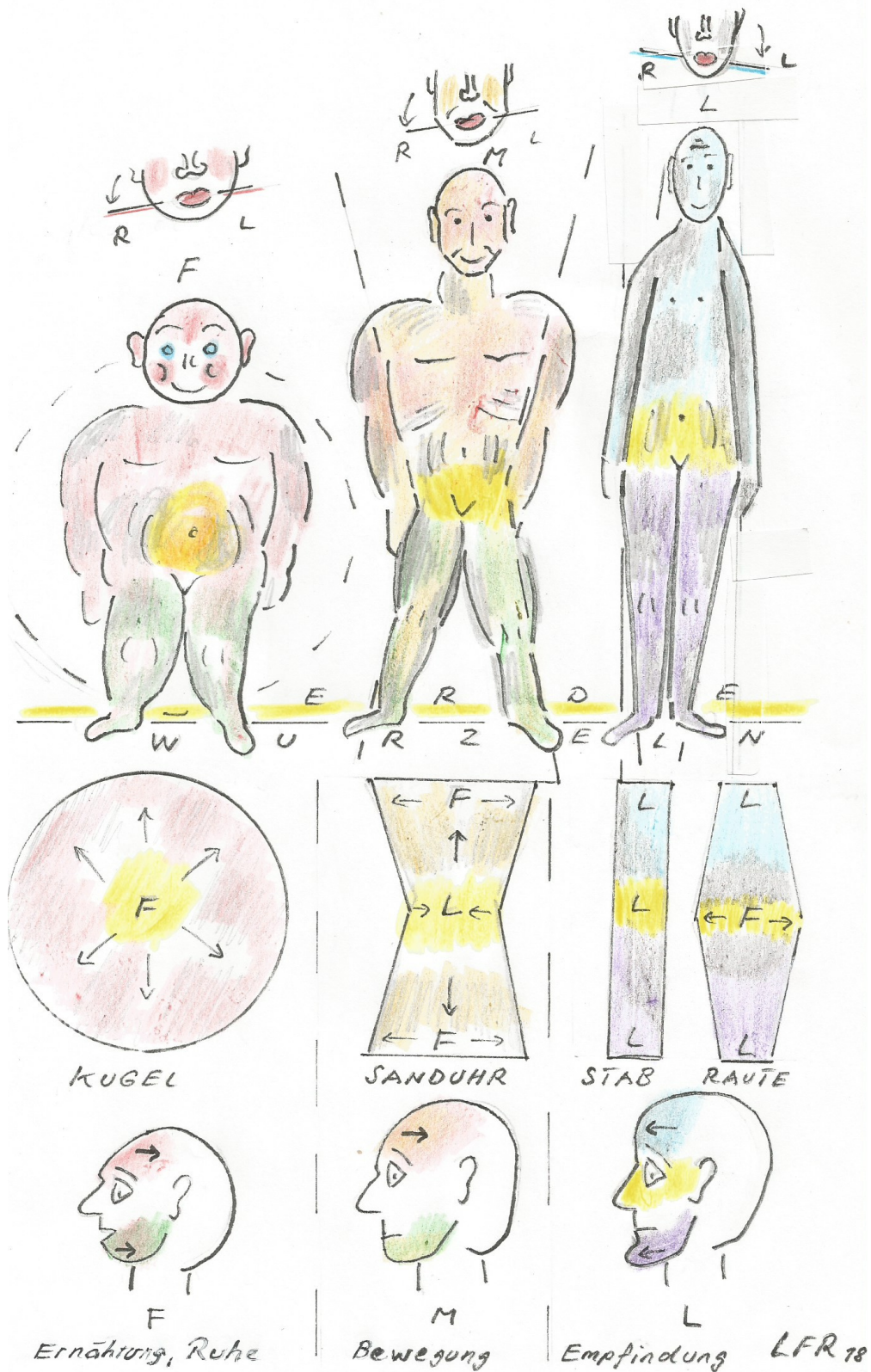




Mehr Gesundheit, Wohlfühl und Beschwerdefreiheit
mit Hilfe der **Neinofy-Methode** (*1) (www.neinofy.com)



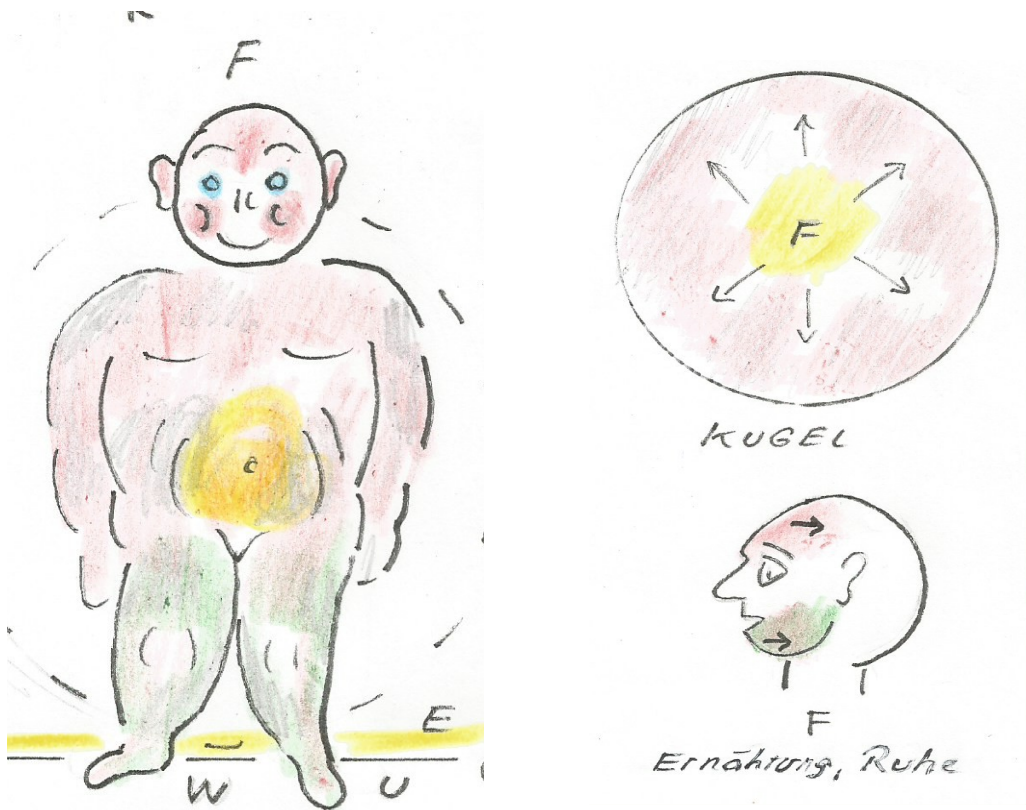


Person, guter Rat und Lebenszeit stehen im Mittelpunkt der Methode

Wissenswertes zum **Fülle-Typ** (der runde F-Typ)

Nehmen wir an, Ihr Körper ist **füllig**, **rund** und deutlich **übergewichtig** und Sie fühlen sich nicht gesund und wohl in ihm.

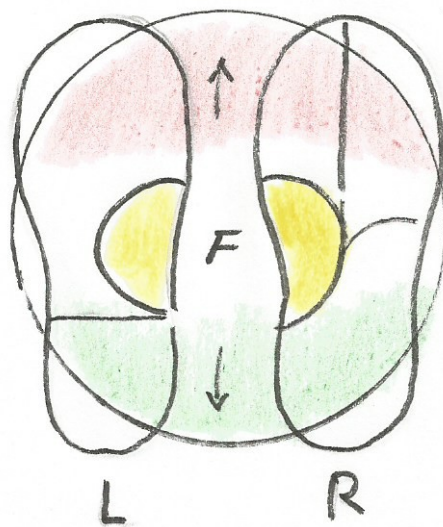
Entspricht das Fülligsein Ihrer Konstitution, ist es genetisch vorgesehen und gehört zu Ihren Anlagen oder wäre etwas Anderes passender? Die entscheidende Frage!



Betrachten Sie zur Beantwortung dieser wichtigen Frage zunächst Ihr Gesichtsprofil. Wenn Ihr Kopf von der Seite aus gesehen, eher kugelförmig rund und nicht stabförmig hoch wirkt, Ihre Stirnpartie und Kinnpartie dabei nach hinten fliehend erscheinen (Retrostirn und Retrokinn), passt eine füllige Gestalt gut zu Ihrer gesundheitlichen Konstitution. IST-Zustand passt in dem Fall gut zu SOLL-Zustand. Wenn Sie ein anderes Gesichtsprofil oder eine andere Kopfform aufweisen (siehe Bilder auf Titelseite), sollten Sie versuchen, Ihre Fülle abzubauen, denn sie passt nicht zu Ihren Anlagen, belastet Sie gesundheitlich und sorgt für Beschwerden. Ihr IST-Zustand würde in diesem Fall nicht zu Ihrem SOLL-Zustand (*2) passen.

Betrachten Sie nun Ihren Mund. Weisen Sie eine *Mundschiefe* auf? Zur Fülle-Konstitution passt nur eine *rechte Mundschiefe (SOLL-ZUSTAND)*. Weisen Sie eine *gerade Mundlinie* oder eine *linke Mundschiefe* auf, sollten Sie übermäßige Fülle ebenfalls abbauen (*3). Anlagebedingte **Fülle-Typen (F)** bezeichnet man auch als **Ernährungsnaturelle** (die richtige Form der Ernährung ist gesundheitlich wichtig) oder als **Ruhenaturelle** (ausreichende Ruhezeiten sind gesundheitlich nötig) (*4). Das Neinofy-Team überprüft das alles gerne für Sie und berät Sie gesundheitlich!

Ihre **Füße** sind Ihre **Wurzeln**. Sie stellen den Kontakt zur **ERDE** her, auf die Sie geboren wurden. Von diesem untersten (podalen) Ort aus, können Sie Ihren Körper besonders gut informieren und orientieren, was seine angeborene Gesundheit angeht und was in ihm gesundheitlich gewollt oder nicht optimal läuft. Wir bezeichnen diese untere Art der konstitutionellen Information als **podalen Input**. Dieses **Informieren von den Füßen aus**, ist eine Spezialität der Neinofy-Methode (*5) und hat nichts mit herkömmlichen Schuheinlagen oder mit orthopädischen Korrekturen zu tun. **Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maß (*6) ordnen** jeden Körper gesundheitlich nur in Richtung seiner angeborenen Anlagen. Sie orientieren ihn, wie er gesundheitlich sein sollte und regen ihn an, bei bestehenden Beschwerden und Störungen selbst Abhilfe zu schaffen (*7).



