tragen von UHF-Sohlen diesen Prozess positiv beeinflussen? Wie ist so etwas möglich? Einem Verjüngungsprozess, hinter dem ja jeder Mensch auf dieser Welt her wäre.

Der Prozess Deiner Verjüngung, der unheimlich viel wert ist und den Du in die Tat umsetzen kannst, indem Du Deine Neinofy-Sohlen möglichst gewohnheitsmäßig trägst, wie ich das auch seit langem tue, lässt sich einfach praktizieren.

Es gibt nur **ein** einziges **inneres Organ**, das **mit Deinen Alterungsprozessen direkt verbunden** ist. **Das sind Deine beiden Nieren!**

Ein Fakt verdeutlicht dies! Kleinkinder weisen in der Regel über 1 Million Nephrone (renale Funktionseinheiten) in jeder Niere auf. Junge Erwachsene mit 30 Jahren nur noch die Hälfte, ältere Erwachsene mit 60 Jahren nur noch etwa 200 000 Nephrone pro Niere und ein Achtzigjähriger kann froh sein, wenn er noch 50 000 funktionierende Nephrone je Niere sein Eigen nennen darf. Bei Neunzigjährigen geht die Anzahl der Nephrone dann langsam gegen Null. Das ist aber nur so, wenn die beiden Nieren ein Leben lang gesund waren, Waren Sie zwischenzeitlich krank, ist der physiologische Abbau noch krasser und geht noch schneller voran.

Das heißt, dass sich das Funktionsgewebe Deiner Nieren im Lauf des Lebens mehr und mehr verbraucht, was durch die ununterbrochene Filterleistung und Rückresorbierungsleistung auch logisch ist. Es ist deshalb vollkommen unsinnig an der Unsterblichkeit seiner sterblichen Körperhülle zu forschen. Rausgeworfenes Geld! Denn das funktioniert aus diesem Grunde nicht.

Mit der Nierenfunktion, genauer mit Deinem WASSER-Element eng verbunden, sind die Enden Deiner Chromosomen, „Telomere“ genannt. Bei jeder Teilung Deiner Körperzellen verkürzen sich Deine Telomere etwas mehr, bis sie eines fernen Tages so kurz geworden sind, dass sich die Zellen nicht mehr teilen können, auch das hat dann Deinen Tod zur Folge. Auch dieses Fakt spricht gegen eine Unsterblichkeit Deiner sterblichen Körperhülle. Nephron-Abbau und Verkürzung der Telomere sind funktionell eng miteinander verbunden.

Wenn Du Deine Alterung im gesunden Zustand also real verlangsamen möchtest und relativ jung im Alter bleiben möchtest, dann musst Du sowohl den Abbau Deiner Nierenfunktion als auch die Verkürzung Deiner Telomere bremsen und verlangsamen. Bei Beidem hilft verblüffenderweise das gewohnheitsmäßige Tragen Deines Neinofy-UHF-Sohlen-Trio's. Warum ist das so? Nun, das liegt am Nieren-Meridian, der in der Mitte Deiner beiden Fußsohlen beginnt und oben neben dem Brustbein unterhalb beider Schlüsselbeine endet. Beeinflusst Du den ersten Nierenpunkt „Yóngquán = Niere 1“ (Abbildung nächste Seite) in der ersten Tageshälfte mit einem elektro-statischen Feld und in der zweiten Tageshälfte mit einem Magnetfeld, bei gleichzeitigem Vorhandensein aller geschlechtskonformen Ordnungsmuster, dann regst Du das Struktiv-Potential Deines Körpers stark an, das im WASSER-Element heimisch ist und das mit Deiner Alterung direkt zu tun hat. Du belebst damit Dein JING.

Der Funktionskreis „NIERE“ ist der Sitz des Struktiv-Potentials. Das ist die stoffliche, materielle Basis des Menschen. Es ist der Sitz der angeborenen Konstitution und der Erhaltung des Erbmaterials, des Genetischen. Das Struktiv-Potential (JING) bildet eine Ansammlung von Potenzen, welche für das gegenwärtige Leben und das der Nachfahren alle Wirkmöglichkeiten begründet. Es enthält Sperma, Samen, Erbanlagen, hereditäre Faktoren, eine stabile Gesundheitskonstitution (UHF) und eine gute Resilienz.

Das Struktiv-Potential JING bestimmt Deine Körpergröße, Dein körperliches Wachstum, Deinen Alterungsprozess, Deine geistige Entwicklung, Deine Sexualfunktion und Fortpflanzungsfähigkeit. Es bildet die Voraussetzung für die Entstehung des Knochenmarkes, die Stabilität der Knochen und Zähne und des Glanzes und der Dichtheit Deiner Kopfhaare.

Der Funktionskreis „Niere“, der unten in beiden Fußsohlen beginnt, beherbergt die „Pforte des Lebensloses“ und die „Quelle jeden Feuers“ für alle anderen Funktionskreise. Er herrscht über die WASSER-Verteilung und kontrolliert alle Flüssigkeiten innerhalb des unteren Körpers.

Die „Nieren-Energie“ (Qi renale) steigt von den Fußsohlen aus nach oben, öffnet die Ohren und dominiert das Gehör. Die diesem Funktionskreis entsprechenden Körperöffnungen sind die Ausscheidungsorgane (Anus, Harnröhre). Seine Körperlichkeit manifestiert sich in den Geweben, die nach dem Tod nicht verwesen (Knochen, Zähne, Kopfhaare). Seine Blüte ist ident mit schönen glänzenden dichten Kopfhaaren. Geschädigt wird das große YIN durch Trockenheit (zu wenig trinken) und durch zu große Hitze (äußere und innere).

Ist der Funktionskreis „Niere“ geschwächt, entsteht Angst, Furcht und Schreckhaftigkeit.

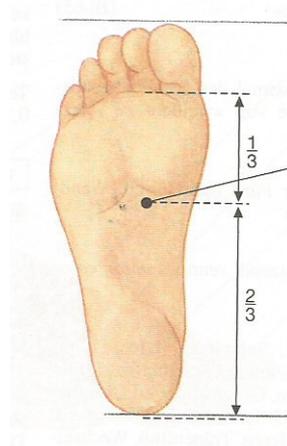
Am besten geht es diesem Funktionskreis in der Zeit um Mitternacht, in der man bereits schlafen sollte und im Winter, wenn es draußen kalt und düster ist.

Salz regt das große YIN zu mehr Tätigkeit an, zuviel davon lähmt es aber. Salzkonsum in erster Tageshälfte ist unproblematischer als in zweiter.

Die Farbe „SCHWARZ“ (Nacht) entspricht dem großen YIN am meisten.

\* \* \* \* \*

Dieser kleine Ausflug in das Fachwissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verdeutlicht die Macht eines klitzekleinen Akupunkturpunktes, des einzigen, der sich in den Fußsohlen befindet. Wirken sich auf diesen Punkt adäquate Felder aus, solche, die den Körper zur richtigen Zeit füllen und solche, die ihn zur richtigen Zeit leeren, kann man das Struktiv-Potential dadurch beleben und anheben.



Fazit: Neinofy-UHF-Sohlen sind Hightech-Produkte , weil sie zu mehr imstande sind, als nur gesundheitliche Sargnägel aus dem Körper zu entfernen, obwohl sie das mega gut können und auch als einzige gesundheitliche Lernhilfe dazu alleine in der Lage sind

Weist Du Beschwerden in grünen, gelben oder blauen Symptomprojektionszonen auf, dann kannst Du mithilfe von UHF-Sohlen solche Beschwerden und Erkrankungen damit behandeln und restlos im Lauf der Zeit beseitigen.

Weist Du Beschwerden in weißen Projektionszonen auf , dann ist der Einsatz von UHF-Sohlen noch Hundertmal wichtiger. In diesem Fall brauchst Du ein UHF-Sohlen-Trio, das Du innerhalb eines Tages zusammen kombiniert einsetzt.

Neinofy-UHF-Sohlen können aber noch viel mehr als das:

- sie informieren Deinen Körper über das OPTIMUM weiblicher Fülle-Vorgänge
- sie informieren ihn über das OPTIMUM weiblicher Leere-Vorgänge
- sie informieren ihn über das OPTIMUM weiblicher Statik
- sie informieren ihn über das OPTIMUM von weiblicher gesundheitlicher ORDNUNG
- sie informieren ihn über den IST-Zustand Deiner 5 Elemente
- sie informieren ihn über den IST-Zustand Deiner momentanen Gesundheit
- sie schalten Dein Vegetativum und dimmen es herauf oder herab
- sie verlangsamen Deinen Alterungsvorgang
- sie beleben Deine Nierenfunktion und bremsen den Abbau Deiner Nephrene
- sie ökonomisieren die Verkürzung Deiner Telomere
- sie kräftigen Dein Struktiv-Potential
- sie stärken Deine Knochen und festigen Deine Zähne
- sie verschönern Dein Kopfhaar
- sie halten Dich jung, fit, schön und gesund
- sie verlängern Deine Lebenserwartung
- sie schützen Deinen Körper vor schweren Krankheiten, die außer Kontrolle geraten könnten
- und sie können noch vieles andere mehr in Dir ORDnen und BEWAHREN!

Ich trage mein eigenes HF-Sohlen-Trio täglich regelmäßig und gewohnheitsmäßig seit nunmehr 8 Jahren. Kommen irgendwelche Beschwerden auf mich zu, beseitige ich sie damit und mit den passenden asymmetrischen Bewegungsübungen (Unterricht zwei) sofort wieder. Wirklich krank bin ich seitdem nie mehr gewesen und gesundheitlich besser geschützt, nach meiner Überzeugung und meines Wissens nach, auch nicht, Kennst Du etwas Natürlicheres, Biologischeres und Intelligenteres? Ich denke NEIN, weil es etwas Besseres derzeit auch nicht gibt. Weltweit nicht.

Lass mich am Schluss dieses Kapitels, in dem es um den ersten UNTERRICHT für

Deinen nichtgesunden Körper ging, nochmal kurz zusammenfassen, wann welche Neinofy-UHF-Sohlentypen indiziert sind, um aus Dir im Lauf der Zeit einen gesunden weiblichen Fels in der Bandung zu machen:

- Du leidest an Beschwerden, die allein in grünen Projektionszonen auftreten? UNTERRICHT 1 = UHF-Korrektur-Sohlen morgens 1 Stunde und nochmal vormittags 1 Stunde lang tragen !
- Du leidest an Beschwerden , die allein in der gelben Projektionszone auftreten? UNTERRICHT 1 = UHF-Korrektur.Sohlen-dünn nachmittags 2 Stunden lang tragen !
- Du leidest an Beschwerden , die allein in blauen Projektionszonen auftreten? UNTERRICHT 1 = UHF-Info-Sohlen abends 1 – 2 Stunden lang tragen, beste Wirkung während des Liegens nachts im Bett !
- Du leidest an Beschwerden , wovon manche sich im grünen Bereich und manche sich im blauen Bereich abspielen? UNTERRICHT 1 = morgens UHF-Korrektur-Sohlen und abends UHF-Info-Sohlen tragen !
- Du leidest an Beschwerden, die sich sowohl im grünen wie im blauen wie im gelben Bereich abspielen ? UNTERRICHT 1 = morgens UHF-Korrektur-Sohlen, nachmittags UHF-Korrektur-Sohlen-dünn und abends UHF-Info-Sohlen tragen = UHF-Sohlen-Trio verwenden!
- Du leidest an Beschwerden, die sich in geschlechts-non-konformen weißen Zonen abspielen ? UNTERRICHT 1 = UHF-Sohlen-Trio verwenden !
- Du leidest derzeit an keinen Beschwerden, willst aber Deine gesundheitlichen Sargnägel loswerden und aus Deinem Körper entfernen ? UNTERRICHT 1 = UHF-Sohlen-Trio verwenden !
- Du leidest an keinen nennenswerten Beschwerden, willst aber einen guten Krankheitsschutz erwerben, willst Deine Lebenserwartung im gesunden Zustand verlängern, willst Deine Nieren-Funktion optimieren und sämtliche Ausscheidungsfunktionen vermehren, willst Deine weiblichen Fülle-Vorgänge und Leere-Vorgänge optimieren, Deinen Alterungsvorgang verlangsamen und einfach rund um die Uhr gesund sein? UNTERRICHT 1 = gewohnheitsmäßig und langfristig UHF-Sohlen-Trio verwenden !

Die Verwendung von Neinofy-Sohlen ist grundsätzlich indiziert, wenn Du Sargnägel in Deiner Gesundheitsentwicklung findest. Je mehr es sind, je zwingender und dringender wäre es , so zu verfahren.

Um den Körper während des Sohlentragens zu reseten, empfehle ich nach 4 – 5 Tragetagern am Stück einen Reset zu machen , indem man 1 – 2 Tage eine Tragepause einlegt, an denen man überhaupt keine Sohlen trägt. Dem Körper bleibt dann genug Zeit zu reagieren, sich zu besinnen, runter vom Lernen zu kommen und auf das Gelernte zu reagieren und die Lern-Inhalte in sich zu speichern.

## **Dein zweiter UNTERRICHT findet mithilfe von UHF-Bewegungsübungen statt**

Du merkst schon, in Neinofy © steckt viel System und Ordnung. Gerne lernen tut man nur, wenn es Spaß macht und Erfolg bringt. Was macht mehr Spaß, als sich gesundheitlich solange zu optimieren, bis man sich rundum wohlfühlt, tatsächlich objektiv gesund ist, nie mehr schwerkrank sein muss und keine wesentlichen Beschwerden mehr zu haben braucht. Nichts macht mehr Spaß und hat mehr Sinn!

Dein sterblicher Körper ist allein auf dem Planeten TERRA! Auch wenn Dein Wesenskern im Moment in ihm integriert ist. Auch Dein Wesenskern, Dein ICH und SELBST mit Deiner SEELE sind allein im Multiversum der Milliarden Galaxien. Wir könnten vermutlich Bestandteil einer guten unbekanntten Macht sein (® Renner), die das alles organisiert und hervorbringt, was uns aber beim Drandenken unserer Sinne beraubt, aufgrund der Unendlichkeit des Möglichen. Wir sind und bleiben aber trotz Freunden, Partnern und Familie realistischerweise allein auf dieser Welt. Das ist kein alternatives Fakt, es ist die Wahrheit und beschreibt nur die Wirklichkeit. Deshalb gibt es in Wirklichkeit auch niemand wichtigeren, als Dich selbst und gibt es in Wirklichkeit auch nicht Wichtigeres als Dein eigenes Gesundsein.

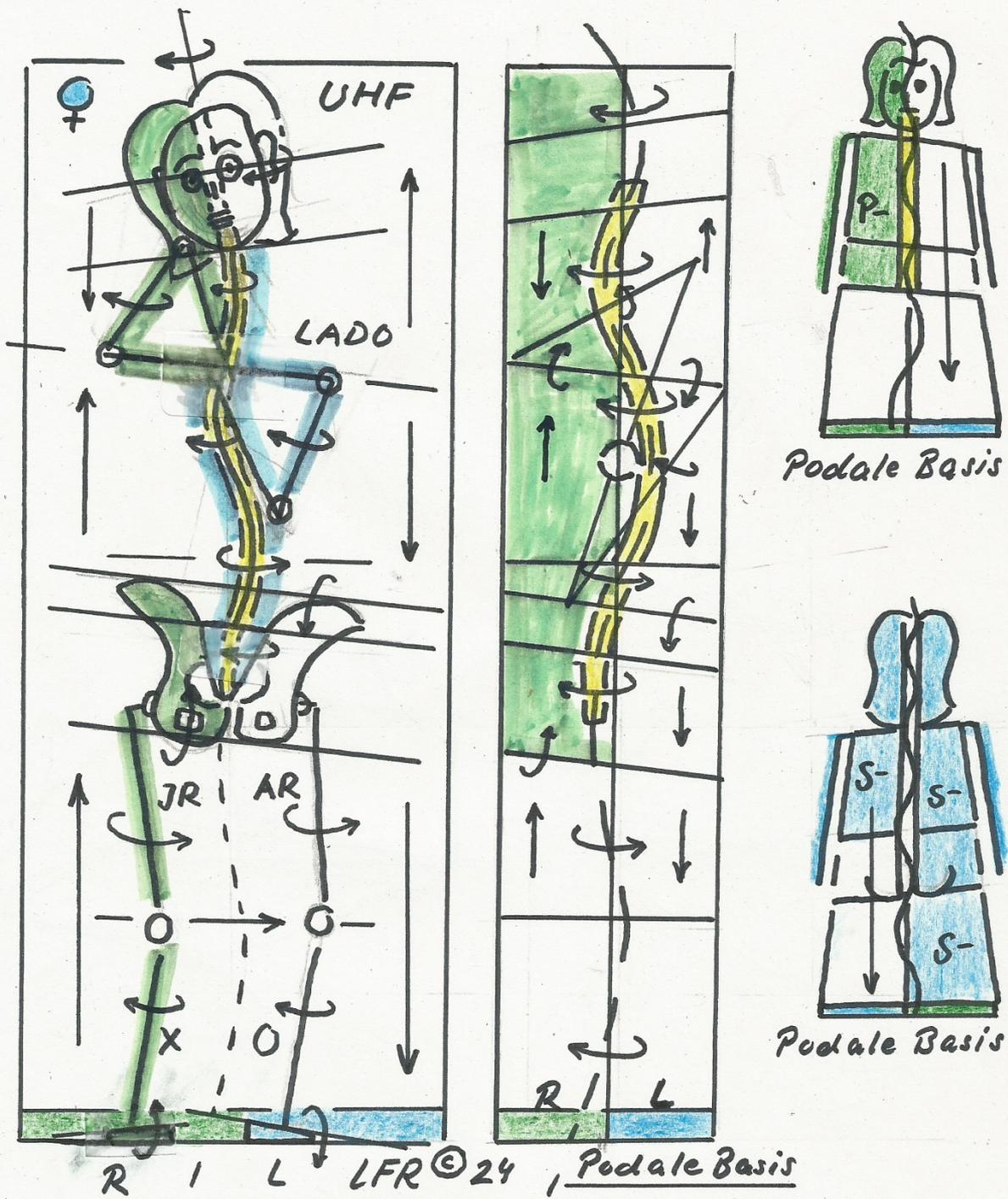
Warum ist dieses Denken im gesundheitlichen Kontext wichtig? Weil Du Deinem engsten Freundes- und Familienkreis mehr Freude machst, wenn Du optimal gesund bist, wenn Du der gesunde Fels in der Brandung Deines privaten Kreises bist. Das bedeutet, kümmere Dich zukünftig viel mehr um Deine eigene Gesundheit als um die anderer und konzentriere Dich täglich auf die Zunahme Deiner Gesundheit. Sie ist Dein größter Schatz. Sei in diesem Sinn egoistischer.

Warum muss ich so etwas überhaupt erwähnen? Weil im Alltag stets alles andere um Dich herum viel wichtiger erscheint, als es in Wirklichkeit ist und uns stark ablenkt von dem, was tatsächlich wertvoll und wichtig für uns selbst wäre.

Wir kommen nun zu den UHF-Bewegungsübungen und dadurch zum zweiten Unterrichtsteil für Deinen nichtgesunden Körper, die man regelmäßig machen sollte, will man Erfolg haben, wozu aber in der Regel – scheinbar – nie Zeit ist, weil es immer etwas Wichtigeres als das gibt. Weil das so ist, kommst Du natürlich kaum zu dem, was für Dich gesundheitlich wichtig wäre, weil es Zeit in Anspruch nimmt, die scheinbar nicht da ist. Mir selbst geht es selbstverständlich genauso, würde ich mich nicht dazu zwingen, meine HF-Bewegungsübungen wenigstens jeden zweiten oder dritten Tag zu machen, hätte ich mich gesundheitlich nie optimieren können. Wenn man später aber krank ist, hat man plötzlich alle Zeit der Welt ohne Ende.

Fazit: Dein gesundheitliches OPTIMUM zu erreichen ist wichtiger als alles andere! Zwing Dich anfangs dazu, Deinem Körper seinen zweiten UNTERRICHT zu ermöglichen. Bist Du später daran gewöhnt und kennst alle UHF-Bewegungen auswendig, dann hat Dich die Gewohnheit im Griff und Du brauchst Dich dann zu nichts mehr zwingen. Denn dann wächst Dein Verlangen nach diesen Bewegungen immer stärker an und sie fehlen Dir, wenn Du mal einige Tage mit dem Bewegen aussetzt.

Die Auswirkungen jeder Gewohnheit kumulieren und verstärken sich im Lauf der Zeit immer mehr, so dass Du später immer weniger oft üben musst.



anterior-posteriore  
Weibliche Spirale

Der UHF-Spiral-Weg, den Du mit den UHF-Bewegungen nachvollziehen kannst, macht klar, dass der weibliche Bewegungsweg (wie der männliche auch) nur ein asymmetrischer Bewegungsweg sein kann, nie ein symmetrischer. STATIK optimiert sich durchs Tragen Deiner UHF-Sohlen, DYNAMIK durch's UHF-Bewegen!

Vergleichst Du beide UNTERRICHTE mit der Funktionsweise eines Computers, dann ist der UHF-Spiral-Weg ein binärer Weg. Nullen (JA) und Einsen (NEIN) regen Funktionen Deines VNS entweder an (Null) oder reduzieren sie (Eins). Gesteuert wird das durch Deine Körperhaltung und Körperlage, die Du im Raum einnimmst und durch die Einwirkung der ZEIT, die im Moment des Übens auf Deinen Körper einwirkt.

Dazu folgende Tabelle, um zu veranschaulichen, was ich damit meine:

- **Üben am Morgen** = ident mit **Reduzierung** Deines **Parasympathikus**-Einflusses (Ziel = P minus). Körperhaltung und Lage im Raum = **Sitzen und Vorwärtsbeugen!** Der Morgen erstreckt sich von Sonnenaufgang bis etwa 9 Uhr vormittags (Normalzeit = Winterzeit). Element **HOLZ**, **kleines YANG** wird beeinflusst = Behandlung von Symptomen in **grünen Projektionszonen**. **Wichtig für Frauen!** Inneres Adjuvans = **Einnahme eines pflanzlichen Gallemitteils** (Cholagogum) und **Leber-Funktionsmittels** (Choleretikum) morgens. (Beispiel: 1 Kapsel „Leber vital von Zirkulin (Drogeriemarkt) und 25 – 30 Tropfen Hepar Hevert (Apotheke)). Dazu etwas sehr **SAURES am Morgen** trinken (Orangensaft + Zitronensaft gemischt).
- **Üben vormittags** und **mittags** = ident mit Anregung Deines **Sympathikus**-Einflusses. Körperhaltung und Lage im Raum = **Stehen und Vorwärtsbeugen!** Übungs-Zeitraum erstreckt sich von etwa 10 Uhr vormittags bis etwa 14 Uhr mittags (Normalzeit = Winterzeit). Element **FEUER**, **Großes YANG** wird beeinflusst = Behandlung von Symptomen in **weißen Projektionszonen**. Wichtig für Männer, aber natürlich auch für Frauen. Inneres Adjuvans = **Einnahme pflanzlicher Herzmittel, Gefäßmittel und Kreislaufmittel** wenn Person **älter** als **50** Jahre ist (Beispiel: 20 Tropfen Bitter-Elixier von Zirkulin (Drogeriemarkt) + 2 Kapseln „Knoblauch-Mistel-Weißdorn“ (beides von Doppelherz). Dazu ein Schnapsglas roten Beete-Saftes. Ist Person **jünger** als **50** Jahre tropft sie sich mittags nur 20- 30 Tropfen **Bitter-Elixier** auf die **Zunge** und trinkt dazu ein Schnapsglas roten Beete-Saft.
- **Üben nachmittags** = ident mit normalem **Übergang** von Sympathikus-Zeit in erster Tageshälfte zu Parasympathikus-Zeit in zweiter Tageshälfte Übungszeitraum 14 Uhr – 16 Uhr (Realzeit). Körperhaltung und Körperlage im Raum = **Rückenlage!** **YANG-Anteil** des Elementes **ERDE (Magenfunktion)** wird beeinflusst = Behandlung von Symptomen in **gelben Projektionszonen**. Wichtig für Frauen. Inneres Adjuvans in diesem Zeitraum nochmal 20 – 30 Tropfen Bitter-Elixier auf die Zunge tropfen. Empfehlenswert ist **nach** dem **Mittagessen** statt eines Desserts einige Stücke **kandierte Ingwer** zu konsumieren. Und **vor** dem **Mittagessen** 25 Tropfen **Bitter-Elixier** zusätzlich direkt auf die Zunge zu tropfen.

- **Üben abends** = ident mit Anregung Deines **Parasympathikus**-Einflusses (Ziel = P plus). Körperhaltung und Körperlage im Raum = **Sitzen und Rückwärtsneigen!** Übungs-Zeitraum erstreckt sich von 18 Uhr – 21 Uhr Normalzeit. Element **METALL**, **Kleines YIN** wird beeinflusst = Behandlung von Symptomen, die in **weißen** Projektions-Zonen auftreten. Besonders wichtig für Männer, aber auch wichtig für Frauen, weil **P plus** die **Grundlage** des weiblichen **S minus**-Einflusses darstellt. Inneres Adjuvans = Pflanzliche Rohkost mit scharfer Note. Beispiel: 1 Glas **Gemüsesaft** mit einigen Tropfen **Tabasco** drin. Gut ist die Einnahme eines pflanzlichen Antibiotikums (Beispiel : 2 Dragees **Angocin**) und eines Lungenfunktionsmittel (Beispiel : 2 Tabletten **Umckaloabo**) und 1 Kapsel eines **Probiotikums** für das Mikrobiom des Dickdarms. Das führt dazu , dass die **Wehrkraft** von Lunge , Immunsystem und Darm **zunimmt**. Du wirst dadurch widerstandsfähiger.
- **Üben spätabends** = ident mit Reduzierung Deines **Sympathikus**-Einflusses (Ziel ist **S minus** ). Körperhaltung und Körperlage im Raum = **Rückenlage!** Dieser Zeitraum erstreckt sich von etwa 21 Uhr bis 2 Uhr Normalzeit. **WASSER**-Element, **Großes YIN** wird beeinflusst = Behandlung von Symptomen in **blauen** Projektionszonen. Besonders **wichtig** für **Frauen**, wichtig natürlich auch für Männer. Inneres Adjuvans ist Einnahme **sedierender Pflanzen** (Baldrian, Melisse, Hopfen) und eines **Nieren-Funktionsmittels** (Beispiel: 1 Dragee **Aqualibra**, Apotheke). Spätabends nichts mehr trinken, nichts mehr essen, kein Kochsalz mehr zuführen!
- **Üben nachts**, falls **Beschwerden** im **gelben Projektionsbereich** (vordere Mittellinie) = ident mit normalem **Übergang** von großem Parasympathikus-Einfluss zu geringerem. Körperhaltung und Körperlage im Raum = **Rückenlage und Vorwärtsbeugen**. Dieser Zeitraum erstreckt sich von etwa 2 Uhr – 4 Uhr nachts Normalzeit. **YIN**-Anteil des Elementes **ERDE**, die **Milzfunktion**, wird beeinflusst. Besonders **wichtig** für **Frauen**, wichtig natürlich auch für Männer. Inneres Adjuvans ist Einnahme von 2 Kapseln **Heilerde** (Beispiel: Bullrich Heilerde, Drogeriemarkt) mit einer nächtlichen großen Tasse „**Vier Winde Tee**“ (= Mischung aus Anis-, Kümmel-, Koriander- und Fenchel-Früchten = Gewürzform) mit **Honig** gesüsst.

Diese Tabelle brauchst Du , um zu wissen, wie und warum Bewegungsübungen durchgeführt werden sollten. Wenn es darum geht, Beschwerden damit zu behandeln. Selbstverständlich ist es möglich, alle UHF-Bewegungsübungen innerhalb eines 24 Stunden Tages zur richtigen Zeit durchzuführen, das ist aber nicht nötig.

Deshalb rate ich Dir , UHF-Bewegungsübungen nur dann durchzuführen, wenn Du Grund dazu hast, weil Dir Dein Körper Beschwerde-Botschaften schickt und Dich dadurch darauf hinweist, dass Du neben dem Sohlentragen, ihm auch einen zweiten UNTERRICHT geben solltest. Indem Du ihn zusätzlich asymmetrisch bewegst.

## 1. UHF-Bewegungsübungen am Morgen

Sie passen exakt zum morgendlichen Tragen Deiner Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen und ergänzen die statische Komponente , die von Ihnen ausgeht , um die dynamische Komponente der passenden asymmetrischen Bewegungen ,die allein nur dem weiblichen Geschlecht nützlich sind, mit der statischen Komponente zu verbinden.

Was ist mit KINDERN? Was trifft auf Sie zu? Wie verhält es sich mit projizierten Beschwerde-Botschaften bei Ihnen? Welche Bewegungsübungen sind für Sie geeignet?

Nun diese Fragen sind einfach zu beantworten:

Solange Kinder wachsen, das Längenwachstum Ihrer Röhrenknochen noch nicht abgeschlossen ist, gelten Sie als Kinder und können genauso mit UHF-Mitteln beeinflusst werden wie Frauen. Ist das Längenwachstum jedoch abgeschlossen, differenzieren sich Knaben zu Männern und eifern gesundheitlich dem OPTIMUM-HF-MASCULINUM nach und differenzieren sich Mädchen zu Frauen und eifern dem gesundheitlichen OPTIMUM- UHF-FEMININUM nach.

---

Fazit: Kinder , die noch wachsen, werden als Kinder angesehen und können mit dem „UHF-Prinzip“ gesundheitlich optimiert werden. Männliche Jugendliche, die ausgewachsen sind, können nur mit dem „HF-Prinzip“ gesundheitlich optimiert werden. Weibliche Jugendliche, die ausgewachsen sind, bleiben dem gesundheitlichen Optimum des „UHF-Prinzips“ bis zu Ihrem Lebensende treu.

---

Du kannst zweierlei tun:

1. jeden Tag morgens UHF-Bewegungsübungen durchführen, unabhängig davon, ob Beschwerden oder keine Beschwerden vorhanden sind, weil Du dadurch im Lauf der Zeit immer gesünder wirst und anhaltend gesund bleibst.
2. Morgens nur dann UHF-Bewegungsübungen durchführen , weil Du musst. weil Dein Körper Dir irgendwelche Beschwerde-Botschaften schickt, die hartnäckig vorhanden bleiben und partout nicht mehr von alleine verschwinden möchten. Dann sind UHF-Bewegungen morgens ein Muss.

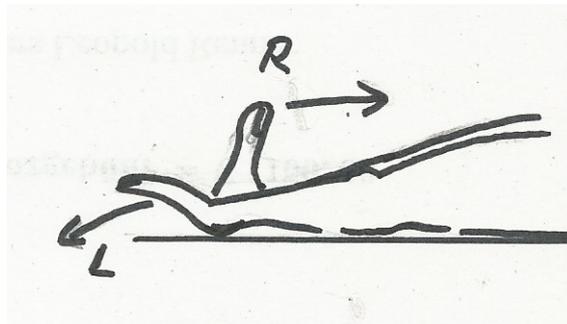
Diese beiden Möglichkeiten gibt es. Kombinieren solltest Du das Üben des morgendlichen UHF-Weges grundsätzlich immer und ohne Ausnahme mit dem Tragen von Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen. Eine einzige Tragestunde morgens genügt bereits. Dieser Sohlentyp wird mit grünen Erkennungspunkten markiert.

Du beginnst Deine Morgenübungen grundsätzlich vor dem Aufstehen , wenn Du noch im Bett in Rückenlage liegst. Keine Angst, es sind nur ganz wenige Bewegungsübungen, die auch nur wenig Zeit in Anspruch nehmen. Danach stehst Du auf, gehst ins Bad und schlüpfst danach in Schuhe, in denen Deine UHF-Korrektur-Sohlen mit den grünen Erkennungspunkten auf Deinen Körper warten.

## Deine Morgen-Übungen in Rückenlage , während Du noch im Bett liegst

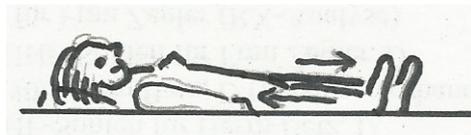
UHF-Bewegungsübung 1: „Beide Füße asymmetrisch paddeln“

Rechten Fuß zu sich hin nach oben bewegen, linken Fuß von sich weg nach unten bewegen. Danach in Ausgangsstellung Null zurückkehren. 4 – 5 x wiederholen. Beide Hände liegen tastend am Becken, um zu überprüfen, ob die Fußpaddel-Bewegungen am Becken oben ankommen, was sie tun sollten.



UHF-Bewegungsübung 2: „Rechter Upslip“

Rechtes gestrecktes Bein in Längsrichtung zu sich hin nach oben ziehen, linkes gestrecktes Bein von sich weg nach unten schieben = rechter Upslip. 4 – 5 x wiederholen. Beide Hände liegen tastend am Becken, um zu überprüfen, ob die rechte Upslip-Bewegung und linke Downslip-Bewegung am Becken oben ankommen, was sie tun sollten.



UHF-Bewegungsübung 3: „Linker Scheibenwischer“

Beide gestreckten Beine 4 – 5 x nach links drehen!



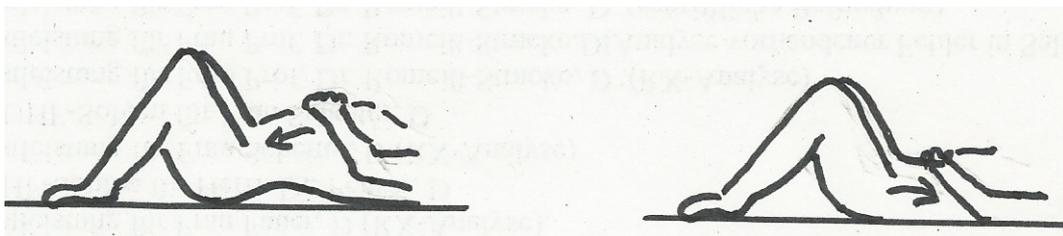
#### UHF-Bewegungsübung 4: „Rechtes Becken nach rückwärts drehen“

Linkes Bein liegt gestreckt, rechtes Knie wird mit beiden Händen umfasst und 4 – 5x zu sich hin nach oben gezogen = rechtes Becken wird dabei nach rückwärts gedreht.



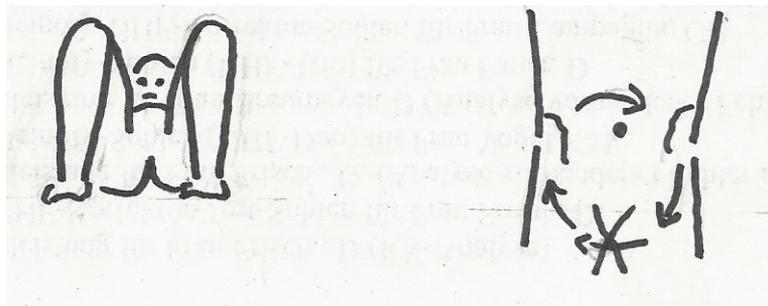
#### UHF-Bewegungsübung 5: „Beckenkippen“

Beide Beine sind rechtwinklig angestellt. In dieser Einstellung Becken mehrmals nach vorwärts (mehr Hohlkreuz) und mehrmals nach rückwärts (kein Hohlkreuz mehr) verkippen.



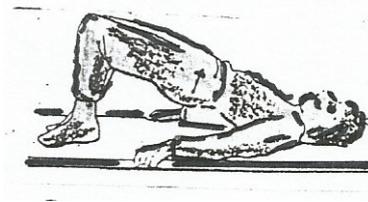
#### UHF-Bewegungsübung 6: „Becken kreisen im Uhrzeigersinn“

Beide Beine angestellt. Becken rechts nach oben bewegen, danach nach links rüber bewegen, danach links nach unten bewegen, danach nach rechts rüber bewegen, danach wieder rechts nach oben bewegen u.s.w. = Becken kreisen im Uhrzeigersinn.



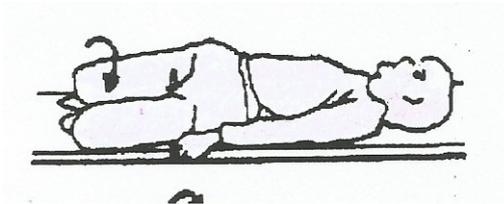
#### UHF-Bewegungsübung 7: „Brücke“

Beide Beine rechtwinklig anstellen, Brücke bilden = Gesäß weit abheben und danach beim Wiederhinlegen das Gesäß und das Kreuzbein fest nach unten gegen Unterlage drücken. 4 – 5 x wiederholen.



UHF-Bewegungsübung 8: „Angestellte Beine mehrmals links ablegen“

Beide Beine rechtwinklig anstellen und mehrere Male nach links zur Seite ablegen, Rumpf dabei nach rechts verdrehen.



.....

Das war's schon! Danach aufstehen und nach dem Aufenthalt im Bad und nach dem Ankleiden gleich in Deine Schuhe schlüpfen , in die Du Deine Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen, die mit den grünen Markierungspunkten, eingelegt hast. Jetzt zuerst einmal in Ruhe frühstücken und nach dem Frühstück auf einen Hocker setzen und die nächsten UHF-Bewegungsübungen durchführen, die ebenfalls schnell gehen und Dich zeitlich kaum aufhalten.

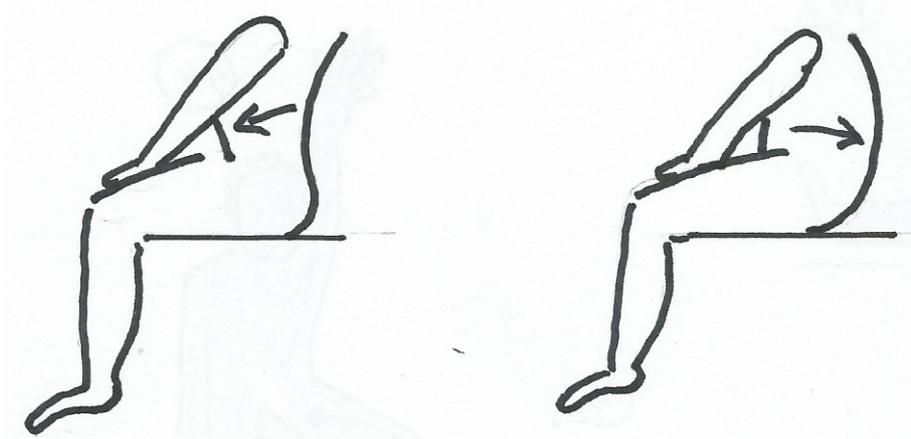
Was ich noch nicht erwähnt habe, aber wichtig ist:

- Wenn Du UHF-Bewegungsübungen in Rückenlage machst, wirken sie stärker, wenn Du während des Übens beide Augen offen hast und Dein Kopf auf einem dicken Kopfkissen ruht, um die Lordose in Deiner HWS zu reduzieren.
- Wenn Du UHF-Bewegungsübungen im Sitzen machst, wirken Sie ebenfalls stärker, wenn Du während des Übens Deine Augen bewusst weit öffnest. Behalte die Schuhe, mit den UHF-Korrektur-Sohlen drin, an, dann wirken sich die Übungen noch viel stärker auf Deinen Körper aus.
- Betrete Deine UHF-Sohlen nie barfuß sondern immer nur bestrumpft.
- Ist es später als 10 Uhr vormittags , spielt das keine Rolle, Deine Übungen wirken sich trotzdem auch später noch positiv auf Deine Gesundheit aus. Am besten wirken Morgenübungen aber in der Zeit von Sonnenaufgang an bis etwa 9 Uhr morgens. Das ist die Zeit des kleinen YANG, des Elementes HOLZ.
- Wenn Dir einzelne Übungsbewegungen unangenehm sind, merk sie dir und kontrolliere sie beim Üben am nächsten Tag ob sie dann schon angenehmer geworden sind. Ein gutes Zeichen, dass Deine Gesundheit Fortschritte macht.

## Fortsetzung der Morgen-Übungen im Sitzen

### UHF-Bewegungsübung 9: „Beckenkippen im Sitzen“

Du sitzt auf einem Hocker, Deine beiden Beine sind weit gespreizt, Deine beiden Hände liegen entspannt auf beiden Oberschenkeln. Kippe nun Dein Becken mehrmals nach vorwärts (Hohlkreuz entsteht) und nach rückwärts (Hohlkreuz verschwindet)



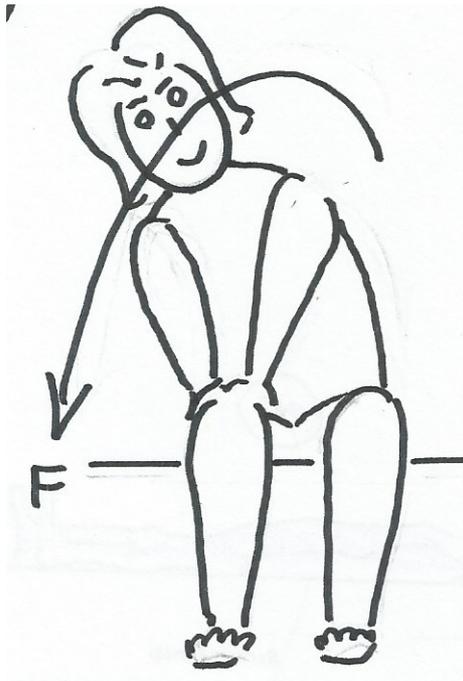
### UHF-Bewegungsübung 10: „Rechtes Becken zurück drehen“

Fasse im Sitzen Dein rechtes Knie mit beiden Händen und ziehe es 4 – 5 x zu Dir hin = rechtes Becken zurück drehen.



