

# VITA CHECK 21

## Körperarbeit

**Traditionelle Chinesische Medizin**

**Akupunktur/Akupressur**

**Schmerztherapie**

**Sportmedizin**

**Physiotherapie**

**Kinesiologie**

**Bio-Chemie**

**Allergiechecks**

© Der Verfasser im Oktober 2015. Alle Rechte vorbehalten.  
Unbefugte Verwertung und unbefugte Weitergabe an Dritte  
sind nach §18 UWG untersagt

# **Kernfragen**

**Der Innere Arzt**

**Was bewegt mich**

**Was steckt dahinter**

**Was muß ich tun**

**Biomechanik**

**Tensegration**

**Lymphatische Störungen**

**Funktion - Struktur**

**Allergiecheck**

**Infrastruktur**

**Bio-Medizin**

**IT-Welt und Gesundheit**

**Tools**

**VITA CHECK 21**

## **Der Innere Arzt**

**Kennen Sie schon Ihren inneren Arzt?**

**Langjährige Behandlungen konnten Ihnen nicht helfen.**

**Medikamentöse Nebenwirkungen machen Ihnen zu schaffen.**

**Misslungene Operationen lassen Sie verzweifeln.**

**Vertrauen Sie Ihrem inneren Arzt? Der innere Arzt kennt Sie am besten und sagt Ihnen, was das Beste für Sie ist.**

**Der innere Arzt spricht Ihre Sprache und hilft Ihnen.**

# VITA CHECK 21 (2)

**Was bewegt mich:** um den VITA CHECK 21 zu verstehen ist der innere Antrieb zur Nachhaltigkeit notwendig und der Wille, Lebensvorgänge zu verstehen. Nur natürliche Lebensvorgänge sind gesund und daher wirksam und nachhaltig. Unnatürliche Maßnahmen fördern chronische Fehlfunktionen und die sind pathogen.

Die Arbeit des VITA CHECK 21 besteht aus **Körperarbeit** mit gesunden, natürlichen, nachhaltigen Korrekturen.

**Was steckt dahinter:** Nachhaltigkeit erfordert die Erkenntnis, dass Krankheitsursachen nicht nur mechanischer, dinglicher- und bewusster Natur entspringen.

**Der Irrweg der Gläubigen, den Körper rein technisch zu betrachten  
- erfordert neues Denken -**

Es sind eben nicht nur strukturelle Befunde, die hinter einer Erkrankung stecken, sondern vielmehr sind es unbewusste Fehlfunktionen, pathophysiologische, pathopsychologische Mechanismen und unzählige Arten von Stress.

**Was muß ich tun:** Man benötigt praktische, funktionelle Kenntnisse.  
Eine Fehlfunktion muss sofort erkannt werden und genau die richtige Maßnahme ist nötig.

Was zu tun ist, erfahren wir durch Funktionstests und im Dialog mit dem Körper, dem **Inneren System, Unterbewusstsein. dem inneren Arzt.**

Dieses ist ein riesengroßer Wissensspeicher und wir nutzen ihn nicht. Bewusst nicht !

Ihr eigener Körper ist im Besitz eines unendlich hohen Wissens und das vor allem über sich selbst. Es ist Ihr **innerer Arzt.**

Bergen Sie diesen verborgenen Schatz.

Dazu hilft uns unsere Muskulatur als Informant und Transformator von Informationsenergie in physische Kraft und Bewegung.

Unbestritten ist die Tatsache, dass die Muskulatur zur Lebenserhaltung mit der äußeren Welt interagiert (Arbeit , Kommunikation), ebenso unbestreitbar ist die Rolle der Muskulatur zur Erhaltung des inneren Milieus (Vitalfunktionen, Homöostase).

VITA CHECK21 Körperarbeit arbeitet nach neusten physikalischen Erkenntnissen auf physischer Ebene mit der Muskulatur.

VITA CHECK21 arbeitet mit physischen Signalen als Informationen aus der Innenwelt und Bote aus dem Unterbewusstsein.

Bewusst sind uns die Sinneswahrnehmungen des physischen Körpers. Bei uns selbst und an anderen. Physikalische Gesetze sind Grundlage allen Handelns und Könnens.

Mit dem Unterbewusstsein können viele nicht viel anfangen und deshalb sucht man vergeblich nach strukturellen, sichtbaren und messbaren Störungen. Man sucht nach der physikalischen oder chemischen Lösung.

Alles Unterbewusste gilt als metaphysisch und wird in die paramedizinische Schublade verbannt. Manche Heiler versuchen, das Bewusstsein zu steigern um Störungen bewusst zu beeinflussen, was in manchen Fällen hilfreich ist. Auch hier ist die Kommunikation mit dem **Energiesystem Unterbewusstsein** nicht im Programm enthalten.

Allerdings kennt man als einen Teil dieses Wissensspeichers das autonome oder vegetative Nervensystem und das reguliert **unbewusst** alle inneren Lebensvorgänge. Es muß also eine innere Instanz geben, welche regulierend in Lebensvorgänge eingreift.

## Exkurs: **Vegetatives Nervensystem**

Das Vegetative Nervensystem (VNS), auch viscerales Nervensystem (VNS), autonomes Nervensystem (ANS) oder Vegetativum genannt, bildet zusammen mit dem somatischen Nervensystem das gesamte periphere und zentrale Nervensystem. Die "Autonomie" bezieht sich darauf, dass über das VNS biologisch festliegende, automatisch ablaufende innerkörperliche Vorgänge angepasst und reguliert werden, die deswegen vom Menschen willentlich nicht direkt, sondern allenfalls indirekt beeinflusst werden können.

Das somatische oder animalische Nervensystem ermöglicht dagegen eine willkürliche und bewusste Reaktionsweise. Manche Organe, wie Lunge (Atmung, Sprache), werden von beiden Systemen gesteuert.

Über das vegetative Nervensystem werden zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichtes (Homöostase), lebenswichtige Funktionen (Vitalfunktionen), wie

Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel kontrolliert und gesteuert. Auch andere Organe oder Organsysteme werden vom Vegetativen Nervensystem innerviert, so beispielsweise Sexualorgane, Hormondrüsen, Schweißdrüsen u.a., das Blutgefäßsystem (Blutdruck) oder die inneren Augenmuskeln (Pupillenreaktion).

Man untergliedert das vegetative Nervensystem nach funktionellen und anatomischen Gesichtspunkten in:

- Sympatisches Nervensystem
- Parasympatisches Nervensystem
- Enterisches Nervensystem (ENS) des Magen-Darm-Trakts, das ein selbstständiges Regelsystem ist, jedoch durch Signale vom Sympatikus und Parasympatikus beeinflusst wird.

Die Sympatischen und die Parasympatischen Anteile arbeiten in gegenseitiger Ergänzung (synergistisch). Über den Sympatikus werden hauptsächlich leistungsfördernde (ergotrope) und über den Parasympatikus erholungsfördernde (trophotrope) Signale gegeben.

Der Hirnstamm und die Kerngebiete (Nuclei) des Hypothalamus enthalten die Haupt-Regelkreise für alle Komponenten des Vegetativums.

Die Arbeit der meisten Bereiche des Vegetativen Nervensystems kann normalerweise nicht willentlich, bewusst beeinflusst werden.

Mentalfeldtechniken und Akupunktur/ Akupressur bringen einen hervorragenden Zugang zu Vegetativen Funktionen.

### **Das Innere System meldet Störung und verlangt nach der richtigen Diagnose und der richtigen Korrektur.**

Über das VNS regulierte Körperfunktionen, wie Pulsrate, Blutdruck oder Muskeltonus werden allerdings indirekt durch willkürliche und unwillkürliche Aktivitäten beeinflusst. Körperliche Aktivität, aber auch Inaktivität beeinflusst vegetativ regulierte Funktionen. **Eine direkte Möglichkeit der Beeinflussung besteht über Sprache, Reflexe, Dialog mit dem inneren System und Vorstellung.**

ff) was muss ich tun

In der Aussenwelt geschieht das auch ständig, dass die regulierende Instanz in Lebensvorgänge eingreift

Z.B. Tiere besitzen kein menschliches Bewusstsein aber dafür ein gut

ausgeprägtes Gespür für gesunde Lebensvorgänge. Sie verhalten sich instinktiv und richtig.

Für einen rational organisierten, denkenden Menschen verbietet sich die instinktive Handlung selbstredend. Objektivität ist die Grundlage aller technischen Errungenschaften der Menschheit. Und so laboriert man rum an pathophysiologischen und pathopsychologischen Abläufen, um chemische Substanzen und statistische Erfolgswerte zusammenzukriegen. Die Rationalität hat die Oberhand über gesunde Lebensabläufe.

Der Mensch stellt sich über die Natur mit einer ungesunden Rationalität .