Um für eine Person die richtigen Korrektur-Sohlen **konstitutionellen Typs nach Maß** herzustellen, bedarf es einer spezifischen vorherigen Untersuchung ihrer Füße und Beine. Sie finden einen Selbst-Check dieser Art auf der Website von www.neinofy.com im Bereich Literatur. Bitte drucken Sie das Untersuchungs-Formular aus, führen den Selbst-Untersuchungs-Vorgang durch und schicken uns die Ergebnisse zu. Alles weitere, was wir noch benötigen, um Ihnen zu helfen, ist dort beschrieben beziehungsweise geben wir Ihnen danach bekannt.

Steht und geht ein **Fülle-Typ** auf Neinofy-Korrektur-Sohlen, die nach persönlichem Maß für ihn angefertigt wurden, erhält sein Körper in codierter Form alle notwendigen Hinweise über seine Konstitution und Anlagen. Dadurch verändert sich sein *innerer Körperzustand* im Lauf der Zeit in der *gewollten und gesunden Richtung*!

Sein vorheriger Körperzustand, der mit Unwohlsein und Beschwerden beladen war, wird gegen das konstitutionell richtige SOLL-Gesundheits-Milieu ausgetauscht (*8). Folge: Mehr Wohlfühl und Gesundheit, weniger Beschwerden und Krankheitsanfälligkeit. Vollumfänglich gesund kann nur sein, wer es schafft, so zu sein, wie er gesundheitlich geplant ist (*9). Welcher Mensch möchte das nicht umsetzen?

Der richtige Neinfofy-Korrektur-Sohlen-Typ ist der, der zu Ihrem persönlichen SOLL-ZUSTAND passt (Ergebnis Ihres Selbst-Checks). Der richtig gewählte **podale Input** (*10) stellt die Basis dar, auf der die gesamte Neinfofy-Methode aufbaut. Bestätigt der mit den Sohlen in Berührung gebrachte Körper durch mehr Wohlfühl und Beschwerdeabnahme die Richtigkeit des Sohlen-Konzeptes, können später zahlreiche weitere, dazu passende Gesundheitswerkzeuge eingesetzt werden (passende Bewegungsübungen, passende Ernährung, passende Lebensweise, passende Nahrungsergänzungsmittel, passende Heilpflanzen und Mineralien, abertausende).

Entscheidend für die Wirksamkeit gesundheitsstärkender Maßnahmen ist alleine die Stärkung der eigenen Konstitution. Man kann nur das stärken, was gesundheitlich relevant und verstärkbar ist! Alles andere schwächt und irritiert den Körper eher.

Fazit:

Angenommen, Sie sind von fülliger runder Gestalt und übergewichtig, fühlen sich unwohl, haben Beschwerden und möchten Ihre Gesundheit zusätzlich zu Therapien oder unabhängig davon anheben, weniger Beschwerden haben und sich einfach wieder rundum wohl in Ihrem Körper fühlen. Tun Sie dazu folgendes, wenn Sie es digital durchführen möchten:

- Gehen Sie auf die Website von www.neinfofy.com , drucken das Selbst-Check-Formular (in Literatur) aus und führen Ihre Selbstuntersuchung durch.
- Geben Sie uns die Ergebnisse Ihrer Untersuchung durch (an info@neinfofy.de).
- Schicken Sie uns sicherheitshalber noch zwei Fotos Ihres Gesichtes (Profil und Frontalbild) zum Nachprüfen Ihrer Konstitution zu und nennen Sie uns Ihre Beschwerden und gesundheitlichen Probleme, alles ebenfalls an info@neinfofy.de .

Wir setzen uns danach mit Ihnen in Verbindung und veranlassen alles weitere.

Tun Sie folgendes, wenn Sie es nicht digital (ohne Internet) durchführen können:

- Nehmen Sie Kontakt mit dem Neinfofy-Team auf. Telefonisch: 0049 170 99393530 oder postalisch: W-Planet GmbH, Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am Inn.
- Wir schicken Ihnen das Selbstuntersuchungsformular mit der Post zu.
- Sie führen die Selbstuntersuchung durch, schicken das ausgefüllte Formular per Post zurück, legen 2 Gesichtsfotos bei (Profil und Frontalbild) und nennen uns Ihre Beschwerden und gesundheitlichen Probleme.
- Der Rest in Form unserer Ratschläge erfolgt danach automatisch.

Ein Übergewicht nicht zu großen Ausmaßes muss gesundheitlich nicht negativ sein. Ein konstitutioneller Fülle-Typ braucht es wie die Luft zum Atmen. Ist die vermehrte Körperfülle ein vorgesehener konstitutioneller Bestandteil der Gesundheit und läuft in geordneten Bahnen ab, fühlt man sich damit genauso wohl, wie wenn man vollschlank wäre. Beschwerden müssen dadurch nicht auftreten. Das tun sie nur, wenn Unordnung herrscht und der Körper nicht mehr im Lot ist. Die Neinofy-Methode hilft allen fülligen Menschen und gibt den richtigen Rat für eine erfolgreiche, ursächlich gezielte und konstitutionell richtige Gesundheitsanhebung.

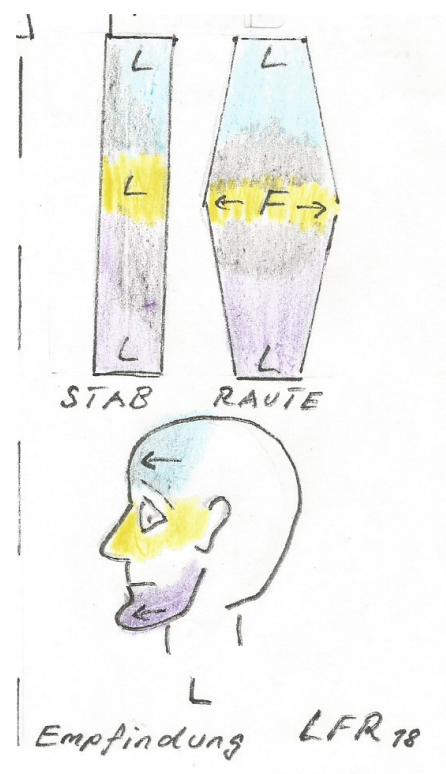
Beschwerden werden immer nur durch zwei Szenarien verursacht:

- durch Krankheiten . In diesem Fall ist Ihr Therapeut zuerst an der Reihe.
- durch Nichtgesundsein. In diesem Fall sind Sie gefordert, selbst etwas zu unternehmen. Neinofy hilft Ihnen dabei, das konstitutionell Richtige zu tun.

Wissenswertes zum **Leere-Typ** (der schlanke L-Typ)

Nehmen wir an, Ihr Körper ist sehr **schlank** , **stabförmig** und tritt **dünn**, **leicht** und **grazil** in Erscheinung, sie sind normalgewichtig oder untergewichtig, fühlen sich nicht wohl in ihm und leiden an Beschwerden.

Entspricht das Schlanksein Ihrer Konstitution und Ihren erblichen Anlagen oder wäre etwas mehr Fülle gesundheitlich passender? Die entscheidende Frage auch hier!

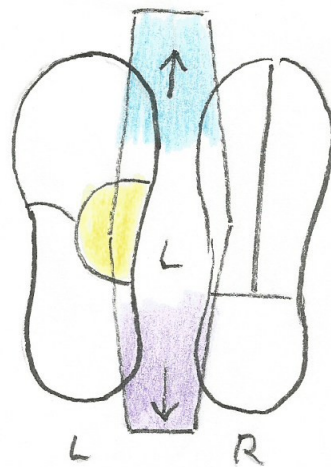


Betrachten Sie zur Beantwortung dieser Frage zunächst ebenfalls Ihr Gesichtsprofil. Wenn Ihr Schädel von der Seite aus gesehen, oval und stabförmig hoch erscheint. Ihre Stirnpartie annähernd senkrecht oder rund nach vorne gewölbt (Promi-Stirn) und Ihr Kinn energisch nach vorne gereckt ist (Promi-Kinn, siehe Abbildung), passt eine vollschlanke, untergewichtige, stabförmige oder rautenförmige Gestalt sehr gut zu Ihrer gesundheitlichen Konstitution. Ihr IST-ZUSTAND passt in diesem Fall gut zu Ihrem SOLL-ZUSTAND. Wenn Sie ein anderes Gesichtsprofil oder eine andere Kopfform aufweisen (siehe Bilder auf Titelseite), sollten Sie gesundheitlich versuchen, sich in Richtung Ihrer Konstitution zu entwickeln. Zuviel Leere und Dünnsein (*11) passt in dem Fall nicht, belastet Sie gesundheitlich und führt zu Beschwerden.

Was ist unter *rautenförmiger Gestalt* zu verstehen? Ihr Becken erscheint relativ breit und Ihr Bauch wirkt hinsichtlich Ihrer vollschlanken Figur deplatziert zu voll und zu rund. Es herrscht in dem Fall zuviel Fülle in Ihrer Mitte vor (*12).

Betrachten Sie nun Ihren Mund. Weisen Sie eine dezente *linke Mundschiefe* auf? Wenn JA, passt das zu einer vollschlanken Statur (*13). Weisen Sie eine rechte Mundschiefe auf, passt das nicht zu einer vollschlanken Figur (*14). Ein gerader, waagerechter Mund wäre ok. Anlagebedingte **Leere-Typen** bezeichnet man auch als **Empfindungsnaturelle** (*Empfindung, Empathie, Sensibilität und Nervosität sind ausgeprägt, * 15*). Das Neinofy-Team berät Sie bei allen Fragen hierzu ausführlich.