### UHF-Bewegungsübung 11: „Oberkörper Seitneige rechts und Flexion“

Du hast im Sitzen Deinen Oberkörper nach rechts zur Seite geneigt, Deine beiden Hände liegen auf Deinem rechten Oberschenkel. Beuge Dich in dieser Einstellung nun 4 – 5 x sanft und rund nach vorne = Flexion des Rumpfes in rechter Seitneige.



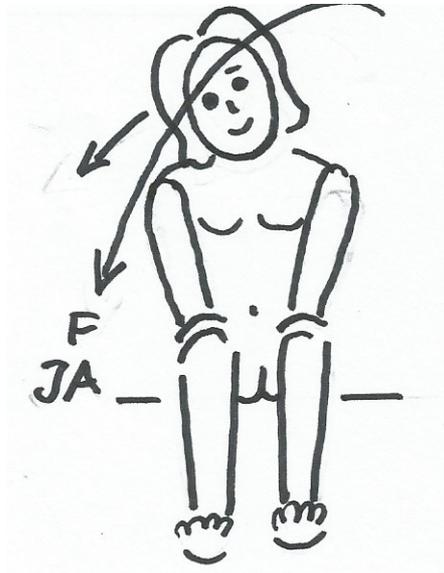
UHF-Bewegungsübung 12: „Oberkörper nach rechts gedreht und Flexion“

Dein Oberkörper ist im Sitzen nach rechts gedreht (nicht mehr nach rechts geneigt, sondern jetzt nur rechts gedreht). Deine beiden Hände ruhen auf Deinem rechten Oberschenkel. Beuge Dich sich nun 4 – 5 x sanft und rund nach vorne, während Du die Rechtsdrehung des Oberkörpers beibehältst.



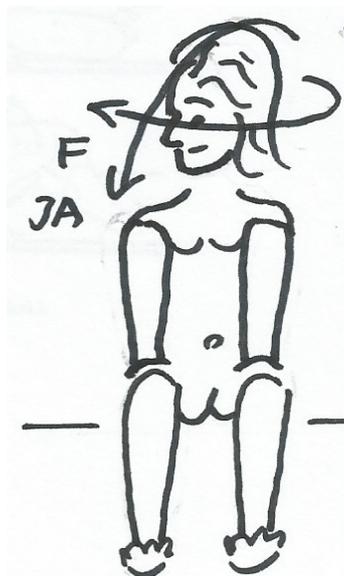
### UHF-Bewegungsübung 13: „Kopf nach rechts neigen und Flexion“

Neige nur Deinen Kopf allein nach rechts zur Seite und beuge ihn 4 – 5 x sanft und rund in dieser Einstellung nach vorne = JA sage -Bewegung in rechter Seitneige.



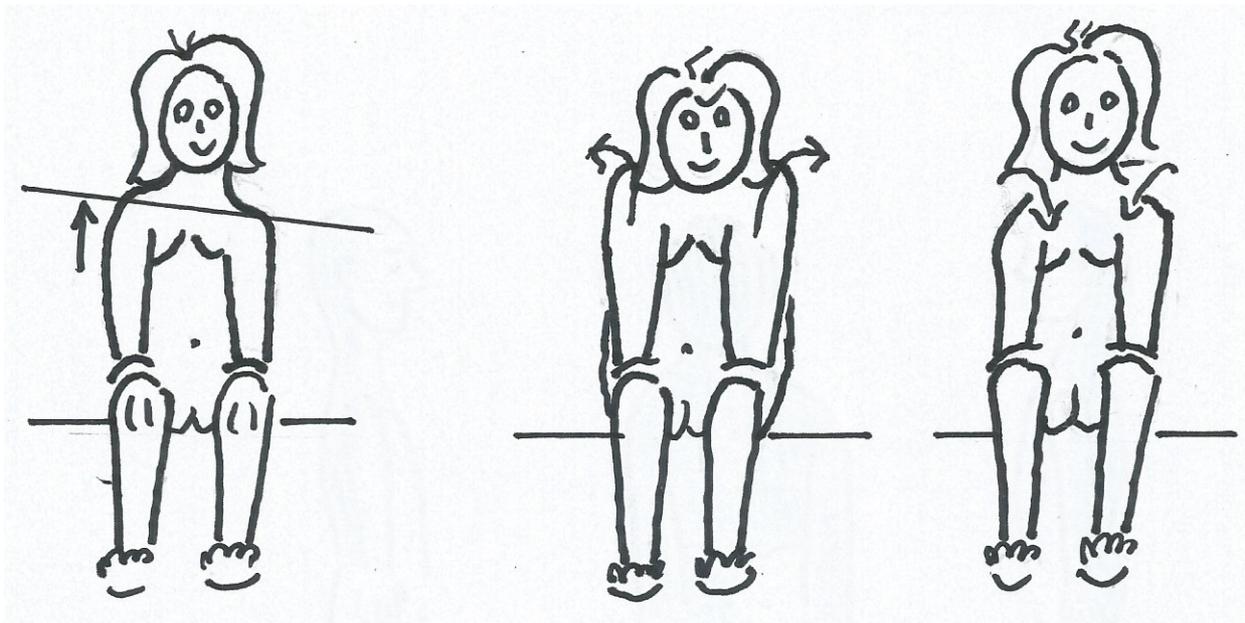
### UHF-Bewegung 14: „Kopf nach rechts gedreht und Flexion“

Dein Kopf ist nach rechts gedreht. Bleibe in dieser Einstellung während Du Deinen Kopf 4 – 5 x sanft und rund nach vorne beugst = JA sage-Bewegung + re. Drehung



### UHF-Bewegungsübung 15: „Rechte Schulter erhöhen und Schultern kreisen“

Zuerst 4 – 5 x rechte Schulter hochziehen, danach Schultern kreisen rückwärts und anschließend Schultern kreisen vorwärts. Das Ganze abschließen mit nochmal 4 - 5x rechte Schulter hochziehen.



#### UHF-Bewegungsübung 16: „Mittlere BWS nach rechts drehen“

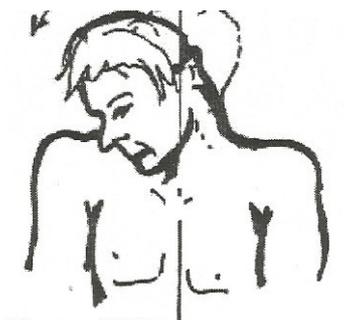
Im Sitzen zunächst in Richtung rechtes Knie rund nach vorne beugen und rechtes Knie betrachten. Rechter Arm hängt seitlich des rechten Knies nach unten, linker Arm hängt zwischen beiden Beinen hängend nach unten. Übung: Linke Hand 4 – 5 x nach unten Richtung Fußboden bewegen, BWS dreht sich dadurch nach rechts.



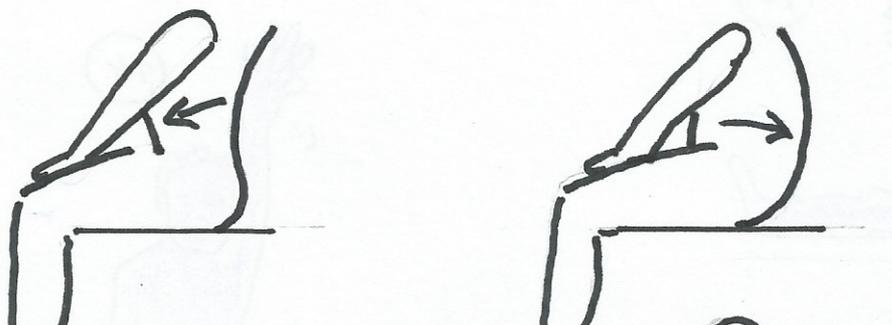
#### UHF-Bewegungsübung 17: „Eisbärenschwingen“

Kopf hängt vorwärts gebeugt nach vorn unten. Kinn kontaktiert Brustbein. Drehe nun Deinen vorwärts gebeugten Kopf mehrere Male nach rechts und links und achte darauf, dass Dein Kinn den Kontakt zum Brustbein in der Mitte und zu den beiden Schlüsselbeinen rechts und links aufrecht hält. Du schwingst Deinen nach vorne gebeugten Kopf drehend hin und her und bleibst dabei mit dem Kinn in Kontakt mit dem vorderen oberen Oberkörper = Eisbärenschwingen.

Beiden Geschlechtern gleich nützlich!



UHF-Bewegungsübung 18: „Nochmaliges Beckenkippen im Sitzen“

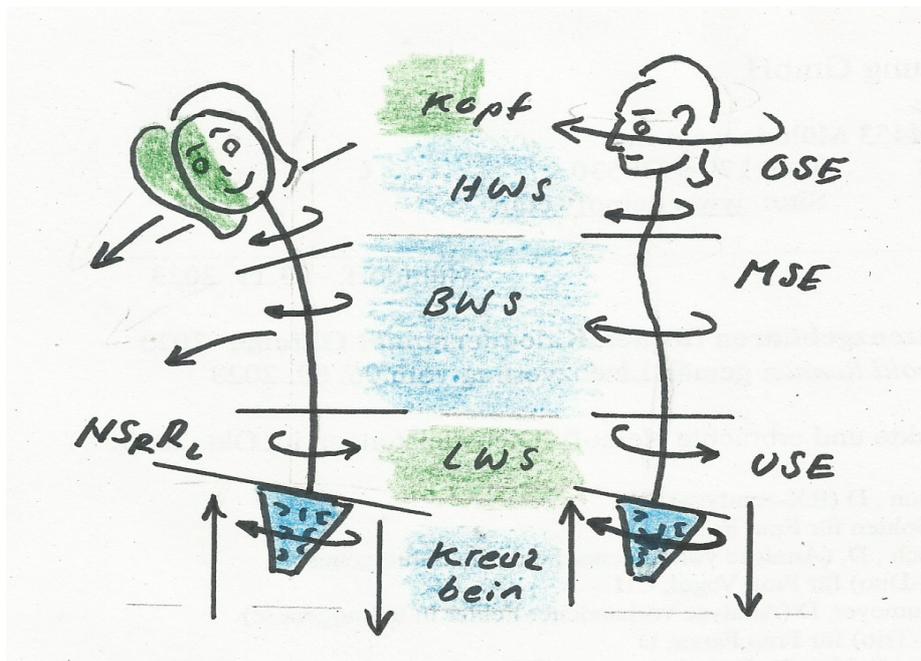


.....

Damit bist Du mit Deinen UHF-Bewegungen im Sitzen fertig. Während des Bewegens hatten Deine UHF-Korrektur-Sohlen Kontakt zu Deinen Fußsohlen und lernten Deinem Körper zusätzlich das Optimum seiner „Morgen-Statik“ kennen. Durch das Bewegen in Richtung der gesundheitlich optimalen Konstitution „UHF“ lernte Dein Körper in seinem zweiten Unterricht, das OPTIMUM der gesundheitlichen Dynamik seiner weiblichen Fülle-Vorgänge kennen. Du hast ihn nun darüber informiert, wie das weibliche gesundheitliche Optimum aussähe und wie sich sein gesundheitlicher IST-Zustand im Gegensatz dazu verhält = Lern-Inhalt!

Sowohl die In-FORM-ationen in Deinen UHF-Korrektur-Sohlen als die In-FORM-ationen, die aus Deinen asymmetrischen Bewegungen hervorgehen, sind Bestandteile biologischer künstlicher Intelligenz, die den Umfang Deiner natürlichen körperlichen Intelligenz in gesundheitlicher Art und Weise vermehren hilft. Dein Körper ist nach dem Sohlentragen und Üben nicht mehr der, der er vorher war. Er ist jetzt klüger geworden und weiß jetzt mehr über sein mögliches gesundheitliches OPTIMUM .

Sämtliche Bewegungen Deines Rumpfes, Oberkörpers und Kopfes gehen grundsätzlich immer nur nach rechts (weibliche Spirale). Das betrifft sowohl die Seitneige als auch die Rotation. Sitzt Du während des Übens , wird der Parasympathikus-Einfluss Deines VNS auf Deinen Körper gedämpft. Stehst Du während des Übens, wird der Sympathikus-Einfluss Deines VNS auf Deinen Körper angehoben und vermehrt, aber nur soviel, wie es weiblichen Körpern nützlich und gesundheitlich zuträglich wäre (siehe Abbildung nächste Seite).



Alles oberhalb Deines Beckens geht grundsätzlich immer nur nach rechts  
= weibliche gesundheitliche Spiralbewegung!

### Fortsetzung der UHF-Morgen-Übungen im Stehen

Falls Du morgens zu wenig Zeit für das ganze UHF-Bewegungs-Trio hast (Übungen in Rückenlage plus im Sitzen plus im Stehen), dann stehst Du zu spät auf. Steh deshalb zukünftig morgens einfach eine halbe Stunde früher als sonst auf, um genug Zeit für den gesamten Bewegungsvorgang morgens zu haben.

Die folgenden UHF-Bewegungen, die man stehend am Morgen durchführen sollte, nehmen nicht viel Zeit in Anspruch. Kann man sie mal auswendig, geht es sehr schnell bis man mit ihnen durch ist.

Der Zeitraum der ersten Tageshälfte erstreckt sich von Sonnenaufgang bis etwa 14 Uhr Realzeit (Winterzeit). Danach solltest Du keine UHF-Bewegungen der Nummern 1 bis 27 mehr machen, weil Sie nur morgens und vormittags bis zum Mittag hin heilsam und wirksam sind. Das ist wichtig, weil Du sonst Deinen Körper vegetativ verwirrst und durcheinander bringst. Was ist das Hauptmerkmal dieser ersten 27 UHF-Übungen in der ersten Tageshälfte? Richtig erkannt! Es ist das begleitende Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf, das Deinem Körper signalisiert, dass es sich um Informationen über Deine weiblichen FÜLLE-VORGÄNGE handelt und nicht um Informationen über Deine weiblichen LEERE-Vorgänge handelt, die erst abends sinnvoll sind. Also, alle UHF-Bewegungsübungen im Stehen, die gleich folgen, solltest Du optimalerweise gleich nach den Übungen im Sitzen fortsetzen. Alles was Du morgens machst, wirkt sich auf die Gesundheit Deiner Leber-Galle-Funktionen und Deines Stoffwechsels aus. Das FÜLLEN ist ein Teil davon.

Die Zeitgrenze für UHF-Morgenübungen verläuft am späten Vormittag. Danach kannst Du sie nicht mehr nachholen und musst sie deshalb dann an diesem Tag komplett ausfallen lassen.

#### UHF-Bewegungsübung 19: „Beckenkippen im Stehen“

Du stehst auf Deinem rechten gestreckten Standbein und Deinem linken etwas nach außen gedrehten und im Knie gebeugten Spielbein. Deine Arme sind vor der Brust verschränkt. Schließe Dein rechtes Auge und schau nur mit dem linken nach vorne. Ist Dir der rechte Augenschluss unangenehm, dann lass einfach beide Augen offen. Kippe Dein Becken in dieser Einstellung nun mehrere Mal nach vorwärts und rückwärts, wie Du es bereits vom Sitzen her kennst.



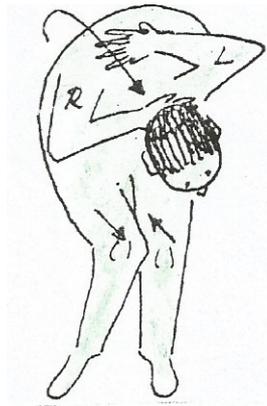
#### UHF-Bewegungsübung 20: „Linker LADO“

Stell den linken LADO ein und beuge Dich rund nach rechts vorne unten in Richtung Deines rechten Knies. Ist Dein Kopf oberhalb des rechten Knies angelangt, dann schließe Dein rechtes Auge und betrachte eine Weile Dein rechtes Knie mit dem linken Auge. 4 – 5 x wiederholen.



### UHF-Bewegungsübung 21: „Gehen auf der Stelle“

Einstellung linker LADO bleibt. Mach einen linken Vorwärtsschritt. Dein linker Fuß steht jetzt weiter vorne als Dein rechter. Beuge Dich rund nach vorne, bis Dein Kopf oberhalb des linken Knies plaziert ist. Gehe nun auf der Stelle, indem Du ein Bein im Kniegelenk streckst und das andere zeitgleich im Kniegelenk beugst, dann das Bein, das eben gebeugt war im Kniegelenk streckst und das Bein, das zuvor im Kniegelenk gestreckt war, beugst und so weiter. Gehe etwa eine halbe Minute in dieser Form auf der Stelle.



### UHF-Bewegung 22: Kopf seitneigen rechts + Flexion + rechtes Standbein“

Du stehst auf Deinem rechten im Knie gestreckten Standbein und deinem linken im Knie gebeugten Spielbein, das Du etwas außenrotiert hast. Deine rechte Hand ist zur Faust geballt, Deine linke Hand offen, die linken Finger sind gestreckt. Neige Deinen Kopf zur rechten Seite, schließe das rechte Auge und beuge Deinen rechtsgeneigten Kopf mehrmals rund nach vorne. Achte darauf, alle Einstellungen aufrecht zu halten (linke Faust, rechter Augenschluss, rechtes Standbein, rechte Kopfseitneige) = JA sage Bewegung Deines rechts seitgeneigten Kopfes rund nach vorne.

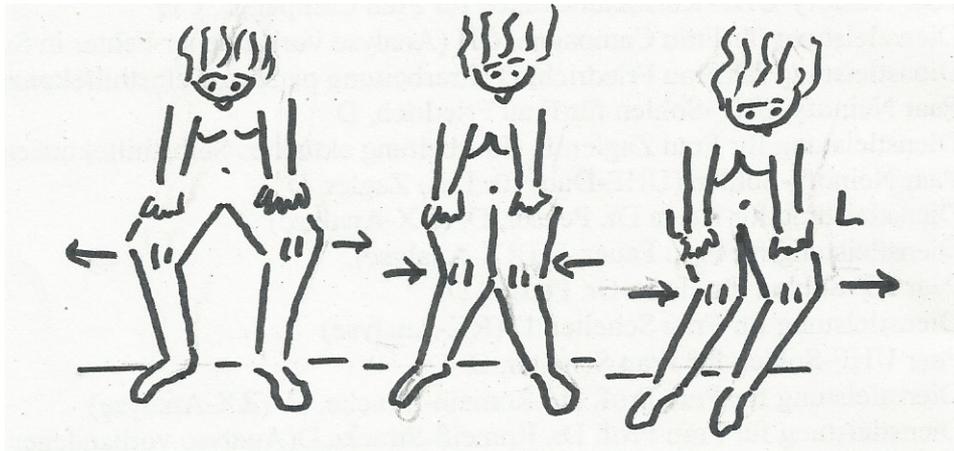


UHF-Bewegungsübung 23: Gleiche Einstellung wie bei Übung 22 mit dem Unterschied, dass Dein Kopf jetzt nicht mehr rechts seitgeneigt ist, sondern stattdessen nach rechts gedreht ist.

Beuge Deinen nach rechts gedrehten Kopf mehrmals rund nach vorne = JA sage-Bewegung, während Du die Einstellungen zum UHF beibehältst (rechtes Standbein, linkes außenrotiertes Spielbein, rechte Faust, rechter Augenschluss)

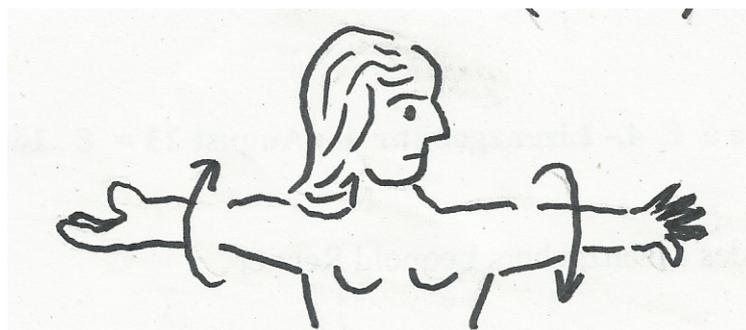
UHF-Bewegungsübung 24: „X und O Bewegungen + Knieschieben nach links“

Du stehst rund nach vorne gebeugt, Deine beiden Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln. Forme wechselweise X-Beine und O-Beine und verschiebe am Schluss beide Beine mehrere Male nach links zur Seite.



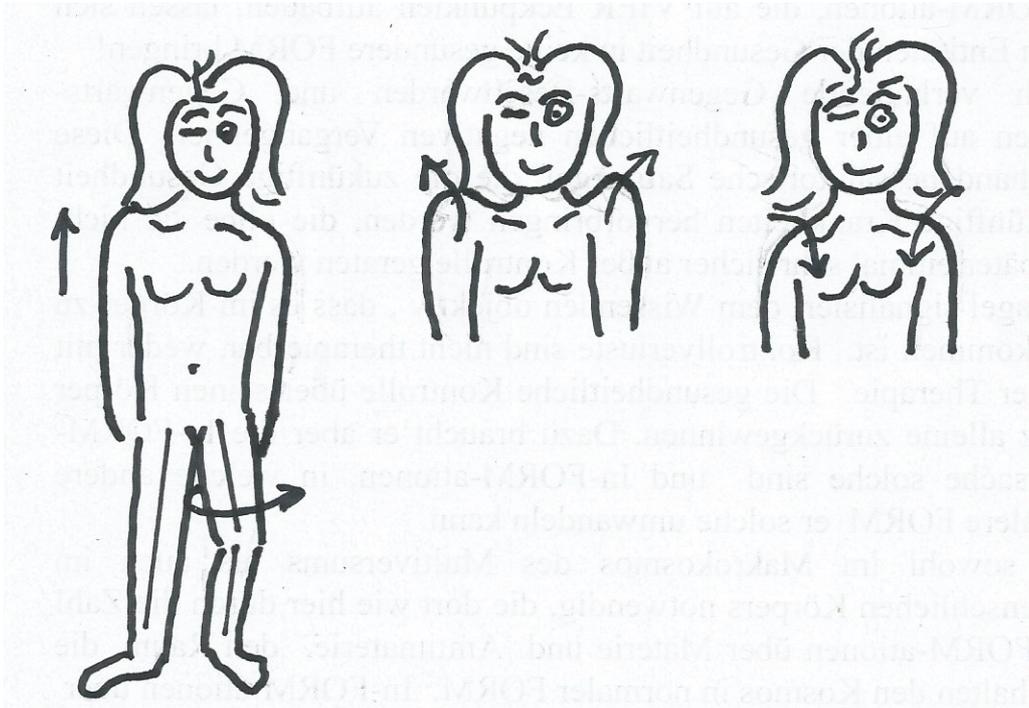
UHF-Bewegungsübung 25: „Gegenläufiges Armdrehen“

Du stehst erneut auf Deinem rechten, im Knie gestreckten, Standbein und Deinem linken, im Knie gebeugten Spielbein. Hebe beide Arme waagrecht und verdrehe sie mehrere Male gegenläufig. Eine Handfläche zeigt beim gegenläufigen Verdrehen nach rückwärts, zu der drehst Du Deinen Kopf hin und blickst diese Handfläche an, die andere Handfläche zeigt nach oben, zu der drehst Du Deinen Kopf nie hin.



### UHF-Bewegungsübung 26: „Rechte Schulter erhöhen und Schultern kreisen“

Steh auf Deinem rechten, im Knie gestreckten Standbein und in Deinem linken im Knie gebeugten und außenrotierten Spielbein. Dein rechtes Auge ist geschlossen, Du blickst nur durch das linke. Ziehe zunächst mehrmals Deine rechte Schulter nach oben und erhöhe sie. Kreise danach eine kurze Zeit lang Deine beiden Schultern zuerst nach rückwärts, danach nach vorwärts.



### UHF-Bewegungsübung 27: „Nochmaliges Beckenkippen“

Gleiche Übung wie Übung 19



Selbstverständlich trägst Du während der UHF-Bewegungsübungen, die Du im Stehen ausführst, auch Deine UHF-Korrektur-Sohlen, die Deinem Körper statisch signalisieren, warum er mit dieser oder jener UHF-Bewegung konfrontiert wird.

WICHTIG: Wenn Bewegungen dabei sind, die schmerzhaft oder sehr unangenehm sind oder gar unmöglich durchzuführen sind, dann hast Du weitere gesundheitliche Sargnägel in Dir gefunden. Lass unangenehme oder schmerzhaft Bewegungen zunächst ganz weg und überprüfe sie von Zeit zu Zeit auf ihr Angenehmerwerden hin

*Nachdem es sich bei diesem System nicht um eine Therapie sondern um gesundheitliches LERNEN handelt, vergeht ja Zeit während des Lernens, die Dein Körper dringend braucht, um im GANZEN gesünder zu werden. Wenn heute eine oder mehrere UHF-Bewegungen noch sehr unangenehm oder gar schmerzhaft sind, wenn Bewegungseinschränkungen und Blockaden innerhalb der UHF-Bewegungsrichtungen bestehen, dann ist das heute noch so, muss aber nicht mehr nächsten Monat so sein. Das heißt, wenn Du nur die UHF-Bewegungsübungen mehrmals wiederholst, die Dir heute angenehm sind und gut erscheinen (=UHF- OPTIMUM) und die zunächst weglässt, die es heute noch nicht sind (= noch entfernt vom UHF-Optimum), wird sich Dein Körper positiv verändern, weil er die In-FORM-ationen, die in UHF-Sohlen und die in UHF-Übungen in ganz verschiedener FORM enthalten sind, in sich aufnimmt und vergleichend heranzieht, um zu lernen, was sich in ihm ändern müsste. Dadurch ändert es sich auch. Er braucht nur genug Zeit dazu !!!*

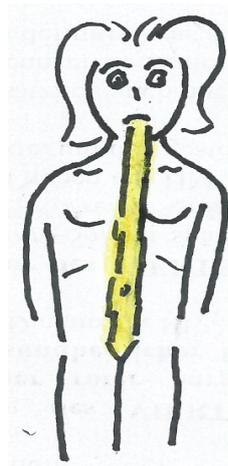
*Klartext: Durch Benutzung angenehmer UHF-Bewegungen, die man pro Übung mehrmals wiederholt und durch Weglassen unangenehmer UHF-Bewegungen, lernt Dein Körper die Ursachen der unangenehmen UHF-Bewegungen kennen. War eine UHF-Bewegung gestern noch sehr unangenehm, kann sie morgen oder wird sie nächste Woche bereits angenehmer geworden sein. Dein Körper funktioniert in diesem speziellen Sinn ähnlich wie ein Computer. UHF-Bewegungen haben entweder die FORM einer EINS oder einer NULL. Du hast bis jetzt 27 Programm-Schritte in FORM binärer UHF-Bewegungen kennen gelernt. Viele davon passen bereits in Dein persönliches Gesundheits-PUZZLE, das ich als „UHF“ bezeichne, manche aber noch nicht. Nachdem Dein Körper durchs Tragen Deiner UHF-Korrektur-Sohlen, in denen zahlreiche andere binäre UHF-Signale enthalten sind und durchs Bewegen in Richtung UHF lernt, ständig gesünder zu werden, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Dein Gesundheits-Puzzle namens „UHF“ irgendwann vollständig fertig gestellt sein wird. Voraussetzung ist natürlich, dass Du gewohnheitsmäßig dabei bleibst. Soviel ist klar. Anders funktioniert das nicht !*

**Persönliche Erfahrung:** Vor vielen Jahren begann ich meine männlichen HF-Bewegungen regelmäßig durchzuführen. Damals gab es noch eine Menge an unangenehmen HF-Bewegungen (HF minus), die ich nach diesem Muster einfach solange wegließ, bis sie sich von selbst als immer angenehmer herausstellten. Heute gibt es keine einzige HF-Bewegung mehr, die mir unangenehm oder die blockiert wäre (HF plus). Aus diesem Grund weiß ich, dass ich mein persönliches HF-OPTIMUM erreicht habe. Heute übe ich noch zweimal bis dreimal die Woche, um meine gewonnene Gesundheit zu erhalten. Formel: HF minus x Zeit = HF plus!

In der Mitte des Nachmittags übt man normalerweise nicht. Es sei denn, Du leidest an Beschwerden oder Erkrankungen im gelben Bereich , die Dein Körper in die mediane Mittellinie Deiner Körpervorderseite projiziert (siehe Abbildung unten).

Diese Beschwerden können in folgenden Bereichen auftreten:

- Symphyse des Beckens, Unterbauchmitte
- Harnblase, Unterbauchmitte
- Gebärmutter, Unterbauchmitte
- Nabel, Bauchmitte
- Magen, Oberbauchmitte
- Brustbein, Brustmitte
- Kehlkopf, Halsmitte auf Vorderseite
- Kinn, Unterkiefermitte
- Unterlippe



Nur wenn das der Fall ist, hast Du Grund die UHF-Bewegungsübungen 28 – 33 in der Zeit von etwa 14 Uhr bis 16 Uhr Realzeit durchzuführen. Bestehen keine derartigen Beschwerden oder Erkrankungen, die von Deinem Körper in die vordere Medianlinie projiziert werden, dann besteht auch kein Grund zum Üben.

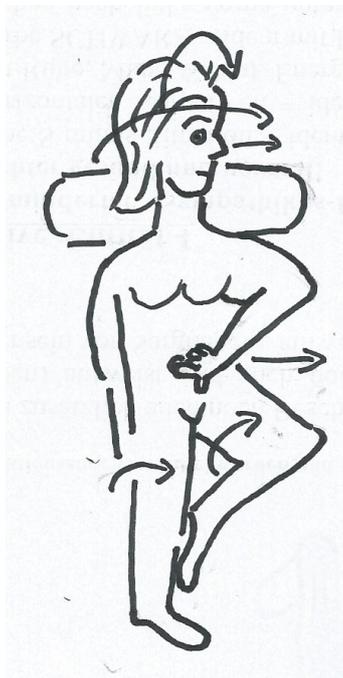
Besorge Dir Gymnastikschuhe (Sportgeschäft) , das sind Schuhe mit beweglicher Sohle , die man auch im Liegen (auch nachts im Bett) tragen kann und lege in diese Dein Paar Neinofy-**UHF-Korrektur-Sohlen-dünn** ein. In diesem Paar befinden sich alle Informationen, die Dein Körper zum gesundheitlichen Lernen in diesem Fall braucht, wenn der YIN-Anteil des Elementes ERDE gestört ist = Auftreten gelber mittlerer Symptome und Beschwerden.

Trage diese Sohlen zusätzlich, während Du auf dem Rücken liegst und die UHF-Bewegungsübungen 28 – 33 durchführst, die als nächstes beschrieben werden. Sie geben Deinem Körper zusätzliche Informationen über den Funktionskreis MILZ und dessen Störungen.

### UHF-Bewegungsübung 28: „Nabel-Dezentrierung“

Nackenrolle benutzen um einen Hohlhaken zu formen (um die HWS-Lordose zu verstärken). Kopf nach links drehen und hohlen Nacken bilden. Linkes angestelltes Bein nach links ablegen, rechtes gestrecktes Bein nach einwärts drehen. Mit linken Zeigefinger oder Mittelfinger in Nabel fassen und diesen sanft nach links zur Seite ziehen.

Diese Einstellungen aufrecht halten (Hohlhaken, links gedrehter Kopf, Nabelzug nach links, linkes angestelltes Bein nach links abgelegt und rechtes gestrecktes Bein nach innen gedreht) während vier bis fünfmal eine tiefe und langsame Bauchatmung erfolgt, die gegen den Widerstand des nach links gezogenen Nabels gerichtet ist.

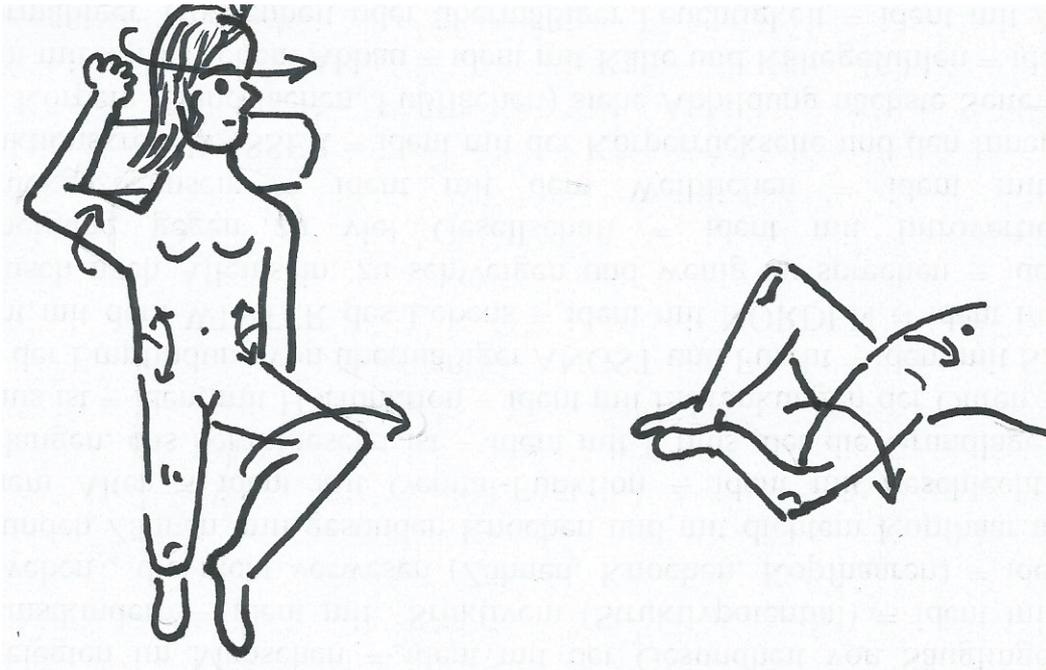


### UHF-Bewegungsübung 29: „Asymmetrisches Beckenkippen“

HWS liegt auf Nackenrolle und wird dadurch hohler = mehr Lordose. Kopf ist rechts gedreht. Rechter Arm ist in Richtung Nackengriff außenrotiert, rechte Hand ist zur Faust geballt und liegt auf Nackenrolle. Rechtes Bein ist rechtwinklig angestellt, linkes rechtwinklig angestelltes Bein ist nach links außen abgelegt.

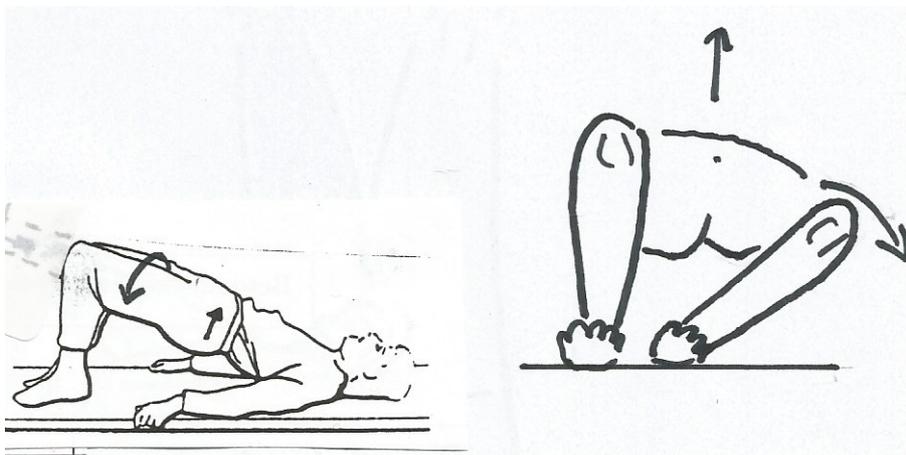
Während mehrmaligen Beckenkippens nach vorwärts und rückwärts werden diese Einstellungen aufrecht erhalten.

Am Ende nach dem Vorgang des asymmetrischen Beckenkippens folgen noch 4 – 5 tiefe und langsame Bauchatmungen in exakt dieser Einstellung.



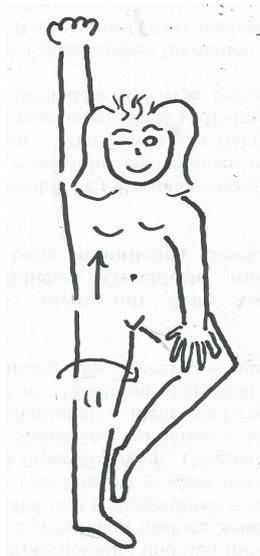
### UHF-Bewegungsübung 30 : „Asymmetrische Brücke bilden“

Beide Beine rechtwinklig anstellen, linkes Bein etwas nach außen positionieren, in dieser Einstellung 4 – 5 x Gesäß von Unterlage abheben und eine Brücke bilden.



### UHF-Bewegungs-Übung 31: „Asymmetrisches Atmen 1“

Rechten Arm in Rückenlage neben Kopf auf Unterlage legen, rechte Faust bilden. Rechtes Bein bleibt gestreckt und wird nach innen rotiert. Linkes Bein wird rechtwinklig angestellt und nach links abgelegt, rechtes Auge ist geschlossen, linkes Auge geöffnet. Die Finger der linken Hand sind gestreckt und gespreizt. Diese Einstellungen beibehalten, während 4 – 5 tiefe und langsame Bauchatmungen erfolgen.



### UHF-Bewegungsübung 32: „Asymmetrisches Atmen 2“

Beide rechtwinklig angestellte Beine links ablegen, Kopf so weit nach rechts drehen wie angenehm, rechtes Auge schließen und nur durch linkes schauen, rechte Schulter erhöhen. In dieser Einstellung bleiben, während Du 4 – 5 x tiefe und langsame Bauchatmungen durchführst.



### UHF-Bewegungsübung 33: „Inszenierung“ (ohne Abbildung)

Du liegst entspannt auf dem Rücken, hast beide Augen offen und schaust nach oben, beide Fäuste sind geballt, beide Füße zu Dir hingezogen. Atme jetzt tief und langsam ein und halte den Atem am Ende an,  
Während Du den Atem anhältst, änderst Du die Einstellungen: Beide Augen schließen

Fäuste lösen und Finger beider Hände strecken und spreizen, beide Füße fußsohlenwärts nach unten bewegen. Jetzt langsam ausatmen.

Danach kommen 2 – 3 Atemzüge während denen nichts geschieht, um sich auf eine Wiederholung der Übung neu zu konzentrieren

Danach alles noch zwei bis dreimal wiederholen .

Wichtig: Wenn es Dir danach ist, öfter als nur 4 – 5 x bewusst tief und langsam zu atmen, spricht selbstverständlich nicht dagegen. Verstärken kannst Du die Heilwirkung, die beim bewußten tiefen Atmen entsteht, wenn Du durch die Nase einatmest und durch den offenen Mund ausatmest, das dann wechselst und durch offenen Mund einatmest und durch die Nase ausatmest. Durch das Einatmen regst Du Deine Nierentätigkeit an , durch das Ausatmen Deine Lungenfunktion.

Beschwerden, Symptome und Erkrankungen, die sich im medianen Gelb der vorderen Körpermittellinie ereignen, weisen immer auch darauf hin , dass der Transport der Nahrungsstoffe und deren Umwandlung bei der Verdauung und dass die Bildung von Blut und Blutkörperchen in der Milz gestört ist . Ein Anzeichen dafür ist unter anderem, die Neigung zu blauen Flecken (Hämatomen) und die Schwäche Deines Bindegewebes. Empfehlenswert ist der Genuß einiger Stücke kandiertem Ingwer statt eines Desserts nach dem Mittagessen.

.....

Im Zeitraum zwischen 14 Uhr und 17 Uhr im Sommer und zwischen 14 Uhr und 16 Uhr im übrigen Jahr geht der angestiegene Sympathikus-Einfluss (S), den er innerhalb des VNS in der ersten Tageshälfte auf den weiblichen Körper ausübt, langsam und unmerklich in einen verstärkten Parasympathikus-Einfluss (P) über. Dieser Übergang nimmt etwa 2 – 3 Stunden in Anspruch. Einem weiblichen Körper schadet ein zu starker S-Einfluss und schadet ein zu starker P-Einfluss grundsätzlich immer. Beides ist der weiblichen Körper-Physiologie nicht gemäß und der weiblichen Gesundheit nicht zuträglich. Gesund ist nur, wenn beide Einflüsse gedämpft vorhanden sind. Männliche Körper fordern dagegen geradezu möglichst viel S-Einfluss in der Zeit zwischen 9 Uhr und 14 Uhr und möglichst viel P-Einfluss in der Zeit zwischen 17 Uhr und 21 Uhr. Ihnen taugt das gesundheitlich über alle Maßen!