Die meisten Lebensvorgänge können wir nicht spüren oder sehen und diese sind uns nicht bewußt, z.B. Herzfrequenz, Atemfrequenz, Blutdruck, Verdauung, Schlaf. Als Vitalparameter kann man sie messen und dann medikamentös beeinflussen. Das ändert jedoch nicht die Tatsache, dass sie einem übergeordneten Steuerungssystem unterliegen, welches unbewusst arbeitet.

Unser Unterbewusstsein arbeitet pausenlos und sehr genau und exakt. Das Unterbewusstsein und auch strukturelle Teile des Körpers gehören zum **Inneren System**, welches kybernetisch organisiert ist, das heißt, es besitzt alle aktuellen und alle alten Informationen zu Störungen und den notwendigen Maßnahmen zur Störungsbeseitigung.

**Seltsamerweise ist die Rolle, die das Unterbewusstsein im Wirtschaftsleben spielt, überraschend rational und objektiv.**

Die Einflussnahme hat sich markt-strategisch auf den Zugriff auf unbewusste Hirnprozesse eingeschworen.

“ Lesen sie, was gesund macht “

“ wir haben damit gute Erfahrungen”

“ Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie.....”

“ Es ist das Alter, das dauert eben.....”

Im Marketingbereich bedient man sich schon lange der unbewussten Verarbeitung von Sinneseindrücken zur Einflussnahme auf die

Kaufentscheidung. Hier wird mit unendlicher Geschmeidigkeit mit dem **Inneren System Unterbewusstsein**, der Geldbeutel geöffnet.

Der VITA CHECK 21 bietet auf diesem Weg **neue Diagnose- und Therapiemöglichkeiten** durch reine Körperarbeit.

Tiefergehende Funktionstests und der Dialog mit dem Unterbewusstsein ermitteln zielgenau die pathogene Störung. Im relevanten Funktionskreis erfolgt dann nach Zielansage, die richtige Korrektur.

Das erreichte Ziel ist nachhaltig.

## VITA CHECK 21 (3)

### Biomechanik und Tensegration

**Biomechanik** erstellt Grundsätze der Gelenkbeweglichkeit.

Axiome:

1. Die Gelenkbeweglichkeit unterliegt der **zentralnervösen Steuerung**.
2. Voraussetzung der Beweglichkeit von Gelenken ist die **Gelenkstabilität**
3. Voraussetzung der Beweglichkeit von Gelenken ist die **Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur**.
4. Voraussetzung der Beweglichkeit von Gelenken ist die **Infrastruktur**
5. Voraussetzung von Gelenkbeweglichkeit ist die **Körperstatik**.

**Tensegration:**

**Aufbau der Körperstatik durch Spannung**

Axiome:

1. Trag und Spannfähigkeit
2. Trag-und Spanngewölbe
3. Tensegrität

## **Lymphatische Stauungen**

Pathogenität Lymphatischer Stauungen

Axiome:

1. Lymphatische Stauungen verursachen Funktionsstörungen
2. Lymphatische Stauungen neigen zur Induration
3. Lymphatische Stauungen verursachen chronische Krankheiten
4. Lymphatische Stauungen verursachen Immunschwäche
5. Lymphatische Stauungen entstehen unscheinbar

VITA CHECK 21

# **Biomechanik**

## **1. Zentralnervöse Steuerung**

Regelkreise

Kybernetik

unbewußte Stellreaktionen

Entzündung

Schmerz

Alarmierung des Individuums, Vegetatives Nervensystem.

Für die Erhaltung und Unterhaltung des Lebens bei Mensch und Tier existiert ein inneres Steuerungssystem. Das vegetative Nervensystem. Es reguliert das gesamte innere Milieu und die körpereigene Infrastruktur mit präziser Genauigkeit. Bei z. B. erhöhtem Sauerstoffbedarf steigt die Herz- und Atemfrequenz. Das Abwehrsystem verfolgt und vernichtet Feinde von Aussen, Verbrennung und Energiebereitstellung werden abgestimmt. Sanierung und Neuaufbau von Körpergeweben gehen nach Zeitplan vor sich. Alle die inneren Prozesse gehören zu einem Regelkreis, welcher unbewußte Stellreaktionen vornimmt.

**Instabile Gelenke werden zum Schutz vor Verschleiß steif, schmerzhaft, geschwollen und entzündet**

## **Steuerung und Infrastruktur**

**Verwaltung** – Zentrales Nervensystem, Inneres System

**Versorgung und Entsorgung, Abwehr** – Durchblutung und Lymphsystem

**Informations- und Nachrichtendienst** - Peripheres Nervensystem, Endokrines System

**Energie** - Stoffwechsel und Versorgungswege

**mentales Wohlbefinden** - emotionale Infrastruktur

**Altlastenentsorgung** – seelische Entlastungen

**Selbstbfindlichkeit** - Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit

## **Geist, Gedanken**

In allen diesen Bereichen, alles was unser Leben ausmacht, gibt es unbewusste Regulationsvorgänge, welche oft zu Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden führen. Meistens werden dann Schmerzen und Entzündungen einfach unterdrückt ohne Kenntnis der Ursache und mit allen Nebenwirkungen.

Der VITA CHECK 21 besitzt genau hier die richtige Lösung. Tiefergehende Funktionstests und Stressindikatoren ermöglichen den Dialog mit dem **Inneren System**. Punktgenau wird die Störungsursache angezeigt. Für alle o.a. Infrastrukturellen Bereiche gibt es spezielle Maßnahmen zur Störungsbeseitigung.

## **2. Gelenkstabilität**

instabile Gelenke unterliegen erhöhtem Verschleiß, deshalb versucht das Innere System mit allen Mitteln das Gelenk zu schützen und das Individuum zu alarmieren **mittels Entzündung ! Steifigkeit ! Schmerzen !**

Ältere Gelenke sind instabiler und notwendigerweise steifer.

Die übliche Ignoranz dieses natürlichen Vorganges verursacht viele Schmerzen, Gelenkdegeneration und vor allem hohe Kosten.

In der Chiropraktik spricht man von einer gelösten Position, wenn ein Gelenk in einer bestimmten Stellung maximal beweglich ist. Gleichsam bedeutet das: Instabilität und erhöhter Verschleiß am Gelenk! Die Verriegelung bringt dagegen Stabilität und Schutz vor Verschleiß. Fast alle Gelenke sind in der **Streckung** stabil und geschützt, verriegelt eben. Eine Verbesserung der Beweglichkeit ist mit forcierten Mobilitätsübungen somit nicht zu erreichen und verursacht nur noch mehr Beschwerden. Angesagt ist unter anderem die Kräftigung der betreffenden Stütz Muskulatur, um Gelenke zu stabilisieren um im Endeffekt eine gesunde Beweglichkeit zu erlangen.

Auch die dauernde Haltung in Beugung, ob beim einzelnen Gelenk oder eine ständige krumme Sitzhaltung, macht Gelenke instabil und man wird steif.

Jeder, der über eine normal ausgeprägte Sensibilität verfügt, wird genau dieses schon an sich selber beobachtet haben und kann dieses bestätigen.

Demnach ist es nicht förderlich, wenn ich ständig eine Faust mache oder einen Softball knete, sondern verschleißverursachend für die Fingergelenke und pathogen.

Die meisten Bewegungstherapeuten sind große Mobilisierer. Auch dort, wo es an Stabilität fehlt, wird munter mobilisiert. Passive Mobilisation ist in solchen Fällen genau das Falsche.

Exk. Der schmerzgeplagte gläubige Mensch übt aber immer weiter auf Anraten der Spezialisten, denn man darf ja nicht steif werden. Wird man aber trotzdem und die Schmerzen werden seltsamerweise immer schlimmer. Da hilft wieder der Fachmann mit viel Eis, Schmerzmitteln und weiteren Mobilisationen, bloß nicht aufgeben. Nach drei bis vier Arthroskopien, entzündungshemmenden Maßnahmen gibt's dann Gelenkersatz. und das ist Gesundheitswesen mit System. Während also das Gesundheitssystem bestens funktioniert, leidet der arme Gläubige an schmerzhaftem Funktionsverlußt.

### **3. Kontraktionsfähigkeit der Muskultur**

#### **Konzentrische Kontraktionsfähigkeit – aktive Muskelarbeit**

Die Fähigkeit zur aktiven Muskelspannung erfordert neurologisch vor allem **exzitatorische Fähigkeiten**, diese Neurone arbeiten adrenerg.

Weitere Erfordernisse sind:

Kraft, Energie, Leistungsvermögen

Innere Leistungsbereitschaft

Exzitatorische Neurone

gesunde Muskelstrukturen

gesunde Gelenkstrukturen

gesunde Nervenbahnen

intakte Sensomotorik

ausgebildete Zielmotorik

## **Exzentrische Kontraktionsfähigkeit – aktives Nachgeben**

Die Fähigkeit zum aktiven Nachgeben erfordert vor allem ausgeprägte **inhibitorische Fähigkeiten**, diese Neurone arbeiten noradrenerg.