Von ihren Füßen aus, können auch Leere-Typen ihren Körper umfassend informieren und orientieren, was ihre gesundheitliche Konstitution angeht. Der richtige **podale Input** maßgeschneiderter Neinofy-Korrektur-Sohlen ordnet den vollschlanken Körper gemäß seiner angeborenen Anlagen und informiert ihn über die richtige Dosis des Schlankseins. Dadurch verändert sich Ihr innerer Körper-Zustand in der naturgewollt richtigen Richtung. Unwohlsein und Beschwerden schwinden, weil das vorherige IST-Milieu vom richtigen und gesunderhaltenden SOLL-Milieu abgelöst wird.



Der richtige Neinofy-Korrektur-Sohlen-Typ ist der, der zu Ihrer Konstitution passt. Ihren persönlichen SOLL-Zustand erfahren wir nach Auswertung Ihres Selbst-Checks. Die Vorgehensweise der Selbstuntersuchung wurde beim Fülle-Typ bereits

beschrieben. Entscheidend für die gesundheitsfördernde Wirksamkeit der Neinofy-Methode ist alleine die Stärkung Ihrer persönlichen Konstitution. Gelingt es diese exakt zu bestimmen und positiv zu beeinflussen, gewinnt Ihr Leben in jeder Hinsicht an Lebensqualität. Sie sind gesünder, fühlen sich wohler und sind beschwerdefreier.

Fazit zum Leere-Typ (*16):

Angenommen, Sie sind von vollschlanker Gestalt, normalgewichtig oder untergewichtig und fühlen sich zunehmend unwohl, haben Beschwerden und möchten Ihre Gesundheit, unabhängig von Therapien, gezielt verbessern, weniger Beschwerden haben und sich wieder rundum wohlfühlen, dann gehen Sie bitte genauso vor, wie beim Fülle-Typen bereits beschrieben.

Denn, es gibt auch hier immer nur zwei Möglichkeiten :

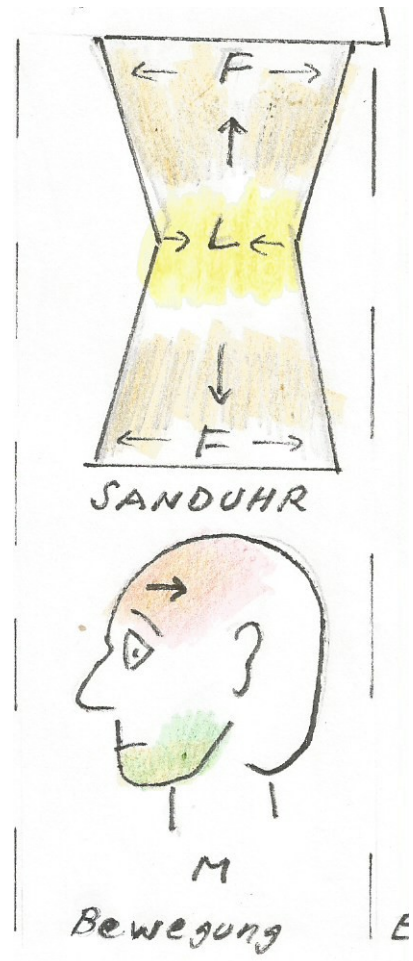
1. Ihr Schlanksein ist konstitutionell so gewollt! Dann sollte alles Übrige ebenfalls gut dazu passen. Wir helfen Ihnen dabei wie Sie vorgehen sollten.
2. Ihr Schlanksein ist konstitutionell nicht in dieser Form vorgesehen. Dann passen Sie sich Ihrer Konstitution an. Wir helfen Ihnen ebenfalls dabei!

Ein Untergewicht nicht zu großen Ausmaßes muss gesundheitlich nicht negativ sein. Ein konstitutioneller Leere-Typ braucht es, wie die Luft zum Atmen. Jedes Kilogramm Übergewicht belastet. Beschwerden treten nur auf, wenn im Körper Unordnung herrscht, weil er nicht mehr im Gleichgewicht sein kann. Die Neinofy-Methode hilft allen vollschlanken, schlanken und dünnen Menschen und gibt Ihnen den richtigen gesundheitlichen Rat. Auch hier können Beschwerden (gleich wie beim Fülle-Typen) immer nur durch zwei Szenarien verursacht werden:

- durch Krankheiten. In diesem Fall sind nicht wir an der Reihe , sondern Ihr Therapeut!
 - durch Nichtgesundsein. In diesem Fall sollten Sie Ihre Gesundheit anheben.
-

Wissenswertes zum **Mitte -Typ** (der muskulöse M-Typ)

Nehmen wir an, Ihre körperliche Gestalt befindet sich in der Mitte zwischen zu „rund, füllig- und übergewichtig“ (zu schwer) und „zu schlank, stabförmig und untergewichtig“ (zu leicht). Ihr Körper tritt **muskulös, kräftig und athletisch** in Erscheinung. Sie sind der muskulöse **Mitte-Typ** (*17). Ihr Körpergewicht ist normal oder leicht vermehrt. Sie fühlen sich unwohl in Ihrer Haut, weisen immer wieder Beschwerden auf und wissen eigentlich nicht warum. Ihre Gestalt ist **sanduhrförmig** (breite Schultern, schmales Becken, gut sichtbare Taille, muskulöse Beine. Ihre Fülle (F) breitet sich sichtbar nach oben und unten aus. Ihre Mitte wirkt demgegenüber eher leer (*18). Die gut sichtbare Taille ist ein Hauptkennungszeichen der M-Gestalt.



Entspricht das Aussehen Ihrer Gestalt Ihren Anlagen und Ihrer gesundheitlichen Konstitution oder wäre eine andere Konstellation passender? Die entscheidende Frage!

Betrachten Sie zur Beantwortung dieser wichtigen Frage ebenfalls Ihr Gesichtsprofil. Wenn Ihr Schädel von der Seite aus betrachtet, in der Mitte zwischen „rund“ und „oval länglich hoch“ liegt, meist etwas eckig und kantig geformt ist, Ihre Stirnpartie (*19) und Kinnpartie (*20) unauffällig ausfallen, also weder auffällig stark nach hinten fliehend noch deutlich nach vorne gewölbt erscheinen (vergleichen Sie die drei Abbildungen), passt eine sanduhrförmige muskulöse, athletische Gestalt gut zu Ihrer gesundheitlichen Konstitution. In dem Fall passt Ihr IST-Zustand gut zu Ihrem konstitutionellen SOL-Zustand. Entsprechen Schädelform oder Gesichtsprofil nicht diesen Vorgaben, passen sie auch nicht zu Ihren genetischen Anlagen. In diesem Fall sollten Sie unseren Ratschlägen folgen, um konstitutionell besser ins Lot zu kommen. Unwohlsein und Beschwerden treten auch aus diesem Grund auf.

Betrachten Sie nun Ihren Mund. Zu Ihrer energischen (gemeint ist die Energie, mit der Sie alles anpacken) Erscheinungsform passt konstitutionell eine **rechte Mundschiefe**. Auch eine **waagerechte** Mundlinie ist ok. Anlagebedingte **Mitte-Typen** bezeichnet man auch als **Bewegungsnaturelle** (das

*heißt, Bewegung in jeder Form ist für sie gesundheitlich sehr wichtig). (*21)*

Der **podale Input** , der sich von unseren Korrektur-Sohlen aus , im Mitte-Typ informatisch ausbreitet, orientiert ihn über seine Konstitution. Das kann keine andere Schuheinlage in gleicher oder ähnlicher Weise. Das ist deshalb so, weil sich niemand derart mit dem Wesen der Konstitutionen auseinandersetzt. Dabei wäre genau das notwendiger denn je. Denn „Gesundheit“ ist ja nichts anderes als das Übereinstimmen zwischen IST-Zustand und SOLL-Zustand. Stimmt beides überein, sind Sie unheilbar gesund und leiden deutlich weniger oft an Beschwerden.

Mitte-Typen gehen gleich vor wie Fülle- und Leere-Typen. Erst erfolgt die Selbstuntersuchung, danach die Auswertung, dann die Anfertigung von Korrektur-Sohlen nach Maß, die den passenden podalen Input zur Konstitutionsangleichung enthalten, am Ende folgen, wenn nötig, weitere dazu passende gesundheitliche Werkzeuge. Wirksam ist alles jedoch nur, wenn die eigene Konstitution verbessert wird. Wir geben Ihnen hierzu die passenden Ratschläge.

Fazit zum Mitte-Typ:

Die muskulöse athletische Körperform verbunden mit sehr viel Bewegung braucht der Mitte-Typ wie die Luft zum Atmen. Unwohlsein und Beschwerden treten nur auf, wenn sich seine Energie nicht ungehindert nach oben hin zu Herz und Kopf und nach unten hin in Richtung seiner Beine und Füße entfalten und ausbreiten kann (*22). Die Neinofy-Methode hilft dabei, diese Energie-Balance wieder herzustellen.

Beschwerden werden beim Mitte-Typ, wie bei den anderen Konstitutionen auch, immer nur durch zwei ursächliche Szenarien hervorgerufen:

1. durch Krankheiten. In diesem Fall sind Therapeuten und Therapien notwendig.
2. durch Nichtgesundsein. In dem Fall ist Eigeninitiative gefordert, die allerdings zur körpereigenen Konstitution passen muss.