Um den Übergang von der S-Zeit, die gegen 14 Uhr endet in die P-Zeit , die gegen 16 Uhr beginnt, sollte man sich im Zeitraum zwischen 15 Uhr und 16 Uhr (falls möglich) ein Stündchen hinlegen, vor allem , wenn man Frühaufsteher ist. Das fördert den normalen Übergang und macht ihn zu einer gesunden Sache. Kann man das nicht , empfehle ich das Tragen von Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen-dünn in dieser Zeitspanne, die symbolisch dem Element ERDE untersteht und den Menschen in seine MITTE, in sein LOT bringt. Die Funktion des Magens wird dadurch unterstützt. Trinkt man Wasser, dann gibt man dem am besten etwas Soda hinzu.

Die Zeitspanne der ersten Tageshälfte, die gegen 14 Uhr Realzeit endet und gegen Sonnenaufgang beginnt, ist die Zeitspanne der weiblichen FÜLLE-VORGÄNGE. Damit sie gesund und normal funktionieren, trägst Du Deine UHF-Korrektur-Sohlen und machst Deine UHF-Bewegungen mit Vorwärtsbeuge-Effekten. Krankhaft fallen sie bei Vorhandensein gesundheitlicher Sargnägel und bei Blockierungen der UHF-Bewegungen 1 – 33 aus. Deshalb dienen die ersten 33 UHF-Bewegungsübungen nicht nur dem weiblichen Bewegungsapparat und der Wirbelsäule, sondern schaffen eine Grundlage zusammen mit den podalen gesundheitlichen Lernhilfen, für einen ganzheitlich gesunden weiblichen Körper. Das *informatische Binärprinzip*, das jedem einzelnen Sohlenpaar und jeder einzelnen UHF-Bewegung zugrundeliegt, sorgt dafür, dass sich Dein weiblicher Körper physiologisch weiblich verhält. FÜLLEN braucht LICHT, braucht Helligkeit (beide Augen offen, linkes Auge offen). FÜLLEN verlangt nach KUGEL-Prinzip = Beugen von Körper und Kopf nach vorne, zusammenrollen, beugen der Gelenke = Flexion (F). FÜLLEN verlangt nach Calcium, nach Eisen, nach Kohlenhydraten, nach tierischer Nahrung, nach Zucker, nach Fett und Kochsalz, nach UHF-Korrektur-Sohlen in erster Tageshälfte, nach den UHF-Bewegungen Nr. 1 – Nr. 33 und nach wenig P-Einfluss und normalem weiblichen gedämpften S-Einfluss.

In der Zeitspanne der zweiten Tageshälfte, die spätnachmittags gegen 17 Uhr beginnt und im Sommer mit dem Sonnenuntergang endet, was in der übrigen Jahreszeit etwa 21 Uhr Realzeit entspricht, müssten die weiblichen LEERE-VORGÄNGE normalerweise ebenfalls mit gesundheitlich Adäquatem in Verbindung gebracht werden, damit auch das LEEREN normal funktionieren kann. Krankhaft werden auch diese bei Sargnagelbefall und bei Blockierungen einzelner UHF-Bewegungen ausfallen müssen, die als Nächstes beschrieben werden. Deshalb dienen die nächsten UHF-Bewegungen nicht mehr der gesunden Anregung von weiblichen Fülle-Vorgängen sondern speziell nur denen weiblicher Leere-Vorgänge. Das bedeutet, dass alle UHF-Bewegungsübungen, die Du am besten abends in der Zeit zwischen 19 Uhr und 21 Uhr durchführen solltest, eine grundsätzlich andere Wirkung haben, wie die ersten 33 Übungen. LEEREN bedarf der Dunkelheit (beide Augen geschlossen, Nacht). LEEREN verlangt nach STAB-Prinzip = Neigen von Körper und Kopf nach hinten, in die Länge strecken, strecken der Gelenke = Extension (E). Ein Resultat der LEERE ist das Schlanksein. LEEREN verlangt nach Kalium, nach Magnesium, nach pflanzlicher Kost, nach Eiweißen, nach Trinken von viel Wasser, nach Fasten, nach UHF-Info-Sohlen und nach den UHF-Bewegungen Nr. 34 - 50. Ergo, nach relativ viel P-Einfluss und wenig S-Einfluss am Abend.

.....  
**UHF-Abend-Übungen im Sitzen**

Wichtigste Bestandteile sind das Schließen der Augen, das bewusste Forcieren der Atmung und die Verstärkung der Lordose in LWS und HWS, die man mittels Extension von Oberkörper und Kopf herbeiführt. Übungszeitraum ist abends.

### UHF-Bewegung 34: „Atmen in Helligkeit und Dunkelheit“

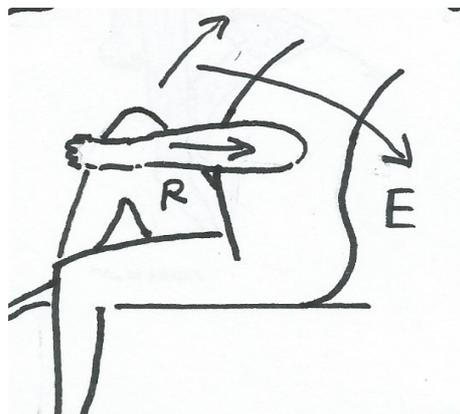
Beide Beine sind gegrätscht, beide Hände liegen auf beiden Oberschenkeln, Oberkörper und Kopf sind nach rückwärts geneigt (E). Der Blick geht hinauf zur Zimmerdecke. Die Übung besteht aus drei Teilen:

- Atme dreimal nacheinander tief und langsam durch die Nase ein und durch geöffneten Mund aus und schaue dabei nach oben
- Schließe danach die Augen und atme in Dunkelheit erneut dreimal tief und langsam durch Nase und geöffneten Mund aus
- Öffne danach beide Augen wieder und blicke wieder nach oben, bleibe rückwärts geneigt und kippe Dein Becken unten mit kleinen Bewegungen nach vorwärts und rückwärts.



### UHF-Bewegungsübung 35: „Rechtes Becken rückwärts drehen in E“

Gleiche Sitzstellung wie in Übung 34 (LWS und HWS lordosiert, beide hohl). Umfasse Dein rechtes Knie und ziehe es nach oben, um Dein rechtes Becken rückwärts zu torquieren. Während Du das rechte Bein zu Dir heranziehst, neigst Du synchron dazu Oberkörper und Kopf noch mehr nach rückwärts in Richtung E



### UHF-Bewegungsübung 36: Oberkörper rechts neigen in E“

Beide Hände liegen auf deinem rechten Oberschenkel, neige Oberkörper und Kopf nach rechts zur Seite, neige anschließend Oberkörper und Kopf nach hinten, bis Hohlkreuz und Hohlnacken entsteht (= E), blicke nach oben und atme forciert einige Male tief und langsam ein und aus. Schließe danach beide Augen und atme nochmals forciert einige Male tief und langsam ein und aus. Nicht zu weit nach rückwärts neigen, sonst wird Dir schwindlig.



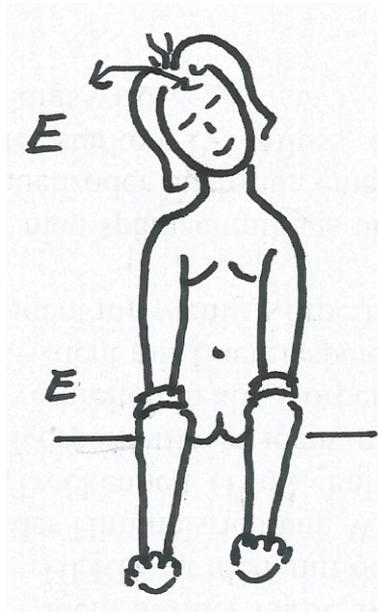
### UHF-Bewegungsübung 37: „Oberkörper rechts gedreht in E“

Gleiche Einstellung und Übung wie Übung 36, mit dem Unterschied, dass der Oberkörper nicht rechts seitgeneigt eingestellt wird sondern nach rechts gedreht eingestellt wird. Auch hier wird Oberkörper und Kopf nach rückwärts geneigt und wird einmal mit offenen Augen, die nach oben blicken, und danach mit geschlossenen Augen, während wieder forciert geatmet wird.



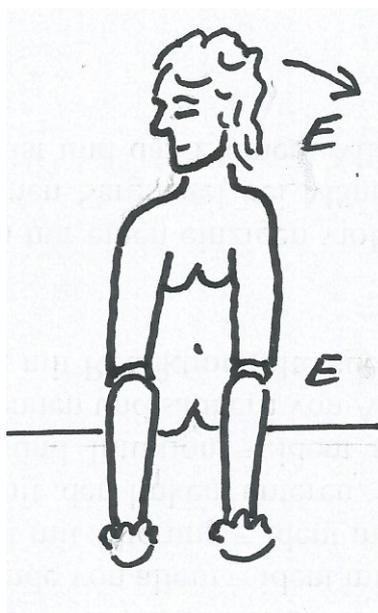
UHF-Bewegungsübung 38: „Kopf rechts seitneigen und E“

Im Hohlkreuz sitzen, beide Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln, Kopf allein zur rechten Seite neigen, Augen schließen und ihn rechts seitgeneigt 4 – 5 x sanft nach rückwärts neigen in Richtung Hohlhals = E.



UHF-Bewegungsübung 39: „Kopf rechts gedreht extendieren“

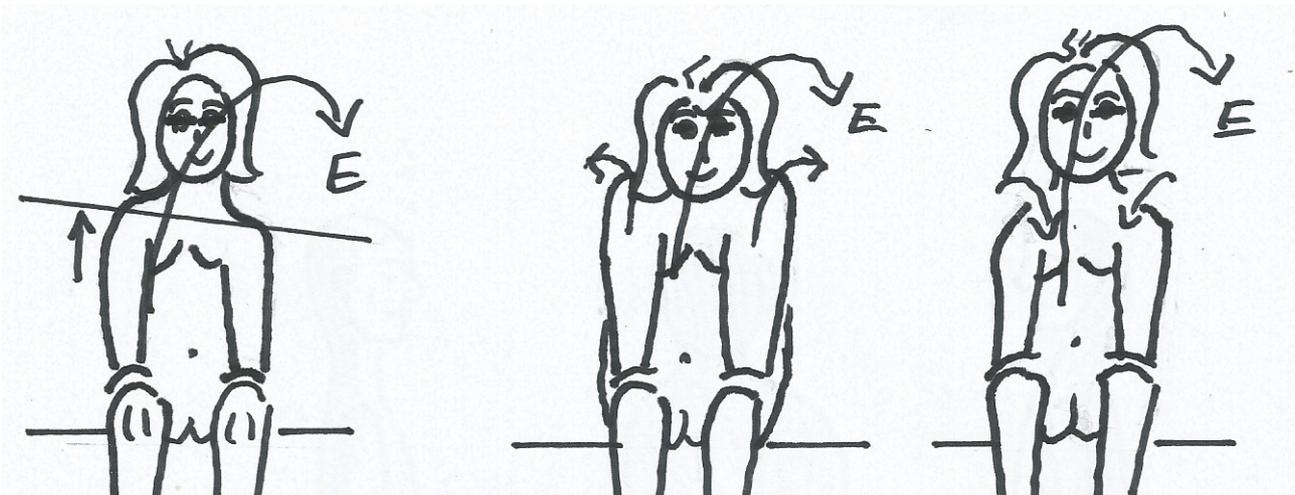
Im Hohlkreuz sitzen, beide Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln, Kopf ist nach rechts gedreht, Augen sind geschlossen. Rechts gedrehten Kopf sanft 4 – 5 x nach rückwärts neigen.



### UHF-Bewegungsübung 40: „Schultern in „E“ bewegen“

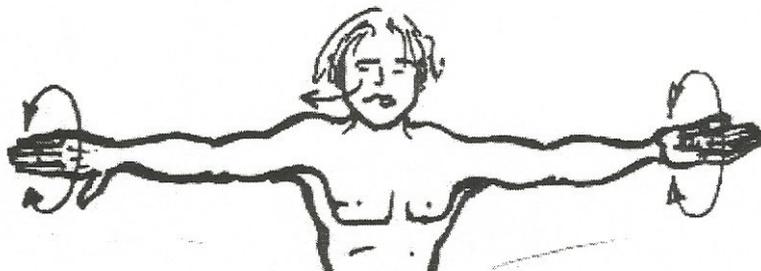
Im Hohlkreuz sitzen, beide Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln, Kopf wird zurückgeneigt (Hohlnacken), nach oben Richtung Zimmerdecke blicken:

- zuerst 4 – 5 x rechte Schulter erhöhen,
- dann beide Schultern mit hängenden Armen eine Weile nach rückwärts kreisen,
- danach Schultern mit hängenden Armen eine Weile nach vorwärts kreisen ,
- das Gleiche nochmal mit geschlossenen Augen.



### UHF-Bewegungsübung 41: „Gegenläufiges Armdrehen“

Beide Arme waagrecht erhoben. Einen Arm nach innen drehen, bis Handfläche nach rückwärts zeigt, diese Handfläche ansehen, dazu muss der Kopf ganz gedreht und etwas zurück geneigt werden (man kann sie sonst nicht ansehen), den anderen Arm nach außen drehen, bis Handfläche nach oben Richtung Zimmerdecke zeigt, Beide Arme nun mehrere Male gegenläufig verdrehen, dabei sieht man immer nur die Handfläche an, die jeweils nach rückwärts zeigt.



### UHF-Bewegungsübung 42: „Linker LADO plus dreimal E“

Man sitzt, beide Arme sind in Einstellung „Linker LADO“. Folgende zusätzliche Bewegungen sind in dieser Einstellung zum Schluss im Sitzen empfehlenswert:

- 4 – 5 x mit Oberkörper und Kopf gerade nach rückwärts neigen,
- Oberkörper und Kopf zusätzlich rechts seitgeneigt 4 – 5 x rückwärts neigen,
- Oberkörper und Kopf zusätzlich rechts gedreht 4 – 5 x rückwärts neigen,
- Oberkörper zusätzlich rechts seitneigen und ihn 4 – 5 x nach links drehen.



Diese 8 UHF-Bewegungsübungen im Sitzen, die weibliche Personen am Abend durchführen können, regen den weiblichen P-Einfluss und die Entleerung wie Entschlackung des weiblichen Körpers an. Während des Übens stecken beide Füße in Schuhen, in denen sich Neinofy-UHF-Info-Sohlen nach Maß befinden. Diese informieren den Körper zusätzlich aus podaler Richtung und sorgen für einen gewissenhaften gesundheitlichen UNTERRICHT.

Die Aktivierung des weiblichen P-Einflusses bildet die Grundlage für die nächtliche Reduzierung des S-Einflusses, ohne den man keinen Schlaf fände.

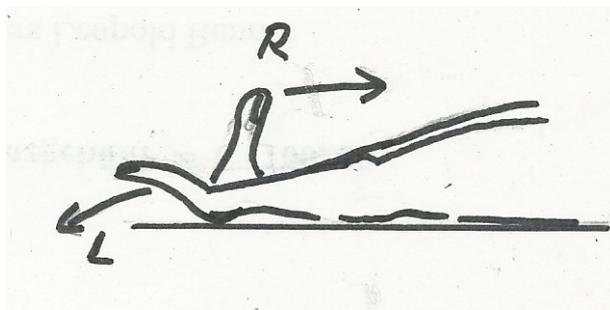
.....

### **Die nächtlichen letzten UHF-Bewegungsübungen eines Tages bereits im Bett liegend vor dem Einschlafen**

Man braucht dazu eine Nackenrolle , auf die man seine HWS bettet. Das Kopfkissen kommt dafür zuerst einmal raus.

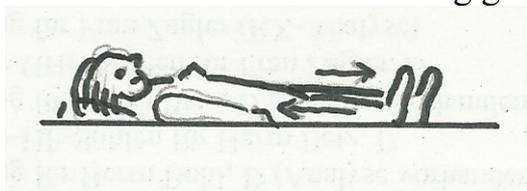
UHF-Bewegungsübung 43: „Füße paddeln“

Diese Übung kennst Du schon, Sie ist ident mit UHF-Bewegungsübung 1 auf Seite 62. Einziger Unterschied ist der , dass Du jetzt auf einer Nackenrolle liegst, die Deinen Nacken hohl formt und die HWS-Lordose verstärkt, Deine Augen bleiben während der Übung geschlossen.



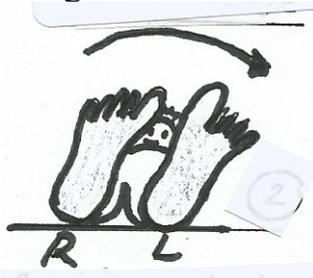
#### UHF-Bewegungsübung 44: „Rechter Upslip“

Diese UHF-Übung ist ident mit Übung 2 auf Seite 62 mit dem Unterschied , dass Du jetzt statt auf einem dicken Kopfkissens, das die Lordose Deiner HWS morgens abschwächt, auf einer Nackenrolle liegst, die nachts das Gegenteil tut und sie hohl formt. Deine Augen bleiben auch während dieser Übung geschlossen.



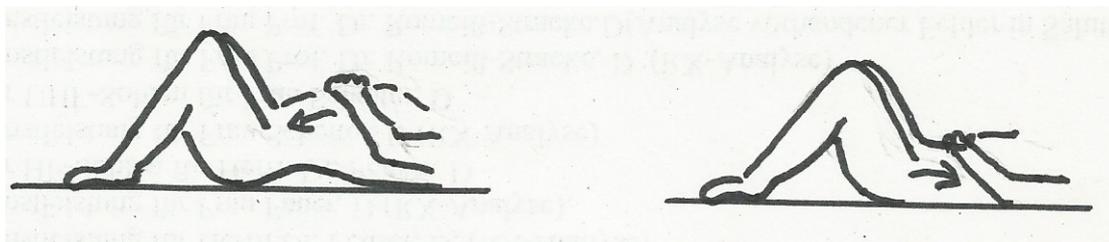
#### UHF-Bewegungsübung 45: „Linker Scheibenwischer“

ident mit UHF-Bewegungsübung 3 auf Seite 62 mit dem Unterschied der zu verwendenden Nackenrolle und den geschlossenen Augen während der Übung.



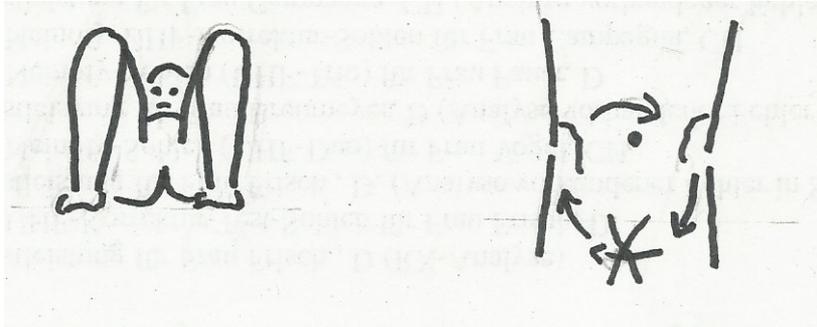
#### UHF-Bewegungsübung 46: „Beckenkippen“

Im Nacken liegt Nackenrolle, Augen sind geschlossen! Sonst ident mit Übung 5



UHF-Bewegungsübung 47: „Beckenkreisen im Uhrzeigersinn“

Im Nacken liegt Nackenrolle , Augen sind geschlossen. Sonst ident mit Übung 6



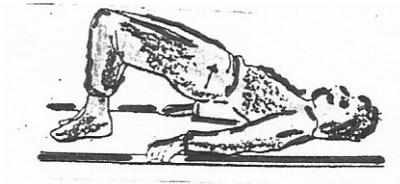
UHF-Bewegungsübung 48: „Rechtes Becken zurück drehen“

Liegen auf Nackenrolle, Augen sind geschlossen, Sonst ident mit Übung 4



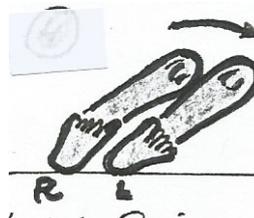
UHF-Bewegungsübung 49: „Brücke bilden“

Liegen auf Nackenrolle, Augen sind geschlossen , mehrmals eine Brücke bilden.



UHF-Bewegungsübung 50: „Beine links ablegen“

Liegen auf Nackenrolle, Augen sind geschlossen, Beide Beine mehrmals nach links ablegen, Oberkörper dabei nach rechts verdrehen.



Das waren die 50 wichtigsten UHF-Bewegungsübungen zur richtigen Zeit in richtiger Körperhaltung und richtiger Körperlage für den zweiten UNTERRICHT , den Du Deinem Körper geben kannst, um ihn gesundheitlich zu optimieren und zu dynamisieren.

Wenn Du schlecht schläfst, sehr nervös , gestresst und innerlich sehr unruhig bist, nachts Beschwerden oder Schmerzen und das Gefühl hast, dass Aufbleiben in vertikaler Körperhaltung besser wäre und das Liegen in horizontaler Körperhaltung alles verschlimmert, dann lege Dich mit Gymnastikschuhen ins Bett, in die Du Dein Paar Neinofy-UHF-Info-Sohlen eingelegt hast und versuche mit denen einzuschlafen. Nach dem ersten Erwachen entledigst Du Dich dann den Gymnastikschuhen mit den Sohlen und schläfst ohne weiter. Das Magnetfeld unter Deinem Nierenpunkt 1 hilft Dir in der Regel sehr gut, ruhig , entspannt und schlafbereit zu werden.

Zusammenfassung:

Lege UNTERRICHT 1 und UNTERRICHT 2 zusammen, indem Du während der Durchführung Deiner UHF-Bewegungsübungen die passenden Neinofy-UHF-Sohlen trägst. Dadurch lernst Du Deinem Körper, wie die beiden OPTIMA von Statik und Bewegungsdynamik aussehen. UHF-Statik und UHF-Dynamik vereinen sich.

Hast Du Beschwerden oder bist momentan krank , gibt es neben den richtigen Therapien zusätzlich kein besseres Mittel als Deine Gesundheit in der Art zu optimieren. Schickt Dir (das ist Dein ICH, Dein SELBST und Deine SEELE) Dein Körper Beschwerde-Botschaften, dann projiziert er diese immer in ganz bestimmte Körper-Areale, die Dir als jetzigem Kenner verraten, warum er dies tut. Findet Dein UNTERRICHT 1 und 2 in diesem Fall als Antwort hierauf statt, wirst Du staunen, wie oft und schnell Du Dir bei allen möglichen Beschwerden selbst helfen kannst. Ihr beide spricht ja schließlich plötzlich auch die vollkommen gleiche Sprache.

Biologischer, natürlicher , ursächlicher und nebenwirkungsfreier geht es nicht mehr.

Kein Mensch wird freiwillig jeden Tag 50 UHF-Bewegungsübungen machen wollen. Klar, das muss auch nicht sein. Wenn Du aber musst, weil es die Beschwerde-Botschaften und die vorhandenen gesundheitlichen Sargnägel in Dir indizieren, dann ist das ein sehr einfacher und sehr wirksamer heilsamer Weg, der gar nicht soviel Zeit in Anspruch nimmt wie befürchtet. In Deinem Körper gibt es zwei Körperwelten, so wie es vegetativ zwei Synergisten, den Sympathikus und den Parasympathikus gibt . Das ist die vertikale und horizontale Körperwelt, die von der Tageszeit beeinflusst zum Biorhythmus wird. Wenn Du liegst, MUSS Dein P-Einfluss zunehmen und Dein S-Einfluss abnehmen. Wenn Du sitzt und stehst , MUSS das Gegenteil zustande kommen. Funktioniert das nicht fehlerfrei, MUSST Du Deinem Körper UNTERRICHT 1 + 2 erteilen, anders lernt er nicht, die Fehler darin zu erkennen und auch nicht sie zu korrigieren und schon gar nicht wieder loszuwerden.

Dein Wissen ist jetzt bereits sehr umfangreich. Nachdem es aber noch komplexer wird, bleib einfach weiterhin hinter mir und folge mir zum nächsten UNTERRICHT Nummer 3, der abwechslungsweise einfacher in seiner Zusammensetzung ist.

## UNTERRICHT 3

macht Dein Immunsystem aufmerksamer

---

### UNTERRICHT 3

besteht aus 3 Teilen :

aus asymmetrischen UHF- Arm-Bewegungen (falls indiziert)  
aus asymmetrischen UHF-Schädel-Bewegungen (falls indiziert)  
aus der morgendlichen Eigenharn-Behandlung (**immer indiziert !**)

---

Wann sind asymmetrische UHF-Armbewegungen indiziert , die sich positiv auf Dein Immun-System auswirken ? Einfache Antwort: Wenn in Dir Sargnägel im Bereich von HWS, BWS, Schultergürtel und Armen zu finden sind !

Wann sind asymmetrische UHF-Schädel-Bewegungen indiziert, die sich ebenfalls positiv auf Dein Immunsystem auswirken? Einfache Antwort: Wenn Du Sargnägel in Dir im Bereich Deines Gesichtes und Schädels findest !

Wann ist die morgendliche „schwarze Eigenharn-Behandlung“ indiziert, die Dein Immunsystem dazu veranlasst Deinen Körper zu scannen und nach Gesundheitsfeinden zu durchsuchen, ob sich Vorstufen von zukünftigen Krankheiten und Krankheitsmarker in ihm befinden? Einfache Antwort: Selbstverständlich ist sie immer indiziert und für jeden Menschen weltweit von größtem Nutzen! Ich selbst führe sie schon jahrzehntelang jeden Morgen durch.

## 1. Asymmetrische UHF-Arm-Bewegungen machen Dein weibliches Immun-System aufmerksamer ( © Renner), falls sie indiziert wären!

Das klingt seltsam weil fremd, funktioniert aber und kann jede Frau blind anwenden und nachmachen , die an einer Schwäche oder Störung ihres Immunsystems leidet. Sind überlastete Abwehrkräfte vorhanden oder möchtest Du Dich vor Infektionskrankheiten zu schützen oder leidest Du an Post-Covid oder Long-Covid oder hast bereits eine Krebserkrankung durchgemacht oder leidest an einer anderen schweren Erkrankung, die außer Kontrolle geraten ist, dann pass jetzt ganz besonders gut auf!

---

Grundsätzlich braucht man als Grundlage eines guten zuverlässigen Schutzes vor Krankheiten aller Art ein individuelles Neinofy-UHF-Sohlen-Trio, das aus einem Paar UHF-Korrektur- Sohlen (morgens 1 Stunde lang tragen) , einem Paar UHF-Korrektur-Sohlen-dünn (tagsüber einige Stunden lang tragen) und einem Paar UHF-Info-Sohlen (abends 1 bis 2 Stunden lang. tragen und evtl. nachts 2 Stunden lang in der ersten Einschlafphase tragen. Diese Bedingung, weil sie alles enthält, was Dein Immunsystem aufmerksam und neugierig macht, muss man erfüllen!

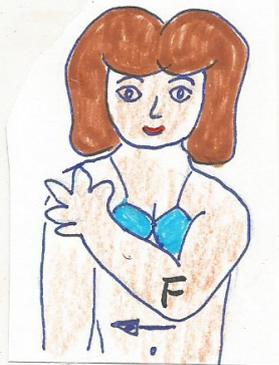
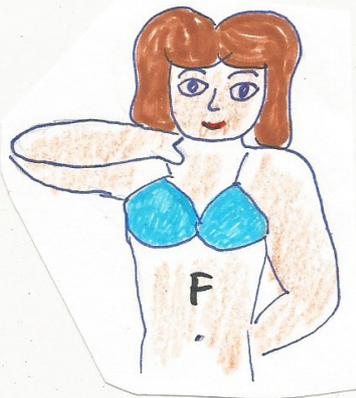
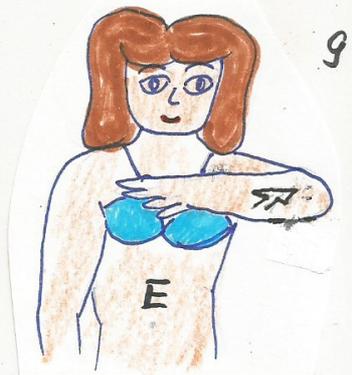
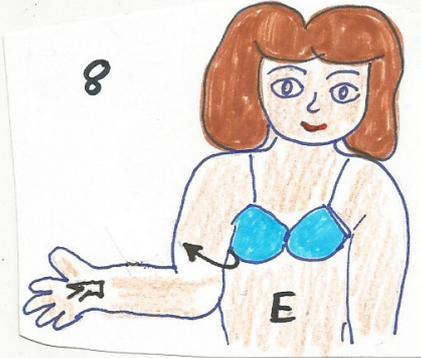
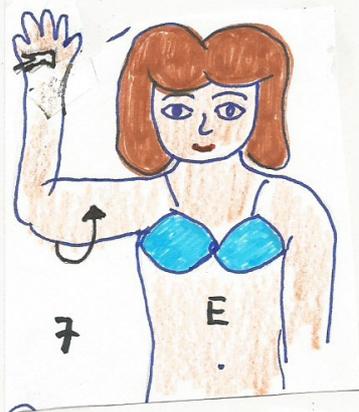
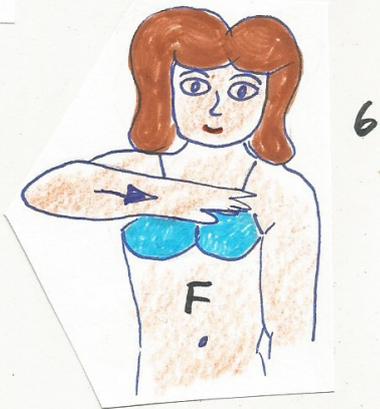
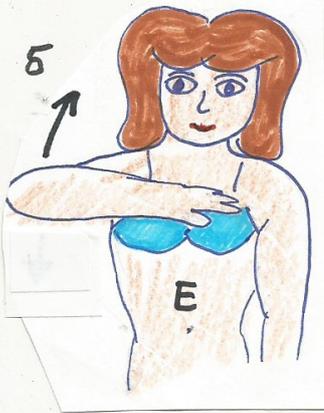
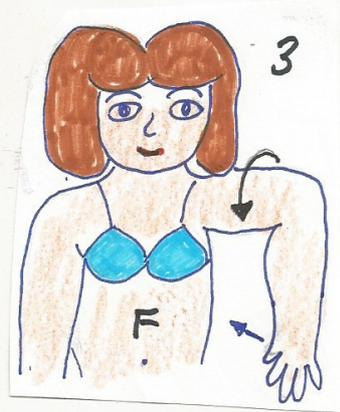
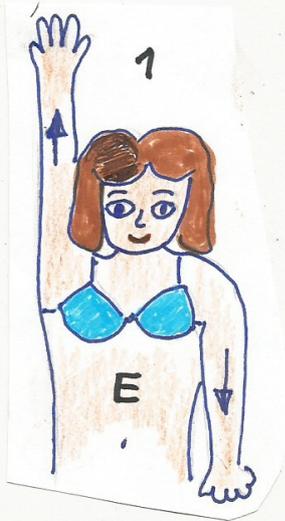
---

Keine der 11 Arm-Bewegungen auf Seite 92 darf einer Frau Schmerzen bereiten oder darf in der Beweglichkeit stark eingeschränkt sein. Wären alle elf Bewegungen blockierungsfrei und angenehm, dann ist auch Dein Immunsystem in einem guten aufmerksamen Zustand. Dieses Fakt, das kaum jemand kennt, ist mega wichtig !!!

Findest Du gesundheitliche Sargnägel in Deiner Schulter-Arm-Region, stören sie nicht nur den Bewegungsapparat sondern auch Dein VNS. Das Intelligente an meinem System ist, dass man durch geschlechtskonforme Arm-Bewegungen binär und programmiert auch den Sympathikus-Einfluss und Parasympathikus-Einfluss aktivieren kann. Diese Aktivierung wird durch eine Kombination aus **Augenbewegungen 1** gepaart mit **Körperbewegungen** plus **Armbewegungen** ausgelöst. Wer an einer Erkrankung des Schulter-Arm-Gürtels leidet, kann daran auch teilnehmen, lässt dann aber natürlich die schmerzhaften Bewegungen ganz weg und macht nur die, die relativ angenehm durchzuführen sind.

Ist eine UHF-Arm-Bewegung mit einem „E“ (Extension) gekennzeichnet , bedeutet das, dass man während der Armbewegung (man kann dazu auch eine 2 – 3 kg schwere Hantel in jede Hand nehmen, und jede asymmetrische Bewegung gegen das Gewicht der Hantel ausführen 2), nach oben blickt und sich nach rückwärts neigt.

Ist die UHF-Arm-Bewegung mit einem „F“ (Flexion) gekennzeichnet, bedeutet das, dass man während der Armbewegung nach unten blickt und sich dabei gleichzeitig rund nach vorne beugt. Trainiert man, wenn man immunschwach ist und man entsprechende Sargnägel in sich findet, auf diese Weise täglich seinen Körper, dauert es aufgrund der geschlechtskonformen Reize gar nicht lange, bis das Immunsystem darauf aufmerksam wird und mit Aktivierung reagiert. Alle elf Armbewegungen ORDNET den weiblichen Körper und regen sein Immunsystem an.



---

Fazit: Die folgenden elf UHF-Arm-Kombi-Bewegungen müssen indiziert sein (Vorhandensein entsprechender Sargnägel). Welche Sargnägel schwächen Dein Immunsystem? Es sind die Sargnägel Nummern 1, 2, 6, Symptonie, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 20, 21 und Schulterhochstand links. Wenn Du diese in Dir findest, macht die Durchführung der folgenden Armbewegungen mehrmals wöchentlich Sinn.

---

UHF-Armbewegung 1 = „Linke Schulterschiefe“ (E)

Du sitzt! Rechten abduzierten Arm nach oben strecken während Du linken hängenden Arm mit linker Faust nach unten streckst. Dein Oberkörper und Kopf werden dabei nach hinten geneigt (mehr Lordose in LWS und HWS), beide Augen schauen nach oben und wandern 2 – 3 x von links nach rechts. Zwei Hanteln erhöhen die Wirkung.

UHF-Armbewegung 2 = „Rechte Abduktion“ (E)

Du sitzt! Oberkörper und Kopf wieder nach hinten neigen und mit beiden Augen nach oben schauen. Während dieser Einstellung 4 – 5 x den rechten Arm seitlich von unten nach oben anheben, bis der Oberarm dem rechten Ohr anliegt. Am Ende den rechten Oberarm am Ohr angelegt lassen und beim nach oben schauen, die Augen wieder 2 – 3 x von links nach rechts wandern lassen. Rechte Hantel erhöht Wirkung.

UHF-Armbewegung 3 = „Linke horizontale Innenrotation“ (F)

Du stehst! Oberkörper und Kopf sind ein wenig nach vorne gebeugt (F). linken im Ellbogengelenk gebeugten Arm waagerecht abduzieren, Handfläche zeigt zunächst nach unten. Nach vollzogener Innenrotation des Oberarmes zeigt die Handfläche nach rückwärts (siehe Abb.). Vier bis fünfmal den linken Oberarm auf diese Weise innenrotieren. Am Ende linken Arm wie in Abbildung sichtbar positionieren, Oberkörper und Kopf etwas mehr nach vorne beugen, nach unten blicken und die Augen dabei wieder 2 – 3 x von rechts nach links wandern lassen.

UHF-Armbewegung 4 = „Linke horizontale Flexion“ (E)

Du sitzt! Linken Arm waagerecht nach vorne heben und die linke nach vorne zeigende Handfläche 4 – 5 x nach vorne schieben, während Oberkörper und Kopf nach rückwärts geneigt sind und Du nach oben schaust. Am Ende Arm-Position, wie aus Abbildung 4 ersichtlich, beibehalten, nach oben schauen und beide Augen wieder 2 – 3 x nach rechts und links wandern lassen.

**Generelle Anmerkung: Deine Armbewegungen ordnen Dich, Deine Körper -Einstellungen (E oder F) aktivieren P oder S. Sitzen beruhigt S, Stehen regt S an. Das Blicken nach oben oder unten regt S oder P an. Das Wandern Deiner Augen von rechts nach links regt S an. Die Zuhilfenahme von Hanteln erhöht die Wirksamkeit, aufgrund der Muskel-Kräftigung.**

UHF-Armbewegung 5 = „Rechte halbe Abduktion“ (E)

Du sitzt! Rechter Arm in halber Abduktion. Hebe den rechten Ellbogen seitlich 4 – 5 mal nach oben bis zu Deiner Bewegungsgrenze während Du im Hohlkreuz sitzt und nach oben schaust. Rechter Arm bleibt am Ende in der Position, die Du in Abbildung 5 siehst, während Du beim Nachobenschauen Deine beiden Augen wieder 2 – 3 x von rechts nach und links wandern lässt. Zusätzliche rechte Hantel erhöht Wirkung.

UHF-Armbewegung 6 = „Rechte Hand auf linke Schulter legen“ (F)

Du stehst! Rechter Arm ist in gleicher Ausgangslage wie bei Armbewegung 5 (siehe Abb.). Lege Deine rechte Hand 4 – 5 x auf Deine linke Schulter, während Du rund nach vorne gebeugt stehst und nach unten zum Fußboden blickst. Rechter Arm bleibt am Ende in Position der Abbildung 6 während Du nach unten blickst und Deine Augen erneut 2 – 3 x nach rechts und links wandern lässt.

UHF-Armbewegung 7 = „Horizontale Außenrotation rechts“ (E)

Du sitzt! Dein rechter, im Ellbogengelenk gebeugter Arm ist halb abduziert, Deine rechte Handfläche zeigt nach unten. Wenn Du aus dieser Position heraus Deinen rechten Oberarm außenrotierst, dann zeigt Deine Handfläche danach nach vorne wie in Abbildung 7. Rotiere nun Deinen rechten halb abduzierten Oberarm 4 – 5 x nach außen, während Du Oberkörper und Kopf rückwärts geneigt hast und nach oben siehst. Am Ende stellst Du Deinen rechten Arm genauso wie auf Abbildung 7 ein, schaust nach oben und lässt Deine beiden Augen wieder 2 – 3 x nach rechts und links wandern. Zusätzliche rechte Hantel erhöht Wirksamkeit.

Armbewegung 8 = „Vertikale Außenrotation rechts“ (E)

Du sitzt! Dein rechter Arm hängt nach unten und ist im Ellbogengelenk 90 ° gebeugt. Drehst Du den rechten Unterarm nach außen, entsteht die vertikale Außenrotation rechts (siehe Abb. 8). Führe diese Bewegung 4 – 5 x durch während Dein Oberkörper und Kopf nach rückwärts geneigt sind und Du nach oben blickst. Am Ende lässt Du Deinen rechten Arm wie in Abbildung 8 eingestellt, blickst nach oben und lässt Deine Augen wieder 2 – 3 x nach rechts und links wandern. Zusätzliche rechte Hantel erhöht Wirksamkeit.

UHF-Armbewegung 9 = „Horizontale Retroversion links“ (E)

Du sitzt! Dein linker Arm ist halb abduziert. Wenn Du den linken Ellbogen in dieser horizontalen Armhaltung nach hinten bewegst, retrovertierst Du Deine linke Schulter. Führe diese Bewegung 4 – 5 x durch während Du mit Oberkörper und Kopf rückwärts geneigt bist und mit beiden Augen nach oben siehst.

Bleibe am Ende in horizontaler Retroversionsstellung links, blicke nach oben und bewege Deine beiden Augen 2 – 3 x nach rechts und links.

UHF-Armbewegung 10 = „Linker LADO“ (F)

Du stehst! Den linken LADO kennst Du ja bereits. Stell in ein und beuge Dich dabei mit Oberkörper und Kopf rund nach vorne und blicke mit beiden Augen nach unten. Bewege jetzt beide Ellbogenspitzen 4 – 5 x hin und her. Am Ende bleibst Du im linken LADO eingestellt, blickst nach unten und lässt Deine beiden Augen wieder 2 – 3 x nach rechts und links wandern. Zwei zusätzliche Hanteln erhöhen Wirksamkeit.

UHF-Armbewegung 11 = „Mitte überqueren“ (F)

Du stehst! Deine linke Hand ruht auf Deiner rechten Schulter. Du bist mit Oberkörper und Kopf rund nach vorne gebeugt. Bewege Deinen linken Ellbogen 4 – 5 x nach rechts seitlich um die Mittellinie zu überqueren. Am Ende bleibt der linke Arm so eingestellt wie auf Abbildung 11 zu sehen ist und Du blickst ein letztes Mal nach unten und lässt Deine Augen nochmal 2 – 3 x nach rechts und links wandern.

Das alles sieht harmlos aus, ist aber nicht unanstrengend und bringt den Körper ordentlich auf Trab. Das Ganze zweimal bis dreimal pro Woche durchzuführen, reicht vollkommen aus. In Pandemiezeiten ist tägliches Bewegen der beste Schutz.