### **Weitere Erfordernisse sind:**

Kraft, Energie, Leistungsvermögen

innere Bereitschaft zum Nachgeben

Inhibitorische Neurone

gesunde Muskelstrukturen

gesunde Gelenkstrukturen

gesunde Nervenbahnen

intakte Sensomotorik

ausgebildete Zielmotorik

## **Entspannungsfähigkeit - passives Nachgeben – Dehnfähigkeit**

Dehnfähigkeit erfordert vor allem **inhibitorische Neurone und kontraktile Muskeln**. weitere Erfordernisse sind:

### **weitere Erfordernisse sind:**

Innere Bereitschaft zum Nachgeben

Inhibitorische Neurone

gesunde Muskelstrukturen

gesunde Gelenkstrukturen

lymphatische Voraussetzungen

gesunde Nervenbahnen

## **4. Infrastruktur**

### **Bindegewebe**

Für die Gelenkfunktion sind Versorgung- und Entsorgungsprozesse erforderlich.

Mit Wasser und Bindegewebe wird diese Aufgabe sichergestellt. Bindegewebe besitzt eine hohe Plastizität und kann mal flüssig als Blut, mal fest als Knochen, mal halbfest als Knorpel sein. Aus seiner Grundmatrix entstehen mit hoher Präzision, alle Strukturen, die aktuell benötigt werden. In jeder Sekunde neu berechnet ändert sich die Konsistenz der Synovia oder die Spannung einer Gelenkkapsel. Die Zusammensetzung des Blutes ist der aktuellen Notwendigkeit angepasst. Lymphknoten, Lymphbahnen, Lymphflüssigkeit entstehen pausenlos neu aus Bindegewebsmatrix und Wasser in wechselnder Zusammensetzung.

## **Steuerung**

Um solche hochdifferenzierten Aufgaben zielgenau sicherzustellen ist eine gesunde Steuerzentrale notwendig. Gut funktionierende Informationsbahnen, Nerven, übermitteln aktuelle Informationen an die Steuerzentrale, die sie auswertet, Entscheidungen trifft und Anweisungen gibt. Das endokrine System ( Hormone ) übermittelt Signale der inneren Regulation über den Blutweg.

Die Steuerung übernimmt das **Innere System**, individuell organisiert bewertet es:

Ziele

Wünsche

Emotionale Befindlichkeiten

seelische Altlasten

körperliche Konstitution

geistige Konstitution

die meiste Zeit erfolgreich. Es warnt uns durch Krankheiten und Misserfolge.

**VITA CHECK 21 kommuniziert mit dem Inneren System.**

VITA CHECK 21 hilft uns besser zu leben durch Körperarbeit, ohne Risiken und Nebenwirkungen.

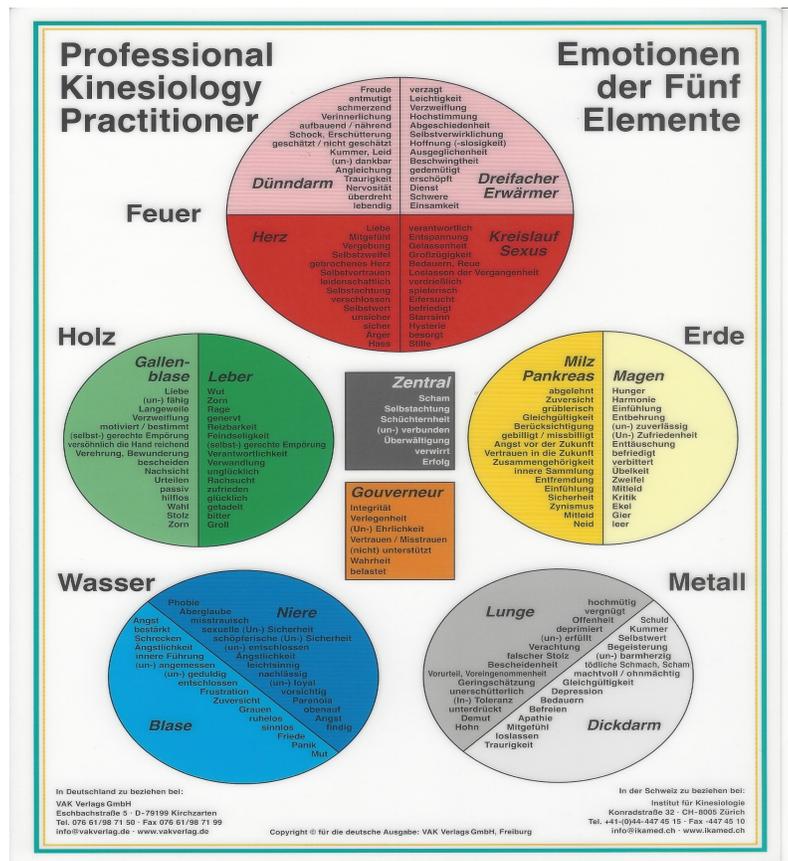
## **Emotionale Gesundheit**

Die Infrastruktur muß sich ständig auf aktuelle Erfordernisse neu umorganisieren. Beim Menschen bildet dabei das Gefühlsleben eine überragende Instanz. Viele

Entscheidungen sind emotional begründet, auch wenn sie unvernünftig sind und schädlich für denjenigen. Hier obsiegt das Gefühl über die Rationalität. Das Unterbewusstsein ist stärker als alle Vernunft.

Viel drastischer sind die Auswirkungen von Gefühlen auf organische Funktionskreise und die zugehörige Muskulatur.

Muskeln sind organisatorisch einem von 14 organischen Funktionskreisen zugeordnet:



ZNS / Konzeptionsgefäß

ZNS / Gouverneursgefäß

Magen

Milz / Pankreas

Herz  
Dünndarm  
Nieren  
Blase  
Stoffwechsel  
Kreislauf / Sexus  
Gallenblase  
Leber  
Lunge  
Dickdarm

Alle Funktionskreise / Organe besitzen eine Empfindlichkeit für bestimmte Gefühle und können deshalb von Gefühlszuständen geschwächt oder gestärkt werden.

## **Rückenschmerzen**

### **Ursache instabile Wirbelsäule**

Die Kräftigung von Rumpfmuskulatur, also Rückenmuskeln und Bauchmuskeln und Rumpffrotatoren sind zur Rückengesundheit nicht ausreichend. Notwendig sind wesentlich aufwendigere funktionelle muskuläre Maßnahmen einschließlich der Rekrutierung einer adäquaten muskulären Infrastruktur. Das zeigen immer wieder Stabilitätstests der Wirbelsäule.

Hier ein Beispiel aus der Praxis: Frau Niemayer litt an ständigen therapieresistenten Rückenschmerzen. Alle orthopädischen Bemühungen und physiotherapeutischen Maßnahmen brachten keine nachhaltige Besserung der Beschwerden.

Es wurde ein zielgerichteter Dialog mit dem **Inneren System** aufgenommen.

Als erstes konnte eine Instabilität der Lendenwirbelsäule ermittelt werden. Diese war verursacht durch eine Insuffizienz des Muskels Quadratus Lumborum. Weiterhin ergab ein tiefergehender Test, dass seelische Probleme zu Grunde liegen. Da dieser Muskel organisatorisch zum Dickdarm – Funktionskreis gehört, lag die zugehörige Emotion im Bereich von verletztem Selbstwert oder Schuldgefühlen, welche im Dickdarm – Funktionskreis zu infrastruktureller Schwäche führen.

Beim weiteren Befragen der Patientin verhielt sie sich zunächst verschlossen und etwas unnahbar. Es stellte sich dann doch noch mit Hilfe des **Inneren Systems** heraus, dass sie vor dreissig Jahren sexuell missbraucht worden war..

Daraufhin wurde im Dialog mit dem **Inneren System** ermittelt, dass das seelische Trauma mit Mentalfeldtechnik nach Dr. Klinghardt adäquad abzulösen ist. Diese Technik enthält eine Problemansprache und Zielansprache in Verbindung mit Akupressurklopftechnik. Nach dieser Form von Körperarbeit zeigte sich der Quadratus Lumborum sofort stark und die Lendenwirbelsäule war ohne weitere Maßnahmen sofort stabil. Der seelische Knacks hatte sich neben Schuldgefühlen aufs Selbstwertgefühl gelegt und den kompletten Dickdarmfunktionkreis und den Lendenmuskel geschwächt. Frau Niemayer berichtete mir zwei Monate später, dass die Rückenprobleme nicht mehr aufgetreten sind und dass sie Ihre psychotherapeutische Gesprächstherapie gegen Depressionen und Schlafstörungen, jetzt auch nicht mehr benötigt.