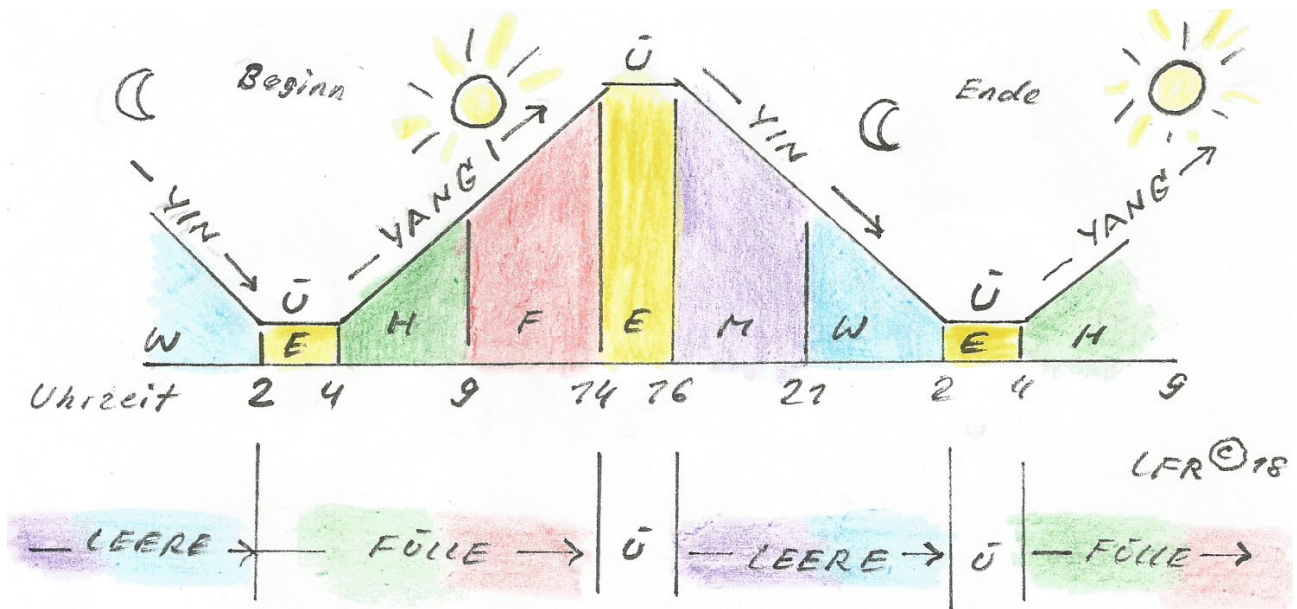
Resümee bis hierher :

„Jeder Mensch will individuell wahrgenommen werden! Um so mehr, wenn er gesundheitlich angeschlagen ist. Es gibt nicht die eine Medizin, die allen Menschen gleich hilft. Was für den Einen Arznei, ist für den anderen Gift. Die Konstitution eines Menschen bestimmt hierüber. Beachtet man sie nicht, wie heute üblich, lässt sich die Gesundheit des Einzelnen auch nicht verbessern. „Gesundsein“ ist nicht von Therapien abhängig. Gesundheit entwickelt sich von ganz alleine, wenn der momentane IST-Zustand mit dem natürlichen SOLL-Zustand einer Person in Deckung gebracht wird. Um diese Übereinstimmung zu erreichen, braucht man die Neinofy-Methode.



*Das Geheimnis jedes gesundheitlichen Erfolges :
„MACH ALLES ZUR RICHTIGEN ZEIT!“*

Betrachten wir hierzu den Verlauf eines Tages, fügen die entsprechenden Elemente ein, die es zu beachten gilt und trennen die Flut-Zeit, in der sich körperliche Fülle (Leistungsfähigkeit) (*23) aufbaut von der Ebbe-Zeit, in der sie abnimmt und körperliche Leere (das Ruhebedürfnis) zunimmt (*24). Innerhalb der Nachtstunden gibt es 2 Stunden Übergangszeit (Ü), in der die Ebbe (charakterisiert durch den Schlaf) in die Flut eines neuen Tages übergeht. Dies geschieht zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nachts. Innerhalb der Tagstunden gibt es ebenfalls 2 Stunden, in denen die Flut



(Leistungszunahme) in die Ebbe (Leistungsabnahme) übergeht. Dies geschieht zwischen ca. 14 Uhr und ca. 16 Uhr. Diese 4 Stunden sind für das Leben jedes Menschen essentiell wichtig und sehr bedeutsam. Selbstverständlich lässt sich die genaue Tag- und Nachtzeit, in der das alles geschieht, nicht auf die Minute genau bestimmen. Ungefähr kann man sich nach ihr aber richten. Auf der Abbildung oben erkennen Sie die ungefähren Uhrzeiten, die über die einzelnen gesundheitlichen Vorgänge bestimmen. Dabei lehne ich mich an die TCM (traditionelle chinesische Medizin und ihre Elementenlehre) an, weil es kein vergleichbares anderes Medium gibt, in der man die Zeitabläufe der Natur, die die Gesundheit eines Menschen beeinflussen, lebendiger schildern und beschreiben könnte, als in der TCM.

Die folgenden Ausführungen klingen eigenartig und fremd, obwohl Sie jeder Mensch seit Hunderttausenden von Jahren genau so erlebt hat und zukünftig auch weiterhin genau so erleben wird. Wenn Sie das Ganze nachmachen und ausprobieren, werden Sie mir rechtgeben. Ich selbst halte mich an diese Gesetzmäßigkeiten bereits seit über 40 Jahren und weise auch im 71. Lebensjahr keinerlei Beschwerden auf, bin in

dieser Zeitspanne nie ernsthaft krank gewesen, fühle mich ständig fit, gesund und jung und bin voll Energie ohne Ende. Zeichnen wir nun einen Lebenstag auf und messen ihm die zeitliche Bedeutung zu, die ihm in Wirklichkeit zukommt.

Beginnen wir den Tag mit dem **Morgen** nach Sonnenaufgang. In dieser Zeitspanne beginnt sich Ihr Körper mit neuem Leben und neuer Energie zu füllen. In der TCM bezeichnet man diese Zeitspanne als *kleines YANG*, das dem Element HOLZ zugeordnet ist (Farbe grün). Nachdem Sie aus dem Liegen aufgestanden sind, muss sich Ihr Körper erst mit Energie füllen, Sie könnten sonst nicht aufstehen. Durch das Stehen und Gehen hervorgerufen, wird in Ihrem vegetativen Nervensystem (VNS) der Sympathikus-Anteil (*25) angeregt und hochgefahren. Sympathikus und YANG sind nicht dasselbe, sich aber von den Auswirkungen her ähnlich. Sie erhöhen den Druck Ihrer Blutgefäße, regen Herz und Kreislauf an, füllen ihn mit Energie und wirken leistungssteigernd. Den Begriff „Fülle“ kann man mit „Leistungssteigerung“ gleichsetzen. Die Bezeichnung „*kleines YANG*“ kann man so verstehen, dass von dieser Leistungssteigerung zuerst nur Ihre Beine und Füße ergriffen werden, erst später zur Mittagszeit hin auch der gesamte Körper, was man dann als *großes YANG* bezeichnet. Demnach ist es nützlich und gesund, bereits früh am Morgen bei jedem Wetter vor die Tür zu gehen und seine Beine zu benutzen. Gehen oder laufen Sie eine kurze Runde. Fünf Minuten genügen bereits vollauf, um das *kleine YANG* anzuregen. Die Zeitspanne der beginnenden Fülle dauert bis ca. 9 Uhr an. In diese Zeit fällt gewöhnlich Ihr Frühstück. Gesundheitlich wichtig ist es jetzt, etwas sehr Saures zu trinken (Zitronensaft, Sauerkrautsaft, Orangensaft, Kanne Brottrunk o.a.). *Jeder Morgen ist holzig und sauer und braucht eine Anregung Ihrer Füße und Beine.* Vermeiden Sie zum Frühstück den Verzehr tierischer Eiweiße. Das ist kontraproduktiv. Gut sind sämtliche Kohlenhydrate, auch Süßes schadet zu dieser Zeit nie und ist immer richtig (Einschränkung: Diabetes). Sinn machen Coffein und Teein, auch ein Butterbrot mit etwas Salz ist nützlich.

Für **Fülle-Typen und Mitte-Typen** ist es besonders wichtig, am Morgen keine Fehler zu begehen (Beispiel: tierische Eiweiße zu sich zu nehmen), das gilt auch für Kinder und alle jungen Menschen, denen Fülle gesundheitlich gemäßer als Leere ist. Auch Bewegungsübungen im Stehen und Sitzen, die den Sympathikus-Anteil sinnvoll anregen, sind in dieser Zeitspanne durchgeführt extrem wertvoll, vor allem, wenn Beschwerden vorhanden sind. Das Neinofy-Team wählt die richtigen für Sie aus.

Von ca. 9 Uhr bis ca. 14 Uhr wirkt sich das *große YANG* auf Sie aus. Wie bereits erwähnt, erfasst die Leistungssteigerung jetzt Ihren gesamten Körper. Damit sich das *große YANG* überhaupt entwickeln kann und Sie gesundheitlich von ihm profitieren, ist es enorm wichtig, im Laufe des gesamten Vormittags zu **fasten**, also nach dem Frühstück mindestens fünf Stunden lang nichts zu essen und nichts kalorienhaltiges zu trinken. Halten Sie diese Regel unbedingt ein. Das gilt für jede Konstitution.

Das *große YANG* wird dem Element FEUER zugeordnet (Farbe Rot). Der Sympathikus-Anteil Ihres VNS ist um die **Mittagszeit** im Maximum. Die Fülle (Flut) in Ihnen erreicht nun ihren Höhepunkt. In diese Zeit fällt gewöhnlich Ihr Mittagessen, das aus Eiweißen mit Kohlenhydraten gemischt bestehen kann. Kohlenhydrate sind zum Füllen des Körpers allerdings besser geeignet, halten Sie deshalb den tierischen Eiweißanteil des Mittagessens grundsätzlich geringer. Das nützt im besonderen Ihren

Blutgefäßen, Herz und Kreislauf. Salzen Sie Ihre Speisen ausreichend. Kochsalz ist in dieser Zeitspanne noch nützlich. Schädlich ist es nur abends. Führen Sie sich vor jedem Mittagessen ausreichend Bitterstoffe zu. *Jeder Mittag ist feurig und bitter und braucht die Anregung Ihrer Verdauungssäfte.* Die Zeitspanne des großen YANG endet gegen 14 Uhr. Die Zeitspanne der ansteigenden Leistungsfähigkeit (Fülle) , erstreckt sich demnach über einen Gesamtzeitraum von ca. 10 Stunden (von ca. 4 Uhr morgens bis ca. 14 Uhr mittags). Im podalen Input mancher Neinofy-Korrektur-Sohlen sind Erkennungszeichen für diese Zeitperiode codiert eingearbeitet. Auf der Unterseite von Sohlen dieser Art , die das Füllen des Körpers unterstützen , besser gesagt, Ihn darüber orientieren, ist die Tragezeit der Sohlen entsprechend beschriftet.