**Augenbewegungen gehören zu den stärksten Reizen, die man in seinem Bewegungsapparat überhaupt auslösen kann. Deshalb bitte ich Dich Deine Augen nur kurz ( nicht öfter als 2 – 3 x) von rechts nach links und umgekehrt zu bewegen. Der Sympathikus-Einfluss wird dadurch stark angeregt, wodurch das Immunsystem sehr stark aktiviert wird.**

**Bewegungen mit Hanteln kombinieren : Ich persönlich trainiere meine beiden Arme und meinen Schultergürtel mehrmals wöchentlich mit 3 Kg Hanteln, indem ich die 11 HF-Bewegungswege männlich (seitenverkehrte Durchführung) anwende. Möchte man eine stärkere heilsame Auswirkung auf sein Immunsystem erzielen, dann empfehle ich Frauen, sich zwei 1 kg Hanteln zu besorgen und alle 11 UHF-Armbewegungen damit durchzuführen. In dem Fall nimmt man eine Hantel in die rechte Hand und die andere in die linke, auch wenn man Bewegungen nur mit einem Arm durchführt.**

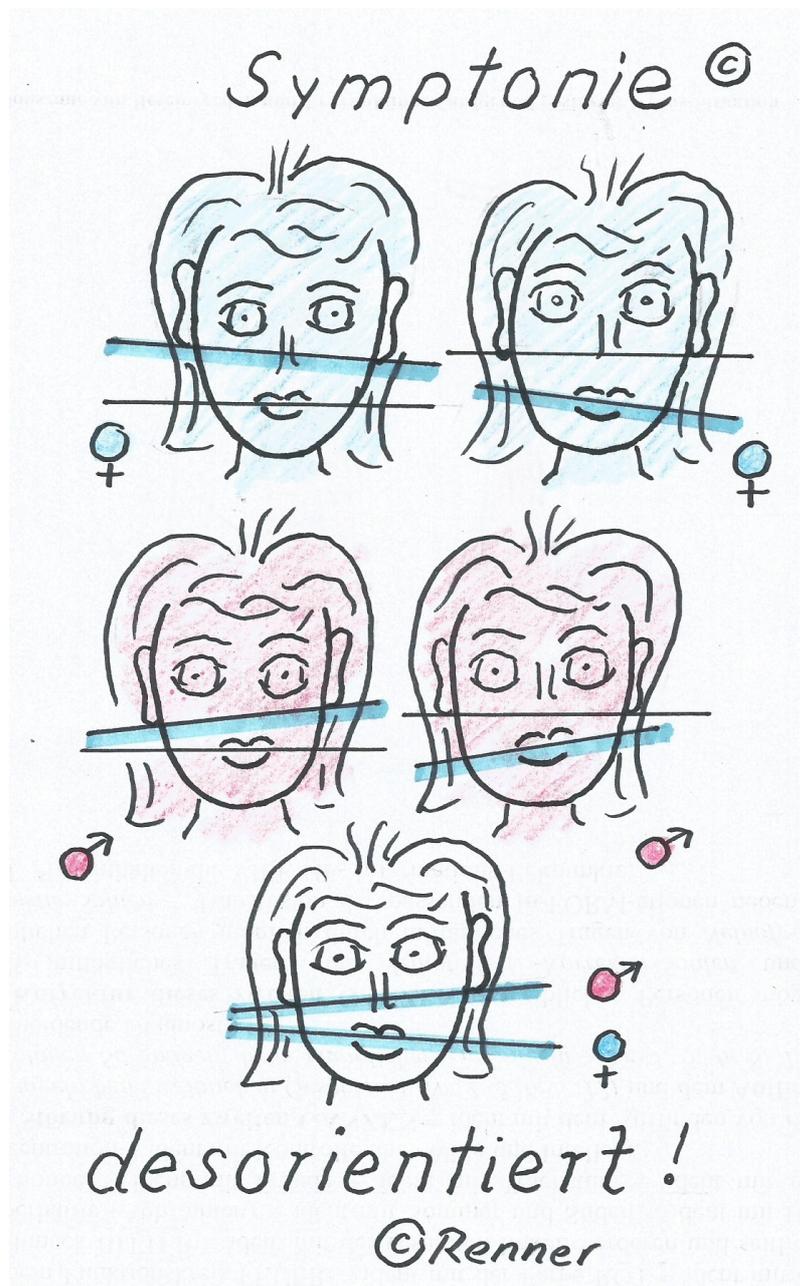
Zusammenfassung:

Ein prima Programm zur Steigerung seiner Abwehrkräfte, ohne irgendwelche Medikamente einnehmen zu müssen. Funktionieren tut dieses Programm aber nur, wenn Du die statische UHF-Grundlage podal nicht vergisst, soll heißen, während der Durchführung der 11 UHF-Armbewegungen im Sitzen und im Stehen gleichzeitig Deine persönlichen UHF-Sohlen trägst, welche in der Zeitspanne jeweils angezeigt sind, in der Du die Bewegungen durchführst !

## 2. Asymmetrische UHF-Schädelbewegungen machen Dein Immunsystem aufmerksamer, falls Sie indiziert sind !

Wann sind derartige Bewegungsübungen angezeigt ? Gute Frage, denn die ist für den Erhalt Deiner Gesundheit extrem wichtig !

Einfache und schlichte Antwort: „Wenn Du an einer **Symptonie** (© Renner) leidest! Die Kennzeichen kannst Du in Deinem Gesicht in FORM divergenter Mund-/Ohren-Linien ablesen. Siehe bei Diagnostik Deiner Salutogenese und auf Abbildung unten.



Deine **Mundlinie** sollte grundsätzlich gleich ob Du stehst, sitzt oder liegst, stets gerade und **waagrecht** sein. Sie spiegelt die funktionellen Verhältnisse im Bereich Deines **Kreuzbeins** wieder, das zwischen Deine beiden Beckenhälften iliosacral eingefügt ist. Du kannst an Deiner Mundlinie einen normalen oder anormalen S-Einfluss innerhalb Deines Vegetativums ablesen. Schiefe ist immer problematisch. Eine **linke Mundschiefe** darf man eigentlich nur sehen - wenn das **linke Bein kürzer als 5/6 mm** ist. Ist es das nicht (man braucht zum Nachweis ein Röntgenbild vom Becken im Stehen aufgenommen), dann ist eine linke Mundschiefe gesundheitlich gesehen problematisch. Ein linkes kürzeres Bein von mehr als 6 mm erzeugt keine weiblichen Ordnungsmuster mehr sondern männliche und ist deshalb Deiner Gesundheit nicht zuträglich. Gut und gesundheitsfördernd ist ein linkes kürzeres Bein bei einer Frau nur, wenn die linksseitige Verkürzung einen Umfang von nur 1 mm bis höchstens 5 mm hat. Alles darüber ist tödlich. Eine **rechte Mundschiefe**, darf man bei **weiblichen Personen ohnehin nie** sehen! Ein solche darf nie vorhanden sein. Sie stört die weibliche Gesundheit das gesamte Leben extrem. Beim Ausgleich eines rechten kürzeren Beines, gleich welches Ausmaß ein rechtes kürzeres Bein auch hat, kommen immer nur männliche Ordnungsmuster heraus. Die nützen Frauen gesundheitlich nicht, sondern belasten sie erheblich! Deine **Ohrenlinie** sollte grundsätzlich ebenfalls immer und ohne Ausnahme, gleich ob Du stehst, sitzt oder liegst, **waagrecht** sein. Sie spiegelt die funktionellen Verhältnisse im Bereich Deines **Hinterhauptsbeines** wider. Nachdem dieser mediane Schädelknochen zur Schädelbasis gehört, das ist die knöcherne Basis auf der Dein Gehirn ruht, ist jedes Schiefsein der Ohrenlinie gesundheitlich noch ungünstiger, weil sie auf Dysfunktionen in diesem Bereich hinweist. Mundlinie und Ohrenlinie sollten, wenn sie schon schief sind, dann wenigstens parallel schief sein, das ist immer noch besser – gesundheitlich gesehen wenigstens – als wenn diese beiden Linien divergent verlaufen, wie auf der Abbildung auf Seite 96 ersichtlich. Verlaufen Mundlinie und Ohrenlinie divergent zueinander, weist das auf eine vegetative Störung hin, die ich als **SYMPTONIE ©** bezeichne und die zu den schlimmen gesundheitlichen Sargnägeln gehört. Ein derartiges Kennzeichen stört nicht nur das Vegetativum sondern stört auch das Immunsystem erheblich. Warum? Weil es auf einen gestörten Sympathikus-Einfluss hinweist, bei dem ein Körper nichts anderes tun kann, als die gestörte Quantität dieses Einflusses quantitativ heraufzusetzen, um die Störung damit zu kompensieren. Was wir danach sehen, ist eine pathologische Sympathikotonie, der die ursächliche Störung paradox weiter verstärkt. Klar, dass keine Therapie hier erfolgreich sein kann und kein Medikament vom Typ eines Sympathikolytikums Sinn macht. Das Einzige, das Sinn macht, falls Du betroffen sein solltest, ist eine Überweisung von Deinem Hausarzt zum Radiologen zu erwirken, um Dir dort eine Beckenaufnahme stehend a.p. anfertigen zu lassen. Dadurch erhältst Du zunächst einmal Gewissheit über Deine wahre Beinlänge, was die **WICHTIGSTE** Information in Anbetracht Deiner Gesundheit in diesem Leben sein dürfte. Hast Du dieses Bild, schick es an die W-Planet GmbH zur Analyse. Daraufhin erhältst Du Neinofy-Sohlen, die genau nach Maß Deines persönlichen Befundes angefertigt werden.

Das ist das einzige Mittel, das Deinem Körper und seinem Immunsystem helfen wird, sein gesundheitliches OPTIMUM, das in jedem Menschen schlummert, zu erreichen. Wenn Du an einer Symptomie leidest (auf Seite 96 sind die fünf möglichen Formen skizziert worden), dann empfehle ich Dir zusätzlich zum Tragen Deiner notwendigen podalen gesundheitlichen Lernhilfen, folgende asymmetrische Bewegungsübungen, die Du an Deinem Gesichtschädel durchführen kannst, Du bewegst dadurch die Schädelnähte, die die einzelnen Schädelknochen miteinander verbinden, beeinflusst dadurch Deinen inneren Schädelrhythmus positiv und informierst Dein Gehirn über die cranialen weiblichen Ordnungsmuster, die sich in Deinem Schädel befinden sollten. Du korrigierst dadurch dein *Oberes vegetatives Steuer-Element*.

Die einzelnen UHF-Bewegungsübungen innerhalb Deines Gesichtsschädels setzen sich aus folgenden Übungsteilen und aktivierenden Kräften zusammen :

- aus Einstellung einer Asymmetrie,
- aus einer Bewegung innerhalb eingestellter Asymmetrie,
- und aus gezielter Blickrichtung.

Du trägst während der einzelnen Bewegungsübungen wieder Deine Neinfoy-UHF-Sohlen. Übst Du morgens, trägst Du zusätzlich Neinfoy-UHF-Korrektur-Sohlen. Übst Du untertags, trägst Du zusätzlich Neinfoy-UHF-Sohlen-dünn, übst Du abends, trägst Du zusätzlich Neinfoy-UHF-Info-Sohlen. WICHTIG!

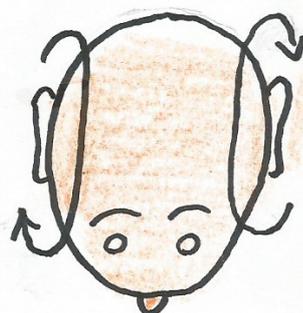
---

**Grundsätzliches:** „Das Tragen Deiner individuell nach persönlichem Maß angefertigten UHF-Sohlen, die Dir die W-Planet GmbH in Handarbeit und Schichtbauweise herstellt, ist und bleibt die wichtigste gesundheitliche Maßnahme von allen, weil Du nur über Deine beiden Fußsohlen die notwendigen In-FORM-ationen aufnehmen kannst, die Deinen Körper im Lauf der Zeit in eine gesundheitlich optimalere FORM bringen können. Das sind Deine wichtigsten Hilfsmittel und bleiben es auch Zeit Deines Lebens! Ohne podalen Daten-Input geht und funktioniert nichts, weil Deine Füße sonst nicht den Beginn der gesundheitlichen weiblichen ORDNUNG wahrnehmen könnten! Output ist dann Deine ungestörte Gesundheit !“

Betrachte zunächst die fünf UHF-Bewegungsübungen auf der nächsten Seite, bevor ich Sie Dir detailliert beschreibe. Du bewegst durch die Anwendung dieser fünf Bewegungsübungen Deine Schädelbasis in Richtung UHF, Dein Schläfenbein in Richtung UHF, Deine Augen und Deine Kiefergelenke in Richtung UHF und Du formst Deine rechte Schädelseite konvexer als die linke. Dein Gesichtsschädel wird dadurch beweglicher. Sämtliche fünf UHF-Bewegungsübungen helfen Deinem Körper dabei, seine Mundlinie und Ohrenlinie zu begradigen. Sind Deine Mund- und Ohren-Linie wieder gerade, hast Du Dein Ziel erreicht. Will sich erneute Schiefe einstellen, machst Du erneut die 5 Bewegungsübungen und trägst dazu Deine Sohlen.



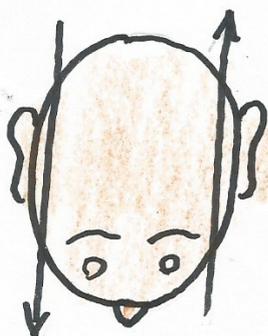
R



L



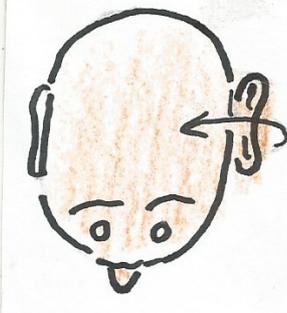
R



L



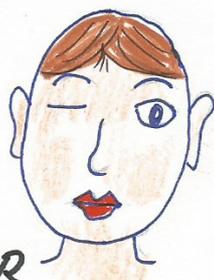
L



L



R



R



R

L

### UHF-Bewegungsübung 1: „Gesichtseiten gegenläufig verdrehen“

Du stehst auf den jeweils richtigen Neinofy-UHF-Sohlen, die der momentanen Tageszeit entsprechen. Nimm Dein seitliches Gesicht in beide Hände (Zeigefinger und Daumen hinter Ohren, die übrigen drei Finger vor den Ohren)

- und verdrehe Deinen Schädel gegenläufig zuerst einmal sanft zwei bis dreimal derart, indem Du Deine rechte Schädelseite sanft nach vorwärts und Deine linke Schädelseite sanft nach rückwärts verdrehst,
- danach lässt Du Deinen Schädel gegenläufig verdreht, fixierst die Verdrehung dadurch und behältst sie bei und
- neigst Deinen Kopf (inkl. des gegenläufig verdrehten Schädel ) 3 – 4 x nach rechts zur Seite,
- am Ende verharrst Du mit Deinem rechts geneigten Kopf plus gegenläufig verdrehten Schädel in der rechten Seitneige, schließt das rechte Auge und blickst 3 x mit dem linken Auge nach vorne.

\* \* \* \* \*

### UHF-Bewegungsübung 2: „Gesichtsseiten gegenläufig verschieben“

Du stehst nach wie vor auf den jeweils richtigen Neinofy-UHF-Sohlen, die der momentanen Tageszeit entsprechen. Nimm Dein seitliches Gesicht wieder in beide Hände, exakt so wie bei Übung 1

- und verchiebe Deinen Schädel gegenläufig zuerst einmal sanft zwei bis dreimal derart, indem Du Deine linke Schädelseite nach rückwärts (rückenwärts) verschiebst und Deine rechte Schädelseite nach vorwärts (brustwärts) verschiebst,
- danach lässt Du Deinen Schädel gegenläufig verschoben, behältst die gegenläufige Verschiebung bei und
- neigst Deinen Kopf (inkl. des gegenläufig verschobenen Schädels) 3 – 4 x erneut nach rechts zur Seite,
- am Ende verharrst Du mit Deinem rechts geneigten Kopf plus gegenläufig verschobenen Schädel in der rechten Seitneige, schließt das rechte Auge und blickst mit dem linken Auge nach vorne.

\* \* \* \* \*

### UHF-Bewegungsübung 3: „Linker Ohrenzug“

Du stehst nach wie vor auf den jeweils richtigen Neinofy-Sohlen. Fasse mit dem

linken Zeigefinger in Deinen linken Gehörgang und fasse mit Daumen und Mittelfinger Dein linkes Ohrläppchen. Halte mit der rechten Handfläche Dein rechtes Ohr zu, dass Du durch das rechte Ohr nichts mehr hörst,

- ziehe Dein linkes Ohr zuerst einige Male nach außen in Richtung abstehendes Ohr.
- behalte nach dieser Aktion den nach Außenzug bei und ziehe Dein linkes Ohr begleitend dazu 2 – 3 x nach unten (fußbodenwärts). Führe alle Zugbewegungen sanft durch,
- löse danach den Zug nach unten und behalte nur noch den Zug nach außen in Richtung abstehendes Ohr bei,
- neige Deinen Kopf erneut 3 – 4 nach rechts und behalte den sanften linken Ohrenzug bei, schließe wieder Dein rechtes Auge und blicke mit dem linken nach vorne.

\* \* \* \* \*

UHF-Bewegungsübung 4: „Rechter Augenschluss“

Du stehst auf Deinen UHF-Sohlen. Schließe Dein rechtes Auge und neige Deinen Kopf begleitend mit rechts geschlossenem Auge mehrmals nach rechts zur Seite. Mach das Gleiche noch einmal mit zusätzlich geöffnetem Mund.

\* \* \* \* \*

UHF-Bewegungsübung 5: „Rechte Gesichtshälfte runden“

Du stehst ein letztes Mal auf den richtigen UHF-Sohlen, die zur momentanen Tageszeit passen. Nimm Dein seitliches Gesicht in beide Hände, alle fünf Finger liegen vor dem Ohr, beide Daumen dahinter. Ziehe die rechte Gesichtshälfte sanft nach unten, während Du die linke nach oben schiebst. Führe diese Bewegung 3 – 4 x durch. Im Anschluss daran behälts Du die Verschiebung bei und neigst zusätzlich zu dieser wieder 3 – 4 x Deinen Kopf nach rechts zur Seite.

Mach Dich danach auf dem Weg zu einem Spiegel, lasse Deine Hausschuhe mit den Sohlen an und betrachte Dein Gesicht, ob sich Mundlinie und Ohrenlinie bereits schon etwas waagerechter darstellen. Wenn sich Deine Mund- und Ohrenlinie wieder vollkommen begradigt haben, selbstverständlich ohne dass Du später auf Neinofy-UHF-Sohlen stehst, hat Dein Körper und Dein Immunsystem wieder die volle Kontrolle über seine Gesundheit zurück gewonnen. Jede Form von SYMPTONIE desorientiert Deinen Körper auf übelste Art und Weise. Eine solche muss unbedingt wieder aus ihm verschwinden. Viele Krankheiten haben nur diese eine Wurzel!

### **3. Die morgendliche Eigenharnbehandlung macht Dein Immunsystem ganz deutlich aufmerksamer und regt es täglich zu Höchstleistungen an!**

Diese sehr spezielle Art von gesundheitlicher Selbsthilfe nützt jedem Menschen, jedem weiblichen und jedem männlichen. Ich selbst führe sie seit Jahrzehnten täglich morgens durch, ohne je eine negative oder schädliche Nebenwirkung festgestellt zu haben. Sie ist die – gesundheitlich gesehen – intelligenteste Handlungsweise, die man sich vorstellen und die jeder Mensch täglich regelmäßig durchführen sollte. Wie kannst Du einfach und schnell feststellen, ob Dein Immunsystem aufmerksam genug ist? Indem Du drei Bewegungen in Deinen beiden Hüftgelenken überprüfst.

Drei Bewegungen, die in Deinem linken Hüftgelenk nicht gestört sein dürfen:

- Du liegst am Rücken, beide Beine liegen entspannt auf der Unterlage. Drehe nun das gesamte linke Bein nach auswärts und fühle, ob Dir das angenehm ist. Vergleiche diese linke Außenrotation danach mit einer Außenrotation Deines rechten Beines. Was geht besser und ist angenehmer? Das Auswärtsdrehen des linken oder das des rechten Beines?

Ein gutes und aufmerksames Immunsystem hast Du nur, wenn sich das Drehen Deines linken Beines im Vergleich zum rechten als deutlich leichter, besser und angenehmer anfühlt. Ist es umgekehrt, dann wäre die morgendliche Eigenharnbehandlung bereits dringend indiziert,

- Du liegst am Rücken und hast Dein linkes Bein rechtwinkelig im Knie gebeugt angestellt, während das rechte weiterhin gestreckt liegt. Kannst Du Dein linkes Bein so weit nach links außen ablegen, bis es ganz auf der Unterlage zum Liegen kommt? Vergleiche diese Bewegung nun mit der gegensätzlichen rechten. Was geht leichter, besser und ist angenehmer. Das Ablegen Deines linken gebeugten Beines nach links außen oder das Ablegen Deines rechten gebeugten Beines nach rechts außen?

Ein gutes und aufmerksames Immunsystem hast Du nur, wenn sich das Ablegen Deines linken gebeugten Beines im Hüftgelenk als leichter, besser und als angenehmer anfühlt. Ist es umgekehrt, dann wäre die morgendliche Eigenharnbehandlung auch in diesem Fall dringend indiziert.

- Du sitzt. Welches Bein schlägst Du lieber über das andere? Das rechte oder das linke? Geschlechtskonform richtig in der Frage, ob Dein Immunsystem aufmerksam genug ist, handelst Du nur, wenn Du instinktiv ohne darüber nachzudenken, das linke Bein über das rechte schlägst und nicht umgekehrt. Ist es anders herum, wäre die morgendliche Eigenharnbehandlung ebenfalls indiziert.

Zwei Bewegungen, die in Deinem rechten Hüftgelenk nicht gestört sein dürfen:

- Du liegst am Rücken, beide Beine liegen gestreckt auf der Unterlage. Drehe nun das rechte nach innen und danach das linke. Welches Bein lässt sich

besser und angenehmer nach einwärts drehen? Das rechte oder linke? Ein richtiges weibliches Ordnungsmuster besteht (unter vielem anderen, wie Du ja bereits weißt) aus einer ungestörten und angenehmen Innenrotation im rechten Hüftgelenk. Fällt diese besser und angenehmer aus als die linke, hast Du ein aufmerksameres Immunsystem als es umgekehrt der Fall wäre.

- Du liegst auf dem Rücken und hast das rechte Bein rechtwinkelig angestellt. Bewege Dein rechtes Knie nun über die Mittellinie auf das gestreckt liegende linke Bein zu und vergleiche diese Art von Innenrotation rechts mit der linken. Auch diese rechte Bewegung muss sich besser und angenehmer durchführen lassen als die auf der Gegenseite.

**Eines der wichtigsten weiblichen Ordnungsmuster** , das auf ein relativ gutes Funktionieren des *Unteren vegetativen Steuerelementes* hinweist, das sich in der Lenden-Becken-Hüft-Region (LBH-Region) verbirgt, besteht aus einer ungestörten und guten Beweglichkeit beider Femuren (Obeschenkelknochen) in beiden Hüftgelenken, wenn sich der

**rechte Femur ungestört und gut nach innen drehen und der linke Femur ungestört und gut nach außen drehen lässt !!!!**

Ist diese, dem weiblichen Geschlecht typische Femur-Beweglichkeit gestört, blockiert, behindert, unangenehm oder schmerzhaft, ist im weiblichen Körper eine fehlerhafte Entropie vorhanden, deren UNORDNUNG und CHAOS zu einem Verlust an Selbstkontrolle führt, die auch das Immunsystem erfasst und es unaufmerksamer macht und von wesentlichen Aufgaben ablenkt.

Weil sich das schnell und einfach überprüfen lässt, weiß jeder weibliche Mensch, nach einer solchen Überprüfung, aus dem Stehgreif heraus, WIE GESUND MAN IN WIRKLICHKEIT IST !

Diese kurze Untersuchung ist deshalb von größtem Wert. Erweist sich die rechte Innenrotation oder die linke Außenrotation oder beide als behindert, unangenehm oder schmerzhaft, weiß jede Frau automatisch auch, dass sie sich nicht nur um eine Verbesserung ihres Immunsystems vielleicht irgendwann kümmern sollte, sondern dass Sie das dringend sofort müsste!!!

**Anmerkung: Die Femur-Innenrotation (F-IR) gilt als Kapselmuster (capsular pattern nach Cyriax) des Hüftgelenkes, das bei einer Hüftgelenk-Arthrose auftritt. Je behinderter die F-IR in Erscheinung tritt, je weiter fortgeschritten ist die Hüftgelenk-Arthrose. Leiden Frauen an einer Hüft-Arthrose rechts, ist die Ursache immer nur eine fehlerhafte Entropie. Das gilt auch, wenn Frauen ein künstliches rechtes Hüftgelenk implantiert bekamen. Hätten diese Frauen das alles gewusst, was man in meinem Sachbuch findet, hätten sie sich all das ersparen können. Auch auf Infektionskrankheiten trifft das zu. Den besten Infekt-Schutz weisen Frauen auf, die eine intakte F-IR rechts und eine intakte F-AR links aufweisen !!!**

Nachdem man sich anfangs ernsthaft überwinden muss – das ist aber nur anfangs der Fall – eigenen Morgenharn mit seinen Mundschleimhäuten und Rachenschleimhäuten in Berührung zu bringen – um das eigene orale Immunsystem zu sensibilisieren und es darüber hinaus zu informieren, was man alles und welche Stoffe man mit dem Harn Tag für Tag ausscheidet, ist diese Methode, die ich selbst bereits seit Jahrzehnten mit größtem Erfolg anwende, selbstverständlich nicht jedem Menschen geheuer. Das ist verständlich. Ich möchte aus diesem Grund auch nur darüber informieren und niemanden bedrängen, es mir gleich zu tun. Die Logik, die dahinter steckt, ist aber derart überzeugend, dass ich sie wenigstens keinem Leser meines Buches vorenthalten kann und will, obwohl sie gewiss nicht stubenrein ist.

Man braucht zur Anwendung nur wenig eigenen Morgenharn, 20 ml sind genug (siehe unten) und braucht dazu Holunder-Direktsaft, den man im Naturkostladen erwerben kann. Man gibt dann seinem frisch gelassenen Morgenharn einen Schuss Holudersaft hinzu, bis sich dieser schwarz eingefärbt hat. Dadurch wird diese Methode sehr angenehm anwendbar. Man nimmt einen Schluck von dieser Lösung und bewegt sie im Mund 1 – 2 Minuten lang kräftig hin und her. Danach spuckt die Eine die Lösung aus, die Andere schluckt sie hinunter, Ganz wie man will. Den nächsten Schluck gurgelt man und bewegt ihn dann danach wieder im Mund so lang wie möglich hin und her und so weiter, bis das Glas ganz geleert ist. Fertig!

Indikationen: **Fehlerhafte Entropie** = Unordnung und Chaos in **eigener Salutogenese**, in der eigenen zukünftigen Gesundheitsentwicklung, **Schutz vor schweren Krankheiten**, die außer Kontrolle geraten, **Sensibilisierung** des eigenen **Immunsystems**.



Morgenharn ohne Zusatz

Morgenharn mit Zusatz von etwas Holunder-Saft

Schädliche Nebenwirkungen: **Keine!**

Relative Kontra-Indikation: **akute bakterielle Harnwege-Infekte**. In dem Fall setzt man seine Eigenharn-Behandlung aus und führt sie nicht durch und wartet damit solange, bis der Harn wieder frei von Koli-Bakterien ist.

Dass ich seit Jahrzehnten niemals wieder ernsthaft krank wurde, mich jeden Tag wohlfühle, nie Schmerzen und nie übermäßige Beschwerden habe, außer denen, die mir mein Körper in Form spezieller Beschwerdebotschaften schickt, um mich zu warnen und um mit mir zu kommunizieren, ich körperlich und geistig fit bin und objektiv gesund im Alter von jetzt 76 Jahren bin und keine Angst vor Krankheiten haben muss, die außer Kontrolle geraten könnten, führe ich zuallererst darauf zurück, weil ich jeden Tag ohne Unterlass, meine Eigenharnbehandlung durchführe. Das ist Fakt für mich und ist auch Fakt für sehr viele Menschen, die es mir gleich tun.

Frisch gelassener Harn ist normalerweise steril. Es sind schon Bakterien drin, die aber keine Krankheitserreger sind, die also nicht schaden, sondern dem natürlichen Mikrobiom der Harnwege angehören.

Das menschliche Immunsystem hat nur zwei Aufgaben:

- Eindringende Feinde, die den Körper bedrohen und ihm schaden, zu erkennen, sie zu suchen, zu finden und im Anschluss daran zu töten und so zu eliminieren. Das gilt nicht nur für Bakterien, Viren, Pilze und andere krankheitserregende Mikroorganismen sondern auch für entartete Körperzellen, die Kopierfehler nach der Zellteilung oder anderweitige genetische Fehler nach der Zellteilung aufweisen.
- Zwischen FREMD (schädlich, bedrohend, nicht in einen Körper hinein gehörend) und EIGEN (nützlich, brauchbar, wertvoll und sinnvoll) zu unterscheiden. Ergo: Zwischen Feind und Freund zu unterscheiden.

Während der enormen täglichen Bewältigung dieser vielfachen Aufgaben, die uns Tag für Tag das Leben retten, fallen selbstverständlich zahlreiche spezifische harngängige Stoffe an (Moleküle, Enzyme, Proteinteile, Tumormarker, Krankheitsmarker, Stoffwechsel-Endprodukte), deren Größenordnung im Mikrobereich und Nanobereich liegen und die im Blut zuvor zirkulierten und durch die Nieren ausgeschieden werden, weil sie harngängig sind und nicht im Tubulus-Apparat rückresorbiert werden. **Mehr als 3000 verschiedener Mikro-Stoffe** können an einem einzigen Tag mit dem Harn ausgeschieden werden. Und – man muss sich das einmal im Wortsinn auf der Zunge zergehen lassen – aufgrund der grenzenlosen Dummheit des Menschen, auf die auch schon Albert Einstein mit seinem Bonmot „*Die Dummheit des Menschen ist unendlicher als das Universum!*“, hingewiesen hat, sang- und klanglos in der Kanalisation verschwinden, ohne dass sie unser Immunsystem noch einmal in Augenschein hätte nehmen können oder dürfen, das daran aber außerordentlich interessiert wäre.

Zu den Eintrittspforten, bei denen Krankheitserreger beim Eindringen besonders leichtes Spiel haben, gehört neben der Nase, der Mund-Rachen-Raum. Das ist klar! Deshalb gibt es in diesem Bereich auch besonders viele Kolonien unterschiedlichster Immunzellen, um den Körper vor möglichen Invasionen von Krankheitserregern zu schützen.

---

Vollkommen klar für jeden logisch denkenden und intelligenten Menschen, ist die Tatsache, dass ich, wenn ich das Filtrat meines Blutes – das ist nun mal mein Harn – mit meinen Mundschleimhäuten noch einmal in Berührung bringe, damit auch alle in ihm enthaltenen Ausscheidungsstoffe ebenfalls mit meinem wachsamem Immunsystem in Berührung gebracht habe und ihm nur so den Kontakt damit ermöglichen kann !!! Tue ich das nicht, kann mein Immunsystem daran scheitern, zu erkennen was FREMD oder EIGEN ist. Jeder einzelne Erkrankungsmarker ist mehr als interessant für unser Immunsystem. Und es gibt tausende davon.

---

Welche lymphatischen Gewebe im Waldeyerischen Rachenring und Mundraum wachen über unsere Gesundheit? Wachen über uns?

Das sind

- die Rachenmandel
- die Gaumenmandeln
- die Tubenmandel
- die Zungenmandel
- die Lymphfollikel in der hinteren Rachenwand
- die Lymphknoten im Gesichtsbereich
- und zahlreiche vagabundierende Immunzellen, die ständig in der Mundschleimhaut und im Zahnfleisch vorhanden und unterwegs sind.

Das ist eine Armada an Detektiven und Kampftruppen im Mundraum, die von uns ganz unbemerkt, täglich ihren Dienst tun. Sie alle interessiert brennend was rein kommt und was ihrem Gedächtnis nach reinkommen darf und was nicht.

Die Hauptaufgabe von Lymphozyten und anderen weißen Blutkörperchen ist das Erkennen von FREMDEM und EIGENEM. Sie lernen und trainieren das Dein Leben lang. Dein Harn birgt einen großen SCHATZ, den Du nicht allein in die Kanalisation entlassen solltest, sondern einen ganz kleinen Teil davon zum Training Deiner Abwehr verwenden solltest. Jede Vorstufe einer Erkrankung, JEDE, führt zu Stoffwechselendprodukten, die im Mikro-Bereich und Nano-Bereich mit Deinem Harn ausgeschieden werden. Das gilt nicht nur für Krebserkrankungen sondern grundsätzlich für alle Erkrankungen, die sich in Dir breit machen wollen.

Über 3000 mögliche Stoffwechsel-Endprodukte könnten sich in Deinem Harn befinden. Das sind keine unpersönlichen Spuren. Nein, das sind persönliche Spuren, die auf Dein zukünftiges Kranksein hinweisen können, das Du verhindern hilfst, indem Du sie Deiner Abwehr präsentierst. Es geht nur so und nicht anders !!!

Verwenden würde ich nur den Morgenharn, der nachts in der Zeit des Großen YIN gebildet wurde. Das Große YIN ist ident mit dem Funktionskreis „Niere und Harnblase“. Die Farbe der Nacht ist SCHWARZ. Die Farbe des Holunder-Direktsaftes ist ebenfalls schwarz. Diese Zugabe eignet sich am besten zum Eigenharn. *Sambucus niger* (schwarzer Holunder) ist eine uralte Heilpflanze und war schon vor dem Menschen auf der Welt. Die positive Auswirkung der *morgendlichen Eigenharn-Behandlung* wird durch Hinzugabe von Holundersaft verstärkt. Du merkst dadurch vom Harneschmack nichts mehr. Schon Hippokrates, Plinius, Dioskurides und Paracelsus lobten den Holunderbaum als immunologisches Genericum generalis gegen die Dyskrasie (Säfte-Entmischung).

### **Noch etwas aus der Forschung, was mich persönlich absolut überzeugt hat**

Tumormarker veraten das Auftreten einer Krebserkrankung lange Zeit vor dem Auftreten der eigentlichen Krankheit. Sie sind alle harngängig und werden in kleinsten Spuren täglich mit dem Harn ausgeschieden.

Das Biotechnologie-Startup „*Hirotzu Bio Science*“ des japanischen Forschers *Takaaki Hirotzu*, der an der Universität Kyushu in Japan lehrt, hat einen Harntest entwickelt, der mithilfe von nur 1 mm langen weißen blinden Madenwürmchen, Krebs im Frühstadium mit 96 %iger Sicherheit feststellen kann.

Er gibt zu diesem Anlass etwa 50 dieser winzigen Nematoden in die Mitte einer Petrischale und gibt einen einzigen Tropfen des zu untersuchenden Harns an den Rand der Petrischale. Im Fall einer Krebserkrankung oder der Veranlagung dazu, wandern die Würmchen zielstrebig zum und in den Harntropfen hinein – vom Geruch des Harntropfens angezogen – ansonsten davon weg.

Die Nematoden reagieren auf Eiweißspuren (Mesothelin), die sich im Harn bereits Krebskranker oder noch nicht manifest Krebskranker befinden.

Die japanische Erkennungsrate in Höhe von 96% ist deutlich höher als bei allen anderen heute bekannten Harntesten.

Ganz klar ist für mich persönlich: *„Was blinde kleine Nematoden interessiert, dürfte auch einige meiner Immunzellen ibrennend nteressieren, mit einem großen Unterschied ! Nämlich dem, dass der japanische Harntest nur ein Test bleibt, während dessen sich durch die Eigenharn-Behandlung angeregt, Immunzellen auf die Suche machen werden, wo die Quelle ist, die das Mesothelin oder andere Tumormarker erzeugt. Dieser wichtige Test hat mich vor vielen Jahren noch darin bestärkt, jeden Morgen richtig zu handeln, wenn ich meine Mund – und Rachenschleimhäute mit meinem schwarzgefärbten Eigenharn noch einmal in Berührung bringe. Nichts ist logischer und auch hilfreicher.“*

## Unterricht 4

Deine programmierte tägliche Ernährung  
und binäre tägliche Lebensweise  
muss ebenfalls geschlechtskonform sein,  
so wie es Dein Vegetativum auch ist .....

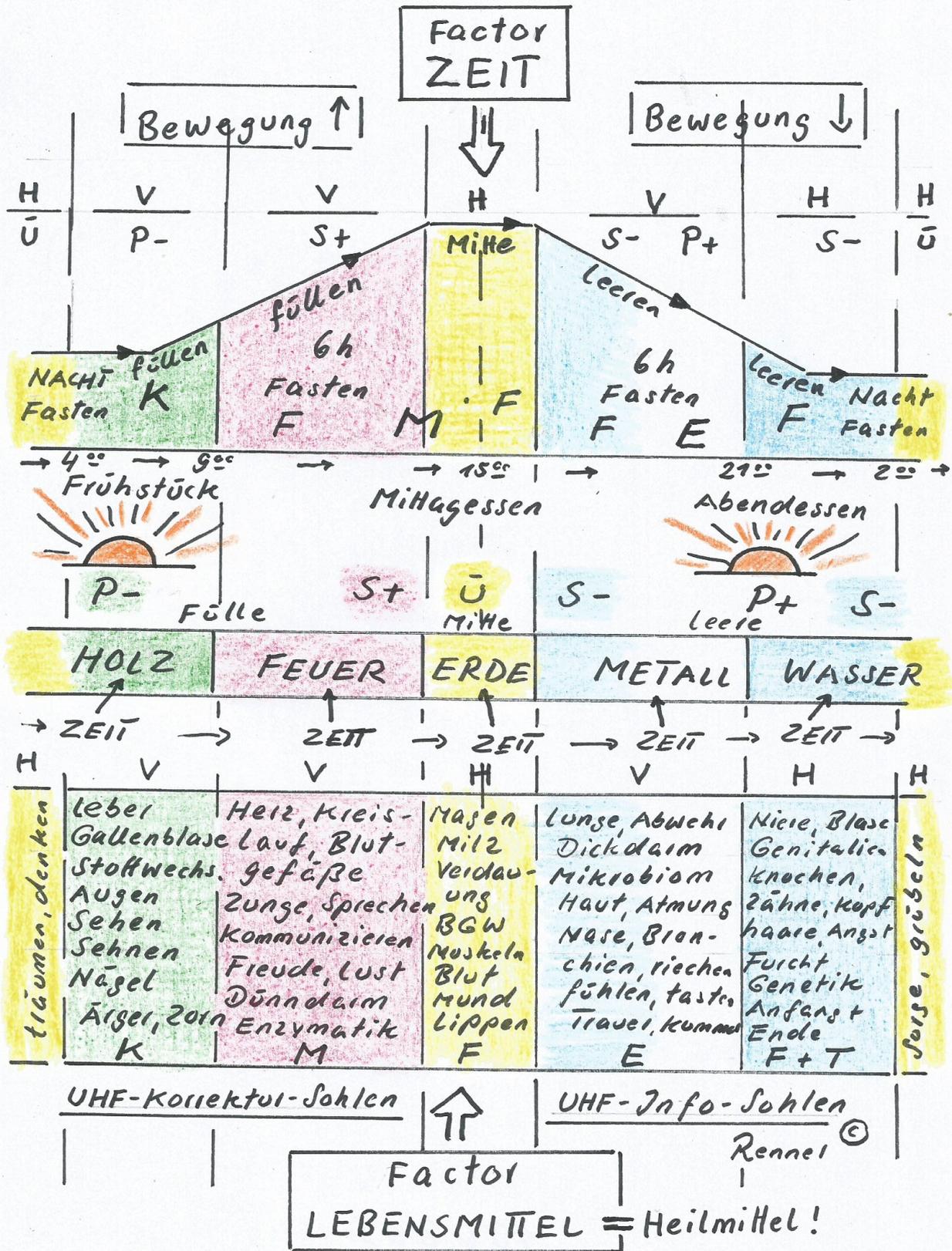
Du bist sonst nicht gesund und desorientierst dadurch Deinen Stoffwechsel und Dein vegetatives Nervensystem. Und was nicht gesund ist, kann auch nie optimal sein. Wenn Du das OPTIMUM Deiner Gesundheit tatsächlich erreichen willst, würde ich Dir raten, meinen Empfehlungen auf den nächsten Seiten wenigstens einigermaßen zu folgen. Dein 4. UNTERRICHT, dem Du Deinem Körper in dieser Form nonverbal geben kannst, ist selbstverständlich der Schwierigste, weil er sehr viel mit dem Ablegen schlechter – Dir im Moment noch unbekannter – GEWOHNHEITEN zu tun hat. Das sind Gewohnheiten, von denen Du im Moment noch gar nicht weißt, dass es schlechte sind. Das Schwierigste im Leben ist und bleibt, VERZICHT zu üben!

Einen guten, gesundheitlich optimalen Rat zu geben, ist relativ einfach, wenn man das nötige Wissen dazu hat, das aber ausnahmslos der Natur entstammen muss. Man muss dazu aber die menschliche Natur zuerst einmal genau kennen, muss sie analysieren, um das, was in Ihr alles an Positivem versteckt ist, für Dich als weiblichen Menschen herauszustellen. Meine Graphik auf der nächsten Seite ist ein derartiges Röntgenbild Deiner innewohnenden Natur.