## 5. Körperstatik

Die Stabile Wirbelsäule, stabilisierende Muskulatur:

Quadratus lumborum: stabilisiert die LWS, Körperstreckung, Kniestabilisation

Bauchmuskeln: differenzierte segmentale Stabilisation, Körperstreckung

Peronäen, Tibialis, Gastrocnemius: Fußgewölbe und Körperstreckung, Knieachsenstabilisation.

Iliopsoas: stabilisiert die LWS, Beinachsenstellung, Verbindung Fuß-und Beinstatik

Sacrospinalis: Körperstreckung

Glutäus medius: Stabilisation LWS, ISG, Verbindung mit Bein und Fußstatik

Adduktoren: Stabilisation LWS, ISG, Verbindung mit Bein und Fußstatik

Piriformis: Stabilisation ISG

Glutäus maximus: Körperstreckung

Quadriceps: Körperstreckung, Verbindung zur Fuß- und Beinstatik

Sartorius, Gracilis, Soleus Kniestabilisation und Verbindung zur Fuß- und Beinstatik

Schulter-Brust-Muskeln: Stabilisation des Oberkörpers, Brustwirbelsäule

Nackenmuskeln: Stabilisation der Halswirbelsäule

Die **stabile Wirbelsäule** ist eine Grundvoraussetzung für allgemeine Beweglichkeit. Dazu ist ausreichende Bewegung ist das einwandfreie Funktionieren aller oben genannter Muskeln im Synergismus notwendig. Nur wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, dann können ausgeglichene sportliche Aktivitäten von Nutzen sein.

Bei **instabiler Wirbelsäule** und vor allem der Lendenwirbelsäule besteht die Gefahr von degenerativen Vorgängen und schmerzhafter Steifigkeit. Hiervon betroffen sind dann noch andere Gelenke. Vor allem sind die Kniegelenke stark verschleissgefährdet und sie bereiten erhebliche Beschwerden und Funktionseinschränkungen.

## **Kniebeschwerden**

### **Ursache instabile Wirbelsäule**

Eine **instabile Wirbelsäule** macht den Gang wackelig und die Gewichtsbelastung wirkt bei jeder Standbeinphase auf die seitlichen Gelenkflächen der Kniegelenke und verursacht dort Beschwerden und Verschleiß.

Der Quadratus Lumborum stabilisiert die Wirbelsäule und das Knie in seiner Bewegungsachse.

Iliacus und Psoas oder der Iliopsoas stellen die korrekte Bewegungsachse eines Knies

ein.

Die Fußstatik sorgt für Stabilität und Achsenstellung des Kniegelenkes.

## **Verlußt der Gehfähigkeit im Alter**

### **Ursache instabile Wirbelsäule**

#### **Muskulus Quadratus Lumborum**

Der häufigste Grund für den Verlust der Gehfähigkeit sind Funktionsstörungen des Lendenmuskels **Quadratus lumborum**.

Der Quadratus Lumborum ist der wichtigste Stabilisator der Wirbelsäule von dessen Funktionfähigkeit die einwandfreie Beweglichkeit der Kniegelenke abhängt. Er sorgt für den stabilen Gang und er richtet den Körper auf. Er extendiert die Lendenwirbelsäule und stabilisiert sie. Wenn er nicht funktioniert entstehen nicht nur Rückenprobleme.

Knieschmerzen bis hin zu Kniegelenksverschleiss, ebenso Beschwerden und Verschleiss im Hüftgeleksbereich sind größtenteils durch schwache Lendenmuskel, Beckenmuskel, Fußmuskeln verursacht. Das weitreichenste Problem, welches durch diese Muskeln verursacht wird, ist der **Verlust der Gehfähigkeit im Alter**. Hier ist der Verlust des Gleichgewichts bedingt durch Instabilität des Körpers und nicht demenziell verursacht.

Ich beschreibe die Bedeutung des Quadratus Lumborum bei der Knie- und Hüftgelenksstabilität, man kann aber unschwer verstehen, dass für stabile Beinachsen eine stabile Wirbelsäule, Voraussetzung ist. Mit dem VITA CHECK 21 besteht die Möglichkeit, seine Schwäche zu entdecken und nach Ermittlung der Störungsursache via **Innerem System** die richtigen Korrekturen für ein einwandfreies Funktionieren des Quadratus Lumborum zu treffen.

### **Tragfähigkeit der Wirbelsäule.**

Die grundlegende natürliche Aufgabe der Knochen ist das Tragen von Gewichten. Das bedeutet, dass das komplette Gesamtgewicht eines Menschen auf die Knochen muß. Optimale Erfüllung dieser Aufgabe ist dann gegeben, wenn die Knochen dem Gewicht und den dynamischen Anforderungen angepasste tragfähige Gewölbe bilden.

Diese neuromuskulär organisierten Trag-Span-Gewölbe findet man bei den Fußgewölben und bei der Wirbelsäule.

Sie sind erforderlich zur Gewichtsübernahme und dienen der Abfederung und der Dämpfung.

## **Fußstatik**

Die Peronaeusmuskeln, die Tibialis-muskeln und der Gastrocnemius erzeugen mit der Fußverwringung das neuro-muskuläre Trag-Spann-Gewölbe beim Fuß. Dieses stellt eine Basis dar für die Körperstatik, wenn diese Muskeln stark sind. Ist jedoch dieses Trag – Spann – Gewölbe instabil, dann schwankt der gesamte Körper und es entsteht Gelenkverschleiß und muskuläre Überlastung. Einlagen können allerdings nur tragen helfen, es fehlt aber der Spannungsmoment. Anfängliche Beschwerden sind dann Blockierungen im Ilio-sacral-Gelenk und Probleme der Beckengelenke. Regelmäßig kommt es zu spontanen Besserungen bei der Rekrutierung des muskulären Trag-Spann-Gewölbes. Die meisten Fußdeformitäten entstehen durch Insuffizienz dieser Muskulatur. Ob Peronaeen, Tibialis oder Gastrocnemius jeder für sich schwach ist, oder ob alle drei betroffen sind, es werden alle überprüft und erforderlichenfalls gestärkt.

Die **Bauchmuskeln** und die **sacrospinale Muskulatur** erfüllen diesen Zweck bei der Wirbelsäule.

Die **Bauchmuskeln** erfüllen eine funktionelle Trag-Spann-Aufgabe indem sie eine ungefähr C – förmige Art von Gewölbe, einen Bogen, bilden, welche das Gewicht des vorderen Oberkörpers einschließlich der von den Armen getragenen Lasten übernimmt.

Ein kleiner Ausflug in die Physiologie der Bauchmuskeln macht deutlich, was die Bauchmuskeln können müssen.

Zu jeder Sekunde finden bei den Bauchmuskeln hochdifferenzierte tonische Halte- und Statikreflexe statt. Es existiert nicht eine einzige menschliche Tätigkeit bei der keine Halte- und Stellreaktionen der Bauchmuskeln stattfinden. Beim Gehen, Sitzen und Fußballspielen sind stärkere Muskelaktivitäten erforderlich. Noch viel differenzierter und feinabgestimmt sind Bauchmuskelnkontraktionen bei feinmotorischen Fertigkeiten, wie z.B. Basteln, handwerkliche Geschicklichkeiten, Klavier spielen und singen, Sprache. Ganz alltägliche Aufgaben sind, z.B.: mit einer Hand Kaffee einschenken und mit der anderen Hand das Handy benutzen, Multitasking. Sind die

Bauchmuskeln insuffizient, bekommen Sie kein Wort heraus und noch nicht mal einen Ton. Bei halbseitigen Lähmungen nach Schlaganfällen kann man sehen, wie ein Funktionsverlust der Bauchmuskeln den ganzen Körper paralyisiert. Das ist einhlägiges Wissen, welches bei der Bobath-Methode zum Anbahnen von aktiven Bewegungen, zur Anwendung kommt.

Ein guter Chorleiter weiss, dass das Stimmvolumen seines gesamten Chores erheblich mit guter Bauchatmung steht und fällt und hochdifferenzierte Bauchmuskelaktionen notwendig sind zum Erreichen von guten Ton- und Singergebnissen.

Der Untererleib ist Dreh- und Angelpunkt aller Bewegungen und benötigt sofortige genaue Stellreaktionen der Bauchmuskulatur für alle Bewegungen. Dazu sind entspannte reaktionsfähige Bauchmuskeln erforderlich. Das Bauchmuskeltraining, welches wir aus den Gesundheits- und Fitnessstudios kennen oder auch am Hometrainer vollführt wird, erzeugt eine Unfähigkeit an motorischer Reaktionsfähigkeit und Funktionsverlust.

Wenn in den Rückenschulen der Krankenkassen, bei Präventionskursen der Bauch eingezogen wird, dann hat der Übungsleiter seine Vorgaben nicht hinterfragt oder es liegt eine fundamentale Unwissenheit vor.