Der Übergang (Ü) von der leistungssteigernden Flut (Fülle) zur ruhefördernden Ebbe (Leere) findet in der kurzen Zeitspanne zwischen 14 Uhr und 16 Uhr statt. In dieser Übergangszeit (Element ERDE, gelb) geht das YANG langsam zurück und beginnt sich das YIN in Ihrem Körper auszubreiten und zu vermehren. Wer kann, sollte sich in dieser Zeitspanne kurz hinlegen und die „YIN im YANG – Lage“ einnehmen (siehe Abbildung unten), um den Körper auf diese Umstellung einzustimmen.

Legen Sie sich dazu auf den Rücken, ein dickes Kissen unter dem Kopf. Drehen Sie Ihren Kopf nach links, legen Ihre linke Hand unter Kissen und Kopf. Legen Sie die rechte Handfläche auf Ihren Nabel. Legen Sie das linke angestellte Bein nach links außen ab und drehen Sie das rechte gestreckte Bein nach innen. In dieser speziellen Rückenlage vermehrt sich das YIN in Ihnen. Es kühlt und beruhigt sie. Die Ebbe wird



eingeleitet und der **Parasympathikus -Anteil** innerhalb Ihres VNS angeregt. Fünf Minuten in dieser Lage am Rücken zu liegen, genügen bereits, um Ihrem Körper alle nötigen Infos über den Beginn der Ebbe zukommen zu lassen. **Parasympathikus** (*26) ist nicht dasselbe wie **YIN**, beide Auswirkungen sind sich aber ähnlich.

Um die gesunde Entwicklung der natürlichen und zu diesem Zeitpunkt beginnenden Ruhephase (hierzu ist genügend **YIN** erforderlich) sowie das Entleeren und Entschlacken Ihres Körpers nicht zu behindern (Schlacken machen krank), ist es auch am Nachmittag wichtig, zwischen Mittagessen und Abendessen, wiederum mindestens 5 Stunden lang zu **fasten** und nur reines, klares und stilles Wasser zu trinken. Essen Sie nichts am Nachmittag und meiden Sie kalorienhaltige Getränke in dieser Zeit. Sie bleiben so ein Leben lang gesund. Was aber noch verlockender ist, Vormittags-Fasten und Nachmittags-Fasten verlängert Ihre Lebenszeit merklich, bremst die Alterungsvorgänge und hält Sie jung, schön und fit (Anti-Aging pur).

Spätnachmittags und abends wirkt sich das *kleine YIN* und das mit ihm verbundene Element **METALL** (Dickdarmfunktion, Atmungsfunktion von Lungen und Bronchien, Funktion der Haut und der Abwehrkräfte, Farbe violett) auf Ihren Körper wohltuend aus, falls die beginnende Leere in Ihrem Körper zu Ihren Füßen hin absteigen kann. Aus diesem Grund ist es auch niemandem zu raten, seine Beine und Füße in dieser Zeitspanne, die sich bis ca. 21 Uhr erstreckt, durch sportliche Aktivitäten zu überlasten. Jetzt ist gesundheitlich Ruhe und Muse von größerem Vorteil. In die Zeit des *kleinen YIN* fällt Ihr Abendessen. Wichtig ist jetzt etwas *Scharfes* und *Herbes* zu sich zu nehmen (Beispiel ein Glas Gemüsesaft mit einigen Tropfen Tabasco darin). Vermeiden Sie abends unbedingt den Verzehr von Kohlenhydraten in jeder Form (kein Zucker, Alkohol, Obst, Brot, Reis, keine Kartoffeln, Teigwaren, Hülsenfrüchte u.a.) Verzehren Sie ausschließlich eiweißhaltige Kost, auch tierisches Eiweiß ist in dieser Zeit von Nutzen. Gehen Sie nun sparsam mit Kochsalz um. Kontraproduktiv sind Coffein und Teein in dieser Zeit.

Der podale Input der Leere-Vorgänge ist ebenfalls in manchen Korrektur-Sohlen codiert eingearbeitet. Ist das der Fall, weist die Beschriftung auf der Unterseite solcher Sohlen darauf hin. Vor allem **Leere-Typen** sollten in dieser Zeitspanne keine Fehler begehen, das schadet Ihnen gesundheitlich und sorgt für unklare Beschwerden. Das Neinofy-Team berät Sie bei allen Fragen ausführlich.

Gegen 21 Uhr geht das *kleine Yin* in das *große YIN* über, das funktionell mit der Funktion des WASSER-Elementes (Funktion von Nieren, Blase und Genitaltrakt, Farbe blau) verbunden ist. Die Leere und Müdigkeit in Ihnen nimmt nun kontinuierlich zu und Sie freuen sich auf einen erquickenden Schlaf, den das *große YIN* auszulösen versucht. Am guten Schlaf hapert es bei Ihnen? Dann sind Sie reif für die Anwendung der Neinofy-Methode, die den Körper immer zeitgerecht dabei unterstützt, seine Lebensrhythmen ungestört über die Bühne zu bringen.

„Gute Gesundheit“ ist ja nichts anderes, als seiner Konstitution zur **richtigen Zeit** zu folgen. Einfacher kann man die Sache nicht auf den Punkt bringen. Sie brauchen es nur auszuprobieren und werden staunen, um wieviel besser Sie sich fühlen.

Um auch das *große YIN* bei seiner Funktion, unter anderem der Herbeiführung eines

guten Schlafes, nicht zu stören, ist es notwendig auch nachts zu **fasten**. Essen und trinken Sie nichts kalorienhaltiges mehr nach 21 Uhr. Wenn Sie das alles tatsächlich durchhalten, was ich eben beschrieben habe, was schwer genug ist, werden Beschwerden, Unwohlsein und vermeidbare Krankheiten bald Geschichte sein.

Nach den ersten Tiefschlafphasen erwacht nahezu jeder Mensch das erste Mal zwischen 2 Uhr und 3 Uhr morgens (Farbe gelb, Element ERDE) und beginnt über jenes und dieses nachzudenken. Das ist vollkommen normal, denn zwischen 2 Uhr und 4 Uhr morgens muss sich das YIN langsam wieder zurückziehen, um dem kleinen YANG zum Sonnenaufgang hin Platz zu machen. Mit der „*YANG im YIN-Lage*“ können Sie den neuen Tag gesundheitlich optimal einleiten. YIN wird gedämpft und YANG angeregt. Das Gute während dieser speziellen Rückenlage ist, dass Ihnen Problemlösungen einfallen werden, die Ihnen sonst nie einfallen würden (siehe Abbildung unten).

Die Einstellung Ihres Körpers verläuft entgegengesetzt zu der am Nachmittag. Drehen Sie Ihren Kopf auf dem Kissen nach rechts, legen Sie die rechte Hand unter Kopfkissen und Kopf, legen Sie die linke Handfläche auf Ihren Nabel, legen Sie das rechte angestellte Bein nach rechts außen ab und drehen Sie das linke gestreckte Bein nach einwärts, Wenn es geht, schlafen Sie so weiter. Ihr Körper erhält so alle Infos, die er für den gesundheitlich richtigen Verlauf des neuen Tages braucht.



Es gäbe noch sehr viel zum Thema „**Mach alles zur richtigen Zeit!**“ zu sagen. Besser als jede Theorie ist aber die tägliche Praxis. Das Neinofy-Team nimmt Sie gerne an der Hand und begleitet Sie dabei.

Resümee bis hierhin:

Das Geheimnis eines langen Lebens, des Jungbleibens, des körperlichen und geistigen Fitbleibens, des Gesundbleibens und Beschwerdefreibleibens hat jeder Mensch **absolut selbst** in seiner Hand. Das Neinofy-Team führt Sie durch das erforderliche , zeitabhängige Wissenslabyrinth und hilft Ihnen seriös und zuverlässig, Ihren persönlichen konstitutionellen Zustand zu erreichen.

Die logische Vorgehensweise der Neinofy-Methode funktioniert, weil sie der Natur des Menschen und seines Zeitgefüges exakt nachempfunden wurde. *Gesundsein muss man sich jeden Tag aufs Neue konzentriert erarbeiten!*

Sämtliche Neinofy-Ratschläge, die wir Ihnen für Ihre Gesundheit geben können , und hiervon gibt es abertausende, werden stets so gewählt , dass Sie Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Konstitution und dem damit verbundenen Zeitgefüge entsprechen. Besonders wichtig dabei ist die Korrektur Ihrer Körperstatik von Ihren Füßen aus. Gesundheitlich stabil sind Sie , wenn Ihr inneres Körper-Milieu (Zustand Ihres Säure-Basen-Haushaltes) wieder mit dem inneren Milieu Ihrer angeborenen Konstitution übereinstimmt. Körper-Statik und inneres Körper-Milieu sind miteinander verbunden.

Nur so macht Gesundwerden und Gesundbleiben Sinn, weil es von Ihrer Natur, die Sie hervorgebracht hat, genauso gewollt ist. Dieser Logik kann sich niemand entziehen.



Kosten der einzelnen Dienstleistungen

Ratschläge dieser spezifischen Art zu erarbeiten und gesundheitliche Produkte nach persönlichem Maß herzustellen, ist aufwendig und sehr arbeitszeitintensiv. Die W-Planet GmbH im bayerischen Mühldorf am Inn, die der Neinofy-Methode die wirtschaftliche Rechtsform gibt, bemüht sich selbstverständlich die Preise Ihrer Dienstleistungen sozialverträglich und so niedrig möglich zu halten.