Einen guten Rat anzunehmen, setzt Vertrauen in den Ratgeber voraus. Ich hoffe – an dieser wichtigen Buchstelle – dass Du mir Dein Vertrauen schenken kannst. WICHTIG wäre das deshalb, weil die Ernährung des Menschen etwas Essentielles ist, durch das er nicht nur am Leben bleibt, wenn genug zum Essen da ist, sondern durch das er auch krank werden kann, wenn seine Ernährung nonstop die falsche bleibt. Umgekehrt kann eine personotrop richtige Ernährung und Lebensweise, wenn man sie klug programmiert, auch ein weiteres OPTIMUM darstellen, das die eigene Gesundheit zum Felsen in der Brandung feindlicher Umwelt macht. Ein derartiges geschlechtskonformes weibliches OPTIMUM will ich Dir auf den nächsten Seiten eingehend beschreiben. Was nur sehr wenige Menschen tun können, ist Tag für Tag bewusst richtig zu leben, sprich: Programmiert richtig leben, sich geschlechtskonform richtig verhalten und ihren eigenen Biorhythmus dadurch bewusst steuern. Dazu muss man aber sehr viel mehr wissen und beachten, als das ehemals gelernte Schulwissen hergibt. Dieses umfassende Wissen brauchst Du, um den vierten Unterricht für Deinen Körper abzuhalten.

Das Gleiche gilt für Dein Denken. Glaube nur an das, was sich mit Deiner Logik, Deiner Vernunft, Deinem Gefühl, Deinem Bewusstsein und Deinen Erfahrungen deckt und bestätigt. Denke daran, dass ALLES was heute noch als vollkommen unmöglich erscheint, morgen, in der Zukunft durchaus möglich sein wird. Das Unmögliche gibt es nicht. So wie die Natur auf TERRA tickt, auf den Dich Dein Schicksal für eine kurze Lebenszeit verbannt hat, so tickt auch Dein Körper. Folgt Dein ICH der Natur der ERDE, die Deinen Körper hervorgebracht hat möglichst umfassend, gewinnt Deine Gesundheit immer mehr an Kraft und wächst der Schutz gegen Krankheiten jeder Art immer stärker in Dir an.

Betrachte als nächstes in Ruhe meine Graphik auf der nächsten Seite und Du siehst wie komplex Dein Wissen in Zukunft sein muss, um sich gesund zu ernähren und gesund zu leben. **Es gibt nicht die Gesundheit an sich, es gibt sie nur in persönlicher Form, denn jeder menschliche Körper ist ein Unikat, wie Du es auch bist!**



In meiner Graphik auf Seite 111 ist alles enthalten, worum es in unserem kurzen Erdenleben geht.

Wenn Dein ICH eines Tages in der Stunde Deines Todes befreit von Deinem Körper weiterreisen kann – für mich logisch – vielleicht in eine ganz andere Galaxie tausende Lichtjahre von hier entfernt, dann wird das, was im momentanen Leben für Dich heute noch auf TERRA wichtig ist, damit Du optimal gesund sein kannst, ganz sicher nicht mehr zutreffen. Immer wieder muss ich in diesem Zusammenhang an Albert Einsteins Einwand denken:

*„Phantasie ist wichtiger als Wissen !“*

Das stimmt vollumfänglich. Denn Phantasie beflügelt unseren Geist, bewegt ihn und erweitert ihn. Das Wissen des Menschen entstammt nicht allein seinem Gehirn. Unser Wissen kann nur ident mit dem Wissen sein, das dem unsichtbaren Gehirn der Natur entstammt, einer momentan irdischen Natur, die wir eben im Moment gnadenlos zugrunde richten. Wie wichtig wäre es für die vom Menschen gebeutelte Natur der Erde, wenn er beim Aussterben der Arten voll mit dabei wäre? Aus Sicht der irdischen Natur sehr wichtig, aus Sicht außerirdischen Lebens in den Milliarden fremder Galaxien, wäre das vollkommen unwichtig. Nimm Dich also nie zu wichtig! Nun leben wir aber hier und heute auf TERRA und jeder Mensch – wie Du und ich – will sein kurzes Erdenleben so gut und so gesund wie möglich verleben, Umwelt hin oder her. Drei erste wichtige Unterrichte für Deinen – eigentlich – vom ICH und SELBST getrennten Körper, kannst Du ihm jetzt schon geben, um ihn seinem gesundheitlichen OPTIMUM anzunähern. Der vierte, entscheidende Unterricht steht aber noch aus, denn ERNÄHRUNG und LEBENSWEISE sind zwei essentielle Lebenssäulen. Das „Orale“ ist immerhin symbolischer Teil des Elementes ERDE.

Hippokrates: *„Deine Nahrungsmittel sollten auch Deine Heilmittel sein!“*

Paracelsus: *„Nur die Dosis machts, ob es Gift oder Heilmittel ist!“*

Arndt-Schulz: *„Geringe Reize regen die Lebenstätigkeit und Lebenskraft an, mittlere hemmen sie und starke Reize heben sie auf!“*

Renner: *„Auch die Einwirkung des Faktors ZEIT entscheidet über die Dosis, ob Nahrungsmittel und Lebensweise Gift oder Heilmittel sind!“*

In diesen vier Botschaften ist die Essenz verborgen, die man zur Erhaltung seiner Gesundheit braucht. Wer Vegetarier oder Veganer ist und denkt, dass diese Religion gesundheitlich bereits allein seeligmachend und ausreichend ist, irrt sich gewaltig.

*Erst wenn Du Alles programmiert zur richtigen Zeit machst, machst Du es richtig!“*

Betrachten wir hierzu zuerst einmal meine Graphik auf Seite 111 und gehen dabei von oben nach unten vor , um das Kryptische in ihr zu enträtseln:

Die wahre Bedeutung des **Faktors „ZEIT“** ist Dir im Moment noch unklar, wird Dir jedoch nach diesem Kapitel vollkommen klar sein.

In der **ersten Tageshälfte** , die sich vom Sonnenaufgang bis etwa 15 Uhr erstreckt , ist **viel Bewegung** und körperliche Anstrengung **gesundheitsfördernd!** Das trifft nicht auf die zweite Tageshälfte zu, die sich von etwa 16 Uhr bis zum Sonnenuntergang und nachts über erstreckt. In dieser Zeitspanne ist Ruhe , Muße und Schlaf gesundheitsfördernder als körperliche Anstrengung.

Die Abkürzung „H“ steht für „Horizontale Körperwelt“ , wenn Du liegst. Die Abkürzung „V“ steht für Vertikale Körperwelt , wenn Du stehst, gehst, läufst oder sitzt. Die Abkürzung „Ü“ steht für Übergang von „Sympathikus-Zeit“ in „Parasympathikus-Zeit“ und umgekehrt . Die Abkürzung „P -“ steht für relativ wenig Parasympathikus-Einfluss, das muss jeden Morgen unbedingt der Fall sein. Die Abkürzung „S+“ steht für relativ viel Sympathikus-Einfluss, der sollte jeden Mittag vermehrt sein. Die Abkürzung „S -“ steht für relativ wenig Sympathikus-Einfluss, der sollte nach 16 Uhr in Dir entstehen können und beim Sonnenuntergang zunehmen. Ein guter ungestörter Nachtschlaf kommt nur dann zustande, wenn Dein S-Einfluss in dieser Zeit möglichst gering ist. Dazu ist viel „P-Einfluss! nötig (P+).

In der **ersten Tageshälfte** sollte sich Dein Körper **ungestört füllen** können, in der **zweiten ungestört leeren** können. Das Tragen von UHF-Korrektur-Sohlen oder von UHF-Info-Sohlen hilft ihm dabei. Er lernt durch gewohnheitsmäßiges Tragen hinzu. Die Abkürzung „F“ steht für „**Fasten**“. Wenn Du jeden Tag dreimal fastest (6 Stunden vormittags, 6 Stunden nachmittags und mindestens 8 Stunden nachts, bilden sich in Dir keine Schlacken und Du bleibst Dein Leben lang jung, schön und gesund. Schönheit kommt nur von innen! Schönheit ist Ausdruck einer guten Gesundheit.

Die Abkürzung „K“ steht für „alleine Kohlenhydrate verzehren = Trennkost!“ Die Abkürzung „M“ steht für „Mischkost zu sich nehmen = keine Trennkost! Die Abkürzung „E“ steht für „alleine Eiweiße zu sich nehmen = Trennkost!

Die Farbe „**GRÜN**“ ist die des Elementes **HOLZ**. Dieses Element ist besonders **morgens** beeinflussbar. Der MORGEN ist SAUER und deshalb holzig!

Die Farbe „**ROT**“ ist die des Elementes **FEUER**. Dieses Element ist besonders **spät-vormittags** und **mittags** beeinflussbar. Der MITTAG ist BITTER und deshalb feurig!

Die Farbe „**GELB**“ ist die des Elementes **ERDE**. Dieses Element ist in zwei Zeiträumen beeinflussbar, **einmal nachmittags** zwischen 14 Uhr und 16 Uhr (Funktion des Magens) und **einmal nachts** zwischen 2 Uhr und 4 Uhr (Funktion der Milz). Der NACHMITTAG ist SÜSS und deshalb irdisch!

Die Farbe „**WEISS**“ ist die des Elementes **METALL**. Dieses Element ist besonders **abends** beeinflussbar. Der ABEND ist SCHARF und deshalb metallig!

Die Farbe „**BLAU**“ (eigentlich **SCHWARZ**) ist die des Elementes **WASSER**. Dieses Element ist besonders **nachts** beeinflussbar. Die NACHT ist salzig wie Meerwasser.

Was Du in den 5 Elementen-Kästen findest, ist nicht vollständig, zu einem Element an Funktionellem gehört deutlich mehr als das, einiges davon ist aber typisch! Wenn Du in diesem Zusammenhang plötzlich soviel mehr weißt, dann weißt Du auch, warum welche Nahrungsmittel – von denen ich Dir einige aufzählen werde - am Morgen, zu Mittag und zu Abend, gesundheitlich gesehen, optimaler sind als andere. Deine zukünftigen Lebensmittel sowie Deine zukünftige Lebensweise werden nur dann gleichzeitig auch zu Heilmitteln werden, wenn sie Qualitäten aufweisen, die zu den 5 Elementen passen und geschlechtskonform obendrein sind. Dieses Kunststück, werden wir im vierten Unterricht meistern.

---

Es gibt keinen Zufall! Alles was Dir im Erdenleben auf TERRA zufällt, ist Bestandteil eines Plans. Die Herkunft dieses Plans durchschauen wir nicht. Hier sind wir wieder bei den ersten drei Fragen, die unsere Existenz berühren und die kein einziger Mensch zu seinen Lebzeiten beantworten kann. Niemand kann sagen: „Was, wo und wie er vor seiner Geburt war, warum er derzeit auf dem Planeten TERRA zubringen muss und wohin seine Weiterreise nach seinem Tod geht?“

Der religiöse Irrglauben an Dieses oder Jenes ersetzt die Antwort nicht. Wenn Du meinen Ratschlägen folgst, die ich Dir für Deinen vierten Unterricht gleich geben werde, dann bewegst Du Dich automatisch in diese drei Fragen hinein. Denn, wenn Du bewusst und programmiert im Zeitschema der Natur lebst, quälen Dich diese drei Fragen einfach nicht mehr. Du musst sie nicht mehr beantworten und hast auch keine Angst vor dem Tod mehr. Warum? Das weißt Du am Ende meines Buches genau!

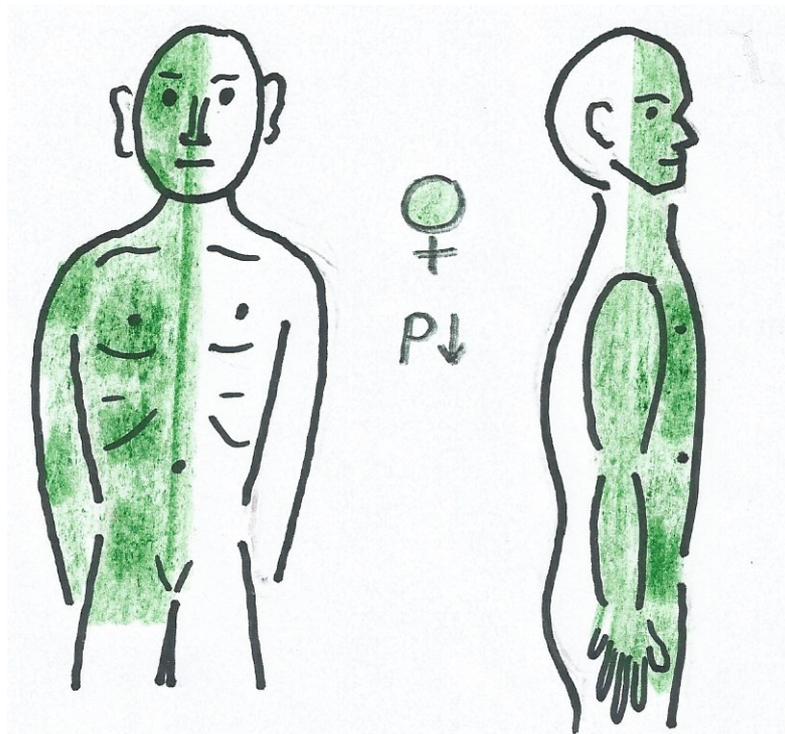
---

Machen wir uns jetzt auf die Zeitreise durch einen einzigen Deiner vielen Lebenstage und diese Reise wird sich Dir so darstellen, wie wenn Du aus tiefster Vergangenheit in die Gegenwart und von dort direkt in die Zukunft reist. Den Reise-Anfang (Deine Vergangenheit), die Reise selbst (Deine Gegenwart) und das Reise-Ende (Deine Zukunft) kannst Du hier und heute real beeinflussen. Tust Du das in richtiger geschlechtskonformer programmierter Form zur richtigen Zeit mit den adäquat richtigen Lebensmitteln, dann ähnelt das Deinem unbekannt bleibenden Weg sehr! Du musst dazu nur wissen, was gut, gesund und richtig für Dich am Morgen wäre, (um den Anfang Deines Erdenlebens zu imaginieren), was gut und gesund am Vormittag wäre (um das Kindsein in Dir zu imaginieren), was gut, richtig und gesund mittags wäre und was nachmittags gut täte (um die Mitte Deines Lebens zu imaginieren) und was abends und nachts richtig und gesund wäre (um das Ende Deines Erdenlebens, das ja den Anfang Deiner späteren Zukunft darstellt, zu imaginieren)! *Imagination in dieser FORM* führt zur Vergegenwärtigung einer bildhaften Phantasie, die in Einklang mit der Realität eines biorhythmischen Lebenstages und damit der Wirklichkeit Deiner wahren Reise von Leben zu Leben steht. Dein Körper und Deine Gesundheit werden dadurch sehr kraftvoll optimiert!

## OPTIMALE Ernährung und Lebensweise für Amazonen am Morgen

Wie verlebst Du die ersten fünf Stunden eines Lebenstages am optimalsten?

- Der **Morgen** beginnt gegen 4 Uhr morgens und erstreckt sich etwa **5 Stunden** lang bis 9 Uhr vormittags. Ihn steuert das KLEINE YANG, das durch das Element HOLZ symbolisiert wird, welches wiederum den Funktionskreis „LEBER-GALLENBLASE“ funktionell beeinflusst. Alles, was Du morgens tust, sollte nie das Element HOLZ oder das KLEINE YANG oder Dein LEBER-GALLE-System beschädigen! Ist das der Fall, lebst Du in diesen 5 Stunden gesund. Im anderen Fall brauchst Du Dich nicht über Beschwerde-Botschaften zu wundern, die Dir Dein Körper schicken muss, um Dich zu ermahnen, richtiger zu leben! Beschwerde-Projektion „HOLZ“ siehe unten:



Wie sieht richtige Ernährung und clevere Lebensweise für Amazonen in den fünf Morgenstunden aus, die das KLEINE YANG beleben hilft, das Element HOLZ anregt und harmonisiert und das LEBER-GALLE-System Deines Körpers heilsam fördert? Deine Reise durch einen wirklich gesunden Lebenstag beginnt beim morgendlichen Erwachen, wenn Du noch im Bett liegst und es langsam Zeit zum Aufstehen ist

**Erste Regel:** Stehe täglich früh genug auf, damit Du morgens genug Zeit für alles hast, was Deinem Körper und Dir gesundheitlich gut tut! Je früher Du aufstehst, je länger bist Du tagsüber in vertikaler Körperhaltung (V). Zur Erinnerung: „Viel V = viel S, = viel Aktivität, = viel FEUER, = jung, fit und schön bleiben = viel Lebensfreude und schöner Augenglanz und gute Ausstrahlung.“

„Nur Morgenstund hat gesundheitliches Gold im Mund!“

Was als Erstes morgens kommen muss, wenn Du zurückgekehrt aus deinen nächtlichen Träumen bist, sind Deinen ersten UHF-Bewegungen im neuen Lebenstag. Führe die ersten davon noch im Bett auf dem Rücken liegend durch. Setz Dich danach auf und führe die nächsten am Bettrand (oder auf einem Hocker) sitzend durch und mach Dich erst danach auf den Weg ins Bad. Tust Du das gewohnheitsmäßig täglich, bist Du allen anderen Amazonen dieser ERDE, die davon nichts wissen und ahnen, gesundheitlich um Lichtjahre voraus.

Warum ist es so wichtig, jeden neuen Lebenstag genau so und nicht anders zu beginnen? Weil die dadurch entstehende **morgendliche Fülle** (nach der stundenlangen Leere der Nacht) **unten in Füßen und Beinen entsteht** und von dort aus Fahrt in Deinen Körper aufnehmen muss. Das Element HOLZ, das KLEINE YANG sowie der Funktionskreis LEBER-GALLE funktionieren nur dann einwandfrei, wenn Du morgens Deinen unteren Körper mit Reizen versiehst, die ihn FÜLLEN. Morgendliche UHF-Bewegungen Deiner Füße und Beine sind ein solcher gesundheitsfördernder erster Reiz.

Nach dem Bad schlüpfst Du in Deine geschlossenen Hausschuhe, in denen sich Deine personalisierten **Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen** befinden. WICHTIG, um Deinen Füßen nach dem UNTERRICHT in Form des UHF-Bewegens – gleich den zweiten statischen UNTERRICHT nach dem Motto zu geben: „Nur So sehen die weiblichen Ordnungsmuster in den Füßen von Amazonen aus, die optimal gesund sein möchten!“

Ergo: Nicht nur Bewegung ist wichtig zum FÜLLEN der unteren Extremitäten, sondern auch die richtige Statik, die bei allen Menschen ohne Ausnahme auf TERRA in den Füßen beginnt und dort auch endet.

Jetzt hast Du schon viel RICHTIGES für Dich getan. Du hast mit Deinem Körper in seiner Sprache „GRÜN kommuniziert“ und Du hast Dir Zeit für ihn genommen!

Wenn Du Dich noch optimaler am Morgen verhalten möchtest, dann zieh Dich, dem Wetter draußen entsprechend an, schlüpfte in Turnschuhe, in denen sich keine Neinofy-Sohlen befinden und gehe stramm oder jogge ganz langsam 10 – 15 Minuten lang, ohne Dir irgend einen Stress dabei zu machen. Denke dabei über Deinen bevorstehenden Tagesablauf nach und optimiere ihn gedanklich. *Du kannst natürlich nicht jeden Stress vermeiden, der Dir täglich bevorsteht! Du kannst aber den Stress vermeiden, den Du durch eine geschickte Planung Deines bevorstehenden Lebenstages gar nicht erst entstehen lässt.*

Nachdem jeder Morgen, wo Du auch immer auf TERRA zubringst, dem Element HOLZ untertan ist, sind auch Deine beiden Augen dem Morgen untertan - durch sie öffnet sich dieses Element nach außen. Schau Dich also lebhaft um, wenn Du morgens draußen unterwegs bist und lies zum Frühstück jenes oder dieses.

Wieder zu Hause, schlüpfst Du erneut in Deine Hausschuhe, in denen sich Deine persönlich nach Maß angefertigten UHF-Korrektur-Sohlen befinden.

Nun zum **richtigen Frühstück**, Deiner ersten Mahlzeit an diesem Tag

---

**Zweite Regel: „Vermeide, wenn es irgendwie geht, eiweißreiche Nahrungsmittel am Morgen und verzehre hauptsächlich kohlenhydratreiche Lebensmittel!“**

Es ist keine große Sünde, wenn Du dieser Regel zuwider handelst. Trotzdem bringst Du bei stetem Zuwiderhandeln Dein VNS empfindlich durcheinander. Du musst dazu wissen, dass Kohlenhydrate den Körper mehr füllen, als es Eiweiße vermögen. Nachdem am Morgen wenig Parasympathikus-Einfluss bestehen darf, sonst funktionieren KLEINES YANG, das HOLZ-Element und Dein LEBER-GALLE-SYSTEM nicht optimal und man dazu einen angeregten S-Einfluss benötigt, der sich durch die Zufuhr von Kohlenhydraten am besten steigern lässt, wäre es kontraproduktiv dazu Eiweiße zu benützen, die ganz andere Fähigkeiten aufweisen, wie Du später noch sehen wirst.

Frühstückst Du morgens hauptsächlich Kohlenhydrate und verzichtest auf Eiweiße, verhältst Du Dich gesundheitlich mustergültig. Das Ganze ist – wie alles im Leben – nur pragmatische Gewohnheit. Je mehr gesundheitlich gute Gewohnheiten Du an den Tag legst, je gesünder bist Du am Ende jedes Tages!

---

WICHTIG ist Paracelsus Feststellung, dass es nur die Dosis ist, die zwischen Gift und Heilmittel unterscheidet. Das stimmt! Nimmst Du dann auch noch mein Postulat der Einwirkungszeit hinzu, dann kommst Du ziemlich nahe an die Wirklichkeit heran, von der die Verteufel simplen Denkens Lichtjahre entfernt sind. Denn wer alles in Bausch und Bogen verteufelt, ob es Salz-, Zucker-, Fett- oder Fleisch-Konsum betrifft, ist selbst ein nichtwissender Teufel, von dessen einseitigem Denken man sich fernhalten sollte. So können sich beispielsweise Salz-Konsum, Fett-Konsum und Zucker-Konsum am Morgen durchaus heilsam auf Deinen Körper auswirken – wenn Du es dabei nicht übertreibst. Zuviel davon sind nur mittags und abends gesundheitsschädlich.

---

Deshalb keine Angst vor verteufelten Nahrungsgrundstoffen (wie beispielsweise Salz Fett oder Zucker). Die Einwirkungszeit im Lauf eines Tages ist alleine entscheidend, ob diese zu Gift oder zu Heilmitteln werden. Nicht der Nahrungsgrundstoff alleine ist entscheidend, den Du zur richtigen Zeit nie wegzulassen brauchst und dies auch nicht solltest. Vor jedem Frühstück solltest Du etwas sehr SAURES trinken! Ich selbst mach es so, dass ich nach meiner Eigenharnbehandlung ein wenig Zitronensaft mit wenig Orangen-Frischpress-Saft vermische und diese Kombination jeden Morgen trinke. Erwinnere Dich, der Morgen ist HOLZIG und SAUER. Auch Sauerkrautsaft oder Brottrunk von Kanne® eignen sich dazu, wenn Du empfindlich gegenüber Zitrusfrüchten reagierst. Es gibt nichts besseres und wirksameres für Dein LEBER-GALLE-System. Hauptsache, Deine saure Morgenarznei ist grausam und mega SAUER!

Ich rate Dir zu folgender Frühstücksstrategie, die ich selbst schon seit Jahrzehnten praktiziere und von der ich weiß, dass sie mega-richtig ist:

- frühstücke an einem Tag nur Obst (Beispiel: Apfel, Mandarine, Birne, Banane, einige wenige getrocknete Aprikosen, Datteln und Feigen. Jede Art von Obst ist OK. Dazu trinkst Du entweder Kaffee, schwarzen oder grünen Tee oder Früchte-Tee. Auch ein, zwei Tassen Leber-Galle -Tee sind dann vorteilhaft, wenn Du morgens irgend welche Beschwerden aufweist. Ist das der Fall, ganz gleich um welche Morgenbeschwerden es sich auch immer handeln mag, dann nimm eine Calcium-Brause-Tablette (500 mg) , löse sie in einem Glas kalten Wasser auf und trinke diese Lösung zusätzlich 1.
- frühstücke am nächsten Tag Brot, Brötchen oder Hefengebäck, auch trockener Kuchen ist ok oder Toast mit Butter, Konfitüre und Honig. Alles SÜSSE ist zu dieser Zeit OK! Trinke dazu wieder Kaffee oder schwarzen oder grünen Tee – gut ist auch südamerikanischer Mate-Tee mit Zitrone – oder falls Morgenbeschwerden vorlägen , wieder den obligatorischen Leber-Galle-Tee oder Pfefferminztee kombiniert mit einer 500 mg Calcium-Brause.

Lass keinen Morgen Dein Frühstück ganz weg. Es gehört zu den wichtigsten Mahlzeiten Deines Tages! Nimm Dir morgens Zeit für Dein Frühstück, genieße es und beschäftige dabei Deine Augen, indem Du daneben etwas liest, was Dich interessiert. Das SEHEN ist Bestandteil des HOLZ-Elementes. Deine Augen sind der Öffner Deines HOLZ-Elementes. Das Beschäftigen Deiner Augen ist genauso wichtig wie SAURES zu trinken oder UHF-Bewegungen zu machen oder sich der UHF-Statik auszusetzen.!

REGEL: „Iss und trink morgens wie ein König, iss und trink mittags wie ein Edelmann und iss und trink abends wie ein Bettler!“ Wer sich an das hält, hat gesundheitlich gesehen bereits gewonnen!

---

Was solltest Du nicht frühstücken? Was schadet Dir kurzzeitig zwar nicht, jedoch langfristig, falls Du die schlechte Gewohnheit falscher Nahrungsmittel am Morgen nicht ablegen willst. Warum am besten keine Eiweiße am Morgen konsumieren? Weil zahlreiche Eiweiße die Eigenschaft haben, den Parasympathikus-Einfluss innerhalb Deines vegetativen Nervensystems zu stark anzuregen und anzuheben. Das ist kontraproduktiv am Morgen aber dafür sehr heilsam am Abend .

Welche Nahrungsmittel würde ich an Deiner Stelle morgens grundsätzlich meiden? Das sind Eier, Milch, Milchprodukte, Käse, Wurst, Fleisch, Fisch, pflanzliche Eiweiße (Karotten, Sprossen, Salate, Gemüse, Hülsenfrüchte), Meeresfrüchte.

Was solltest Du demnach jeden Morgen gewohnheitsmäßig tun, wenn Du frühstückst? TRENNKOST einhalten, indem Du Dir nur Kohlenhydrate zuführst und Eiweiße meidest. „SÜSSES und SAURES am Morgen , vermeidet KUMMER und SORGEN!“

**1 Calcium ist das ION des Sympathikus. Man braucht es auch, um sich gesund und stark zu fühlen! Beschwerden am Morgen sind ein Kennzeichen dafür, sich mehr davon zuzuführen!**

Welche Nahrungsmittel am Morgen sind optimal für die Gesundheit von Frauen ?

Es sind stets solche , die süß und sauer , grün, blau, gelb oder schwarz sind und solche die salzig sind. Es sind Nahrungsmittel , die in der Lage sind, die drei weiblichen Funktionskreise der Elemente HOLZ, ERDE und WASSER anzuregen

Beispiele:

**Butterbrot mit Salz, etwas ganz Saures, etwas sehr Süßes, Konfitüren aus grünen, gelben, blauen und schwarzen Früchten, Schokolade , echte Lakritze, dunkler Honig, Rosinen, brauner Rohrzucker.**

**Die optimalsten Früchte:**

**Ananas, Mango, Papaya, Heidelbeeren, Brombeeren, grüne Äpfel und grüne Birnen, Stachelbeeren, Rhabarber, Mandarinen, Bananen, Zitronen, Limetten, Grapefruit, Honig-Melone, schwarze Johannisbeeren, schwarze Kirschen, blaue Trauben, Holunderbeeren, Zwetschgen, Pistazien, Mandeln, getrocknete Datteln, Feigen, Pflaumen und Aprikosen.**

**Die optimalsten Kohlenhydrate zum Frühstück:**

**Roggenbrot, Vollkornbrot, Pumpernickel, Vollwert-Brötchen, Hefezopf, Brötchen jeder Art, jede Art von Müsli, Kuchen, süßes Gebäck jeder Art.**

**Die optimalsten Getränke zum Frühstück:**

**Mate-Tee mit Zitrone, schwarzer oder grüner Tee mit Zitrone, Früchte-Tee mit Zitrone, schwarzer Kaffee, Heidelbeer-Saft, Holunder-Saft. Morgens Beschwerden? = 1 Glas kaltes Wasser mit 1 Brausetablette Calcium (500 mg)!**

Iss und trink davon morgens soviel bis Du satt bist und soviel Du willst. Denk an den König und trage morgens die ganze Zeit, während Du zuhause bist und frühstückst, Deine UHF-Korrektur-Sohlen

.....

Mach nach dem Frühstück noch Deine UHF- Morgen-Übungen im Stehen und Du hast Deinem Körper dadurch morgens tatsächlich alles gegeben, was er braucht, um sein HOLZ-Element zu stärken, seinen Parasympathikus-Einfluss wirksam zu dämpfen und sein Leber-Galle-System sinnvoll anzuregen plus seine weibliche Statik von Fehlern zu befreien.

Wann wäre ein korrektes Morgen-Handling dringend indiziert, woran würdest Du morgens merken, dass Du zu dieser Zeit gesundheitlich partout nicht in Ordnung bist? Du merkst das an folgenden Kennzeichen:

- Du bist morgens müde und unansprechbar und würdest nichts lieber tun, als zurück ins Bett zu schlüpfen und morgens viel länger zu schlafen.
- Du bist morgens ärgerlich und zornig auf Jenes und Dieses!
- Du hast Probleme mit Deinen Augen, siehst schlecht, entweder tränen sie oder sie fühlen sich zu trocken, gereizt und entzündlich an!

- Du hast morgens entweder Durchfall oder Verstopfung. Das heißt: Dein Stuhl ist morgens entweder ungeformt oder kommt morgens gar nicht zustande!
- Du hast morgens keinen Appetit und frühstückst aus diesem Grunde nicht!
- Du hast bereits morgens irgendwo Beschwerden in Deinem Bewegungsapparat, die mit ärgerlichen Muskelverspannungen verbunden sind!
- Du hast morgens Beschwerden im grünen Bereich (siehe Graphik auf Seite 114)

Findest Du derartige Kennzeichen morgens in Dir, weißt Du definitiv, wie Du gesundheitlich morgens in diesem Fall richtig handeln müsstest. Nämlich ganz genauso, wie ich es Dir eben beschrieben habe.

---

### **Vormittags gilt es mindestens 6 Stunden lang zu fasten, um Dich zu entschlacken und schlank, schön und fit zu bleiben**

---

Ein Vorteil vom frühen Aufstehen – ich selbst stehe jeden Morgen seit Jahrzehnten um 4 Uhr 30 auf – hat den großen Vorteil, den Morgen über über sehr viel freie Zeit zu verfügen, um alles, was gesundheitlich optimal für Dich wäre ohne Stress durchzuführen und mit dem Frühstück spätestens um 6 Uhr morgens fertig zu sein. Warum soll das ein Vorteil sein, denkst Du Dir verschlafen. Weil Du es vormittags bis zum Mittagessen hin schaffen musst, mindestens 6 Stunden lang zu fasten und Du Dir in dieser wichtigen Zeitspanne keinerlei Kalorien zuführen solltest.

.....  
 Was ist der übelste Fehler, den der Mensch in der Wohlstandsgesellschaft machen kann? Wenn er nicht täglich ausreichend fastet und sich das zu seiner guten Gewohnheit macht!

Warum ist das dreimalige FASTEN in einem Umfang von mindestens 20 Stunden täglich für Deine Gesundheit ausschlaggebend wichtig. Nicht allein für Deine Gesundheit, sondern auch für Deine Fitness und Schönheit. Weil es Dich ein Leben lang jung erhält!!! Gute Ausstrahlung ist abhängig von Gesundsein!

Wenn Du etwas isst oder etwas Kalorienhaltiges trinkst, dann brauchst Du eine gewisse Menge INSULIN, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, um Deine Zellen für die Nahrungsbestandteile zu öffnen, die sich vor ihnen angesammelt haben. Stehen wenige vor ihnen an, die Einlaß begehren oder steht gar niemand an, der Einlass in Deine Zellen begehrt, ist das logischerweise besser, als wenn Schlangen vor ihnen anstehen. Deine arme Bauchspeicheldrüse erschöpft sich so nicht und muss nicht ständig mehr INSULIN produzieren als unbedingt nötig, nur weil Du es nicht lassen kannst, ständig etwas zwischendurch zu naschen oder Getränke zu konsumieren, die voll von Zucker oder Süßstoffen sind.

Man nennt so etwas auch SCHLACKEN , die im Körper immer mehr werden und ihn im Lauf der Zeit derart zumüllen, dass er nur noch eines kann, KRANK werden!

Es entsteht unschönes Fettgewebe , das sich in durchaus giftiges Bauchfett und Hüftfett umwandelt, welches es Dir im Lauf der Zeit immer schwerer macht, es wieder loszuwerden. Zeitlich kurze Diäten und Abnehmekuren, die zum größten Unsinn gehören, den sich Menschengehirne überhaupt ausdenken können, ändern daran NULL, nämlich überhaupt nichts, es sei denn, Du fastest jeden Tag Deines Lebens gewohnheitsmäßig und lässt das auch nie mehr sein. Darum geht es beim

- **Vormittagsfasten, das mindestens 6 Stunden lang durchgehalten werden muss !!!**
- **Nachmittagsfasten, das ebenfalls 6 Stunden lang durchgehalten werden muss !!!**
- **und beim nächtlichen Fasten, das mindestens über einen Zeitraum von 8 Stunden stattfinden muss !!!**

Nur so bleibst Du schlank, jung , gesund und schön. Fängst Du damit jetzt erst an, wirst Du es in wenigen Jahren ganz automatisch werden !!!

Ich wiederhole Dir nun nochmal die ersten vier Regeln, die Dir eine OPTIMALE GESUNDHEIT ermöglichen:

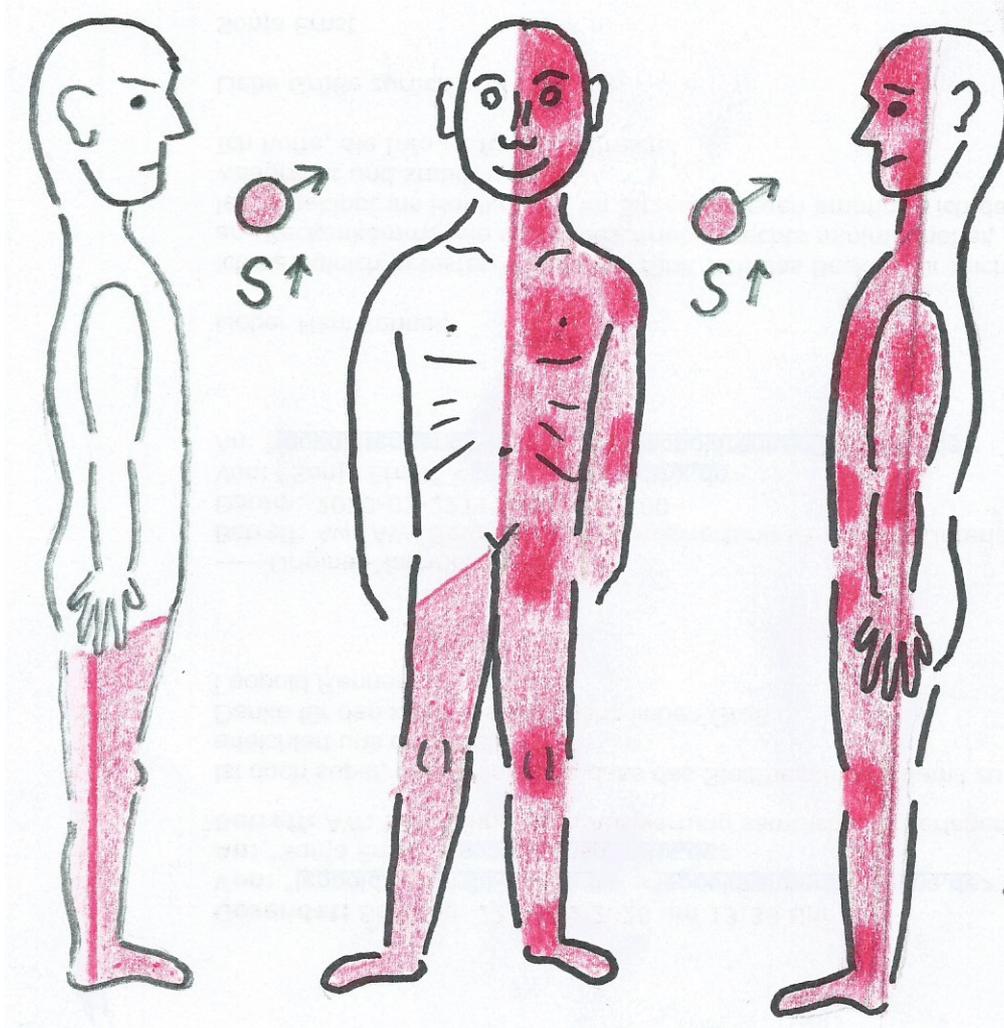
1. Regel: Stehe morgens früh oder wenigstens früher als gewohnt auf !
2. Regel: Nimm morgens nur Kohlenhydrate zu Dir, verzichte auf Eiweiße!
3. Regel: Frühstücke wie ein König!
4. Regel: Faste vormittags mindestens 6 Stunden lang!

Zum Fasten gehört nicht nur, nichts zu essen sondern auch nichts Kalorienhaltiges zu trinken ! NICHTS , aber auch gar nichts davon !

Trinke im Lauf des Vormittags zwei bis drei Gläser Wasser – am besten mit Kohlensäure – weil sie Dich ansäuert und gebe dem Trinkwasser noch einen Schuss Zitronensaft hinzu.

Wenn Du vormittags Kaffee oder schwarzen oder grünen Tee trinkst, ist das OK. Du musst dann nur das Süßen oder die Hinzugabe von Milch unterlassen.

Wenn Du vormittags Beschwerden hast, vielleicht sogar solche , die im roten Bereich auftreten – siehe Graphik auf nächster Seite – dann mache vormittags folgendes:



- trage Deine Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen,
- wiederhole die UHF-Übungen vom Morgen, die im Sitzen und im Stehen,
- gib in Dein Glas kaltes Wasser 1 Brausetablette Calcium 500 mg hinzu,
- spricht medizinisch nichts dagegen, dann nimm 1 Tablette Aspirin 100 mg,
- tropfe Dir gleich auf Deine Zunge 20 – 25 Tropfen eines Bittermittels (erhältlich in allen Drogeriemärkten und Apotheken),
- und trinke eine Tasse Herz-Kreislauf-Tee , der die Pflanzen WEISSDORN MELISSE und WERMUT enthalten sollte,
- und trinke danach gleich noch ein Glas Wasser!

Ganz gleich , welche Beschwerden es auch immer sein mögen, die Dich vormittags heimsuchen, auch wenn es keine *roten Beschwerden* (wie graphisch oben skizziert) wären, ist diese kombinierte und programmierte erste Selbsthilfe-Maßnahme immer richtig !!! WARUM? Weil Du damit das Element FEUER harmonisierst, das sich in der Zeitspanne von 9 Uhr morgens bis 14 Uhr mittags in Dir mehr und mehr ausbreitet, das aber keinen Flächenbrand auslösen soll. Nur mehr WASSER kann zu viel FEUER in Dir bändigen!

Nun zum richtigen **Mittagessen**, Deiner zweiten Mahlzeit an diesem Tag

---

Dieser Akt ist schwieriger zu meistern, als der des Frühstücks und der des Vormittags, weil mittags MISCHKOST angesagt ist und keine Trennkost wie am Morgen, in der man Eiweiße von Kohlehydraten TRENNEN soll.

Du solltest Deinen Verdauungstrakt nicht verzärteln, indem Du ihn zu sehr schonst oder ihm zu einseitige Nahrung zumutest. Einseitig ist alles, was nicht natürlich ist. NATÜRLICH ist auf dem Planeten TERRA allein nur die Mischung aus pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln. UNNATÜRLICH sind Vegetarismus und ganz besonders der Veganismus. Warum? Denk doch mal nach! Denke an Deine evolutionäre Vergangenheit und an Deine Vorfahren, wie die sich vor Hunderttausenden von Jahren ernähren mussten, um zu überleben. Das gleiche genetische Muster ist nach wie vor auch heute noch in Dir im ganz gleichen Umfang vorhanden. DU BIST EIN OMNIVORE (ein Alles-Esser), nichts weiter! Die Natur hätte Dich nur dann als Vegetarier oder als Veganer vorgesehen, wenn es nichts anderes als das gäbe.