Als Präventionstrainer kenne ich die Kursinhalte der Präventionskurse seit 25 Jahren und es irritiert mich immer wieder, wieviel Unsinn hier verbreitet wird. Lautstark und flächendeckend wird hier in den Medien eine Unkenntnis ausgebreitet, was Funktionalität betrifft. Die Versteifungsoperationen haben in erschreckender Weise zugenommen. Man meint, daß das Team: Hausarzt, Orthopäde, Sportlehrer, Psychologe hier Abhilfe schaffen kann.. Wegen mangelnder funktionaler Kenntnisse steht hier keinem der Akteure die dazu notwendige Handlungsfähigkeit zur Verfügung. Die armen Gläubigen sind die Dummen.

Ob Zilgri oder autogenes Training oder ob beim Joga, Feldenkrais und Stressmanagement, allesamt erreichen sie ihre Ziele mit entspannter Bauchatmung. Entspannte Bauchmuskulatur hat viele Vorteile: bis 100 prozentige Steigerung des Atemzugvolumens durch tiefe Bauchatmung, Entspannung der Atemhilfsmuskulatur im Schulter-Nacken-Bereich. Entsäuerung, Stressabbau. Ständig angespannte Bauchmuskeln erfordern unökonomische Atemtätigkeit der Nackenmuskeln durch ständiges Hochziehen der Schultern. Dies hat viele Schulterfunktionsstörungen in der Folge. Impingementsyndrom und Ansatzdysplasien, Sehnenverkalkungen, lymphatische Verhärtungen. Eingeklemmte Hirn-Blut-Gefäße erzeugen Tinnitus, Schlaganfall Gleichgewichtsstörungen, demenzielle Ausfälle, zerebrale- und Hirnnervenausfälle. Ungefähr 90 Prozent atmen sowieso falsch und ziehen den Bauch ein.

Angespannte Bauchmuskeln verhindern die physiologische Darmperistaltik. Bauchmuskelspannung erzeugt Blutdruckerhöhung. Allein schon die Kontraktionsbehinderung der Herzkammern durch Druck erfordert eine Steigerung der Schlagkraft. Angespannte Bauchmuskeln trainieren das muskuläre Angstmuster des Körpers. Alle Landlebewesen reagieren bei Gefahr mit Spannung der Bauchmuskeln, dann sagt man : mir stockt der Atem. Tiere schützen ihren Bauch dann, indem sie die Arme und die Beine instinktiv schützend vor den Bauch ziehen und sich krümmen. Man krümmt sich auch bei Bauchbeschwerden vieler Art. Die Spinne zeigt ihre Angst am deutlichsten, wenn sie sich kleinmacht. Angst- und Fluchtmuster, Aggressivität und Selbsterhaltung sind via Lymbisches System mit ihrer motorischen Komponente in den Bauchmuskeln gespeichert.

Die Kontraktion der Bauchmuskeln ist der Ursprung der meisten Muskelaktivitäten im gesamten Körper. Das heißt umgekehrt, dass ohne Bauchmuskeln diese Muskeln nicht funktionieren. Oben wurde bereits erwähnt, wie degenerative Gelenkschäden durch gebeugte Gelenke entstehen und der Körper mit Steifigkeit und Entzündungen antwortet.

Die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule, welche als Trag- und Spanngewölbe ihre statische Aufgabe wahrnimmt, sollen Forschungen zufolge verschwinden, da mal gemessen wurde, dass die Bandscheiben mehr Druck dadurch bekommen und der bei Bauchspannung abnimmt.

Höchstwahrscheinlich waren die Messungen korrekt und auch die Aussagen und Auswertungen. Allerdings hatten die Messungen erhebliche Fehlinterpretationen zur Folge, da man ja nicht wusste, dass die Gewichtsaufnahme die ureigenste Aufgabe des Achsenskeletts darstellt und es physiologisch optimal ist, je mehr Gewicht darauf gebracht wird.

Die Bauchmuskeln müssen stark sein und brauchen freie Beweglichkeit.

Pressen Sie Die Lippen zusammen und singen Sie Hänschen klein. Geht das ?

**Für die Rückengesundheit ist es entscheidend, dass die Bauchmuskeln eine vordere Stütze bilden. Die Bauchmuskeln können funktionell nach vorne spannen, wie die Wand eines Fasses worauf ein Elefant sitzt. Der Bauch muß rund und entspannt sein. Entscheidend ist die Funktionsfähigkeit.**

Leider steht in keinem mir bekannten Anatomiebuch oder Physiologiebuch beschrieben, dass die Bauchmuskeln den Oberkörper aufrichten indem sie eine nach vorne **gerichtete Spannung** aufbauen. Die hochdifferenzierte Haltearbeit wird reduziert auf Rumpfbeugung, Seitneigung und Rotation. Flacher geht's nicht und das tut weh.

Eine Insuffizienz dieser oben beschriebenen Funktion führt zum segmentalen,ventralen Abknicken des Oberkörpers. Und ventrale Flexionsübungen als Bauchmuskeltraining zum Zwecke der Rückenstabilisation sind kontraproduktiv. Ganz gleich, wie diese unseeligen Übungen durchgeführt werden. Es entsteht eine persönliche Knickfalte vorne, welche in der gleichen Höhe hinten zur Instabilität und Überlastung im entsprechenden Segment führt. Und genau dieses Wirbelsäulensegment bekommt radikuläre Probleme in Form von Spondylitis , Wirbelgleiten oder eines Bandscheibenvorfalles.

Das gleiche Überlastungsphänomen kann man sehen im Wirbelsegment L5/S1 nach einer **sectio cäsarea**, und das nach vielen Jahren. Im Narbenbereich sind Muskeln insuffizient und die ventral gerichtete Spannung funktioniert nicht. Lymphatische Schwellungen am Lymphatischen Beckengürtel behindern zudem die Infrastruktur und die Bauchmuskeln werden insgesamt insuffizient.

Mit dem VITA CHECK 21 wird zum ersten erkannt, dass die Infrastruktur wiederhergestellt werden muß. Zweitens, in welcher Höhe solche Knickfalten oder Bauchoperationsnarben insuffiziente Muskeln beherbergen, die dann durch eine Rekrutierung in die richtige Richtung das instabile Wirbelsegment sofort und nachhaltig funktionsfähig machen.

## **Osteoporose**

Körperstatik – Bildungsreize - Abbaureize

Wasser – Nierenfunktionskreis – Mineralhaushalt – Ausleitung

Eine gesunde Knochensubstanz steht und fällt in erster Linie durch eine ausreichende Wasserversorgung. Es wurde oben erwähnt, wie plastisch das

Bindegewebe funktioniert. Seine Matrix und die Zellen für Knorpel, Blut oder Knochen sind differenziert, aufgabenspezifisch zusammengesetzt. Allein die Mineralisation der Knochen entsteht aus ganz normalem Wasser. Eindrucksvoller kann man das nicht sehen, als wenn alle Flüssigkeit aus dem Wasser verdampft ist und man dann sieht, was übrig bleibt. Man sieht alle Mineralien, die zur Knochenbildung erforderlich sind. Wasser und Knochen und Nieren sind ganz enge Verwandte, ohne Wasser gibts keine Knochen. Nierenhormone steuern die Aufrechterhaltung des ausreichenden Wasserhaushaltes nicht nur für den Blutdruck, sondern für das gesamte Bindegewebe.

Darüberhinaus benötigt ein gesunder Knochen zur Mineralisation adäquate Bildungsreize. Und die sind nur bei guter Körperstatik (siehe oben: Körperstatik) gewährleistet. Dann ruht das Körpergewicht komplett mit gleichmäßigem Druck auf den Gelenkflächen des Knochensystems. Das bedeutet, dass bei schlechter Haltung, die Knochen demineralisieren und es kommt zu Verschleiß der Gelenke. Kommt dann noch Wassermangel dazu, dann ist der Osteoporose Tür und Tor geöffnet. Ältere Menschen empfinden wenig Durstgefühl und degenerative Gelenke sind instabil und sind schon deshalb osteoporose- und arthrosegefährdet.

## **Lymphatische Stauungen**

Lymphatische Stauungen verursachen erhebliche funktionelle Störungen.

Organische Funktionseinschränkungen

muskulärer Funktionsverlust / Insuffizienz

Gelenkversteifungen

Schmerzen

Paraesthesien

## Sensibilitätsstörungen

Das Lymphatische System gehört zum **Funktionskreis: Milz**

Das lymphatische System bildet die Abwehr des Körpers. Es erkennt schädliche Eindringlinge, vernichtet diese und ist für die Entsorgung von Altlasten zuständig.

Es kommt zuverlässig auf den Plan, wenn Schädlichkeiten jeglicher Form auftreten.