Dienstleistungspaket 1 : Dienstleistungspreis € 89.- (Statik- Korrektur)

Inhalt und Lieferumfang:

- Kommunikation mit Kunden (Antwort auf Anfragen und Feedbacks, persönliche Mitteilungen) enthalten
- Auswertung von SCHNELLTEST (zu finden auf www.neinofy.com) und von Selbst-Check (Untersuchungsformular auf www.neinofy.com/Literatur)
- Auswertung von 2 Gesichtsfotos (Profil, Front) zur Bestimmung Ihrer Konstitution. Fotos bitte im Anhang einer Mail an info@neinofy.de
- Analyse von Statik und gesundheitlichem SOLL-Zustand (Konstitution)
- Anfertigung von 1 Paar Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maß zur Statik-Korrektur enthält persönlichen podalen Input
- Verpackung und Versand der Korrektur-Sohlen, beiliegend Produkt-Infos, Rechnung für Dienstleistung und persönliche Informationen
- Zweitsohlenpaar wenn nötig (um über Fülle-Zeit plus Leere-Zeit zu orientieren) nicht im Dienstleistungspreis inbegriffen. Zusatzkosten € 15. 29 (€ 12. 85 + 19% USt) . **Dienstleistungspreis in diesem Fall also € 104. 29**

* * * * *

Dienstleistungspaket 2: Dienstleistungspreis € 129.- (basic = zeitbezogene Statik-Korrektur inkl. passender zeitbezogener Bewegungsübungen)

Inhalt und Lieferumfang:

- Kommunikation mit Kunden (wie bei Paket 1) enthalten
- Auswertung der ONLINE-DIAGNOSE (zu finden auf www.neinofy.com, basic Form wählen) und von Selbst-Check (Untersuchungsformular auf www.neinofy.com/Literatur)
- Auswertung von 2 Gesichtsfotos, um Konstitution zu ermitteln (Foto-Upload während Online-Diagnose)
- Analyse der Statik, der körperlichen Beweglichkeit und des gesundheitlichen SOLL-Zustandes (Konstitution)
- Anfertigung von 1 Satz Neinofy-Duo-Korrektur-Sohlen (2 Paar: ein Paar für die Orientierung in der Fülle-Zeit, ein Paar für die Leere-Zeit), enthalten beide den persönlich passenden Input.
- Ermittlung der persönlich passenden Bewegungsübungen für Fülle-Zeit und Leere-Zeit (Zugangsdaten für Videothek den Duo-Sohlen beiliegend)
- Verpackung und Versand der Duo-Sohlen (beiliegend Produkt-Info für Duo-Sohlen, Rechnung für Dienstleistung, persönliche Informationen)
- Betreuung während Durchführung enthalten

Dienstleistungspaket 3 : Dienstleistungspreis € 249.- (premium = komplettes zeitbezogenes gesundheitsförderndes Programm)

Inhalt und Lieferumfang:

- Kommunikation mit Kunden (wie bei Paket 1 und 2) enthalten
- Auswertung von ONLINE-DIAGNOSE (zu finden auf www.neinofy.com premium Form wählen) und von Selbst-Check (Untersuchungsformular auf www.neinofy.com/Literatur)
- Auswertung von 2 Gesichtsfotos zur Ermittlung der Konstitution (Foto-Upload während Online-Diagnose)
- Analyse von Statik, körperlicher Beweglichkeit und gesundheitlichem SOLL-Zustand (Konstitution)
- Anfertigung von 1 Satz Neinofy-Duo-Korrektur-Sohlen und 1 Paar Korrektur-Sohlen für Übergangszeit am Nachmittag (3 Paar Korrektur-Sohlen), enthalten persönlich passende podale Inputs für sämtliche Zeitzonen.
- Ermittlung der passenden konstitutionellen Bewegungsübungen (Zugangsdaten für Videothek den Sohlen beiliegend)
- Ermittlung der passenden konstitutionellen Lebensweise und Ernährung
- Ermittlung gesunderhaltender, verjüngender und leistungssteigernder Naturpräparate und Heilpflanzen (konstitutionsverbessernd)
- Verpackung und Versand der Sohlen (beiliegend Produkt -Infos, Rechnung für Dienstleistung, persönliche Informationen)
- Betreuung während Durchführung enthalten

* * * * *

Preis für 1 Paar Folge-Sohlen inkl. erneuter Auswertung des Selbst-Checks wegen Nichtbesserung von Beschwerden: € 37.95

Inhalt und Lieferumfang:

- Auswertung des Selbst-Checks inkl. erneute Statik-Analyse = € 15.-
- Anfertigung von 1 Paar neu konzipierten Korrektur-Sohlen inkl. Steuer, Verpackung und Versand = € 22.95
- Persönliche Empfehlungen zur Tragezeit

* * * * *

Preis für 1 zusätzlichen Satz Neinofy-Duo-Korrektur-Sohlen: € 34.48

* * * * *

Preis für 1 Paar zusätzliche Neinofy-Korrektur-Sohlen: € 22.95

Erweiterungsmöglichkeit des Dienstleistungsumfangs von Paket 1 (Statik) zu Paket 2 (basic) € 30 . -

* * * * *

Erweiterungsmöglichkeit des Dienstleistungsumfangs von Paket 1 (Statik) zu Paket 3 (premium) € 160. -

* * * * *

Erweiterungsmöglichkeit des Dienstleistungsumfangs von Paket 2 (basic) zu Paket 3 (premium) € 120. -



Kontraindikationen und Indikationen für die Anwendung der *Neinofy-Methode*

Grundsätzlich hat die **Neinofy-Methode** keinerlei schädliche Nebenwirkungen, wenn sie korrekt und sachgemäß angewendet wird. Sie führt allenfalls zu Reaktionen, die man positiv werten muss, weil sie zeigen, dass die Methode wirksam ist und funktioniert. Dieser Methode liegen keine therapeutischen Handlungen zugrunde. Mit Ihr kann man weder Krankheiten kurieren noch wirklich Kranke damit behandeln. Das muss von Anfang an völlig klar sein. Die Behandlung Schwerkranker oder von Erkrankungen ganz allgemein gehört natürlich in die Hand fachlich versierter Therapeuten.

Die Neinofy-Methode ist einzig und alleine dafür entwickelt worden, um die individuelle Gesundheit nichtgesunder Personen Ihrer angeborenen Konstitution und der Zeit-Evidenz ihrer Lebensumstände nach, deutlich anzuheben und zu verbessern! (Renner) Eine Gesundheitsverbesserung kann grundsätzlich und ohne Ausnahme nur konstitutionell und zeit-evident erreicht werden!

Absolute Kontraindikationen:

- Schwere, lebensbedrohliche Krankheiten, Notfallmedizin
- Vergiftungen
- Infektionskrankheiten
- Psychosen
- Suchterkrankungen
- akute Traumen
- Erkrankungen, die dringende Therapien erfordern

Relative Kontraindikationen:

- Behandlung von Krankheiten oder Kranken mithilfe der Neinfoy-Anwendung

Indikationen:

- empfehlenswert für alle nichtgesunden Personen, die weder krank noch gesund sind!
- Sämtliche Beschwerden unklarer Ursache (Krankheitsdiagnose nicht ermittelbar)
- sämtliche Befindlichkeitsstörungen unklarer medizinischer Ursache
- Fehlstatik, nicht diagnostizierbare Beschwerden im Bewegungsapparat
- Krankheitsanfälligkeit, schlechte Abwehrkräfte, Krankheitsabwehr, Vorsorge
- Gesundheitsprophylaxe, gesund bleiben
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und Fitness
- Förderung der körperlichen und geistigen Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen
- Senolyse = Verlangsam des Alterungsprozesses (Anti Aging)
- nicht krankheitsbedingtes Unwohlsein, Müdigkeit, Schwäche,
- nicht krankheitsbedingte vegetative Störungen (Schwitzen, Herz-Sensationen, Kreislaufprobleme, Ausscheidungsprobleme, Atemprobleme, Hitzewallungen, abnorme Kälteempfindlichkeit u.v.a.m.)
- nicht krankheitsbedingte psychische Unausgeglichenheit, Nervosität, Verstimmung
- nicht krankheitsbedingte Verdauungsstörungen wie bspw. Blähungen, Völlegefühle
- nicht krankheitsbedingte Schmerzzustände
- nicht krankheitsbedingte Störungen im Bereich der Wirbelsäule
- muskuläre Verspannungen unklarer Ursache
- nicht krankheitsbedingte Beschwerden im Bereich von Füßen, Händen, Beinen und Armen
- Wetterfühligkeit
- sämtliche Beschwerden medizinischer und diagnostischer unklarer Ursache

Als „nicht krankheitsbedingt“ gilt, wenn keine Diagnose einer zugrundeliegenden Krankheit gestellt werden kann.

Die Anzahl „nichtgesunder Personen“, bei denen es nicht gelingt, eine wirklich fundierte Diagnose einer zugrundeliegenden Krankheit zu stellen, ist gut doppelt so hoch, wie die Anzahl wirklich Kranker.

Was die durch und durch seriöse Neinfoy-Methode auf keinen Fall verschulden möchte, ist, dass wirklich Kranke von einer notwendigen Therapie abgehalten werden. Deshalb raten wir allen unseren Kunden und Interessenten eindringlich: Lassen Sie sich grundsätzlich und sicherheitshalber in jedem Beschwerdefall medizinisch untersuchen, um zugrundeliegende Krankheiten auszuschließen. Können solche nicht gefunden oder diagnostisch bestätigt werden, bleibt immer noch genug Zeit um die Gesundheit nebenbei konstitutionell und zeitevident wirksam anzuheben.

Zusammenfassung:

Die Wortschöpfung „Neinfoy“ setzt sich zusammen aus der Abkürzung des Wortes „neino“ (neither ill nor healthy), was „weder krank noch gesund“ bedeutet und der Endung „fy“, die auf eine Internet-Anwendung hindeutet. Dieser Zielgruppe der Nichtgesunden nützt die Anwendung der Neinfoy-Methode am meisten.



Die wichtigsten gesundheitssteigernden Werkzeuge der Neinofy-Methode



Neinofy-Korrektur-Sohlen als Basis

Grundlage für zeitoptimierte statische Orientierung hinsichtlich Konstitution



Passende zeitoptimierte asymmetrische Bewegungsübungen

Grundlage für zeitoptimierte dynamische Orientierung hinsichtlich Konstitution



Passende zeitoptimierte Ernährung hinsichtlich Konstitution

Grundlage für Säure-Basen-Haushalt, Stoffwechsel und innerem Körper-Milieu



Passende zeitoptimierte Lebensweise hinsichtlich Konstitution

Grundlage von Gesundheit, Anti-Aging, geistiger und körperlicher Fitness



Passende zeitoptimierte Naturheilmittel hinsichtlich Konstitution

Anregung der 5 Lebelemente durch konstitutionsverbessernde Naturheilmittel
Gesundheit gezielt stärken und aufbauen, Entschlackung und Entgiftung anregen

Wie kommen Sie in den Genuß einer besseren Gesundheit durch unsere konstitutionellen, persönlich strukturierten Dienstleistungen?