Veganismus oder Vegetarismus, der angeblich so gesund wie nichts sonst sein soll, ist nichts weiter als ein Denk-Konstrukt menschlicher Gehirne, eines Denkens in Luxus, das nicht mit der rauhen Wirklichkeit unseres Daseins zu tun hat. Man kann nur die Nahrung zu sich nehmen, die verfügbar ist, gleich, ob es Tiere oder Pflanzen sind.

Bist Du Vegetarierer oder Veganer und meidest jedes tierische Eiweiß, wirst Du im Laufe dieser sündigen Zeit immer schwächer werden, aber nie stärker oder gesünder, weil Du an einem Eiweißmangel leiden wirst, den einseitige Ernährung zwangsweise hervorruft. Es gibt zahlreiche essentielle Aminosäuren, die nur und ganz allein in tierischen Eiweißen verborgen sind und nicht in Pflanzen vorkommen. „ESSENTIELL“ bedeutet, *wichtig, lebenswichtig, wesentlich, nicht vom Körper selbst herstellbar*. Klar, dass Veganer dem widersprechen werden.

Du kannst das als Vegetarierer und Veganer wenden und verbal hin und her verdrehen wie du willst. Dies ist kein alternatives Fakt der Wirklichkeit. Es ist auch keine Lösung zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen, nur um Mangelzustände auszugleichen, die man nicht ausgleichen müsste, würde man sich vernünftig omnivorisch als Mischköstler ernähren. Nahrung brauchst Du nur, um zu überleben.

---

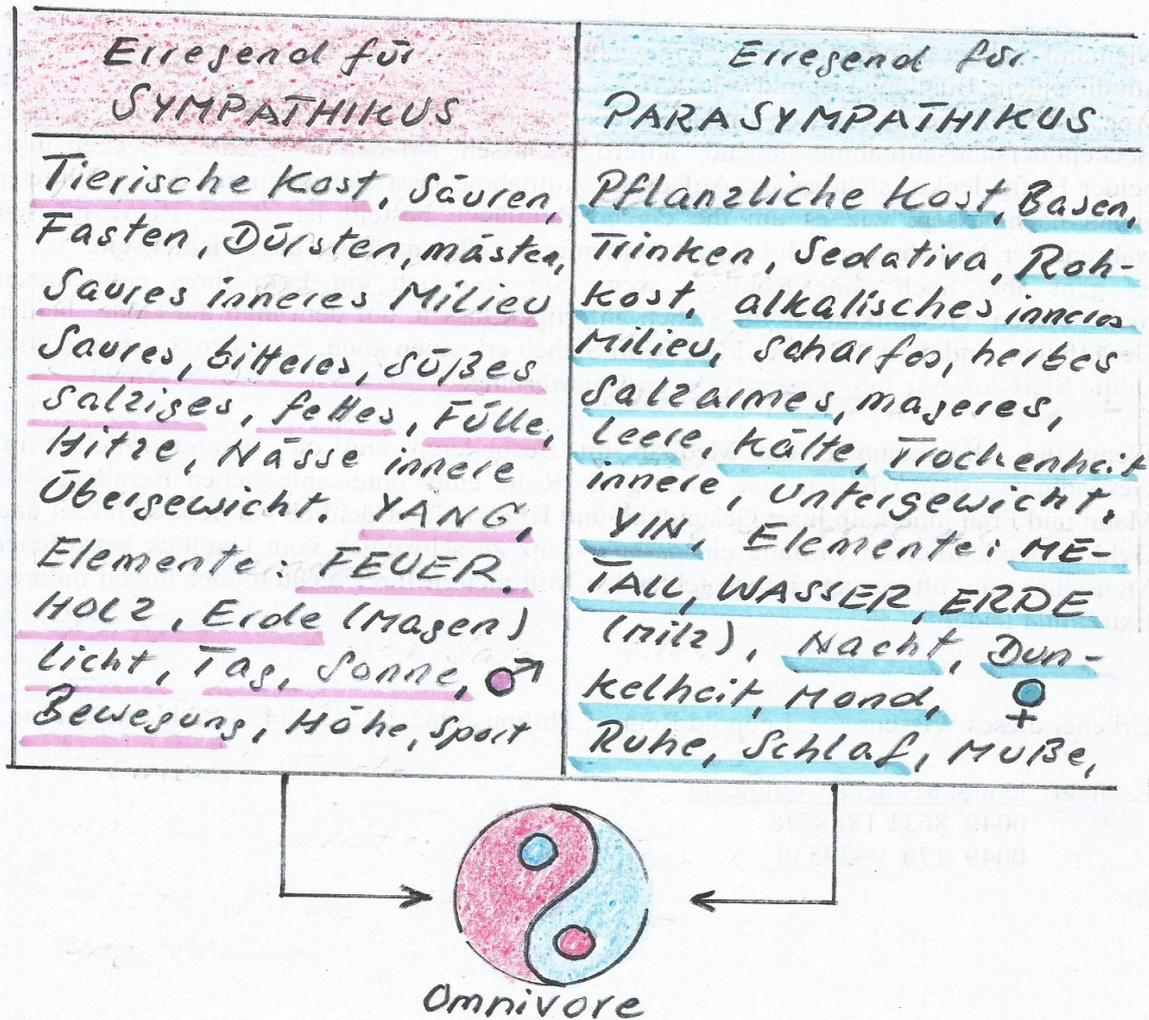
#### **Fazit:**

**Vergiss die Optimierung Deiner Gesundheit sofort, falls Du nicht bereit bist, auch tierische Nahrungsbestandteile in Deine Ernährung zu integrieren. Es müssen ja nicht viele sein, können gerne auch sehr wenige sein. Einen Mangel an essentiellen Aminosäuren kannst Du nur schwer kompensieren!**

---

Ich muss das so drastisch sagen und darf diese Wahrheit nicht verbiegen, nur um manchen Menschen entgegenzukommen, die denken, dass sie alles richtig machen, indem sie sich sehr einseitig nur pflanzlich ernähren. Das gilt auch für die Öffentlichkeit, die den Vegetarismus als grenzenlos gut im Hinterkopf hat.

Das ist aber nicht der Fall! Warum und woher weiß ich, dass ich zu Hundert Prozent recht habe mit dieser Ermahnung? Weil es vegetativ vollkommen unmöglich ist, dass eine Kostform einseitig besser als eine andere sein soll (siehe Graphik unten) ! Ernährung hat binäre Folgen, wie Du in der Graphik unten siehst:



Gesund bist Du nur, wenn innerhalb Deines Vegetativums weder Dein Sympathikus-Einfluss der dauernd dominierende noch der Parasympathikus-Einfluss der dauernd dominierende wäre. Somit ist es genauso schlecht reiner Fleischesser wie reiner Pflanzenesser zu sein. Nur die vernünftige Mischung von beidem hält Dich gesund und erzeugt keine Krankheitstendenzen. Ein Kennzeichen des Parasympathisch-Seins – zu dem Vegetarier und Veganer zwangsweise werden – mögen sie sich auch noch so anstrengen, nicht dazu zu werden, ist das Fakt der schnelleren Alterung des Körpers. Ein basisches inneres Milieu, das durch eine rein vegetarische Ernährung zwangsweise entsteht, lässt jeden Körper viel schneller altern als in einem saureren Milieu. Genauso problematisch ist selbstverständlich die Mast mit tierischer Nahrung, die wiederum ein zu saures inneres Milieu hervorruft. Auch das ist auf Dauer ungesund. Also, weg mit Extremen, hin zum relativ Ausgewogenen.

Das überhaupt zu erkennen, war die erste Herkules-Aufgabe , die wir damit hinter uns haben. Die richtige Lösung und Voraussetzung für Deine optimale Gesundheit , ist , dass Du alles Extreme am besten ganz vermeidest , weder in der einen noch anderen Richtung und Du ein vernünftiger Omnivore bleibst, der von keinem zu viel aber auch von keinem zu wenig verzehrt. Folge Deinem Gefühl und ernähre Dich so , wie Du allein es für gut findest – unter Zuhilfenahme meiner Infos - und nicht so, wie es Dir eine scheinreligiöse hippe Allgemeinmeinung suggeriert. Wäre die richtig, dann gäbe es auf der Welt ja nur Gesunde, Gute, nur Frieden, Freude Eierkuchen.

---

**Fazit: Omnivore sein, bedeutet, dass das kleine weibliche YANG (Pflanze, Tier > Fülle) in Deinem großen weiblichen YIN (weiblicher Mensch > Leere) in Harmonie bleiben kann! YANG im YIN = Anfang und Ende!**

---

Nun zur Auswahl der richtigen Lebensmittel , die Dir mittags gut bekommen werden und die von der Zusammenstellung her eine gute omnivorische Mischkost darstellen. Dazu bedarf es zwei wichtiger Vorausfragen:

- Wie Kohlenhydratempfindlich bist Du? Wenn Du mittags alleine Nudeln, Pizza, Mehlspeisen, etwas Süßes, Kartoffelgerichte, Reisgerichte, Hülsenfrüchte oder Brot in größeren Mengen zu Dir nimmst, wie verhält sich dann Dein Verdauungsapparat am Nachmittag? Bekommst Du in Folge dessen Blähungen, Völlegefühle , unangenehme Fülle in Deiner Mitte, die sich so anfühlt wie „Fünfter Monat Schwanger“, dann weißt Du, dass Du **kohlenhydratempfindlich** bist. Die abgehenden Winde sind sonor und wenig riechend. In dem Fall rate ich Dir , die Hauptmenge an Kohlenhydraten nur zum Frühstück zu verzehren und sie im Laufe des Tages stark zu reduzieren. Du wirst merken, dass Du sie morgens total gut verträgst, mittags dann schon deutlich weniger und abends überhaupt nicht mehr.  
In diesem Fall rate ich Dir zum Mittagessen nur wenig Kohlenhydrate als geringe Beilage und in der Hauptsache tierische und pflanzliche Eiweiße gemischt zu verzehren. Beispiele: Fisch mit grünem Gemüse oder Salat, Fleisch mit grünem Gemüse oder Salat , Salatplatte oder Gemüseplatte mit gebratenen Putenstreifen, Hähnchenstreifen oder mit Ei, Gemüsesuppen, Eiergerichte ohne Mehl und Milch oder Pilzgerichte.
- Wie eiweißempfindlich bist Du? Wenn Du mittags alleine Fleisch, Fisch, Geflügel , Eierspeisen ohne Mehl , Wurst. Innereien isst, denen kaum Kohlenhydrate als Beilagen beigemischt wurden, wie verhält sich dann Dein Verdauungstrakt am Nachmittag? Fühlt sich das gut an und reagierst nicht mit Völlegfühl und Blahungen darauf, die im Gegensatz zu den Gasen , die von einer Kohlenhydratempfindlichkeit ausgehen, eher leise dafür aber sehr unangenehm im Geruch wären? Dann verträgst Du die Eiweißkomponente besser und solltest bei der Nahrungsauswahl darauf achten, wenig Kohlen-

hydrate zum Mittagessen und dafür mehr tierische und pflanzliche Eiweiße verzehren.

---

Erfahrungswert: Morgens sind Kohlenhydrate normalerweise sehr gut verträglich. Die Verträglichkeit derselben nimmt normalerweise im Lauf des Tages mehr und mehr ab. Weil das wirklich so ist, empfiehlt es sich die mittägliche Mischkost mehr aus Eiweißen als aus Kohlenhydraten bestehen zu lassen. Abends tendiert die Verträglichkeit von Kohlenhydraten normalerweise gegen NULL. Das ist aber nur bei vollkommen und objektiv gesunden Menschen der Fall. Deshalb beobachtet und bemerkt das der Mensch in seinem Alltag auch kaum.

---

Zusammenfassung:

Tierische Nahrungsmittel bitte nicht verteufeln! Vegetarische Ernährung bitte nicht allein in den Himmel loben! Wer Vegetarier ist, sollte Fisch, Geflügel, Meeresfrüchte, Milchprodukte und Eier in geringen Mengen unbedingt seiner Ernährung hinzufügen. Vegane Ernährung ganz unterlassen. Die mag sich anfangs hipp anfühlen, wird aber im Lauf der Jahre zum gesundheitlichen Problem. Kohlenhydratempfindlichkeit mittags ist normal, darum größere Mengen meiden. Eiweißempfindlichkeit mittags ist selten, deshalb mittags den Eiweißanteil der Nahrung heraufsetzen und den Kohlenhydratanteil herabsetzen. So macht man kaum etwas falsch. Die Natur präsentiert Dir früher oder später die Rechnung für Dein Tun.

.....

Welche Kohlenhydrate im Mittagessen tun Frauen gesundheitlich gut, auch wenn man mittags nur wenig von ihnen verzehren soll?

**Kartoffeln, Reis, Teigwaren, die grün oder schwarz sind (mit Spinat oder Sepia gefärbt), grünes Pesto, dunkles Brot, Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette, Knäckebrot, Finn Crisp, Leicht und Cross, Risotto, Polenta, Wildreis, schwarzer Reis, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Tortellini mit Spinat gefüllt, Gnocci.**

Welche tierischen Eiweiße im Mittagessen tun Frauen gesundheitlich gut, auch wenn man mittags davon mengenmäßig auch nur wenig verzehren sollte?

**Helles leichtes Fleisch von Hähnchen, Pute, Kalb, Fisch. Innereien von Leber, Bries, Milz und Nieren. Geräuchertes Forellenfilet, Räucherlachs, Lachs, Tintenfisch, Venusmuscheln, Sardinen, Garnelen, Schrimps, Kaviar, Rollmops, saurer Fisch, gekochter und roher Schinken, Roastbeef, Lamm in jeder Form, Wild in jeder Form, Geflügel in jeder Form, italienische Salami, Kalbsbratwurst, Weißwurst, Depreziner, Wollwurst, Rinderhack, Leberpastete, Yoghurt, Quark, Käse jeder Art, Eierspeisen ohne Mehl, Buttermilch, Sahne.**

Welche pflanzlichen Eiweiße im Mittagessen tun Frauen gesundheitlich gut? Davon sollten Sie mehr in Form von Gemüse und/oder Salat verzehren als tierische:

**Spargel, Spinat, Mangold, Schwarzwurzeln, Zichorie, alle grünen und roten und bitteren Blattsalate, Ruccola, Sprossen, Kresse, Karotten, Tomaten, Gurken, Zucchini, sämtliche grüne frische Küchenkräuter, Radieschen, Rettich, Fenchel, Süßkartoffeln, Sellerie, Blumenkohl, Rosenkohl, alle ungesalzene Nüsse, Chicorée, Kürbis, Zwiebeln. Lauch, Knoblauch, Bohnen, Erbsen, Mais, Okra, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Brokkoli, Grünkohl, Kohlrabi, rote Beete, Pak Soj, Paprika, Avocado, Aubergine, Hülsenfrüchte, Pilze, Sauerkraut, Meerrettich.**

Welche Desserts nach dem Mittagessen tun Frauen gesundheitlich gut?

**Ananas, Mango, Papaya, Apfel, Birne, Orange, Melone, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brombeeren, blaue Trauben, dunkle Kirschen, blaue Feigen, Datteln, Banane, Aprikose, kandierter Ingwer, dunkle Schokolade, echte Lakritze.**

Welche Fette und Öle sind die richtigen?

**Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Butter, Butterschmalz.**

Welche Getränke sind für Frauen zum Mittagessen ideal?

**Wasser mit Kohlensäure, 1 Glas trockener Weißwein oder Rotwein, 1 Glas bitteres Bier, 1 Glas Prosecco, 1 Glas Apfelsaftschorle, schwarzer oder grüner Tee. Zum Dessert ein Espresso.**

Aus dieser fulminanten Auswahl lassen sich viele gute und leichte Gerichte zaubern. Wichtig zu wissen ist alleine, dass die Verträglichkeit sämtlicher Kohlenhydrate im Lauf eines Tages immer mehr abnimmt, weswegen man bereits mittags bei der Speisenauswahl darauf sehr achten sollte, Kohlenhydrate bereits früh einzusparen.

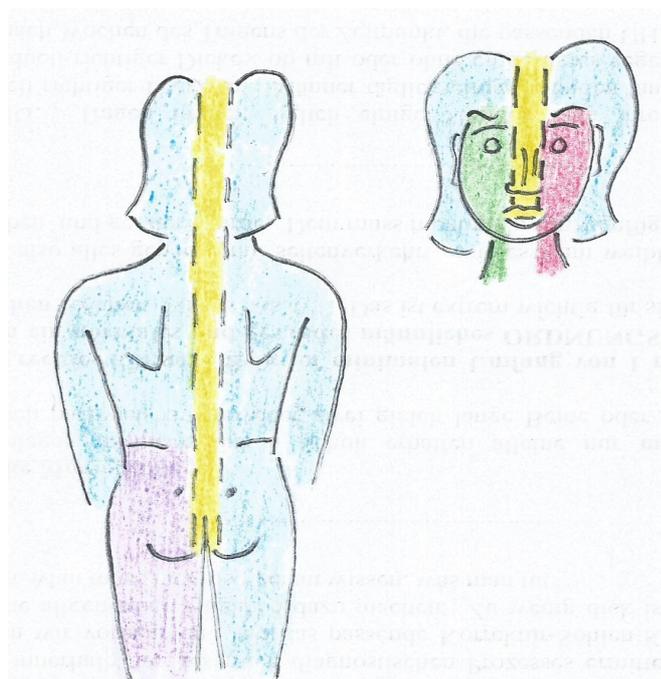
Grundsätzlich rate ich jeder Frau sich vor jedem Mittagessen 25 – 30 Tropfen eines pflanzlichen Bittermittels direkt auf die Zunge zu tropfen.

Grundsätzlich rate ich jeder Frau, die verdauungsschwach ist, ergo zu Verdauungsbeschwerden neigt, über die Mittagszeit ihre Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen zu tragen. MEGA-WICHTIG!

Kommt es nachmittags zu Verdauungsbeschwerden in Form von Blähungen, Völlegfühen, aufgetriebenen Leib und Unwohlsein im Magen rate ich dazu, sich eine Tasse „VIER WINDE TEE“ zu machen und dazu 1 Kapsel Magen-Darm-Entspannung (Klosterfrau) einzunehmen (Drogeriemarkt), sowie 2 – 3 Stück kandierten Ingwer zu verzehren. Den VIER WINDE TEE kannst Du Dir selbst zusammenstellen. Nimm einen Viertel Teelöffel getrocknete Kümmelfrüchte, Anisfrüchte, Korianderfrüchte und Fenchefrüchte, gib sie in eine Tasse, überbrühe das Ganze mit kochendem Wasser und lasse den Tee 5 – 10 Minuten lang ziehen und gebe zum Schluss noch etwas Honig hinzu. Das funktioniert prima.

## Wie Dein Nachmittag zum gesundheitlichen Jungbrunnen wird

Das, was wir „NACHMITTAG“ bezeichnen, erstreckt sich zeitlich und biorhythmisch gesehen von etwa 14 Uhr – 16 Uhr, immer die reale Normalzeit im Blick. Gegen 14 Uhr endet der fünfstündige Zeitraum, den das Große YANG, das FEUER-Element, uns funktionell und symbolisch überstülpt. In diesem Fünfstunden-Zeitraum erreicht der Sympathikus-Einfluss, den er auf Dein VNS und Deinen weiblichen übrigen Körper hat, sein Maximum und es beginnt der langsame zweistündige Übergang hin zu mehr Parasympathikus-Einfluss in Dir. Diese erste vegetative Übergangszeit (es gibt nachts auch noch eine zweite) wird vom Element YANG-ERDE dirigiert. Genaugesagt, von der Funktion Deines Magens, den Du ja während Deiner – hoffentlich vernünftigen Speisenauswahl – positiv gestimmt hast. Fühlst Du Dich in dieser Zeitspanne wohl, war das auch so. Das Element ERDE ist ein sehr wichtiges Element für beide Geschlechter, weil es darüber bestimmt, falls es störungsfrei funktioniert, wie gut oder schlecht Du in Deiner Mitte, Deinem Lot bist. Anregen kannst Du es durch SÜSSES, GELBES und HELLBRAUNES 1. Jedes Dessert nach dem Mittagessen – es gibt übrigens keines, das ungünstig wäre – ist wichtig, weil das SÜSSE in ihm, Deinem Körper hilft, einen guten Übergang von der S-Zeit in die P-Zeit hinzubekommen 2. Also geize nie mit Desserts. Ein solches passt allerdings allein unmittelbar nach dem Mittagessen. Woran kannst Du sofort erkennen, ob das Element YANG-ERDE in Dir richtig funktioniert? Weist Du keine Beschwerden in der gelben Projektionszone (Abbildung unten) auf, funktioniert es. Sind ständig wiederkehrende Beschwerden in den gelben Projektionsorten vorhanden und ist das ein schwacher Punkt in Dir, dann bist Du nicht im Lot. Jetzt brauchst Du mein Buch dringend, denn nirgendwo sonst wirst Du Hinweise in anderer Literatur finden, wie die passende Selbsthilfe in einem solchen Fall tatsächlich aussähe.



- 1 **Alles, was von natürlicher gelber Farbe ist , weist eine symbolische Beziehung zum Element YIN-ERDE auf, das den Funktionskreis MILZ steuert. Alles, was von hellbrauner Farbe ist, weist eine symbolische Beziehung zum Element YANG-ERDE auf, das den Funktionskreis MAGEN steuert. Beispiel: Eine Mousse au caramel nach dem Mittagessen wäre das klassische Dessert, das das Element YANG-ERDE optimal anregen würde, Aber auch zwei bis drei Stück kandierter Ingwer würden sich dazu perfekt eignen, auch etwas helle Milkschokolade.**
- 2 **S-Zeit = Sympathikus-Zeitspanne . Sie erstreckt sich von 4 Uhr morgens bis 14 Uhr mittags. P-Zeit = Parasympathikus-Zeitspanne. Sie erstreckt sich von 16 Uhr bis 2 Uhr nachts. Diese Zeitpunkte sind ungefähre Zeitpunkte. Es kommt dabei nicht auf die Minute an.**

Die beiden **Öffner** des Elementes **ERDE** – wie und wo es sich nach außen zur Umwelt hin öffnet - sind die **MUNDHÖHLE** und die **LIPPEN**. Symbolisch das **ORALE**. So wie Kleinkinder alles in den Mund nehmen müssen, um es zu ergründen, liegt Deine eigentliche Körpermitte, Dein Zentrum nicht im Gehirn – wie man meinen könnte – sondern im **BECKEN** , genauer gesagt, in der Mitte des Beckenbodens zwischen Anus und Vagina. Von dort zieht eine Energiebahn des **YANG** über die hintere Mittellinie nach oben und endet mittig im Gesicht an der Oberlippe. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bezeichnet man diesen rückwärtigen mittigen **YANG-Meridian** als **LENKER-GEFÄSS** (Sinarteria regens, Abb. auf Seite 127).

Von dort zieht eine zweite Energiebahn des **YIN** über die vordere Mittellinie nach oben und endet im Gesicht an der Unterlippe. In der TCM bezeichnet man diesen mittigen ventralen Meridian als **KONZEPTIONS-GEFÄSS** (Sinarteria respondens). Nachdem das **LENKER-GEFÄSS** über das Steißbein, Kreuzbein, die **LWS, BWS, HWS**, über das Hinterhauptbein, über die hintere Schädelmitte zwischen beiden Scheitelbeinen , das Stirnbein, das Nasenbein und über die Mitte des Oberkiefers zieht, ist diese Energie-Leitbahn , die das **YANG** in Dir **LENKT**, eine sehr wichtige anatomische und reflektorische Funktionseinheit, die Aussagen zulässt, wie es mit Deinem Element **YANG-ERDE** funktionell bestellt sein könnte. Dein Körper hat seine eigene Sprache, die für Dein **ICH** keine Fremdsprache sein darf, Ist Deine **WIRBELSÄULE** Dein schwacher Punkt, dann ist auch Dein **MAGEN** Dein schwacher Punkt, dann ist auch das **YANG** in Dir selbst ein schwacher Punkt , dann bist Du auch nie ganz in Deiner Mitte , bist nie ganz im Lot. Interessanterweise – und jetzt kommen wir zum **NACHMITTAG** zurück – gibt es nur zwei Stunden am Tag, in denen es Dir gelingt, Deine **YANG-Mitte** zu stärken und zu harmonisieren. Dieses Funktions-Zeit-Fenster ist nur zwei Stunden am Tag wirklich offen!

---

#### **Auf den wesentlichen Punkt gebracht:**

**Leidest Du – gleich zu welcher Tageszeit oder Nachtzeit – an Beschwerden oder Erkrankungen , die sich im gelben Projektionsbereich des Elementes YANG-ERDE (Lenkergesäß, Abbildung Seite 127) befinden, dann ist nicht nur das Element ERDE, Dein Magen, Deine Wirbelsäule und Dein Mundraum gestört, sondern auch der vegetative Übergang von „viel S“ zu „mehr P“ !**

Nachdem Rückenleiden eine wahre Volkskrankheit darstellen – denken wir nur an die rätselhaften Ursachen, die diagnostisch meistens vollkommen im Dunkeln bleiben – dann ist es diese bedeutsame Zeitspanne mehr als wert, sie gesundheitlich sinnvoll zu nutzen. Mithilfe Deines neuen Denkens und Wissens ist die Lösung sehr einfach. Ohne Wissen darüber wäre keine Lösung möglich, die larvierte eigentliche Ursachen beseitigen könnte. Soviel wird Dir sofort klar werden, wenn Du die Lösung nicht nur vor Dir siehst, sondern sie auch noch verstanden hast und später erfolgreich praktizieren kannst.

Was wäre in dem Fall ursächlich zu tun, um diesen Problem-Komplex zu lösen 3 ?

**3 Rückenbeschwerden?** So etwas kenne ich persönlich überhaupt nicht, weil ich korrekt lebe, mich korrekt ernähre, täglich regelmäßig alle meine Neinofy-HF-Sohlen trage, regelmäßig meine HF-Bewegungsübungen mache und aus diesem Grund kein schadhaftes Element ERDE aufweisen kann. Würden das alle Menschen auf TERRA tun, wären sie locker fünfmal so reich, hätten zehnmal mehr Zeit für sich und wären hundertmal glücklicher. Sie wären friedfertig, weniger aggressiv, würden niemanden ermorden und hassen, würden keine Kriege führen, weil sie ganz einfach gesund, normal und glücklich wären. Das ist meiner Ansicht nach eine Realität!

---

Bist Du aus Deinem Lot und nicht in Deiner Mitte (Beschwerde-Projektion GELB, Seite 127) dann solltest Du folgendes tun:

- Nach jedem Mittagessen unbedingt etwas SÜSSES verzehren. Ein Dessert sollte allerdings unmittelbar nach dem Mittagessen verzehrt werden.
- Zwischen Mittagessen und Abendessen 6 Stunden lang fasten. Nichts essen und nichts Kalorienhaltiges trinken! MEGA-WICHTIG !!!
- Spätvormittags, ein zweites Mal nach der Morgenzeit, nochmal Deine Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen ein bis zwei Stunden lang tragen. Das Tragen kann sich auch über die gesamte Mittagszeit erstrecken.
- Sind keine Beschwerden im rückwärtigen gelben Bereich des Lenkergefäßes vorhanden, trägt man in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr keine UHF-Korrektur-Sohlen, weil es nicht nötig ist.
- Sind Beschwerden im rückwärtigen gelben Bereich in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr vorhanden, gibt es zwei Möglichkeiten:
  - a.) wer Zeit hat soll sich hinlegen und alle UHF-Bewegungsübungen durchführen, die man morgens und abends in Rückenlage macht
  - b.) wer keine Zeit und Gelegenheit dazu hat, trägt in diesem Fall seine UHF-Korrektur-Sohlen dünn und führt einige UHF-Bewegungsübungen durch, die man im Sitzen oder Stehen macht, am besten in beiden Positionen.
- Nochmal 20 – 30 Tropfen eines Bitterstoff-Elixiers auf die Zunge tropfen.
- Eine große Tasse „VIER WNDE TEE mit Kamillenblüten“ passt jetzt vorzüglich, gib Deinem Tee am Schluss neben etwas Honig noch ganz wenig Kurkuma-Pulver und ganz wenig Ingwer-Pulver hinzu. Jetzt passt es!

- Trink im Laufe des Nachmittags zwei bis drei Gläser Wasser ohne Kohlensäure und gib jedem Glas Wasser etwas Natron-Pulver (Soda) hinzu, um es zu alkalisieren (Beispiel: Kaiser Natron © gibt's im Drogeriemarkt ).
- Unterlasse nachmittags alles körperlich Anstrengende , falls Du Beschwerden im gelben mittigen rückwärtigen Projektionsbereich hast. WICHTIG! Die Verletzungsgefahr ist in diesem Fall viel zu hoch. Außerdem ist es falsch.
- Betaste im Stehen Deine beiden Beckenkämme, indem Du beide Daumen (die dabei nach rückwärts zeigen) von oben her auf beide Beckenkämme legst und dabei fühlst, welcher Beckenkamm der höher stehende wäre. Höher erscheinen darf Dir nur der rechte. Erscheint gefühlsmäßig aber der linke höher oder sind beide waagrecht , dann lege unter Deine rechte UHF-Korrektur-Sohle noch eine zusätzliche dünne Einlegesohle und verlängere dadurch minimal Dein rechtes Bein. 1 mm mehr an rechter Höhe genügt schon (siehe Buch-Anhang).

So, jetzt hast Du tatsächlich alles menschenmögliche getan , was ursächlich in der Nachmittagszeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr sinnvoll wäre. Der S-Einfluss auf Deinen Körper kann jetzt ungestörter abnehmen und der P-Einflus auf ihn ungestörter zunehmen. Deine Beschwerden werden immer seltener in Erscheinung treten. Dein Bindegewebe wird straffer und fester, auch alle Bänder, Deine Blutgefäße sind nicht mehr so durchlässig (weniger blaue Flecken wenn man sich anstößt). Dein Immunsystem wird aufmerksamer. Deine Gedanken werden klarer, Du grübelst nicht mehr so viel. Dein Zahnfleisch wird gesünder, es blutet nicht mehr so leicht. Deine Mundschleimhaut weist keine Entzündungen mehr auf. Die Zusammensetzung Deines Blutes normalisiert sich. Deine Blutgerinnungszeit wird kürzer, die Blutungsneigung geringer, die Periode weniger unangenehm. Deine Lippen sind nicht mehr Hort des Herpes-Virus. Deine Verdauung funktioniert besser und zu viel Fülle in Deiner Mitte wird seltener vorkommen. Dein Magen ist ausgeglichener. Dein Venen- und Lymphgefäß-System funktioniert besser, ein Zuviel an unterer Fülle kann langsam zurückgehen und sich bessern, das gilt auch für alle Stauungen in Deinen Beinen. Deine Wirbelsäule , Deine Bandscheiben, sämtliche Nervenaustritte, die vegetativen Leitbahnen und Nervengeflechte funktionieren besser und ungestörter. Dies alles hat mit der Funktionsweise des Elementes YANG-ERDE zu tun, dessen erstes Zeitfenster sich nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr für Dich öffnet. Diese Dysharmoniemuster des Elementes YANG-ERDE treten nur auf, wenn der Sympathikus-Einfluss gegen 14 Uhr nicht genügend abnehmen kann oder will.

### **Wichtige Feststellung:**

**Therapeutisch lässt sich so etwas *ursächlich* nicht aus der Welt schaffen! Das größte Problem in der Medizin ist , dass es zu viele Beschwerden und Erkrankungen gibt, die man eigentlich nur unterdrücken kann, weil deren Ursachen und Zusammenhänge medizinisch nicht bekannt sind – so wie die Zusammenhänge, die ich Dir eben geschildert habe. Dir bleibt also nur Eines: „Lerne ständig hinzu, erweitere Dein Wissen dieser Materie und hilf Dir ursächlich am Ende selbst!“ - Hilf Dir selbst, allein dann hilft Dir Gott ! -**

## Optimale Ernährung und Lebensweise für weibliche Personen am Abend

---

Ab etwa 16 Uhr Normalzeit, beginnt in Deinem Körper normaler- und gesunderweise Dein Parasympathikus-Einfluss immer stärker zu werden und der Sympathikus-Einfluss immer schwächer. Helfen kannst Du ihm dabei , indem Du alle körperlichen Anstrengungen im Zeitraum des Spätnachmittags vermeidest. Jetzt wären Aktionen dran, bei denen Du entweder sitzt, ruhig stehst, langsam gehst oder liegst. Am stärksten anregen kannst Du Deinen P-Einfluss, während Du liegst. Legst Du Dich nachmittags hin, weil Du Lust dazu hast oder wenn Du Beschwerden in diesem Zeitraum hast. In dem Fall bewegst Du Dich liegend zusätzlich in Richtung UHF !

Der Abend beginnt – biorhythmisch, elementar und vegetativ gesehen – gegen 17 Uhr. In der Zeitspanne von 5 Stunden erstreckt er sich von 16 Uhr bis 21 Uhr. Das Element, das symbolisch in dieser Zeitspanne für alle Körperfunktionen zuständig ist , die durch Zunahme des P-Einflusses begünstigt werden, ist das Element METALL. Seine Funktionskreise sind DICKDARM, HAUT und LUNGEN. Trockenbürsten der Haut am Abend dämpft den P-Einfluss am meisten!

Der Parasympathikus-Anteil des VNS regt die Dickdarm-Tätigkeit an, dies führt zum Stuhlgang. Er verkleinert beide Lungen und verengt die Bronchien und Atemwege. Wer jetzt nur ein bisschen nachdenkt , versteht meinen logischen Rat, sich spätnachmittags besser keinen körperlichen Anstrengungen auszusetzen, weil solche vegetativ und biorhythmisch absolut kontraproduktiv sind. Was soll an körperlicher Anstrengung abends bei verengten Luftwegen gut sein? Trotzdem treiben Millionen Menschen in dieser Zeit anstrengenden Sport oder körperliche anstrengende Arbeit, weil sie sich dessen nicht bewusst sind, wie heftig sie dadurch Ihr VNS durcheinander bringen und ihre Gesundheit nie optimal werden kann, solange sie das nicht unterlassen. Der einzige Zeitraum an dem körperliche Anstrengung dem Körper nicht schadet, ist der Zeitraum von Sonnenaufgang bis Sonnenzenit.

---

**Fazit: Spätnachmittags und abends strengt man sich körperlich besser nicht mehr an! Wer dem ständig zuwider handelt, kann nie optimal gesund sein! Vergiss es dann einfach, SUPERGESUND werden zu wollen!**

In diesem Zeitraum gibt es zwei Möglichkeiten der Störung:

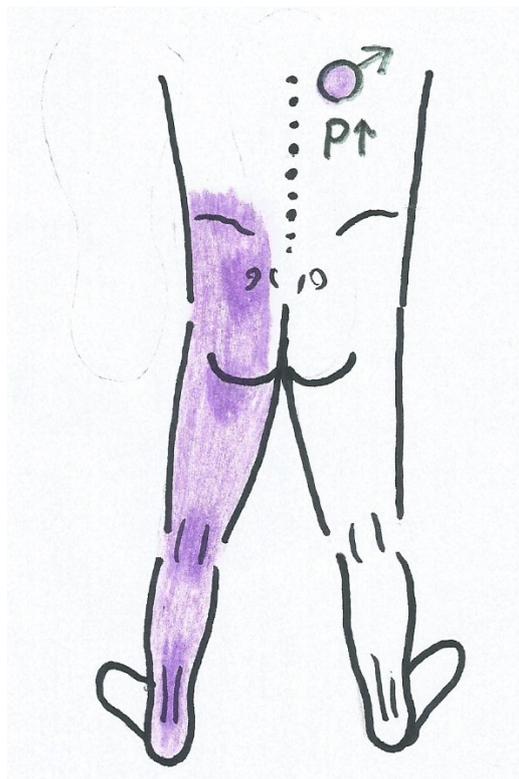
Möglichkeit 1: „P“ wird zu wenig angeregt. Der P-Einfluss abends ist zu gering. Der S-Einfluss bleibt zu hoch und geht nicht zurück!  
Adrenerger Stress entsteht und schadet gesundheitlich !

Möglichkeit 2: „P“ wird viel zu viel angeregt, weil zuviel an „P“ bereits zuvor vorhanden war. Der P-Einfluss abends ist zu hoch.

Das Problem bei beiden Störungen ist, dass ein weiblicher Körper mit beiden Szenarien normalerweise nicht gut umgehen kann, weil ein Zuviel an „P“ oder ein Zuwenig an „P“ am Abend, nur innerhalb eines männlichen Körpers geordnet werden kann, nicht aber in einem weiblichen. In einem weiblichen Körper kann der P-Einfluss nur morgens geordnet werden, - indem er gesenkt wird - aber nicht abends. In einem männlichen Körper kann der P-Einfluss nur abends geordnet werden – in dem er gesteigert wird - aber nicht morgens. Deshalb fällt es einem weiblichen Körper weitaus schwerer mit einem Zuviel oder einem Zuwenig an P-Einfluss abends umzugehen oder anders ausgedrückt:

*„Frauen dürfen abends weitaus weniger sündigen als Männer, müssen also gesundheitlich korrekter zu Abend essen und können sich weniger Zuwiderhandlungen leisten, weil diese ihr Körper nicht tolerieren kann!“*

Woran erkennen Frauen sofort, ob ihr P-Einfluss abends gestört sein muss? Sie erkennen es daran, dass sich Beschwerden in ihnen befinden, die sich im linken hinteren und unteren Körperareal ausbreiten und projizieren. (Siehe Abbildung unten, violette Beschwerde-Projektion).



Die Beschwerden befinden sich im linken rückwärtigen Becken, erfassen das linke Iliosacralgelenk, die linke Pobacke, den linken hinteren wie inneren Oberschenkel, die linke Kniekehle, das linke Innenknie, die linke Wade hinten und innen, die linke Achillessehne und die linke rückwärtige Ferse. Wer als Frau solche Beschwerden aufweist, sollte abends unbedingt eine korrekte Ernährung und Lebensweise einhalten. Ihr Körper kann das nicht auf natürlichem Weg ordnen, weil es dazu männlicher Ordnungsmuster bedürfte, die ein weiblicher Körper normalerweise aber

nicht zur Verfügung hat, höchstens in Form störender gesundheitlicher Sargnägel.

Wann sollten Sie zu Abend essen ? Eine Frage , die sich von selbst beantwortet. Nämlich erst dann, wenn die Fastenzeit von 6 Stunden zwischen Mittagessen und Abendessen zu Ende ist.

Welche Kennzeichen weisen Dich darauf hin, dass abends viel zu viel Parasympathikus-Einfluss in Deinem Körper vorhanden ist ? Viel ist gut, zu viel aber schlecht, weil weibliche gesundheitliche Ordnungsmuster sich dadurch zu sehr abschwächen. Es sind in der Hauptsache folgende Kennzeichen, die Dich auf eine bestehende Parasympathikotonie (zu viel P-Einfluss in Dir) hinweisen:

- übermäßige Müdigkeit, Verlangen, sich hinzulegen, zu niedriger Blutdruck, sehr langsamer Puls, Schwindelgefühl, Schwäche, Gefühl großer Leere,
- übermäßiger Harndrang, zu häufige Harnentleerung , Reizblase,
- Durchfallneigung, Stuhlgang ungeformt, breiig oder zu flüssig,
- Muskulatur zu sehr angespannt, Muskeltonus erhöht, Verspannungen
- Sodbrennen, Magendruck, Appetit herabgesetzt, aufsteigende Magensäure,
- zu starker Speichelfluss, zu viel Speichelproduktion,
- tränende Augen, Sehstörungen, kurzsichtig, Weitsichtigkeit reduziert,
- Atemnot bei geringer Belastung, vor allem Ausatmung gehemmt,
- vorhandene Allergien, Infektanfälligkeit,
- besorgte ernste und traurige Stimmung, introvertiert, depremiert,
- Verlangen nach Alleinsein und Schweigen, Abneigung gegen Gesellschaft,
- im Liegen ist alles besser, Verlangen nach Ruhe und Schlaf.

Welche Kennzeichen weisen auf eine abendliche Sympathikotonie hin, die keine krankhafte sein muss , sondern durch inneren Stress verursacht wird, der auch in den Abendstunden nicht weichen kann (zu wenig P-Einfluss in Dir) ?

- Du spürst Dein Herz, Herzklopfen, beschleunigter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, periphere Durchblutungs- und Kreislaufstörungen, Pamikgefühl,
- Innere Unruhe, Panikattacken, gesteigerte Sensibilität und Irritabilität, Aggressionsverhalten, innere Zitterigkeit, heraufgesetzte Nervosität, schlechter unruhiger Schlaf, Zunahme der Ärgerlichkeit,
- trockene Schleimhäute, trockener Mund, trockene Lippen, trockene Augen
- Stuhlverstopfung, wenig Harndrang, zu wenig Harnentleerung, was jedoch kaum auffällt. Appetitt heraufgesetzt.
- Abneigung gegen Hinlegen, geht erst nach Mitternacht zu Bett, gern auch noch später. Horizontale Körperlage vermehrt heraufgesetzte Nervosität, kann nicht flach liegen, muss Oberkörper und Kopf hochlegen, schlaflos.

- Verlangen nach abendlicher Beschäftigung, nach vertikaler Körperhaltung, nach Gesellschaft anderer Menschen, nach Unterhaltung, Gesprächen und nach Kommunikation.