Das lymphatische System beinhaltet die gesamte Immunabwehr, welche zu den spezifischen Aufgaben der Lymphknoten gehört. Von der Bildung einfacher Fresszellen, über den Einsatz störungsspezifischer Immunglobuline bis zu überschiessenden Auto-Immun-Reaktionen und Entzündungen geschieht dieses alles im Funktionskreis Milz / Pankreas. Dazu werden Eiweiße und Wasser benötigt, wobei das Wasser als Transport- und Abtransportmedium fungiert. Dieses Wasser ist also unter anderem eiweißhaltig und wird allgemein als Lymphe bezeichnet. Es kommt zur Ansammlung von Lymphe in Gewebearealen, die Schutz und Entsorgung brauchen, was wir dann Lymphödem nennen.

### **Abflussstörungen.**

Narben aller Art stellen ein grosses Abflusshindernis dar. Der natürliche Lymphfluss geschieht subcutan, dort befinden sich die meisten Lymphbahnen, in denen sich, mit langsamen, weichen Pulsationen, die Lymphe Richtung Herz bewegt. Narben aller Art oder natürliche Hautfalten der Innenhand, oder Falten durch Fettödeme an den Knöcheln, stauen den Lymphabfluss und das entstandene Lymphödem ist im Abfluss behindert. Diese stehende Lymphe enthält viele Eiweisskörper und neigt zur Eindickung bis zur Verhärtung. Überall dort, wo Hautbezirke gequetscht werden, besteht dieses Stauungsproblem. So bekommt man dicke Füße durch langes Sitzen mit Kniebeugung und es besteht zusätzlich Thrombosegefahr durch Blutkoagulation, bei entsprechender Disposition.

### **OP - Gelenksteife ....".Verklebungen"**

Nach chirurgischen Massnahmen an Gelenken werden in der Regel passive Mobilisationen zur Vermeidung von Gelenkversteifungen unter Gabe von Schmerzmitteln, Entzündungshemmern und Eis durchgeführt.

Beabsichtigt sind schnelle Verbesserungen der Gelenkbeweglichkeit und die Vermeidung von "Verklebungen".

Es ist ein folgenschwerer Irrtum, anzunehmen, dass es sich dabei um Bindegewebe (Fibroblastenproliferation) handelt.

Bei diesen “Verklebungen” handelt es sich um lymphatische verhärtete Gewebe, welche durch eine **zeitige lymphatische Ödemtherapie** zu vermeiden wären. Der Aufbau der Stützmuskulatur zur Gelenkstabilisierung macht Sinn, denn weitere entzündliche schmerzhafteste Bewegungsreize haben nur Komplikationen und hohe Kosten im Schlepptau.

Dahinter steckt eigentlich das “schnelle Geld” und das funktioniert gut. Der Gläubige ist der Dumme, denn eine langwierige Schmerzphase und Heilungsverzögerung ist die Folge mit ins uferlose steigenden Kassenbeiträgen. Von steigendem Selbstbehalt ganz zu schweigen.

Lymphödeme beginnen unscheinbar, neigen unter gewissen Umständen zur Verhärtung. Lymphknoten können auch anschwellen und dadurch wichtige Infrastrukturbahnen in ihrem Fluss behindern und stören.

Solche **lymphatische Indurationen** werden nach und nach immer fester und man kann sie als weiche schwammartige Masse bis zur Konsistenz eines Kirschkerns fühlen. Sie klemmen Nerven ein, sie klemmen Blutgefäße ein, sie machen Muskeln und Gelenke bewegungsunfähig, sie verursachen Schmerzen und Missempfindungen, sie verursachen Sensibilitätsstörungen und Funktionseinschränkungen bis zum Funktionsverlust.

Tumore können entstehen bei schwachem Immun- sprich Lymphsystem. Sie haben dort ihren Ursprung und metastasieren dann weiter in anderen Geweben.

Besonders tragisch wirken sich lymphatische Verhärtungen im Bereich der Spinalnerven aus.

**Spinalnerven versorgen segmental nach den Austrittsbereichen aus dem Rückenmark alle inneren Organe sensibel und motorisch, die Muskulatur des Rumpfes, der Arme, Hände, Finger, die Muskulatur des Beckens, der Beine, die Fußmuskulatur und alle Hautbereiche.**

**Alle Versorgungsbereiche können durch lymphatische Verhärtungen an den Nervenwurzeln und im weiteren Nervenverlauf bis zur Insuffizienz gestört sein. Chronische Krankheiten und Tumore sind die Folge.**

## VITA CHECK 21 (3)

Nicht selten sind kraniale lymphatische Indurationen. Treten sie (im Kopf auf, können Hirnnerven bis zur Insuffizienz gestört sein. Das wirkt sich dann aus mit:

Sehstörungen

Gangunsicherheit, Sturzneigung

demenziellen Anzeichen

Schwindel

Hörverlust

Trigeminusneuralgie

Facialisparese

Kopfschmerzen

Hormonelle Störungen

Lymphatische Verhärtungen und Schwellungen der Lymphknoten im Bereich des Beckens und der Leisten führen zu Störungen der Versorgung / Infrastruktur der Beckenorgane und der gesamten unteren Extremitäten. Die Beschwerden sind dann:

Arthrotische Knie

Arthrotische Hüftgelenke

Arthrotische Zehengelenke

Schmerzen peripherer Nerven

Organische Störungen und Tumoren: Blase, Nieren, Darm, Beckenorgane  
Krebserkrankungen an den Genitalorganen

Kribbeln

Sensibilitätsstörungen

Hautekzeme u.v.m.

Muskulärer Funktionsverlust / Schwäche

An den Schultern, Armen, Händen, Fingern sind Beschwerden mit lymphatischer Ursache am häufigsten anzutreffen. Mitverursacht durch Haltungsfehler, starke tonische Muskelspannung, Halswirbelkomplikaionen, Rücken- und Wirbelsäulenstörungen, verursachen einseitige ständige hohe Spannungen der Muskulatur und lymphatische Verhärtungen innerhalb des Muskel-Sehnen-Bereiches. Die Muskulatur verkürzt sich, wie ein verknotetes Seil, wobei lymphatische Verhärtungen reihenweise Knoten bilden. Durch den ständigen Zugreiz bilden sich Ansatzentzündungen und weitere Entzündungsvorgänge mit Verhärtungen und Verkalkungen. Vor allem gestört ist die muskuläre Kontraktionsfähigkeit. Bei der "Brügger Therapie" werden sie mit "OGE" bezeichnet: Obolenskaya-Goljanitzky-Effekt.

die Liste der so verursachten Beschwerden ist groß.

Viele sind regulativ verursacht:

organische Störungen: Herz, Schilddrüse, Magen, Pankreas, Immunsystem

Diabetes mellitus Typ 2

Tendinitis Calcarea

Impingementsyndrom

Tennisellbogen

Golferellbogen

Karpaltunnelsyndrom

Schnappfinger

Funktionsverlust der Muskulatur / Schwäche

sind die bekanntesten an den Schultern Armen, Fingern

Der **VITA CHECK 21** setzt hier mit gutem Erfolg reine Körperarbeit ein. Solche lymphatisch bedingte Krankheiten werden unter anderen mit Neurolymphatischen Korrekturen behandelt und die Manuelle Lymphdrainage ist von unschätzbarem Wert.

# VITA CHECK 21(4)

## **Funktion bildet Struktur**

Funktionen sind Vorgänge des Lebens, sie dienen dessen Erhaltung und dessen Unterhaltung. Funktionen regeln das Zusammenspiel aller am Leben mitbeteiligten Faktoren. Funktionen sind sinnvolle Abläufe, die einer Zielerreichung dienen. Sie sind die Exekutive einer Sinnggebung und von Natur aus geistig. Der Sinn oder Geist stellt die Hauptenergie des Lebens dar, die oberste Instanz.

Funktionen sind nicht sichtbar. Funktionen sind Abläufe. Funktionen sind Organisationsmuster. Es gibt viele Funktionskreise innerhalb des Lebens und alle dienen einem gemeinsamen Sinn. Auch das Leben selbst kann als Funktionskreis bezeichnet werden. Die Vielfalt des Lebens bedarf einer Unmenge von Funktionskreisen, welche zur jeweiligen Erhaltungsorganisation aufgebaut sind. Bei einem Lebewesen sind dazu Organsysteme nötig, sie arbeiten synergistisch, funktionell eben, an einem gemeinsamen Ziel. Ein Staatsgebilde z.B. bedarf einer funktionellen Steuerung und auch hier gibt es Organe und Funktionäre.

Ein solches Staatsgebilde funktioniert leidlich, solange synergistisch gearbeitet wird. Ins Wanken gerät das System, wenn Organe in die eigene Tasche arbeiten. Dann arbeiten sie nicht mehr alle am gleichen Ziel. Dort ist der Sinn dem Untergang preisgegeben. Dort haben andere Ziele Priorität.