Einfach und unkompliziert Kontakt aufnehmen !

Digital über Mail info@neinofy.de

oder telefonisch über 0049 170 9939530

oder postalisch : W-Planet-GmbH, Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am Inn

Datenschutz:

Ihre Daten sind umfassend geschützt. Persönliche Daten werden grundsätzlich nie an Dritte weitergegeben. Es besteht strenge Schweigepflicht gegenüber Dritten. Ihre Daten werden sicherheitshalber grundsätzlich an Orten aufbewahrt, die vom Internet getrennt sind. Sie können aus diesem Grund keiner Cyberkriminalität anheimfallen.

Ihre Daten werden grundsätzlich gelöscht, wenn Zweck und Auftrag erfüllt sind.

Wer die Ergebnisse seiner Selbstuntersuchung per Mail durchgibt, tut dies grundsätzlich verschlüsselt, wie dies geschieht, ist im Selbst-Check-Formular beschrieben. Sämtliche Mails eines Kunden werden nach Ausdruck sofort gelöscht.

Die W-Planet GmbH wendet die Datenschutzgrundverordnung vom 25. Mai 2018 verlässlich an.

Haftungsausschluss:

Jeder Anwender der Neinofy-Methode handelt grundsätzlich und selbstverständlich auf eigene Verantwortung. Die W-Planet GmbH und Ihr Finder und Entwickler Leopold Renner haften nicht für Schäden oder gesundheitliche Nachteile, die durch unsachgemäße Anwendungen in unserer Abwesenheit zustande kommen könnten.

Wendet ein Kunde die Ratschläge, Informationen und Produkte sachgemäß, wie empfohlen an, können keine schädlichen Nebenwirkungen oder Schäden auftreten.

Die W-Planet GmbH behält sich vor, Kunden abzulehnen, für die die Neinofy-Methode nicht indiziert und geeignet ist und gibt während der Kundenbetreuung Warnhinweise, wann sich Kunden in Therapie begeben sollten.

Finder und Entwickler der Neinofy-Methode:

Leopold Renner, Heilpraktiker und Manualtherapeut seit 45 Jahren (Stand 2018), Geschäftsführer der W-Planet Info & Beratung GmbH, Entwickler der Renner-Methode (www.renner-methode.de), der Asymmetropathy, von ADIYbook, der Holistic-Manual-Therapy, Leiter des Fachverbandes und Arbeitskreises „Asymmetropathy“ (AFA), Dozent, Autor und Publizist von Fachliteratur.

Sternchenliste für Erklärungen

***1 Neinofy**

Bezeichnung besteht aus Abkürzung „neino“ und bedeutet „neither ill nor healthy“ (weder krank noch gesund) und der Endung „fy“, die auf eine Internet-Anwendung hinweist. Die Neinofy-Methode ist eine von Leopold Renner gefundene und entwickelte Innovation im Gesundheitswesen. Ihr Knowhow dient Nichtgesunden zur gezielten Gesundheitsanhebung.

***2 Gesundheitlicher SOLL-ZUSTAND**

identisch mit „Gesundheitskonstitution“.

***3 Übermäßige Fülle**

Der Zustand „Fülle“ setzt sich aus einer Kombination stofflicher, energetischer, leistungsbezogener und fühlbarer Parameter zusammen (Beispiel: Die 4 Entzündungszeichen sind allesamt Fülle-Zeichen: Schwellung, Rötung, Hitze, Schmerz). Im vegetativen Nervensystem regt der Sympathikus-Anteil (TCM = YANG) vermehrt Fülle-Parameter an. Gegensatz: Parasympathikus (TCM = YIN) regt leerende Ausscheidungsvorgänge an. „Übermäßige Fülle“ bedeutet demnach einen unnormalen, ungesunden Vorgang. Eine „Mundschiefe“ wird phänomenologisch durch eine gleichzeitige Kreuzbeinschiefe hervorgerufen. Eine rechte Mundschiefe ist ein Fülle-Zeichen, eine linke ist ein Leere-Zeichen. Eine gerade Mundlinie hält sich beide Optionen offen und ist Zeichen einer guten Flexibilität. (siehe Literatur-Hinweise am Schluss).

***4 Ruhe-Naturell**

Fülle-Konstitution, bei der sich Beschwerden und Erkrankungen durch Ruhe bessern und durch Bewegung verschlechtern. „Ruhe und Schlaf“ sind parasympathische Leistungen und nützen deshalb vor allem Konstitutionen, bei denen der gegensätzliche Sympathikus-Anteil anlagebedingt hoch ist.

***5 Podaler Input in diesem Zusammenhang**

Dieser stellt die Basis der gesamten Methode dar. Sind die Korrektur-Sohlen in der Lage, die Gesundheit eines beschwerdegeplagten Menschen merkbar anzuheben (Beschwerden verschwinden, Wohlfühlgefühl setzt ein), weiß man durch die Zusammensetzung des Sohlen-Aufbaus, welcher Hilfeleistungen ein Mensch bedarf und welche Gesundheitsziele für ihn vorliegen. Der verwendete „podale Input“ informiert und orientiert den Körper von den Füßen aus über seinen gesundheitlichen SOLL-ZUSTAND (Konstitution) und hält ihn in gesunder Balance. Ausgangslage sind seine Erbanlagen.

***6 Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maß**

enthalten den podalen Input, der bei jeder Person anders ausfällt. Das Resultat des Selbst-Checks führt zur benötigten adäquaten Informationsmenge, die über die Füße Einlaß im Körper findet.

***7 Orientierung bei Beschwerden, selbst Abhilfe zu schaffen**

Steht und geht ein beschwerdegeplagter Mensch auf persönlich richtig konzipierten Korrektur-Sohlen, führt die Informationsmenge im podalen Input, die der Konstitution und den Anlagen eines Menschen entsprechen, zu einer Rückkoppelung mit dem Bewegungsapparat mit der Folge, dass sich Wibelsäule, Becken und die Extremitäten muskulär optimaler (anders als zuvor) einstellen. Folge: Beschwerdebesserung bzw. Eliminierung der vorherigen Beschwerden durch geändertes muskuläres Gleichgewicht.

***8 SOLL-Gesundheitsmilieu**

Das SOLL-Milieu des Fülle-Typen und Mitte-Typen ist optimalerweise mehr zur sauren Seite, das des Leere-Typen gesundheitlich mehr zur basischen (alkalischen) Seite hin verschoben. Jeder IST-Zustand, der zu einem fremden inneren Körper-Milieu führt, macht Beschwerden und wirkt krankheitsfördernd. Die Neinofy-Methode hilft dabei, das gesundheitlich richtige Stoffwechsel-Milieu zu errichten. Folge: Beschwerden und Erkrankungen, die sich nur in einem Fremd-Milieu entwickeln können, das nicht der Konstitution einer Person entspricht, verschwinden, wenn sich das innere Milieu dem gesundheitlichen SOLL einer Person anpasst. Dieser Umstand der Schaffung des richtigen Eigen-Milieus bildet die Haupteigenschaft der Neinofy-Methode (Milieuänderung zwecks Gesundheitsanhebung).

***9 wie man gesundheitlich geplant ist**

Die Gesundheit jedes Menschen ist erblich angelegt. Die Bestimmung der Konstitution hilft dabei, diesen

Plan der menschlichen Gesundheit zu schauen und zu verstehen. Gesundheit hat demnach nicht das Geringste mit der Abwesenheit von Symptomen und Beschwerden zu tun, sondern das Auftreten solcher körpersprachlich zu verstehen und richtig darauf zu reagieren. Geschieht dies nichttherapeutisch, geschieht es am besten mithilfe der konstitutionsbezogenen Neinofy-Methode.

***10 podaler Input in diesem Zusammenhang**

ist die Summe an Informationen, die in codierter Form die beiden Füße des Menschen über seinen gesundheitlichen Zustand von dieser Stelle aus informieren. Die podale Information ist Teil eines ganzheitlichen Regelkreises, der den Körper zur Selbstregulation veranlasst. Die Neinofy-Methode hat die Aufgabe, den podalen Input in richtiger Form zu konstruieren und seinen Kunden in Form von Korrektur-Sohlen zu übergeben. Podaler Input = Informationseingang von den Füßen her, zum Zweck der Korrektur der statischen Balance.

***11 Zuviel Leere und Dünnsein sind ident**

Je schlanker und dünner eine Person in Erscheinung tritt, je größer wird die innere Leere und Kälte in ihr und je größer wird der autonom unbewusste Wunsch nach Ausgleich in Form von mehr innerer Fülle und Wärme. Dieser unbewusste Zustand und Körperwunsch ist in ihrer Konstitution integriert. Vegetativ gesprochen ist der Leere-Typ ein parasympathischer Typ und braucht zum Ausgleich zahlreiche sympathische Reize (Sonne, Wärme, Hitze, Bewegung, Betätigung, Ansäuerung u.v.a.m.). Ein Zuviel an Leere belastet deshalb jeden Leere-Typ, weil er zum Ausgleich Attribute des Fülle-Typen heranziehen muss, um ausgeglichen zu sein. Das wiederum entspricht der Konstitution eines Leere-Typen nicht. Die Neinofy-Methode hilft dabei, ein Zuviel an innerer Leere bei sehr schlanken Personen zu vermeiden.

***12 Rautenförmige Gestalt**

Schlanke Menschen, bei denen ihr Becken relativ breit und ihr Bauch in Relation zur schlanken Gestalt dabei oft deplatziert rund und zu groß wirkt. Ursache ist eine zu große Leere oben und unten im Bereich von Beinen und Füßen (oft kalte Füße und Kälteempfindlichkeit). Die Fülle konzentriert sich in Folge unangenehm in der Mitte. Die Neinofy-Methode hilft dabei, den obersten und untersten Körper zu füllen, um dadurch das Zuviel an mittlerer Fülle zu reduzieren. Dieser Umstand wirkt sich sehr oft auch auf die weibliche Periode aus. Völlegfühle und Aufgeblähtsein sind ident mit zuviel „Fülle in der Mitte“.