Selbstverständlich wirst Du , ob nun das Eine oder Andere vorhanden ist, nur einige wenige Kennzeichen von diesen vielen aufweisen, sozusagen nur einen Trend verspüren, der entweder in die eine oder andere Richtung weist.

Was als sehr sicheres Kennzeichen dafür gilt , ob Du abends genug gesunden P-Einfluss aufweist, ist , dass Du das Verlangen haben wirst , eher früh – auf jeden Fall aber vor Mitternacht – zu Bett zu gehen. Im Gegensatz dazu , wenn Du zu wenig parasympathisch abends bist, wirst Du versuchen, das Zubettgehen solange wie irgend möglich hinausschieben und erst nach Mitternacht diesen Schritt tun wollen. Gesundheitlich ist das ziemlich ungünstig, weil Du dadurch Deine Nierenfunktion schwächst, was Deinen Alterungsvorgang stark beschleunigt. **Erinnere Dich:**

„Deine Nephronen sind verbunden mit der Länge Deiner Telomere (Enden Deiner 21 Chromosomen). Abhängig ist Dein Alterungsvorgang vom Harmoniemuster Deines WASSER-Elementes, vom GROSSEN YIN in Dir, vom Strukturpotential Deines Körpers. Der nächtliche Zeitraum von 21 Uhr – 2 Uhr morgens untersteht Deinem GROSSEN YIN, untersteht dem WASSER-Element und funktioniert nur dann wirklich gut , wenn Du Dich in dieser Zeit in horizontaler Körperlage befindest aber nicht andauernd in vertikaler. Das heißt im Klartext, je später Du zu Bett gehst, je mehr schwächst Du jeden Tag das Struktur-Potential Deiner Nieren und Deine genetischen Anlagen und lässt es zu, dass die Länge Deiner Telomere vorschnell zu stark abnehmen. Sind keine Chromosomen -Enden mehr vorhanden, teilen sich auch keine Zellen mehr in Dir , was Deinen zu frühzeitigen – nicht notwendigen – Tod zur Folge hat. „

In's Bett zwingen kannst Du Dich natürlich auch nicht. Was aber tun , um diesen wichtigsten Fehler in der Lebensweise einer Frau abzustellen und ihn dauerhaft zu beseitigen? Diesen UNTERRICHT gab es schon, ich weise Dich aber gerne nochmal auf ihn hin:

- Gleich ob zu viel oder zu wenig P-Einfluss abends in Dir zugange ist – Beides ist ungünstig für Deine Gesundheit, wodurch Du das OPTIMUM FEMININUM nie erreichen kannst – gibt es nur einen einzigen Selbsthilfe-Schritt, der Deinem Körper dabei hilft, sein WASSER-Element ein Leben lang stark zu erhalten, Du brauchst abends nur Deine Neinofy-UHF-Info-Sohlen zu tragen, in denen ein Magnetfeld unterhalb des Akupunktur-Punktes „NIERE 1“ (Yongquán) eingefügt ist, das das Chi (Energiefluss) dieses Meridians belebt. Abends ab 19 Uhr/20 Uhr – noch in der METALL-Zeit – mit dem Tragen beginnen, ein bis zwei Stunden lang abends tragen (am besten wirksam im Liegen auch nachts im Bett) und sich daran gewöhnen 4 !!!!!



Während es morgens kein arger Fehler ist, wenige verbotene Eiweiße dem Frühstück beizumischen, ist es abends ein - gesundheitlich gesehen – ziemlich großer Fehler Kohlenhydrate zu verzehren, vor allem dann, wenn man das andauernd tut, weil man es halt einfach nicht weiß. Denk an die zeitliche Kohlenhydrat-Empfindlichkeit!

Sündigt man selten, weil es manchmal halt einfach nicht anders geht, dann ist das kein Problem. Du wirst aber schnell merken, dass sich Dein Körper zunehmend mehr sensibilisiert, wenn Du gesundheitlich korrekt lebst – linear dieser Wirklichkeit und dieses Wissens – und wenn Du dann zwischendurch sündigt, dann spürst Du auch deutlich stärker, was falsch war und was richtig gewesen wäre.

Optimale pflanzliche Protein-Träger für das richtige weibliche Abendessen sind:  
**alle Kräuter** (ob frische oder getrocknete und alle Gewürze , die scharf und herb sind), **geriebener Meerrettich**, **Sahnemeerrettich**, **Senf**, **scharfer Senf**, **Paprika**, **Tomaten**, **Gurken**, **Sprossen**, **Kresse**, **eingelegte Artischocken**, **Oliven**, **getrocknete Tomaten**, **alle grünen und roten Salate**, **Gewürzgurken**, **Perlzwiebeln**, **grüner Pfeffer**, **Mixed Pickles**, **Relishe**, **Peperoni**, mit **Frischkäse** gefüllte **Peperoni**, **Sauerkraut**, **Rote Beete Salat**, **Sellerie-Salat**, **Antipasti**, **grüner und weißer Spargel**, **Schwarzwurzeln**, **Rettich** und **Radieschen**, **Zwiebeln**, **Lauch**, **Knoblauch**, **Bärlauch**, **Blumenkohl-Salat**, **Rosenkohl**, **Brokkoli**, **Pak Soi**, **Aubergine**, **Avocado**, **sämtliche Pilze** und **sämtliche Nüsse**.

Optimale tierische Protein-Träger für das richtige weibliche Abendessen sind:  
**Eier**, **Eierspeisen ohne Mehl**, **Rührei mit Krabben**, **Rührei mit Kräutern**, **Salatplatte mit Ei**, **Gemüseplatte mit Ei**, **hartes Ei**, **weiches Ei**, **Käse** in jeder Form (geringe Menge), **Kräuter-Quark**, **griechischer Yoghurt**, **geräucherter Fisch** (**Forellenfilets**, **Lachs**), **jede Form von Fisch** (denke ans WASSER-Element und an Dein großes YIN in Dir), **Meeresfrüchte**, **Garnelen**, **Schrimps**, **Krebse**.

Optimale Fette und Öle, Würzmittel und Dressings für das Abendessen:  
**Olivenöl**, **Distelöl**, **Sonnenblumenöl**, **Crème fraîche**, **Sahne**, **Balsamico weiß und schwarz**, **Dijon Senf**, **Sambal Oelek**, **grüner Pfeffer**, **Sahnemeerrettich**, **Piri Piri**.

Wenn Brot, dann kohlenhydrat reduziertes **Eiweißbrot** , **Knäckebrot**, **Finn crisp**, **Leicht & Cross**. Am besten aber überhaupt kein Brot!

Getränke

**Gemüsesaft und Tomatensaft gepfeffert vor jedem Abendessen**, **Wasser**, **Indischer Nieren-Tee**, **Melissen-Tee**

*Vor jedem Abendessen empfiehlt es sich, ein Glas Gemüsesaft zu trinken , dem man 2 – 3 Tropfen Tabasco hinzugefügt oder ihn ersatzweise gepfeffert hat! Je mehr pflanzliche Rohkost (ohne tierische Proteine) Du Dir abends zuführst, je parasymphatischer wirst Du, tierische Proteine gleichen dieses Extrem aus.*

## Gute Nacht

---

Der Zeitraum der NACHT umfasst drei unterschiedliche Zeiträume :

- von 21 Uhr bis 2 Uhr nachts wird Dein weiblicher Körper vom ebenfalls weiblichen Ordnungsmuster 1 des „GROSSEN YIN“ überwacht und gesteuert, das im „WASSER-Element“ seine irdischen Wurzeln hat und im Funktionskreis „NIERE-BLASE“ seine organischen und physiologischen Entsprechungen in Dir ausbreitet. In dieser Zeitspanne solltest Du Dich den Hauptteil der Zeit bereits in horizontaler Körperlage befinden und schlafen. Je weniger Zeit Du Deinem Körper nachts in dieser Zeitspanne gönnst, horizontal zu ruhen, je mehr weibliche Struktur und Kraft raubst Du ihm.
- Von 2 Uhr bis 4 Uhr nachts, findet der zweite wichtige vegetative Übergang statt. Relativ viel Parasympathikus-Einfluss (= relativ wenig Sympathikus-Einfluss) muss in dieser zweistündigen nächtlichen Übergangszeit in relativ wenig Parasympathikus-Einfluss (= etwas mehr Sympathikus-Einfluss) übergehen. Diese Zeitspanne wird vom ebenfalls weiblichen Ordnungsmuster 1 YIN-ERDE überwacht und gesteuert. In dieser Zeitspanne wirst Du öfter erwachen und alle Probleme, die Du hast, werden sich Dir gedanklich in den Vordergrund drängen. Du wirst jetzt aber eine gute Lösung für sie finden.
- Von 4 Uhr nachts an, beginnt die Sonne langsam wieder aufzugehen, und Du befindest Dich in einer dritten nächtlichen Zeitspanne und ebenfalls weiblichen Ordnungszeit wieder, die vom „KLEINEN YANG“ überwacht und gesteuert wird. Auch das „KLEINE YANG“ zählt zu den weiblichen Ordnungsmustern 1 und hat im Element „HOLZ“ seine irdischen Wurzeln und im Funktionskreis „LEBER-GALLE“ seine physiologische Entsprechung. Diese Zeitspanne macht Dich zum morgendlichen Aufstehen bereit und erlaubt Dir einen neuen vertikalen Lebenstag zu beginnen. Du hast eine Nacht auf diese Weise überlebt.

### **1 Drei weibliche Ordnungsmuster steuern Vorgänge in Dunkelheit während einer Nacht**

Diese irdische geschlechtskonforme Wirklichkeit dürfte in unserem Multiversum mit seinen unendlich vielen Galaxien nur auf dem Planeten TERRA innerhalb unserer Milchstraße real existieren und Gültigkeit haben. Soviel ist klar, denn Außerirdische sind uns bis heute noch keine begegnet, wenigstens nicht wissentlich, obwohl es sie zweifellos in großer Zahl geben dürfte. Wir sind logischerweise nicht allein im Multiversum.

Interessant finde ich, dass die drei weiblichen gesundheitlichen Ordnungszeiten, die auf den drei steuernden Elementen WASSER, YIN-ERDE und HOLZ basieren, nur nachts und morgens ihre maximale Wirkung entfalten. Deshalb kann man als Frau auch nur abends (P+ Zeit) und morgens (P- Zeit) auf seine Gesundheit mit gutem Erfolg einwirken. Tagsüber ist das schwieriger, weil in dieser Zeitspanne männliche Ordnungsmuster dominieren.

Interessant finde ich auch, dass sämtliche Energie-Leitbahnen (Meridiane) weiblicher Elemente und weiblicher Ordnungsmuster (WASSER, YIN-ERDE, HOLZ) unten in den Füßen entweder beginnen oder enden. Weibliche Füße sind demnach, symbolisch betrachtet, viel stärker mit der ERDE unseres Planeten verbunden, als es männliche je sein könnten.

**Die Energie-Leitbahnen männlicher Elemente und männlicher Ordnungsmuster ( FEUER , METALL) beginnen oder enden alle nur in den Händen und Fingern. Einzige Ausnahme ist der Magen-Meridian (YANG-ERDE), der an den Füßen im Bereich der zweiten Zehe endet. Männliche Füße sind demnach , symbolisch betrachtet, wesentlich weniger mit der ERDE unseres Planeten verbunden und verhaftet als deren Hände.**

**Der Verlauf einer Nacht ist selbstverständlich - physiologisch betrachtet - für beide Geschlechter gleich wichtig, für das weibliche Geschlecht ist die Nacht hingegen – sozusagen – ihre Heimat , für das männliche Geschlecht ist es die Fremde. Deshalb ist es aus meiner ganz persönlichen Sicht dieser sonderbaren Realität , für Frauen ungemein wichtig, dass Sie so wenige Fehler in ihrer Ernährung und Lebensweise MORGENS und ABENDS machen wie möglich. Das ist mein ganz persönliches Gefühl und meine ganz persönliche Einschätzung und kann aus diesem Grund selbstverständlich keine Allgemeinmeinung sein!**

.....

Schlafen auf der linken Seite tut Männern besser, Schlafen auf der rechten Seite tut Frauen besser. Das Kopfteil des Bettes etwas hochgestellt oder ein dickes Kopfkissen ist für Männer gesundheitlich eher von Vorteil als für Frauen, die mit Oberkörper und Kopf flacher liegen sollten und dies auch können.

Wer als Frau unter Schlafstörungen leidet (schlecht einschlafen oder schlecht durchschlafen) , der braucht unbedingt ein Paar personalisierter Neinfofy-UHF-Info-Sohlen mit Magnetfeld und ein Paar Gymnastikschuhe oder Bettschuhe, in der dieses spezielle Sohlenpaar eingelegt wird.

Gehen Sie dann folgendermaßen vor:

- Tragen Sie die Gymnastikschuhe oder Bettschuhe mit den UHF-Info-Sohlen darin während Sie im Bett liegen und einzuschlafen versuchen.
- Sind Sie eingeschlafen und erwachen nach wenigen Stunden wieder, dann ziehen Sie die Gymnastikschuhe oder Bettschuhe aus und schlafen die folgende Nacht ohne sie weiter.
- Das würde ich solange tun, bis Ihr Schlaf von selbst besser geworden ist und Sie keiner Unterstützung wie dieser mehr bedürfen.

Warum funktioniert das? Weil sich in jedem Paar UHF-Info-Sohlen nicht nur das Magnetfeld unterhalb des Nierenpunktes 1 befindet, sondern zusätzlich auch noch eine vegetative Info-Fläche mit einem Bio-Feld darauf vorhanden ist – auf der sich pflanzliche und mineralische Materie befindet – die genau mit den Fußreflexzonen in lebhaft Resonanz tritt, die den zu starken Sympathikus-Einfluss in Ihrem Körper reduzieren helfen.

.....

Beamen wir uns beide , Du und ich , am Ende dieses Buchkapitels , jetzt nochmal an den Anfang dieses wichtigen 4. Unterrichtes, den Du Deinem Körper unbedingt geben solltest, zurück, um zu sehen, ob die versprochenen Bedingungen für OPTIMUM FEMININUM auch wirklich alle erarbeitet wurden.

Hippokrates: *„Deine Nahrungsmittel sollten Deine Heilmittel sein!“*

Stimmt, wenn Du nämlich geschlechtskonform richtig frühstückst, vormittags mindestens 6 Stunden lang fastest, korrekt zu mittag isst, nachmittags wieder 6 Stunden lang fastest, korrekt zu abend isst und nachts 8 – 10 Stunden lang nochmal fastest und tagsüber genug sauberes und reines Wasser trinkst.

Paracelsus: *„Nur die Dosis machts, ob es Gift oder Heilmittel ist!“*

Stimmt, Was Dir nützt, schadet anderen Menschen. Was Dir schadet, nützt anderen Menschen. Überesse Dich deshalb nie , sondern höre mit dem Essen auf, wenn es am besten schmeckt und Du satt bist. Isst Du nur wenig vom Richtigen, kann es auch nie zu Gift werden.

Arndt-Schulz: *„Geringe Reize regen Deine Lebenstätigkeit an, mittlere hemmen sie bereits und starke heben sie ganz auf!“*

Stimmt, deshalb musst Du Dein Leben lang darauf achten , dass alle Reize, die auf Dich und Deinen Körper einwirken – dazu zählen auch die in Lebensmitteln – so gering wie möglich und nicht so groß wie möglich ausfallen. Ernährst Du Dich geschlechtskonform, so wie ich den 4. Unterricht für Deinen weiblichen Körper konzipiert habe, hast Du es immer nur mit geringen Reizen zu tun. Große Reize entstehen nur, wenn Du falsch lebst und Dich falsch oder zu einseitig ernährst.

Renner: *„Die Einwirkung des Faktors ZEIT entscheidet über die Dosis, ob Nahrungsmittel zu Gift oder zu Heilmitteln werden!“*

Stimmt, denn alles was Du zur falschen Zeit tust, ist immer auch falsch. Wenigstens auf TERRA. Dadurch wird es automatisch zu Gift. Alles was Du zur richtigen Zeit tust, ist immer auch richtig. Dadurch wird es automatisch zu einem Heilmittel. Das gilt für alle bisherigen vier Unterrichte, die Du Deinem Körper am besten Dein ganzes verbleibendes Leben lang ohne Unterlass geben solltest.

Renner: *„Die Statik von Frau und Mann ist von geschlechtskonformer ORDNUNG geprägt!“*

Stimmt. Deshalb habe ich die UHF-Sohlen und HF-Sohlen erfunden, um geschlechtskonforme ORDNUNG bereits in den Füßen entstehen zu lassen, mit denen Du auf TERRA stehst und gehst. Hier schließt sich der Kreis und wird ein TAO draus. Menschliche Ganzheit hat zwei Wurzeln mit denen sie sich auf TERRA verwurzelt, das sind Deine beiden Füße, die gleichzeitig auch die Wurzeln des großen YIN (rechter Fuß) und des kleinen YIN's (linker Fuß) darstellen.

## Unterricht 5

Pflanzliche und mineralische Heilmittel,

die zusätzlich mithelfen

OPTIMUM FEMININUM

rascher zu erreichen !

Im **FÜNFTEN** (und letzten) **UNTERRICHT** für Deinen weiblichen Körper , informierst Du ihn in geschlechtkonformer Art und Weise , welche gesundheitlichen Fehler er keinesfalls aufweisen darf , wie diese exakt aussehen , wie sie zustande kamen und wie er sie selbst mit Deiner Mithilfe aus eigener Kraft wieder beseitigen kann. Dein weiblicher Körper kann aus geschlechtskonformer vegetativer Sicht immer nur an zwei unterschiedlichen Störungskomplexen leiden – wenn man biologisch (gesundheitlich denkt) und nicht medizinisch denkt. Er kann auch gesundheitlich gesehen immer nur an zwei Problemkomplexen leiden. Nie an mehr ! Entdecken kann man diese zwei Störungskomplexe aber nur, wenn man seinen weiblichen Körper zusätzlich zur medizinischen Diagnostik auch auf Störungen hinsichtlich seiner Salutogenese untersucht. Was ja bereits am Anfang meines Buches geschehen ist, indem wir nach Sargnägeln in Deiner Gesundheit gesucht haben. Während Dein weiblicher Körper selbstverständlich an tausenden vollkommen unterschiedlichen Krankheiten leiden kann, die aber alle irgendwie sekundär mit seiner gestörten Salutogenese zusammenhängen, bleibt die Causa causae <sup>1</sup> jedes Nichtgesundseins solange sorgfältig vor den Blicken eines Medikus und vor Deinen eigenen Blicken verborgen, bis man sie sichtbar macht. Was mit dem 5. Unterricht geschehen soll.

Hat man diese Wirklichkeit erst einmal vollumfassend verstanden, dann werden die beiden einzigen Störungen, die es innerhalb der weiblichen Gesundheitsentwicklung alleine nur geben kann, plötzlich zur Grundlage der kausalen Behandlung tausender, medizinisch wahrgenommener Erkrankungen, ohne deren Reduzierung es keine wirkliche Heilung gibt. Subjektive Heilung JA, objektive Heilung NEIN. <sup>2</sup>

*Anders gesagt: Die beiden einzigen Störungskomplexe innerhalb der weiblichen Gesundheitsentwicklung stellen die tatsächlichen ursächlichen Grundlagen für die Existenz tausender verschiedener sekundärer Krankheiten dar, über die die Medizin partout nichts weiß und sie deshalb viele Krankheiten auch nicht causal bekämpfen kann, die mit einer Störung der Gesundheitsentwicklung eng verbunden sind.* <sup>3</sup>

---

#### **1 Causa causae einer Krankheit**

**Die Bezeichnung „Causa causae“ (Ursache einer Ursache) beschreibt einen Umstand, der ursächlich erklärbar ist, hinter dessen Ursache aber noch eine zweite primärere Ursache verborgen ist, die unsichtbar bleibt, weil man nach ihr nicht sucht! Dilemma der Medizin !!!**

#### **2 Heilung von Krankheiten**

**Kein außenstehender Medikus ist in der Lage zu heilen. Das kann allein die Natur der Selbstheilkräfte zuwege bringen. Medikus curat, Natura sanat ! Leidest Du an Krankheiten unbekannter Ursachen, dann leidest Du grundsätzlich auch immer an einer Störung innerhalb Deiner Gesundheitsentwicklung. Bleibt die gestörte Salutogenese bestehen, weil sie niemandem auffällt, bleibt auch die Ursache bestehen, die nicht nur eine einzige Krankheit auslösen kann, sondern sehr viele andere. Erst wenn Dein Körper mit Deiner Mithilfe alle Sargnägel aus Deiner Salutogenese beseitigt hat, beginnt er zu gesunden und beginnt seine Wunden aus der Vergangenheit zu heilen. Vorher kann er das nicht. Dilemma der Medizin !!!**

### 3 Krankheit ist eng mit Gesundheitsentwicklung verbunden

Was ist enger mit einer Krankheit verbunden als das Geschlecht Deines Körpers, Deine Konstitution und die Dispositionen Deines Körpers und das vegetative Nervensystem Deines Körpers, in dem Du zeitweise nur Gast bist? Nichts ist enger damit verbunden. Binär gesehen ist diese Quattropolarität von der Funktion Deiner weiblichen FÜLLE-Vorgänge, die sich in der ersten Tageshälfte ereignen und Deiner weiblichen LEERE-Vorgänge, die sich in der zweiten Tageshälfte ereignen, abhängig. Je störungsfreier beide Vorgänge funktionieren, je weniger Grund gibt es für Dein VNS, Fehler darin gegenzuregulieren. Je gesünder bist Du.

---

Bevor wir die Zusammenhänge von FALSCHER LEERE und FALSCHER FÜLLE und die von RICHTIGER LEERE und RICHTIGER FÜLLE bei beiden Geschlechtern durchleuchten – was wäre schließlich das weibliche Geschlecht ohne das männliche – schlichte Antwort: *längst ausgestorben*, brauchst Du das Wissen der wichtigsten Kennzeichen von S minus, S plus, P minus und P plus, um zu wissen, ob es in Deiner weiblichen Hemisphäre gesundheitlich FALSCH oder RICHTIG zueht. Eine graphische Übersicht dessen, findest Du auf der nächsten Seite. Nachdem dieses Buch ein Sachbuch allein für Amazonen ist, solltest Du alleine auch nur den weiblichen Part zu beachten, der Dein Verstehen fördert.

**Wenig Sympathikus-Einfluss in einem weiblichen Körper (S minus) optimiert weibliche Ordnungsmuster. Grosses YIN, WASSER-Element und blaues LEEREN Deines Körpers verlangen nach relativ wenig „S-Einfluss“ = FAKT!**

Gesundheitlich richtig läuft es in Dir, wenn nachts genug „S minus“ für Dich zur Verfügung steht. Voraussetzung dafür ist, dass Dein P-Einfluss abends heraufgesetzt wurde. Ist dieser jedoch zu sehr heraufgesetzt, entsteht zuviel VIOLETTE LEERE in Dir, welche nicht Bestandteil weiblicher gesundheitlicher (blauer) Ordnung, sondern Bestandteil männlicher Ordnung ist. „S minus“ ist die Essenz für die weiblichen Leere-Vorgänge. Diese funktionieren aber nur dann ungestört, wenn weder Sympathikus-Einflüsse noch Parasympathikus Einflüsse in Dir zu stark ausfallen. „S minus“ und „P minus“ sind die beiden Quellen weiblicher Gesundheit!

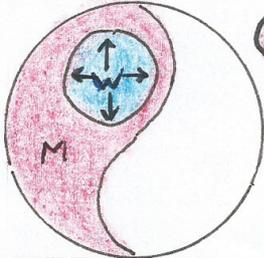
Somit gibt es zwei wichtige Feinde Deiner Gesundheit. Zum Einen ist das

- ein zu starker Parasympathikus-Einfluss in Form **VIOLETTER LEERE**
- und /oder ein zu starker Sympathikus-Einfluss in Form **ROTER FÜLLE**.

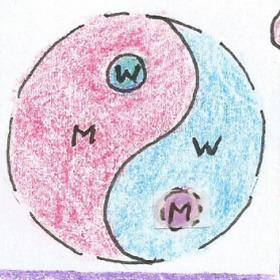
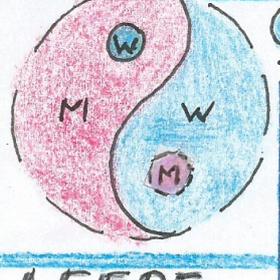
Beide Fehler führen zu einer zukünftigen negativen Gesundheitsentwicklung !!!

**Richtig** läuft es in Dir **gesundheitlich** nur, wenn nachts genug **ungestörte BLAUE LEERE** (S minus) vorherrscht **und** morgens genug **ungestörte GRÜNE FÜLLE** (P minus) vorherrscht. Das sind gleichzeitig Deine beiden vegetativen Gesundheitsziele, die Du Dein Leben lang erreichen können musst.

# FALSCH

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>zu viel an<br/><b>BLAUER</b><br/><b>LEERE</b><br/>andauernd<br/>S-<br/>männlicher<br/>Körper</p>   |                      | <p>zu viel an<br/><b>GRÜNER</b><br/><b>FÜLLE</b><br/>andauernd<br/>P-<br/>männlicher<br/>Körper</p>                    |
| <p>Weiblicher<br/>Körper<br/>zu viel an<br/><b>VIOLETER</b><br/><b>LEERE</b><br/>andauernd<br/>P+</p> |  <p><b>LEERE</b></p> | <p>Weiblicher<br/>Körper<br/>zu viel an<br/><b>ROTER</b><br/><b>FÜLLE</b><br/>andauernd<br/>St</p> <p><b>FÜLLE</b></p> |

# RICHTIG

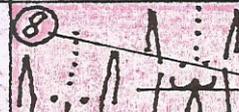
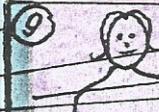
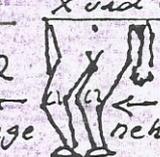
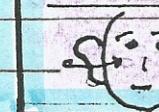
|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>genug<br/><b>VIOLETTE</b><br/><b>LEERE</b><br/>abends<br/>P+<br/>männlich</p>                             |                      | <p>genug<br/><b>ROTE</b><br/><b>FÜLLE</b><br/>mittags<br/>St<br/>männlich</p>   |
| <p>genug<br/><b>BLAUE</b><br/><b>LEERE</b><br/>nachts<br/>S-<br/>Voraussetzung<br/>genug P+<br/>weiblich</p> |  <p><b>LEERE</b></p> | <p>genug<br/><b>GRÜNE</b><br/><b>FÜLLE</b><br/>morgens<br/>P-<br/>Voraussetzung<br/>genug St<br/>weiblich</p> <p><b>FÜLLE</b></p> |

LFR©2023

„Falsch“ und „Richtig“ im Kontext mit Deinem VNS, Deinen 5 Elementen, der vergehenden Zeit, Deinem Geschlecht und Deiner gesundheitlichen Ordnung.

Kennzeichen von genügend gesunder und normaler ungestörter BLAUER LEERE sowie von gesunder und normaler ungestörter GRÜNER FÜLLE:

- Normaler Blutdruck, normale Herzfrequenz, keine Kreislaufstörungen, keine Durchblutungsstörungen, keine Kopfschmerzen, keine Migräne, keine Herzbeschwerden.
- Keine Verdauungsbeschwerden, guter Appetitt, täglich geformter Stuhlgang.
- Normal feuchte Schleimhäute, nirgendwo zu feucht oder zu trocken.
- Normale Harnbildung und Harnentleerung. Keine Neigung zur Steinbildung.
- Normale Atmung und Weite der Atemwege. Einatmung wie Ausatmung ungestört, großes gutes Atemvolumen. HNO-Bereich störungsfrei.
- Normale Periode, Regelblutung weder zu stark noch zu schwach, nicht schmerzhaft. Keine wesentlichen Wechseljahr-Beschwerden. Fruchtbar!
- Keine Beschwerden oder Erkrankungen im Bewegungsapparat. Keine Hörstörungen und keine Sehstörungen. Keine viszerale Beschwerden.
- Gutes Gehör, gute Augen, guter Geruchssinn, ungestörter Geschmackssinn und Sprachsinn. Guter Gleichgewichtssinn.
- Schöner Augenglanz, gute Ausstrahlung, schöner schlanker Körper, attraktives weibliches Erscheinungsbild.
- Weder ärgerlich noch aggressiv noch melancholisch noch ängstlich noch furchtsam, viel Lebensfreude und Lebenslust. Extrovertierte Optimistin.
- Nachdenklich JA, grüblerisch NEIN.
- Schlank aber nicht dünn, Oberkörper graziler als Unterkörper aufgrund des breiteren weiblichen Beckens.
- Schlanke aber nicht zu dünne Beine. Unterkörper fülliger als Oberkörper.
- Normale Leberwerte, keine Gallensteine und keine Steinneigung.
- Normale Nierenwerte, gesunde Nieren und Harnwege. Normale Blutwerte.
- Keine Rückenbeschwerden, keine Wirbelsäulen-Erkrankungen.
- Gutes Immunsystem, gute Abwehrkräfte, keine Allergien.
- Gute feste Knochen, gute schöne Zähne, festes dichtes Kopfhaar.
- Sensibilität und Irritabilität ausgeglichen, gute Tages-Dynamik, guter Schlaf.
- Weder übermäßig kälteempfindlich noch übermäßig hitzeempfindlich.
- Ungestörte Körperstatik, normal ausgebildete Fußgewölbe schöne Füße,
- Keine Fußdeformitäten, keine Fußbeschwerden, Keine Venenprobleme, keine Stauungen oder Schwellungen in den Beinen.
- keine gesundheitlichen Sargnägel auffindbar.
- Bedürfnis vor Mitternacht zu schlafen und früh aufzustehen, Bedürfnis vormittags, nachmittags und nachts zu fasten. Ernährt sich instinktiv richtig.
- Bewegt sich viel und gern, übernimmt sich dabei aber nicht.
- Schöne strahlende hohe Promi -Stirn und dezentes Retro-Kinn.

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>1 <u>Mittebiss</u><br/><u>vertikal</u><br/>linkes frühal<br/><u>symmetrisch</u></p>   | <p>2 <u>Mittebiss</u><br/><u>horizontal</u><br/>nicht<br/><u>symmetrisch</u></p>   | <p>3 <u>spontaner</u><br/><u>einsseitiger</u><br/><u>Augenschluss</u><br/><u>links</u></p>   | <p>4 <br/>reale rechte<br/>oder linke<br/><u>Augenschiefte</u></p> |
| <p>5 <br/>reale rechte<br/>oder linke<br/><u>Mundschiefte</u></p>           | <p>6 <br/>reale rechte<br/>oder linke<br/><u>Ohrenschiefte</u></p>          | <p>7 <br/>Vorhandenes<br/><u>Promitkian</u></p>         | <p>8 <br/>Beine<br/>gleich lang<br/>kürzeres Bein</p>              |
| <p>9 <br/><u>Schulterhoch-</u><br/><u>stand</u><br/><u>links</u></p>        | <p>10 <br/><u>Beckenhoch-</u><br/><u>stand</u><br/><u>links</u></p>         | <p>11 <br/><u>rechte LADO</u><br/><u>angenehmer</u></p> | <p>12 <u>Drehen</u><br/>von Oberkörper<br/>und Kopf nach<br/><u>rechts einge-</u><br/><u>schränkt oder</u><br/><u>schmerzhaft</u></p>                 |
| <p>13 <u>Hohlfüße</u><br/></p>   | <p>14 <u>Senk-</u><br/><u>Plattfüße</u><br/></p>                           | <p>15 <u>RX</u><br/><u>lordose-</u><br/><u>Verlust</u><br/><u>in LWS</u><br/>↓ St<br/><u>Sympathikotonie</u></p>                         | <p>16 <u>RX</u><br/><u>lordose-</u><br/><u>Verlust</u><br/><u>in HWS</u><br/>↓ St<br/><u>Sympathikotonie</u></p>                                      |
| <p>17 <u>RX</u><br/><u>rechts-</u><br/><u>konvexe</u><br/><u>Skoliose</u><br/>♀ Pt NSLRR<br/><u>Parasymp. tonie</u></p>                                      | <p>18 <u>falsches</u><br/><u>X und O</u><br/><br/>R L<br/>ange nehmer</p> | <p>19 <u>RX</u><br/><u>links PI</u><br/><u>rechts AS</u></p>   | <p>20 <u>RX</u><br/><u>Femuren</u><br/><u>links JR</u><br/><u>rechts AR</u></p>   |
| <p>21 <u>Ohren ab-</u><br/><u>stehend</u><br/><u>rechts mehr</u><br/></p> | <p>22 <u>Gesicht</u><br/><u>links kon-</u><br/><u>vex</u><br/></p>        | <p>23 <u>RX</u><br/><u>LWS</u><br/><u>rechts</u><br/><u>gedreht</u></p>  | <p>24 <u>RX</u><br/><u>Sacrum</u><br/><u>links</u><br/><u>gedreht</u></p>   |

Übersicht von 24 Sargnägeln, die in Deiner Gesundheitsentwicklung besser nicht vorhanden sein sollten

Weist Du einen der roten Sargnägeln oder mehrere davon auf (Nummern 1, 6, 8, 12, 14, 15, 16, 24), dann leidest Du mit großer Bestimmtheit an falscher und ungesunder ROTER FÜLLE, die Dir als weibliche Person schadet, männlichen Personen aber gesundheitlich durchaus nützen würden.

Weist Du einen oder mehrere der violetten Sargnägeln auf, dann leidest Du mit großer Sicherheit an falscher ungesunder VIOLETTER LEERE, die nur dem männlichen Geschlecht gesundheitlich nützlich wäre.

Nachdem das Vegetativum Deines Körpers sich bemühen wird, vorhandene ROTE FÜLLE oder vorhandene VIOLETTE LEERE zu kompensieren und gegenzuregulieren, kann sich Dein Körper dadurch trotzdem nicht aus seinem Fehler-Gefängnis befreien, weil er ein Zuviel an falscher geschlechts-non-konformer ROTER FÜLLE nur mit einem Mehr an ebenfalls falscher geschlechts-non-konformer VIOLETTER LEERE ausgleichen kann und umgekehrt. Er kann sich selbst aus eigener Kraft also nicht von diesen Fehlern befreien, dazu braucht er unbedingt DICH !!! Dein ICH !!!

---

Fazit: Falsche ROTE FÜLLE (in Form männlicher Ordnungsmuster) kann Dein weiblicher Körper, wenn er davon befallen ist, nur mit ebenfalls falscher VIOLETTER LEERE (in Form ebenfalls männlicher Ordnungsmuster) ausgleichen. Er kann nicht von sich aus falsche ROTE FÜLLE in richtige GRÜNE FÜLLE autonom umwandeln oder falsche VIOLETTE LEERE in richtige BLAUE LEERE autonom umwandeln. Dazu braucht er Dich, der ihn darüber informiert. Braucht er Dein ICH! Nur DU, beziehungsweise Dein ICH und SELBST können ihm dabei helfen, wieder gesund zu werden und es anhaltend auch zu bleiben, indem Du Deinem Körper darüber zuerst informierst und Ihm dann Wege in die Hand gibst, die ihm die Umwandlung in RICHTIGE WEIBLICHE FÜLLE und WEIBLICHE LEERE ermöglichen. Er braucht DICH! Du bist nicht nur sein Bewohner, Du bist sein guter Geist!

---

Welche Art von Hilfe muss das sein, mit der Du ihm ursächlich helfen kannst, geschlechts-**non**-konforme männliche Ordnungsmuster, die sich in ihm in Form von zu viel ROTER FÜLLE und von zu viel VIOLETTER LEERE befinden, wieder loszuwerden und dafür die richtigen geschlechtskonformen weiblichen Ordnungsmuster einzutauschen und diese in ihm zu installieren? Geht das überhaupt und wenn JA, wie?

Natürlich geht das! Es geht aber nur mit dem dazu notwendigen Wissen und dem dazu notwendigen Werkzeug. Beides erhältst Du eben wieder von mir .

So reduzierst Du ein Zuviel an gesundheitlich falscher ROTER FÜLLE in Dir:

Dass sie sich in Dir befindet, weißt Du aufgrund des Vorhandenseins ROTER SARGNÄGEL. Gesundheitlich richtig wäre allein das Vorhandensein von möglichst viel GRÜNER FÜLLE. Vegetativ gesprochen, entspricht ein Zuviel an ROTER FÜLLE einem Zuviel an Sympathikus-Einfluss (= Stress), der Dir langfristig schadet. Das Vorhandensein von GRÜNER FÜLLE entspricht einem möglichst geringen Parasympathikus-Einfluss (= wenig Stress), dieser nützt Dir gesundheitlich.

Sprechen wir in der „Sprache der 5 Elemente“, dann kann man zuviel FEUER (= ident mit ROTER FÜLLE) nur mit WASSER (= ident mit BLAUER LEERE) zügeln. WASSER entspringt dem Fels (METALL) und METALL findet sich in der ERDE.

Damit ist die Lösung des Problems „Zuviel ROTE FÜLLE in einem weiblichen Körper „ ersichtlich und verständlich geworden. Das ist bereits auch die Lösung.

DU musst also drei Elemente in Dir anregen , um zu viel FEUER in Dir zu zügeln. Das Element ERDE, das Element METALL und das Element WASSER. Wird durch diese Anregung zu viel geschlechts-**non**-konformes FEUER in Deinem Körper gezügelt, entsteht automatisch statt dessen wieder mehr GRÜNE FÜLLE.

Wie sieht diese Lösung in praxi aus? Welches Werkzeug brauchst Du dazu? Welche Informationen musst Du wo und wie Deinem Körper geben, damit er ROTE FÜLLE reduzieren wird und GRÜNE FÜLLE in sich vermehren und dadurch die vegetative Gegenregulation in Richtung VIOLETTE LEERE vermeiden kann ? Mach folgendes:

- Trage jeden Morgen mindestens eine Stunde lang Deine personalisierten Neinofy-UHF-Korrektur-Sohlen (grüne Erkennungspunkte). In ihnen sind sämtliche pflanzliche und mineralische Wirkstoffe enthalten, die in Resonanz mit Deinen dazu passenden Fußreflexzonen treten (Bio-Feld von HOLZ). Wiederhole das Tragen dieses speziellen Sohlentyps, der die weiblichen Fülle-Vorgänge normalisieren hilft, spätmorgens noch einmal eine Stunde. WICHTIG! Deine Füße nehmen die Informationen auf , die in Deinen UHF-Korrektur-Sohlen eingefügt wurden und leiten sie an Deinen Körper und Dein Gehirn weiter. Falsche gesundheitsbelastende männliche Ordnungsmuster verschwinden daraufhin und mehr weibliche richtige Ordnungsmuster entstehen dadurch. 1
- Nimm am Morgen ein wirksames pflanzliches Leber-Galle-Mittel (Leber-Galle = ident mit grüner Fülle). Das Einfachste ist oft das Beste: Trinke deshalb zum Frühstück statt Kaffee ein bis zwei Tassen Pfefferminz-Tee. Die Pfefferminze gehört zu den besten Leber-Galle-Mitteln. Oder besorge Dir in Apotheke oder Drogeriemarkt einen gebräuchlichen Leber-Galle-Tee. WICHTIG! 2
- Nimm morgens ein wirksames homöopathisches Leber-Galle-Mittel hinzu, das du dem Pfefferminztee hinzugeben kannst. Ich persönlich favorisiere das Mittel „ *Hepar Hevert Lebertropfen*“ von der Arzneimittelfirma Hevert. Es enthält Mariendistel Urtinktur, Schöllkraut und Löwenzahn in der Potenz D3. Füge 25 – 30 Tropfen Deinem Pfefferminztee hinzu. 3
- Mach Deine UHF-Morgen-Übungen und zwar die im Sitzen und die im Stehen. WICHTIG ! 4
- Trinke morgens etwas ganz SAURES vor dem Frühstück (halb Zitronensaft und halb Orangensaft oder ein wenig Sauerkrautsaft). WICHTIG! 5
- Verzehre zum Frühstück ausschließlich kohlenhydratreiche Lebensmittel und vermeide streng tierische eiweißhaltige Nahrungsmittel. WICHTIG! 6
- Führe Deine morgendliche Eigenharnbehandlung durch. WICHTIG! 7
- Lass vormittags 3 Tabletten Natrium chloratum D6 im Mund zergehen. WICHTIG ! 7 Vormittags und nachmittags 6 Stunden lang fasten!
- Trinke vormittags Wasser mit Kohlensäure und nachmittags Wasser ohne Kohlensäure, dem Du etwas Soda (Natron) hinzugibst.