In der Natur kann man das gleiche Prinzip erkennen. Ein Lebewesen hat seine Daseinsberechtigung schon allein als funktionelles Rädchen in Getriebe des Lebens.

Die Regelung ( Kybernetik ) eines funktionellen Ablaufes wird durch geeignete sinnvolle Stellgrößen sichergestellt. Diese Stellgrößen können Schmerzen oder etwas anderes sein, was uns dann stört und wir verstehen den Sinn nicht, der dahinter steckt. Der Sinn ist uns nicht bewusst, denn es handelt sich um einen unbewussten Regulationsvorgang. Unser Unterbewußtsein kann mit der Festplatte eines Computers verglichen werden, hier sind ohne Ausnahme alle Lebensdaten gespeichert. So ein Unterbewußtsein hat eine unendliche Speicherkapazität, wogegen das, was wir so gern als unsere kognitiven Ressourcen oder als Wissen bezeichnen, verschwindend gering und unbedeutend ist. Unser Bewußtsein kann mit einem Arbeitsspeicher verglichen werden oder mit einer App, welche im Moment gerade arbeitet. Nur wer Ursachen und Fehlfunktionen korrigiert, handelt nachhaltig und ohne Risiken und Nebenwirkungen. Funktionen existieren in allen Lebensebenen mit einer unbewußten Steuerung. Unter vielen Daseinsformen existiert eine solitäre Spezies, welche meint, sie könnte die Welt beherrschen. Hochmut und Überheblichkeit gegenüber natürlichen

Lebensvorgängen sind Zeugnisse einer überzogenen Selbsteinschätzung. Es gibt kleine und große Menschen, die ganz großen haben immer etwas geleistet, was das Leben erleichtert oder einfach guttut. Kein Mensch hat jemals auf dieser Welt Entscheidendes geleistet zur Abwendung von Katastrophen, ganz gleich, ob es sich um globale Dimension oder ob es sich um Einzelschicksale handelt. Gesünder wären Demut, Toleranz und Bescheidenheit gegenüber natürlichen Lebensvorgängen.

Gesünder leben heißt: dem Leben dienlich, schmerzfrei, glücklich und zufrieden sein.

## **VITA CHECK 21 (4) Gut leben durch einfache, gründliche, nachhaltige Körperarbeit**

### **Funktion - Struktur**

Funktionen sind Lebensabläufe und sie finden auf regulatorischer Ebene statt. Also sind Funktionen ein kybernetischer Prozess mit materiellen Akteuren. Die strukturellen, materiellen Bestandteile sind immer der Funktion untergeordnet. Funktionen sind von einer Idee bis zum Ziel geistiger Natur und immer den beteiligten Strukturen übergeordnet. Die Funktion formt das Organ. Die Fehlfunktion deformiert Strukturen, stresst und schädigt den Organismus.

Schmerzen sind niemals durch defekte Strukturen verursacht, sondern die Ursache liegt immer in der Fehlfunktion. Aus diesem Grunde sind Reparaturmaßnahmen an der defekten Struktur unangebracht und schädlich.

Das lässt sich beweisen, denn eine Korrektur der Funktion führt immer zur Besserung der Symptome. Reparaturen an der Struktur (Operationen) bringen zu über 60% keine Verbesserung, eher zusätzliche Komplikationen.

## **VITA CHECK21 - Funktionelle Körperarbeit**

1. Was bedeutet: Funktion – Funktionen – Lebensvorgänge, dem Gesamtorganismus dienlich – Leben, dem Leben dienlich – Geist – oberste Ebene des Daseins - Lebensenergie - das Wesen – die Seele – Die Festplatte
2. Fehlfunktionen - dem jeweiligen System abträglich – schädliche Einflüsse
3. Was bedeutet: Struktur – Strukturebene – Bilder – Mechanistisches Denken untere energetische Ebene des Seins, Bewusstsein, Schmerz, „Arbeitsspeicher“
4. Die Standards – das Gewöhnliche – Deine Krankheit
5. Das Lebendige – das Ungewöhnliche – Mein Leben

6. menschlich wahrnehmbare Dimensionen: Untere Ebene – Bewegungsapparat – Muskeln – Gelenke – Organsysteme – Nervensystem – Lymphsystem – Blut – Energiebahnen
7. nicht wahrnehmbare Dimensionen – Unterbewusstsein – inneres Informationssystem – Ihr innerer Arzt
8. Infrastruktur – Lebenskraft – Krankheit
9. Gelenke
10. Muskeln
11. Organe
12. Organfunktionskreise – ZNS – Herz – Dünndarm – Endokriniem – Kreislauf/Sexus – Magen – Milz/Pankreas – Lunge – Dickdarm – Blase – Nieren – Galle – Leber
13. Nervenschäden, Neurokompression
14. Lymphatische Probleme, Indurationen, Immunologische Störungen
15. Kinesiologische Techniken – Touch for Health – BrainGym – EduKin – Emotionale Körperarbeit – Mentalfeldtechnik – PsychoKin -
16. Körperstatik – Gelenkstabilität - WS-Stabilität, was ist dazu notwendig !!!!
17. Manuelle Lymphdrainage
18. Bio-Medizin – Homöopathie – Schüssler Salze – Bach Blüten – u.v.a.
19. Allergien - IT-Welt und Gesundheit
20. seelische Traumata
21. Krankheitsursache - Volksverdummung

# VITA CHECK 21 - Funktionelle Körperarbeit

## Volksverdummung

Es wird ausdrücklich festgestellt, dass es beim gesamten Inhalt um Beschreibungen von Funktionen, Funktionskreise und den Umgang mit natürlichen Lebensvorgängen handelt. Es ist daher unvermeidlich das Handeln bestimmter Akteure in diesem Kontext anzusprechen jedoch wird betont, dass zu keinem Zeitpunkt persönliche Wertungen beabsichtigt sind.

VITA CHECK 21 Körperarbeit beschreibt Funktionen als natürliche Lebensabläufe. Funktionen sind Regulationsprozesse und sie stellen die Grundlagen von Körperarbeit mit natürlichen Lebensvorgängen dar.

Der Mensch, als „Gucktier“ ist fasziniert von Bildern und damit zu beeindrucken. Er lässt sich auch mit Bildern manipulieren. Seine persönliche Realität ist visuell begründet. Der Mensch glaubt, was er sieht und nur was er sieht. Der Mensch stellt seine Vernunft in den Dienst von Bildern, das heißt auch, dass in der Wissenschaft nur sichtbare, messbare Dinge eine Validität besitzen.

### Der Irrweg der Gläubigen

Der Übergang ist fließend von Glaube und Überzeugung. Allerdings überzeugen mich Glaubenssätze nicht. Glaubenssätze sind in der Regel fremdgesteuert oder überliefert oder reine Gewohnheit. Glaubenssätze erzeugen oft eine Befreiung von der eigenen Verantwortung.

Das ist ungesund. Überzeugt ist für mich nur das Selbstüberprüfte. Ich übernehme keine Selbstverständlichkeiten.

Im medizinischen Bereich kommen Funktionen / Fehlfunktionen als offizielle Ursache eines Problems nicht in Betracht., denn man kann ja nichts sehen oder messen. Keine defekte Struktur ist dann zu sehen, dann ist kein Befund möglich und man stellt Hypothesen auf. Das hohe Alter ist dann primäre Ursache oder psychosomatische-Intervention ist notwendig. Simulation ist auch nicht in jedem Falle auszuschließen. Falls jedoch eine noch so geringe degenerative Veränderung zu sehen ist, dann steht die primäre Ursache sofort fest.

So oder so, die besten Erfahrungen zur Therapie **hat man** mit medikamentöser Therapie. Die Indikation dazu findet reflektorisch statt.

## **Sinneswandel Akupunktur**

Mit der Aufnahme der Gesetzlichen Krankenkassen ins Leistungsspektrum hat sich die Akupunktur aus einer unwissenschaftlichen Scharlatanerie über Nacht zu einer TrendTherapie gemausert. Das ist beispielhaft und zeigt den heutigen Weg auf, wie Indikationen entstehen. Ein halbwegs guter Akupunkteur besitzt eine langjährige Berufserfahrung und das bedeutet umfangreiches KnowHow und Erfahrung und nicht nur das Diplom über ein Kurzseminar.

Fundamentale Zusammenhänge von natürlichen Funktionen kommen als Inhalt von Forschungen nicht in Frage. Diese sind unbetretenes Terrain. Dabei spielt das Geschäft eine entscheidende Rolle. Die Geldpolitik ordnet eine überragende, nebenwirkungsfreie Therapiemethode, die ohne Medikamente auskommt in die Schublade des Halbwissens ein. Sie belohnt Ihre systemtreuen Akteure. Heerscharen von Medienspezialisten sind auf den Bürger angesetzt und betreiben breitgefächerte Volksverdummung. Die Zuchterfolge dieses Geldsystems sind so gravierend, dass seltsamerweise die Experten von ihrem System der Selbstbegrenzung überzeugt sind in welchem die Offenheit, die Freiheit, das funktionelle Denken noch nicht angekommen sind.