***13 Mundschiefe**

Eine sichtbare Mundschiefe ist ein Phänomen, das im Fachgebiet der „Asymmetropathy“ (Renner-Methode) beschrieben wird (siehe Literatur-Hinweise am Schluss). Eine Mundschiefe deutet auf die örtliche Lage des eigenen Kreuzbeins hin. Eine linke Mundschiefe deutet auf das linke Seitneigen des Kreuzbeins, eine rechte vice versa auf das rechte Seitneigen des Kreuzbeins hin. Das linke Seitneigen des Kreuzbeins hilft dem Körper bei der Bewältigung seiner Entleerungsprozesse, das rechte Seitneigen bei der Bewältigung seiner Aufbau (Fülle) - Prozesse.

***14 rechte Mundschiefe und vollschlanke Figur**

Fehlerhinweis. Hier passt ein waagerechter Mund oder eine linke Mundschiefe besser.

***15 Empfindungsnaturell**

Mit dieser Bezeichnung ist nicht gemeint, dass ein Fülle-Typ und Mitte-Typ, nicht zur Empfindung. Empathie und Sensibilität imstande wäre. Beim Leere-Typen ist das „Empfinden“ nur übermäßig stark in seiner Konstitution verankert.

***16 Fazit zum Leere-Typ**

Ist Schlanksein oder Dünnsein einer Person konstitutionell (von Natur aus) gewollt, sollte ein solcher Körper nicht ständig gezwungen sein, sich mit Attributen des Fülle-Typen übermäßig füllen zu müssen. Dadurch entsteht ein Fremdeinfluss, der der Leere-Konstitution nicht gemäß ist. Die Gesundheit leidet darunter. Die Neinofy-Methode hilft dabei, dass das Auffüllen von Leere sinnvoll und der Konstitution entsprechend stattfindet. Ohne Inanspruchnahme der Neinofy-Methode wird das Management der Gesundheit dem Zufall überlassen, genauer gesagt, eigentlich unmöglich gemacht.

***17 Muskulöser Mitte-Typ**

Während der Fülle-Typ seine Konstitution während der Embryonal-Phase aus dem inneren Keimblatt

(Entoderm, Verdauungssystem) und der Leere-Typ, sie aus dem äußeren Keimblatt (Ektoderm, Nervensystem) bezieht, bezieht sie der Mitte-Typ aus dem mittleren Keimblatt (Mesoderm, Bewegungsapparat). Die mesodermale Anlage sorgt für eine kräftige Ausgestaltung des Bewegungsapparates und der Muskulatur.

***18 Sanduhrförmige Gestalt = athletische Gestalt**

Oben breit, schmales Becken, flacher muskulöser Bauch, gut sichtbare Taille, muskulöse Beine bedeutet, dass anlagemäßig oben und unten genug an innerer Fülle vorhanden sein muss, dementsprechend in der Mitte (Becken, Bauch) relativ dazu Leere vorherrscht.

***19 Die Stirnpartie des Mitte-Typen**

fällt in der Regel unauffällig aus, sie ist eher dezent nach hinten fliehend (Retro-Stirn), selten rund nach vorne gewölbt oder senkrecht verlaufend, wie das beim Leere-Typen der Fall ist. Dies spricht für genügend muskulöse Fülle oben.

***20 Die Kinnpartie des Mitte-Typen**

fällt in der Regel ebenfalls unauffällig aus. Wenn eine Tendenz vorhanden wäre, dann eher in Richtung Retro-Kinn als Promi-Kinn. Dies spricht für ausreichende muskulöse Fülle unten.

***21 Bewegungsnaturell**

Diese Bezeichnung deutet auch daraufhin, dass sich neben dem Bewegungsdrang, eine Besserung von Beschwerden durch Bewegung vollziehen kann.

***22 Energie-Entfaltung**

Energie ist ein Attribut von Fülle. Sie erhält den Körper leistungsfähig. Energielosigkeit, Müdigkeit und Schwäche sind Attribute der Leere. Energie kann sich in drei Richtungen bewegen, nach oben (= geistige Leistungsfähigkeit), in Richtung Mitte (= leistungsgerechte Verdauung), nach unten in Richtung Beine und Füße (= körperliche Leistungsfähigkeit). Die Neinofy-Methode hilft dabei, die Energie-Entfaltung je nach Konstitution, Tageszeit und Anforderung in die richtigen Bahnen zu lenken. Gesundheit ohne ausreichende und konstitutionell gesteuerte Leistungsfähigkeit ist nicht denkbar.

***23 Leistungsfähigkeit abhängig von Tageszeit**

Die größte körperliche Leistungsfähigkeit könnte man, wenn man wollte, in der Zeit von 4 Uhr bis 9 Uhr morgens abrufen (Aktivierung des HOLZ-Elementes), die größte geistige zwischen 9 Uhr morgens und mittags (Aktivierung des FEUER-Elementes).

***24 Ruhebedürfnis abhängig von Tageszeit**

Die biologisch sinnvolle Leistungsabnahme aufgrund eines normalen und gesunden Ruhebedürfnisses beginnt um 17 Uhr herum (Aktivierung des METALL-Elementes). Die Leistungsabnahme nimmt im Lauf des Abends mehr und mehr zu und erreicht nach Mitternacht ihr Maximum (in der Tiefschlafphase) durch Aktivierung des WASSER-ELEMENTES.

***25 Ortho-Sympathikus (S)**

Das „Auf sein“ (nicht mehr liegen) aktiviert den Sympathikus-Anteil des vegetativen Nervensystems. „Sympathikus“ kann man gleichsetzen mit folgenden Vorgängen: Fülle, Bewegung, erste Tageshälfte, Hitze, Sonne, Schwellung, Entzündung, Aktivität, Kommunikation, sich anderen mitteilen, laut reden, leistungsfähig, gesellig und im Stress sein (und vieles andere mehr). Wichtig dabei: Nur das „Auf seinen beiden Füßen sein“ regt ihn auf natürliche Art und Weise an. Bleibt er unfortgesetzt (auch im Liegen) angeregt, wird es gesundheitlich gefährlich. Zuviel Fülle ist deutlich gefährlicher als zuviel Leere.

***26 Parasympathikus (P)**

wird durch Liegen aktiviert (Vertikal sein = Anregung von S, horizontal sein = Anregung von P). Eine P-Aktivierung sorgt für Ruhe und garantiert einen guten Schlaf. Parasympathikus kann man mit folgenden Vorgängen gleichsetzen: Leere, Spätnachmittag-Abend-Nacht, Hinlegen, ausruhen, entspannen, Kühle, Schatten, Kälte, Mond, Trockenheit, Müdigkeit, Energielosigkeit, schweigen, leise reden, flüstern, Introvertiert sein (und vieles andere mehr). Wichtig dabei: Sobald man auf seinen beiden Beinen ist, wird „P“ gedämpft und reduziert. Ein Hohlkreuz wirkt P-anregend.

Literatur-Hinweise

1. Bitte besuchen Sie unsere Website www.neinofy.com und studieren Sie die Texte, um sich ein Bild über den Vorgang „neino“ (weder krank noch gesund) zu machen. Tun Sie das mit Muse. Lassen Sie sich Zeit und lassen Sie den Unterschied zwischen dem, was heute Mainstream ist und dem, was zweifellos ebenfalls logisch und richtig ist, auf sich wirken.
2. Gehen Sie als nächstes auf dieser Site in die Rubrik „Literatur“ und studieren Sie ebenfalls in aller Ruhe die PDF's, die Sie interessieren.
Den Kunden, die gewohnheitsmäßig, immer wieder zu Neinofy-Korrektur-Sohlen greifen, weil sie ihnen einfach gut tun, empfehle ich das Studium des „Neinofy.Korrektur-Sohlen-Ratgebers“. Die Kunden, die sich detailliert für den „podalen Input“ interessieren, empfehle ich das Studium der „Grundlagen von Neinofy“.
3. Mehr Literatur zum Thema und Fachgebiet „Asymmetropathy“ und „Renner-Methode“ finden Sie auf der Website www.renner-methode.de unter „Forschung“.
4. Den voll und ganz Interessierten empfehle ich mein Grundlagenwerk und Sachbuch „Gesund durch asymmetrische Bewegungen -Der heimliche Favorit“, und den Leitfaden der Asymmetropathy „Gesund durch ADIY“.

Schlusswort

*Was meinte, der in seinem Leben oft sehr kranke und von Beschwerden geplagte, unübertreffliche Humorist **Karl Valentin**, ein astreiner Leere-Typ, mit seinem berühmten Satz „**Gar nicht krank, ist auch nicht gesund!**“ ?*

Er meinte damit, dass Beschwerden zur Gesundheit gehören, wie das „Karl“ zum „Valentin“ :-). Er hatte vollkommen recht damit. In Wahrheit ist es jedoch so, dass Beschwerden und Kranksein nur dann notwendig werden, wenn sich der momentane IST-Zustand nicht mit dem konstitutionellen SOLL-Zustand deckt, wenn beides different ist und bleibt. Deckt sich beides wieder, sind weder Beschwerden noch Krankheiten nötig. Sie selbst sind der Motor, der dieses Kunststück der Kompatibilität hervorbringt. Wir sind nur der Treibstoff, der diesen Motor zum Laufen bringt und am Laufen hält. Wir informieren und orientieren Sie entsprechend.

Sehen Sie sich um. Wo finden Sie eine Methode, wie die von „Neinofy“, die genau das kann. Sie werden keine andere finden.

„Gesundsein und Gesundbleiben“ sind alternativlos mit Ihrer Konstitution verbunden! Wer möchte nicht so lange wie möglich und dabei so gesund und so gut wie möglich leben? Das geht nur auf dieses einzige Art und Weise mit Ihrer Eigeninitiative und unserer Hilfe. Ihre Konstitution ist dabei der Schlüssel.

Nun wünsche ich allen unseren Kunden die längst verdiente Gesundheit, der man sich nun im Gegensatz zu früher, konstitutionell endlich selbst annehmen könnte, falls man möchte.

Leopold Renner, September 2018