- Nimm abends 1 Drg. „Aqualibra ®“ , es regt Deine Nierenfunktion an und enthält die indische Pflanze Orthosiphon stamineus, Hauhechelwurzel und Goldrutenkraut. **WICHTIG ! 8**
- Trinke abends vor dem Abendessen ein Glas Gemüsesaft , dem Du 2 – 3 Tropfen Tabasco hinzufügst! Scharfes ist **WICHTIG ! 9**
- Lasse abends 3 Tabletten Kalium phosphoricum D6 im Mund zergehen. **WICHTIG! 10**
- Mach abends Deine UHF-Bewegungsübungen, die im Sitzen und die im Stehen und akzentuiere dabei besonders die Extension. **WICHTIG ! 11**
- Trage abends ab 19 Uhr Deine personalisierten Neinfoy-UHF-Info-Sohlen, während Du sitzt oder entspannt liegst. **SEHR WICHTIG! 12**
- Schlafe die ersten Nachtstunden mit Gymnastikschuhen , in denen sich Deine UHF-Info -Sohlen befinden und entferne sie nach dem ersten Erwachen und schlafe danach ohne UHF-Sohlen weiter! **WICHTIG ! 13**
- Mach vor dem Schlafen im Bett die UHF-Übungen, die man in Rückenlage durchführt. Akzentuiere dabei die Extension = **WICHTIG ! 14**
- Vermeide abends grundsätzlich den Verzehr von Kohlenhydraten! **WICHTIG!** Kein normales Brot, keine Süßigkeiten, kein Zucker, wenig Salz, kein Alkohol, keine Teigwaren, keine Kartoffeln, kein Reis, keine Mehle, kein Gebäck, kein Kuchen, kein Kaffee, kein schwarzer oder grüner Tee u.s.w. **15**
- Vergiss nicht, unmittelbar nach dem Mittagessen , das letzte Mal an diesem Tag , etwas **SÜSSES** zu essen! **Dessert = WICHTIG ! 16**

.....

- 1** Trage jeden Morgen gewohnheitsmäßig 1 Stunde lang Deine Neinfoy-UHF-Korrektur-Sohlen, in denen sich eine Energie-Quelle unterhalb des Nierenpunktes 1 (Yongquán) befindet. In diesen Sohlen befinden sich nicht nur die weiblichen Ordnungsmuster für die erste Tageshälfte sondern auch pflanzliche und mineralische Materie, die mit Deinen passenden Fußreflexzonen interagiert, um Deinem Körper Informationen darüber zukommen zu lassen, dass sich in Ihm fälschliche **ROTE-FÜLLE** befindet. Diese Information braucht er , um sich dagegen spezifisch zur Wehr setzen zu können.
- 2** Wenn Du einmal täglich ein pflanzliches Chologogum (Gallenfluss fördernd) zu Dir nimmst, weil Du das Element **HOLZ** damit anregen möchtest, besser zu funktionieren, dann ist das für alle Personen , die weiblichen Geschlechts sind, ein sehr wichtiger Schritt. Weißt Du tagsüber nicht, welchen Tee Du Dir zubereiten sollst, dann wähle doch einfach einen Leber-Galle-Tee (gibt es im Drogeriemarkt und in Apotheken). Damit liegst Du als Frau immer richtig. Er erzeugt in Dir viel **GRÜNE FÜLLE**. Die Minze besänftigt die Psyche, beruhigt, nimmt Aggressionen, dämpft übermäßigen Ärger und entspannt. Dein P-Einfluss wird gedämpft. Beste Trinkzeit ist in erster Tageshälfte.
- 3** Füge Deinem Leber-Galle-Tee oder Pfefferminztee ein homöopathisches Leber-Galle-Mittel hinzu!  
Warum soll das gut sein? Weil Du Deinen Körper damit ja nicht therapieren , sondern

nur informieren willst. Nur In-FORM-ationen halten Deine Strukturen in FORM.

- 4 **Mache Deine UHF-Morgen-Übungen, die im Sitzen und die im Stehen.**  
**WICHTIG, weil Du dadurch Deinen Parasympathikus-Einfluss endgültig reduzierst und dämpst. Wenig P-Einfluss ist der Feind ROTER FÜLLE , die sich aus viel zu viel S- Einfluss zusammensetzt. Zu viel S-Einfluss schadet der weiblichen Gesundheit !**
- 5 **Trinke vor dem Frühstück etwas sehr SAURES! WICHTIG, weil Du über dieses orale Symbol des HOLZ-Elementes, Deinem Körper signalisierst, seinen P-Einfluss zu reduzieren. Ein weiteres Symbol ist die Farbe GRÜN des HOLZES. Trägst Du morgens eine grüne Bluse, kommt ein ähnlicher Effekt zustande – Dein P-Einfluss wird sich dadurch ebenfalls reduzieren. Das tut er auch wenn Du morgens Deine Augen beschäftigst, in-Du liest, schreibst oder zeichnest. SEHEN, SAURES und GRÜN dämpfen „P“ !**
- 6 **Verzehre morgens nur kohlenhydratreiche Lebensmittel und vermeide tierische eiweißreiche Lebensmittel!**  
**WICHTIG, weil tierische Eiweiße den Körper ansäuern und dadurch den Sympathikus-Einfluss zu stark anregen. Das ist für männliche Personen weniger ein Nachteil, schadet aber der weiblichen Ordnung und bringt Chaos in deren Gesundheitssystem.**
- 7 **Führe Deine morgendliche Eigenharnbehandlung durch !**  
**WICHTIG, weil Dein Körper mit seinem Immunsystem wissen sollte, was täglich alles in seinem Blut zirkuliert und was er davon mit seinem Harn ausscheidet. Bringst Du ein Wenig Deines Morgenharns (Element WASSER , BLAU) mit Deinen Mundschleimhäuten (Element ERDE, GELB) in Berührung, weiß Dein Immunsystem , was zu tun ist**
- 8 **Präparat „Aqualibra“ von der Arzneimittelfirma Medice**  
**Dass Du tagsüber genug trinken sollst (mindestens ein halber Liter vormittags und ein halber Liter nachmittags), ist klar. Wie wichtig Deinen beiden Nieren sind, weißt Du inzwischen. Liest Du den Beipackzettel von „Aqualibra“, dann nimmt man dieses Mittel bei Harnwege-Infekten und Blasenentzündungen. Nimmst Du jeden Abend 1 Drg. prophylaktisch , ohne dass eine medizinische Notwendigkeit bestünde, dann regst Du damit die Funktion Deines WASSER-Elementes und die Deiner Nieren an, was den S-Einfluss in Dir reduzieren hilft. Ordnung entsteht in einem weiblichen Körper nur, wenn seine Nieren stark sind und ungestört funktionieren. Gute BLAUE LEERE ist angesagt, aber keine männlich dominierte VIOLETTE LEERE.**
- 9 **Abends ein Glas Gemüsesaft mit etwas SCHARFEM drin**  
**WICHTIG, weil Gemüsesaft den Körper alkalisiert und das SCHARFE darin , das METALL-Element anregt, das wiederum das WASSER-Element anregt , um vorhandene ROTE Fülle zu zügeln. Gewöhne Dir das abendliche Trinken eines Glases Gemüse-Saftes an. Der ist allen Frauen mega nützlich. Pfeffere ihn zusätzlich !!!**
- 10 **Lass abends 3 Tabletten Kalium phosphoricum D 6 im Mund zergehen.**  
**WICHTIG, weil Kalium phos. das Parenchym-Mittel (Parenchym = Funktionsgewebe) für Herz, Lunge, Leber, Nieren und Milz ist und es den Körper darüber hinaus alkalisiert. Nimmst Du abends regelmäßig Kalium phos. ein, stärkst Du diese 5 Organe, die dann besser funktionieren. Pflanzliche Rohkost ist der größte Kalium-Lieferant.**
- 11 **Mach abends unbedingt Deine UHF-Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen**

Durch das Akzentuieren der Extension in LWS und HWS erhält Dein Körper die Information , dass es zu diesem Zeitpunkt , um das richtige gesunde BLAUE LEEREN geht und nicht um ein geschlechtsnonkonformes falsches VIOLETTES LEEREN.

- 12 Trage abends unbedingt Deine personalisierten Neinfoy-UHF-Info-Sohlen mit Magnetfeld unterhalb Deiner beiden Nierenpunkte 1  
SEHR WICHTIG, weil Du nur mit ihnen Deinen Körper umfassend informieren kannst, wie BLAUE LEERE in ihm auszusehen hat. Dadurch lernt er , dass ein zu starker P-Einfluss genauso falsch und schädlich ist , wie ein zu starker S-Einfluss. Frauen sind nur dann in allem intakt , wenn in ihnen möglichst wenig P-Einfluss und möglichst wenig S-Einfluss vorhanden ist. Das lernt Dein Körper durchs tagtägliche abendliche oder nächtliche Tragen von UHF-Info-Sohlen. Die sind tatsächlich unverzichtbar für Dich !!! Deine Ausscheidungsvorgänge werden dadurch sehr belebt.
- 13 Schlafe die ersten Nachtstunden mit UHF-Info-Sohlen,  
wenn Du schlecht schläfst, sehr nervös und unruhig bist, sehr gestresst bist, sehr ärgerlich, zornig oder aggressiv bist, melancholisch und traurig bist, ohne Freude am Leben bist oder Dich schlicht und einfach so nicht mehr magst, wie Du derzeit bist.  
Der Wandel , der sich daraufhin einstellen wird, wird Dich erstaunen.
- 14 Mach im Bett in Rückenlage Deine UHF-Bewegungsübungen vor dem Einschlafen.  
WICHTIG, weil Du durch sie Deinem Körper noch einmal alle Informationen gibst, die ihm offenbaren, dass für Ihn nur möglichst viel GRÜNE FÜLLE und möglichst viel BLAUE LEERE das Wahre ist.
- 15 Iss und trinke abends nichts , was Kohlenhydrate enthält!  
WICHTIG, weil sämtliche Speisen und Getränke , die kohlenhydratreich sind Sympathikus anregend sind. Der Körper einer Frau kann nur dann gesund sein und bleiben, wenn abends zur LEERE-Zeit keine FÜLLE in ihn gelangt. Passiert das nur manchmal, schadet das nicht. Geschieht es jedoch laufend , schadet das sehr !!!
- 16 Vergiss nie, unmittelbar nach dem Mittagessen noch etwas Süßes zu essen!  
WICHTIG, weil Du dadurch Dein Element ERDE anregst, welches für den nachmittäglichen Übergang von der S-Zeit in die P-Zeit notwendig ist, dass es gut funktioniert. Für die Gesundheit von Frauen ist die Harmonie und das Intaktsein von 3 Elementen ausschlaggebend: HOLZ morgens, ERDE nachmittags und nachts und WASSER nachts müssen intakt sein.

.....

Ich denke , damit lassen wir es GUT sein. Wie Dein fünfter und letzter Unterricht auszusehen hätte , weißt Du jetzt. Dass im 5. Unterricht , die vier vorherigen Unterrichte enthalten sein müssen , wird Dich kaum mehr verwundern.

Ich kann Dir nur aus eigener guter Erfahrung empfehlen, Deinem Körper, dessen Gast Du bei seinen Lebezeiten bist, gewohnheitsmäßig diese fünf wichtigen Unterrichte zu erteilen. **Am besten bis zu Deinem Lebensende !**

Was wird dadurch geschehen ? Was hat OPTIMUM FEMININUM für Vorteile?

- Du wirst unheilbar gesund werden und bleiben !
- Die Sargnägel in Deiner Gesundheitsentwicklung werden verschwinden !
- Deine zukünftige Gesundheitsentwicklung bleibt dadurch positiv !
- Krankheiten werden Dich meiden wie die Pest !
- Du kannst Dein Leben in gesundem Zustand um gute 30 % verlängern !
- Du wirst weniger Beschwerden erdulden müssen !
- Dein Körper wird sich weniger über Dich beschweren müssen !
- Du wirst glücklicher in und mit Deinem Körper sein !
- Du wirst mehr Lust und Freude am Leben haben !
- Du wirst keine Fehlstatik mehr aufweisen !
- Du wirst schöner, attraktiver, fitter und jünger werden und schlank bleiben!
- Und was das Wichtigste ist, Du vermeidest das Auftreten schwerer Krankheiten, die außer Kontrolle geraten !!!

Und das alles nur, weil in Dir die ORDNUNG der UHF-Konstitution ( © Renner) installiert wurde, die jeder weibliche Körper als OPTIMAL ansieht und bestens gebrauchen kann.

Nachdem es in Kapitel 5 und UNTERRICHT 5 hauptsächlich um den zusätzlichen Einsatz pflanzlicher, homöopathischer, biochemischer und mineralischer Natur-Substanzen geht, die man oral – wie normalerweise – nicht aus therapeutischen Gründen einnimmt, sondern auch dafür verwenden kann, um die weibliche Gesundheitsentwicklung (die feminine Salutogenese) zu verbessern, um OPTIMUM FEMININUM rascher zu erreichen, folgt noch eine Aufstellung verschiedener, sehr gut wirksamer Nahrungsergänzungsmittel die zur angegebenen Tageszeit am besten wirken.

**Gut am Morgen, um das HOLZ-Element zu aktivieren und „P“ zu reduzieren, sind:**

**Pfefferminztee, Zitronenschale, Zitronat, Mariendistelkraut, Löwenzahn in jeder Form, Erdrauch, Schöllkraut, Kurkuma, Artischocke, Schafgarbe, Pestwurz, Katzenpfötchen, Mate Tee mit Zitrone, Früchte-Tee, jeder Leber-Galle-Tee.**

**Die Vier Brotgewürze als „Vier Winde Tee“ bestehend aus den 4 Gewürzen: Kümmel, Koriander, Amis und Fenchel mit etwas Wermutkraut.**

**Magnesium in jeder Form**

Biochemie nach Dr. Schüssler: **Kalium chlor. D6 + Natrium sulf. D6**

Homöopathie: Atropinum sulfuricum D6, Carduus marianus D6, Chelidonium D6,

Taraxacum D4, Kalium sulf. D6 . Am stärksten reduziert Atropinum sulfuricum D6 den P-Einfluss morgens.

Saure Säfte: Zitronensaft, Kanne Brottrunk © , Sauerkrautsaft.

Zucker, Honig, Konfitüren, Kuchen, süßes Gebäck, Vollkornbrot, Roggenbrot, Brötchen

Schwarze Eigenharn -Behandlung mit Holundersaft.

Vitamin A zuführen, wenn Sehkraft schlecht ist.

**Gut am frühen Vormittag , um das HOLZ-Element noch mehr zu aktivieren und den P-Einfluss weiter zu reduzieren:**

Zwischen Frühstück und Mittagessen 6 Stunden lang fasten, 1 Glas Wasser mit Kohlensäure trinken , dem man etwas Zitronensaft hinzufügt, dazu 3 Tabletten Natrium chloratum D6 (potenziertes Kochsalz) im Mund zergehen lassen. Sport, körperliche Anstrengung, körperliche Arbeit.

**Gut vor und nach dem Mittagessen, um das weibliche FEUER-Element anzuregen:**

**Wermut in jeder Form** (als Tee – scheußlich bitter – als Absinth = ein Likörglas trockener Wermut-Wein oder Wermut-Tropfen (10 Tropfen auf die Zunge). Günstig wirkt sich auch ein kleines Glas Campari Soda oder Cynar Soda auf die Verdauung aus.

**Frischer Löwenzahn (einige Blätter, Stengel oder Blüten frisch gepflückt und kleingehackt verzehren).** **Weißdorn-Präparate** , um Herz auf milde Art zu stärken, **Melisse**, um Körper zu entstressen (Melissentee mit Weißdorntropfen passt zur Mittagszeit am besten) **Besenginster (Spartium)** , wenn Blutdruck niedrig und Herz zu schnell schlägt. **Knoblauch** oder **Bärlauch** **in Kombination mit Mistelkraut**, wenn Blutdruck zu hoch ist. **Roter Beete Saft !**

**Calcium**, wenn Stress zu groß ist. **Kalium**, wenn Blutdruck zu niedrig ist und Herz zu langsam schlägt. **Ferrum** , wenn Du zu müde und zu blass bist.

Biochemie nach Dr. Schüssler: **Calcium phos. D6** oder **Kalium phos. D6** oder **Ferrum phos. D6** je nach dem 3 Tabletten im Mund zergehen lassen.

**Roskastanie , Hamamelis**, wenn Beinvenen stauen und Beine schwer sind.

Vitamine C und E zuführen , wenn Entzündungen im Körper Ärger machen.

Bestes Schmerzmittel passend zur ersten Tageshälfte ist nur **Aspirin**.

Ein wenig **Kandierte Ingwer** nach dem Mittagessen in Verbindung mit einem Espresso.

**Gut passend zum frühen Nachmittag, um Element ERDE zu aktivieren:**

**Fasten, 2. Glas Wasser trinken** in das Du etwas **Natron** (Soda, Kaiser Natron) gibst, 1 Kapsel **Heilerde** einnehmen (Beispiel: Bullrich Heilerde) und 1 Kapsel

**Moringa oleifera** einnehmen, dazu nochmal **3 Tabletten Natrium chloratum D6** im Mund zergehen lassen.

Beschwerden zwischen 14 Uhr und 16 Uhr? Hinlegen und UHF-Übungen, die man in Rückenlage macht, durchführen, dabei langsam und tief atmen.

**Gut passend zum späten Nachmittag, um weibliches METALL-Element anzuregen und den P-Einfluss anzuheben:**

Ätherische Öle verdampfen lassen und durch Nase aufnehmen. Fasten, 3. Glas Wasser trinken, in dem sich wieder Soda befindet. Vitamin B-Gruppe und Folsäure zuführen, bei Rückenbeschwerden oder Wirbelsäulenbeschwerden nachmittags die Haut über den Beschwerden trockenbürsten bis Haut gerötet und anschließend mit Johanniskrautöl einreiben. Ausruhen und der Muse fröhnen.

**Gut vor und zum Abendessen, um Körper zu entschlacken, seine Abwehr anzuregen und sein Darm-Mikrobiom zu ergänzen:**

Gepfeffertes Gemüsesaft. 1 Kapsel eines Probioticums für den Dickdarm (Drogerie markt). Zufuhr scharfer Gewürze, um Immunsystem anzuregen und die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren: Meerrettich, scharfer Senf, Kresse, Piri Piri, Tabasco, Sambal Oelek, Peperoni.

**Brennnessel in jeder Form (frische Brennnesselsamen, Brennnessel-Frischsaft, Brennnessel Drg, von Kneipp.**

**3 Tabletten Kalium phos. D6 im Mund zergehen lassen.**

Sämtliche Pflanzen passen hierhin, die man bei Erkältungen anwendet: Lungenkraut, Efeu, Zystrosenkraut, Spitzwegerich, Königskerze, Esskastanie, Eibisch.

**1 Filmtablette Aqualibra nehmen** (regt Nierenfunktion an, desinfiziert Harnwege).

**Gut vor dem Schlafengehen:**

Zweites Mal 3 Tabletten Kalium phosphoricum D6 im Mund zergehen lassen.

**1 Tasse Melissentee mit Weißdorntropfen drin** (Beispiel: Crataegutt).

Pflanzen, die Dich besser schlafen lassen:

Baldrian, Melisse, Hopfen, Pestwurz, Passionsblume, Lavendel, Hafer. Gut wirkt ein Tropfen Pfefferminzöl auf die Mitte Deines Brustbeins geben und dort gut einmassieren.

**Gut in der „Grübelzeit“ zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nachts, wenn Du partout nicht mehr weiterschlafen kannst:**

Reibe Dir einen Tropfen 6% iges CBD-Öl (aus der Cannabis-Pflanze gewonnen) in der Mitte zwischen beiden Augenbrauen in die Haut ein und trinke 1 Glas Wasser.

Damit, liebe Leserin , enden Deine fünf Unterrichte. Jetzt musst Du nur noch die Praxis folgen lassen und den Willen aufbringen alles ganz genauso umzusetzen.

Was am allerbesten funktioniert und deshalb auch am wichtigsten ist, ist das regelmäßige Tragen Deiner verschiedenen Neiny-UHF-Sohlen kombiniert mit den jeweiligen UHF-Bewegungsübungen. Diese beiden Tools möchte ich Dir besonders ans Herz legen. Es sind auch die einachsten Handlungen.

Wenn ich mich selbst, nach 8 Jahren gewohnheitsmäßigen Tragens meiner eigenen HF-Sohlen und der regelmäßigen Durchführung meiner eigenen HF-Übungsbewegungen plus meiner korrekten geschlechtskonformen Ernährung und Lebensweise betrachte und dabei feststelle , dass sich inzwischen nur noch ein einziger gesundheitlicher Sargnagel in mir befindet und ich aus diesem Grund nicht mehr krank werden kann, dann ist das mehr als überzeugend. Genauso wird es auch Dir ergehen, falls Du Dich an dieses Tun gewöhnst und dabei bleibst, Dir zukünftig gesundheitlich in Vielem selbst zu helfen, weil Du es gar nicht mehr erst zu einer Krankheit kommen lässt.

Auch die Krebs-Krankheit wäre in sehr sehr vielen Fällen durchaus vermeidbar. Wenn Du regelmäßig Deine Neiny-UHF-Sohlen trägst, die Dir die W-Planet GmbH nach persönlichem Maß herstellen kann, täglich oder mehrmals in der Woche Deine UHF-Übungen machst und jeden Tag Deinem Immunsystem den ausgeschiedenen Morgenharn zur Überprüfung zur Verfügung stellst, ob sich in ihm Spuren von zellulärer Entartung befinden, Du Dich korrekt ernährst und korrekt dem Biorhythmus nach lebst, muss kein einziger Mensch mehr schwer krank werden. Denn Eines ist logisch, Kontrollverluste innerhalb Deiner Körperzellen entstehen doch nur dann , wenn gesundheitliche Unordnung und Chaos in Dir vorherrscht.

Auch was das unbekannte Weiterleben Deines ICH's , Deiner SEELE, nach Deinem physischen Tod angeht , über das Niemand , wirklich NIEMAND etwas konkretes weiß, das sich danach für Dich irgendwo im Multiversum logischerweise wird fortsetzen müssen, weil Dein ICH lernen muss, vollkommen zu werden, was innerhalb eines einzigen irdischen Lebens absolut unmöglich ist, wird es spannend bleiben. Du glaubst doch hoffentlich nicht im Ernst, dass wir allein sind im Multiversum, das sich aus unendlich vielen Galaxien und Parallelwelten zusammensetzt. Es wäre reine Energieverschwendung Dein wertvolles ICH mit seinem Erfahrungsreichtum einfach so sterben zu lassen. Du bist viel mehr als nur Dein momentaner Körper! DU BIST VIELE !!!

## Epilog

Man sagt das Wort „GESUNDHEIT“ in der Regel unbedacht einfach so hin. In Wirklichkeit ist sie aber eine ganze Welt für sich und nur sehr sehr wenige Menschen kennen sie wirklich.

Deine Reise durch diese ganz eigene Welt ist nun zu Ende gegangen. Du bist wieder am Ausgangspunkt Deiner Reise angelangt und bist jetzt eine der ganz wenigen Personen, die die Komplexität dieser Welt kennenlernen durften. Ganz klar, wird Dein Leben nicht ausreichen, mit Deinem neuen Wissen in allem richtig umzugehen. Wäre das der Fall, wärest Du als Heilige bereits im Himmel.

Man kann das Wort „KRANKHEIT“ eigentlich nur mit Entsetzen aussprechen, denn es bedeutet, die Kontrolle über seine Gesundheit verloren zu haben. Auch wenn dieser Kontrollverlust meistens nur von kurzer harmloser Dauer ist, weil die natürliche Intelligenz Deines Körpers überragend ist und stets versucht wird, Dich zu retten.

Interessant in diesem Kontext ist, dass es mega dumm ist, auf zukünftige Krankheiten zu warten und sie nicht schon im Vorfeld zu verhindern, was clever und perfekt möglich wäre, wenn Du das Wissen, das in meinem Buch verborgen ist, a.) richtig verstanden hast und b.) es prophylaktisch in praxi anwendest. Niemand müsste im Augenblick eingetretener Krankheit wie das Kaninchen vor der Schlange erstarren. Dieser Augenblick muss überhaupt nicht eintreten. Bagatellerkrankungen ausgenommen.

Interessant finde ich auch, dass der Mensch ein Leben ohne Krankheit nicht für möglich hält. Dabei ist das sehr wohl möglich, er müsste nur ständig das Richtige im Vorfeld tun, um seine Salutogenese fehlerfrei zu halten. Wie das im Einzelnen ginge, habe ich Dir exakt und detailliert beschrieben. Das weißt Du jetzt.

Um die menschliche Gesundheitsentwicklung kümmert sich aber in der Regel niemand. Einstweilen ist sie die eigentliche Quelle jeder Krankheit. Um die Geschlechtskonformität menschlicher Gesundheit kümmert sich in der Regel auch niemand, einstweilen ist sie der Motor jeder Gesundheit. Um das autonome vegetative Nervensystem kümmert man sich noch weniger, weil man glaubt es nicht beeinflussen zu können, einstweilen ist es zusammen mit der auf Dich einwirkenden Zeit, der Taktgeber von Gesundheit und Krankheit. Um die Einwirkung der Zeit auf den menschlichen Körper kümmert sich in der Regel auch niemand, einstweilen ist sie die black box im Regelkreis von allem. Um die geschlechtskonforme Statik des Menschen kümmert sich auch niemand, einstweilen gibt es für weibliche Personen keinen größeren gesundheitlichen Feind, als beispielsweise ein rechtes kürzeres Bein aufzuweisen. Um FÜLLE und LEERE kümmert man sich schon, aber nicht im geschlechtskonformen Kontext. Den menschlichen Körper versteht deshalb in Wirklichkeit eigentlich überhaupt niemand umfassend, weil zu wenige Menschen seine Sprache sprechen oder verstehen. Dein Körper ist nur Hort Deines ICH's für ein Leben in ihm. Nach ihm kommen vermutlich tausende andere und weitere Leben und Körper auf Dich zu, die im Multiversum des unendlichen Kosmos auf Dich warten.

Jedes einzelne unikatäre Leben ist etwas ganz besonderes und es gibt niemanden auf TERRA, der es sich nicht so gut und komod wie nur irgend möglich in seinem derzeitigen Körper einrichten möchte.

Wenn Dein Körper in Zukunft gesund bleiben und nicht mehr schwer krankwerden soll, dann vertrau mir einfach – und noch wichtiger – vertraue ihm voll und ganz.

Folgst Du meinen Ratschlägen, geschieht dies automatisch.

---

Kontakt mit dem Autor und Urheber dieses Wissens ©, Leopold Renner:

Mail: [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de) Phone: 0049 170 9939530

.....

Weiterführende Literatur findest Du auf der Website von [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com) in der Rubrik LITERATUR.

Die Rubrik LITERATUR findest Du , wenn Du nach Eingabe von „neinofy- Planet Neino“ auf die Vorseite unserer Site kommst, diese schließt und danach auf der Startseite angelangt auf ihr ganz nach unten bis zum Seitenende scrollst.

---

Bestellung von Neinofy-Sohlen:

Nachdem Neinofy-Sohlen keine Massenprodukte sein können und dürfen , sondern individuelle personalisierte maßgeschneiderte Produkte darstellen, muss ein Diagnose-Prozess Deine Person betreffend vorausgehen. Dazu braucht der Hersteller , die W-Planet Info & Beratung GmbH folgende Daten von Dir , die Du per Mail an die Adresse [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) übermitteln müsstest ,damit wir Dir Deine ganz persönlichen gesundheitlichen podalen Lernhilfen nach Maß herstellen können.

Folgende Deiner Daten sind für eine Herstellung nach persönlichem Maß notwendig:

- Angaben zu Deiner Person: Name, Vorname, Geburtsdatum, Wohnort mit Postleitzahl, Straße und Hausnummer, Schuhgröße, Telefon-Nummer.
- Anamnestiche Angaben: Bedeutsame frühere Krankheiten, Traumen und Operationen, längere Klinik-Aufenthalte.
- Kurze Angaben zu momentanen Beschwerden und Erkrankungen. Beschwerde-Orte.
- Mitteilung über gefundene gesundheitliche Sargnägel (Nummern der auf Seite 146 aufgeführten Sargnägel genügen)
- ein Foto Deines Gesichtsprofils (Gesicht von seitlich aufgenommen)

- ein Foto Deines Gesichtes von vorne im Stehen aufgenommen
- ein Foto Deines Gesamtkörpers von vorne , bekleidet barfuß im Stehen
- ein Foto Deines Gesamtkörpers von hinten im Stehen, nur mit Slip bekleidet, beide Gesäßfalten müssen darauf gut sichtbar sein.
- Falls vorhanden , wenn neueren Datums, Ansichten von Röntgenbildern des Beckens, der LWS und/oder HWS.

Nach Auswertung durch profunde Sachbearbeiter und Experten, geht Dir ein schriftlicher Befund inkl. eines Kostenvoranschlages des Herstellungspreises Deiner zukünftiger Neinofy-Sohlen zu.

.....

Zum Autor dieses Sachbuches:

1947 in München geboren. Nach anfänglich technischen Beruf, der mich nicht ausfüllte, folgt 1968 ein Jahr Ausbildung an der Berufsfachschule für Kosmetik und Fußpflege in München mit anschließender Ausbildung zum Visagisten und Maskenbildner. Diplom-Abschluss.

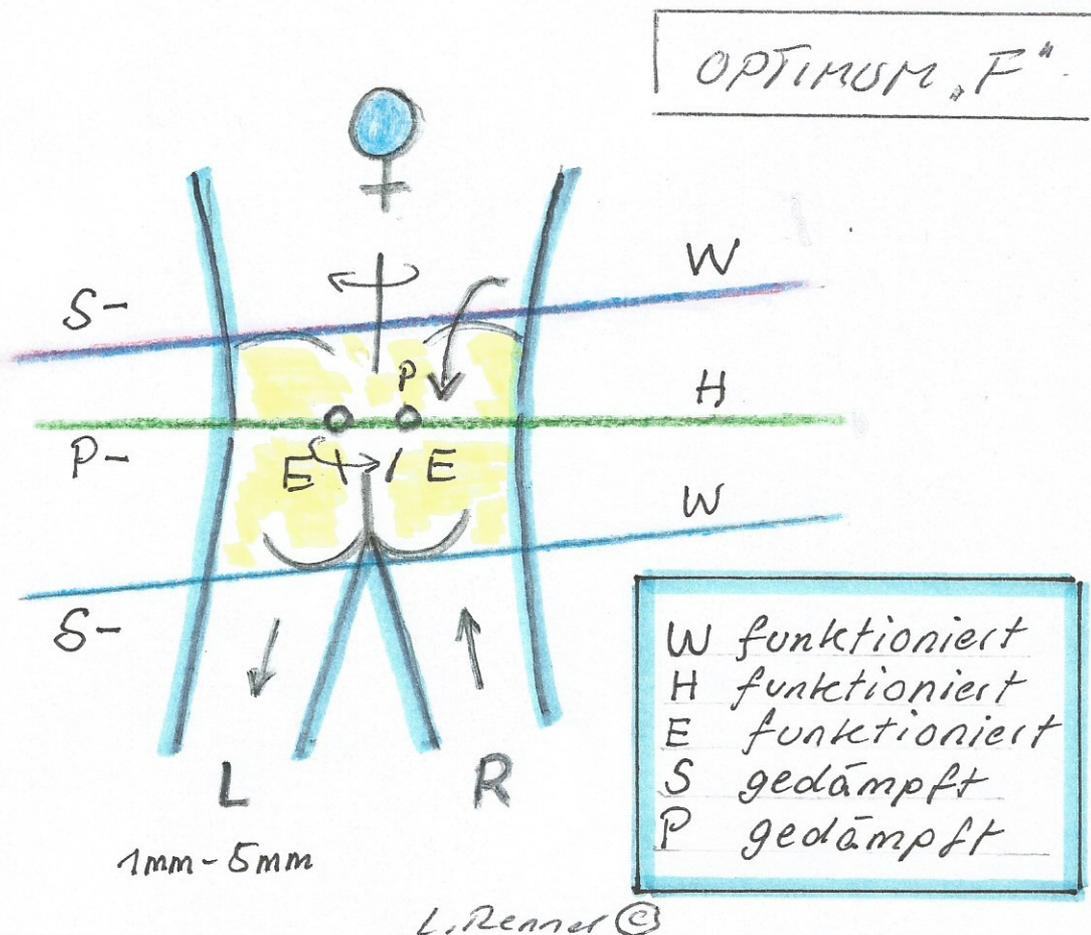
Daran anschließend erfolgte eine dreijährige Ausbildung zum Heilpraktiker an der Heilpraktiker-Fachschule in München, Giselastrasse 4 (Jahrgang 20) und eine zweijährige Assistenzzeit bei den Kollegen Josef Karl in München (Phytotherapie) und Siegfried Bandmann (traditionelle Naturheilkunde) im Allgäu. Während meiner HP-Studienzeit arbeitete ich 3 Jahre lang als nächtliche Sitzwache bei Schwerstkranken in den Münchner Krankenhäusern Martha Maria in Solln und Schwabing. Nach meiner amtsärztlichen Überprüfung in München folgten noch zahlreiche Ausbildungen im Ausland (Osteopathie, amerikanische Chiropraktik, klassische Massage, Bindegewebe-Massage, Lymphdrainage, manuelle Therapie).

Von 1979 bis 1990 war ich persönlicher Schüler von Prof. Stephan Palos (ehemaliger Hochschullehrer der TCM in Budapest) und erlernte die traditionelle chinesische Medizin (TCM) 11 Jahre lang von der Picke auf, was dem Kenntnisstandes eines chinesischen Arztes der TCM in der Volksrepublik China entspricht. Auch danach brachte ich noch viele Jahre im engen Ausbildungskreis von Stefan Palos zu. In den Jahren 1980 bis 1990 war ich Lehrer in manueller Therapie in der HP-Fachschule in München. 1990 übersetzte ich das englischsprachige Werk „Prinziples of Manual Medicine“ von Philip E. Greenman ins Deutsche und gab 10 Jahre lang zahlreichen interessierten Kollegen entsprechende Kurse in meiner Münchner Praxis in klassischer amerikanischer Osteopathie. Dabei entdeckte ich als Urheber das Wesen der „Asymmetropathy“ (Renner ©) und entwickelte meine Findung zu einem eigenen Fachgebiet. Dabei entstanden die ebenfalls von mir gefundenen Fachgebiete „Renner-Methode©“, „Holistik-Manual-Therapy“ (HMT, Renner ©) und eine Selbsthilfe-Methode, die ich als „Asymmetropathy do it yourself (ADIY) (Renner ©)“ bezeichnete. Im Jahr 2000 wurde ich als Dozent an die Akademie für

Naturheilkunde in Basel berufen und blieb dort weltweit als erster HMT-Lehrer sieben Jahre lang. Von 2003 bis 2018 unterrichtete ich als HMT-Lehrer die HMT im Wind-Wald-Haus im niederbayerischen Eggenfelden und bildete zahlreiche daran interessierte deutsche Therapeuten aus. Im Jahr 2015 schuf ich mit 6 weiteren Personen zusammen das Startup „Neinofy Health Systems“ in der Rechtsform der W-Planet Info & Beratung GmbH, die als digitaler gesundheitlicher Dienstleister zukünftig Nichtgesunden mit Rat und Tat zur Seite stehen soll. In zahlreicher eigener Literatur beschrieb ich die Wirkungsweise meiner zahlreichen eigenen Methoden. Von 2003 bis 2019 lebte ich im eigenen landwirtschaftlichen Anwesen, jeweils ein halbes Jahr lang, in der portugiesischen Algarve und bin seit über 50 Jahren glücklich mit der gleichen lieben und verständnisvollen Frau verheiratet.

## Wichtiger Anhang zu diesem Buch

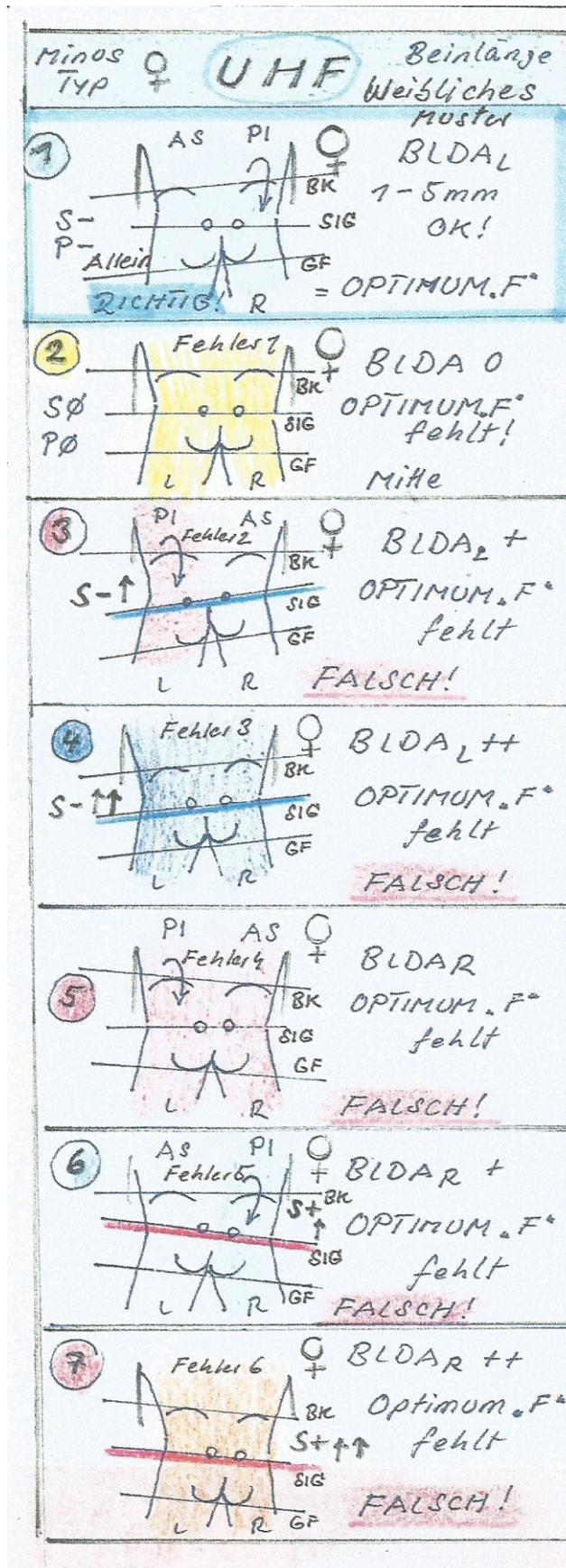
### Ergänzendes zur Weiblichen Statik



#### Statisches OPTIMAL-Bild des weiblichen Geschlechts

Ein minimal kürzeres linkes Bein (1 mm – 5 mm) ist der Garant weiblicher Gesundheit! In Ordnung ist sie nur, wenn zwei parallele Linien durch eine waagerechte Linie getrennt werden und wenn das rechte ISG-Grübchen posteriorer als das linke ist. Um das fehlerfrei zu erkennen, ist eine Röntgenaufnahme des Beckens im Stehen erforderlich. Alles was hiervon abweicht, ist fehlerhaft, siehe Graphik nächste Seite.

Ist obiges Parallelogramm fehlerfrei vorhanden, funktionieren „W“ (Wasser-Element) und „H“ (Holz-Element) und „E“ (Element Erde). Sympathikus-Einfluss und Parasympathikus-Einfluss bleiben gedämpft.



Nur Nummer 1 ist OK! Szenarien Nr. 2 bis Nr. 7 verlangen nach statischer Korrektur!

Das ist meiner fünfzigjährigen Erfahrung nach, die ich mit der Bewältigung einer geschlechtskonform geprägten Gesundheit weiblicher Personen machen durfte, das Wichtigste, was jede Frau weltweit wissen müsste und was natürlich auch Medizin und Wissenschaft wissen müsste hätte sie den Wunsch vollumfassend gesund zu sein und den Wunsch sich vor schweren Krankheiten zu schützen, die außer Kontrolle geraten könnten, wie das bei jeder Krebserkrankung der bedauernswerte Fall ist.

Ein jedes der sechs statischen falschen Szenarien 2 – 7 hat die Potenz als Causa causae einer zukünftigen schweren Krankheit zukünftig in Erscheinung zutreten und dem Körper der Kontrolle über seine bereits vorhandnenen genetischen Schwachstellen zu berauben.

Deshalb rate ich allen Amazonen, die mein Buch lesen, ernsthaft dazu:

*„Lass Dich von Deinem Hausarzt irgendwann zum Radiologen überweisen und lass Dir dort eine „a.p. Beckenübersicht im Stehen“ machen 1 !  
Hast Du Dein Bild , dann schicke es an die Mail-Adresse [info@neinof.de](mailto:info@neinof.de) zur Auswertung und schriftlichen Befundung. Die Kosten hierfür sind gering.“*

Das ist meiner Einschätzung nach , das Wichtigste , was Du prophylaktisch tun kannst, um nicht nur gesund zu bleiben oder es zu werden , sondern um Dich wirksam vor zukünftigen schweren Krankheiten zu schützen !!!!!!!!!!!!!!!

Wie kommt man auf das alles? Nur durch Phantasie, die der Wirklichkeit entspricht!

---

Lass mich deshalb Dein ganz persönliches „Sachbuch für Amazonen“ mit dem weisen Ausspruch von Albert Einstein beenden:

*„Phantasie ist wichtiger als Wissen !“*

*WARUM ?*

*„Weil man nur durch sie beflügelt, der Natur von TERRA und der auf ihr lebenden Menschen die richtigen Fragen stellen kann!“ (Renner)*