Der VITA CHECK 21 schafft eine „riesengroße Plattform“, mit der funktionell bedingte Störungen auf einfache Weise zu beseitigen sind. In der funktionellen Körperarbeit stecken **unendliche Möglichkeiten**, welche im Verborgenen liegen. Hier liegt der Schlüssel zu einem Verständnis von natürlichen Lebensvorgängen und damit zu einem Wandel gesund zu werden und gesund zu bleiben.

## **VITA CHECK 21 (5)**

### **Das Lebendige**

Das Unübliche

Das Ungewöhnliche

Das Außergewöhnliche

Das Erstaunliche

Das Spannende

Das Erhabene

Das Besondere

Das Herausragende

Das Alternative

Die Alternative

Das Neue

Das Progressive

Das Fortschrittliche

Das Freie

Das Fragende

Das Neugierige

Das Tolerante

Das Funktionelle

Das Ablaufende

Das Rotierende

Das Pulsierende

Das Schwingende

Das Schwungvolle

Das Instabile

Das Auf und Ab

Das Kommende

Das Gehende

Das Liebevolle

Das Bewegliche

Das Vergehende

Das Geistige

Das Denkende

Das Mutige

Das Reine

Das Gute

Das Bescheidene

Das Grosszügige

Das Demütige

Das Glaubende

Das Lebendige

Das Freudige

Das Glückliche

**MEIN LEBEN**

**VITA CHECK21 (5)**

## **Der Standard**

Das Übliche

Das Gewöhnliche

Das Habituelle

Das Seriöse

Der Standard

Das Standardisierte

Das Gemeine

Das Beschauliche

Der Usus

Das Normale

Das Akzeptierte

Das Gleiche

Das Triviale

Das Ordinäre

Das Sichere

Das Angepasste

Das Durchschnittliche

Das Kompetente

Das Langweilige

Das Ängstliche

Das Steife

Das Rigide

Das Alte

Das Traditionelle

Das Stagnierende

Das Überkommene

Das Übernommene

Das Intolerante

Der Stillstand

Das Gehorsame

Das Bürokratische

Das Konservative

Das Mechanische

Das Automatische

Das Ruhmreiche

Das Hochmütige

Das Überhebliche

Das Steife

Die Ehre

Das Aggressive

Das Depressive

Das Schwache

## **DEINE KRANKHEIT**

# **VITA CHECK 21 (6)**

## **Infrastruktur**

### **1. Psycho- somatische Infrastruktur der Muskulatur**

VITA CHECK 21 ist die Synthese von Techniken, die natürliche Lebensvorgänge fördert.

Es ist unmöglich, in der klassischen Physik die Ursache von Leukämie oder chronisch verstopften Atemwegen, den Alterungsprozess oder die Denkweise eines Menschen zu erklären. Es ist ebenfalls unmöglich, zu erklären wie sich unsere Gedanken in unserem Körper manifestieren.

Seit vielen Jahren liefert uns die Quantenphysik ein modernes Erklärungsmodell über Energiephänomene, wie Wellen, Information, Tendenzen, Teilchen, Wahrscheinlichkeit und Gewissheit.

Alles ist mit Allem in Form von Information verbunden.

Die Welt, als Ganzes kann sich das derzeitige Versorgungsmodell nicht leisten, selbst wenn es all die Antworten wüsste, die es nicht haben kann. Die klassische Physik kann das nicht liefern, denn die Experten haben sich, komfortabel eingerichtet und am materialistischen Denken der Gründerzeit festgebissen.

Und so werkeln die Akteure munter vor sich hin. Funktionen sind unbekannte Größen und Fehlfunktionen bleiben unerkannt. Statistiken sind Zahlenspielchen und werden den Gäubigen als wissenschaftliche Erkenntnisse verkauft.

Muskulatur wird dabei als ein rein motorisch agierendes Körpergewebe angesehen, welches zu kräftigen ist. Je mehr umso besser. Sport ist für Alles gut, denkt und glaubt man. Also dann. Hau Ruck und immer dran bleiben und nicht aufgeben, wie banal.

Der Mensch ist ein strukturell-chemisch-psychologisch-spirituelles Wesen. Alle diese Teilbereiche sind durch Information verbunden, jeweils voneinander abhängig und stellen damit sicher, dass der Gesamtorganismus lebt.

Die **Funktionsfähigkeit der Muskeln** ist erforderlich für alle möglichen Lebensvorgänge..

Es gibt Skelettmuskeln, glatte Muskeln und Herzmuskeln. Alle brauchen, um zu funktionieren, eine ungestörte Infrastruktur.

**Funktionskreise können Störungen aufweisen in folgenden Bereichen und auch dort adäquat korrigiert werden :**

Durchblutung

Entsorgung

Entgiftung

Entstörung

Information

Gefühl (emotionale Gesundheit im Funktionskreis)

Gedanken (geistige Einstellung, Wirkung im Funktionskreis)

Muskeln sind da, wie wir jetzt wissen, wo die Interaktion zwischen Körper und Geist stattfindet. Wenn man von rein strukturellen Störungen absieht, die durch Verletzungen oder Operationen mit einem rein physischen Schaden verursacht sind, sind dennoch die meisten Beschwerden an der Skelettmuskulatur durch Funktionsstörungen verursacht.

Funktionsstörungen können einen Muskel oder ein Organsystem schwächen.

Tendinosen, Spannungskopfschmerzen, Arthrosen, Entzündungen durch Übersäuerung, sind Symptome muskulärer Funktionsstörungen.

Solche chronische Schwächen wachsen sich aus zu massiven Insuffizienzen, wenn die ursächliche Störung unerkannt bestehen bleibt. Um Folgeschäden abzuwenden bedarf es der Abklärung und der Korrektur der Störung im Bereich der muskulären Infrastruktur.

**Willkürliche Kraft- und Ausdauerübungen durchzuführen mit einem insuffizienten Muskel, der infrastrukturell gestört ist, sind mühsam und erfolglos.**

Die Maximalkraft eines Muskels oder die Kraftausdauer, die Entspannungsfähigkeit, die Dehnbarkeit und die Koordination sind Parameter, welche ausschließlich eine Relevanz für gesunde Muskeln darstellen. Und der Zuwachs an Muskelmasse.

Wie sich Gläubige irren können !!

## **2. Psycho-somatische Infrastruktur der inneren Organe**

Ebenso, wie bei den Muskeln verhält es sich bei der Funktionsfähigkeit der Inneren Organe. Die Funktionsfähigkeit hängt ab von der gleichen Infrastruktur wie bei der Muskulatur.

Durchblutung

Entsorgung

Entgiftung

Entstörung

Gefühl (emotionale Gesundheit)

Gedanken (geistige Einstellung)

Zunächst sind Organsysteme und auch Muskeln in Funktionkreise eingeteilt. Zum Beispiel gehören zum Magen-Funktionkreis folgende Muskeln:

M. Pectoralis clavicularis

M. Levator Scapulae

M. Brachioradialis

Nackelmuskeln

Besprochen werden nachfolgend alle adäquaten (ursachenspezifischen) Maßnahmen zur Erhaltung der kompletten Infrastruktur.

**Folgende Maßnahmen bringen in der Regel die sofortige Funktionsfähigkeit des Muskels oder Organs.**

- Die Arbeit mit dem **Akupunktur-Meridian** kann Energiestörungen im kompletten Funktionskreis ausgleichen.
- Bei Überenergie oder bei Unterenergie im Funktionskreis stehen **Ausgleichspunkte** zur Verfügung.
- Um die Durchblutung anzuregen werden **Neuro-vaskuläre-Reflexpunkte** eingesetzt. mangelndurchblutete Muskeln sind kontraktionsschwach. Sie reagieren schlagartig auf Neuro-vaskuläre-Reflexe mit sofortiger Widerstandkraft auf Muskeltests.
- **Neuro-Lymphatische-Reflexpunkte** sind oft hartnäckig und induriert (verhärtet ). Bereits besprochen wurden oben die äußert pathogenen Eigenschaften lymphatischer Ödeme oder Funktionsverlust des Lymphsystems. Lymphatische Störungen im Funktionskreis-Dickdarm beim Quadratus Lumborum machen diesen insuffizient und die Wirbelsäule ist instabil. Werden die richtigen Neuro-lymphatischen -Reflexpunkte ausreichend massiert, dann ist der Stabilitätstest für die Wirbelsäule auf der Stelle positiv. Zum Herz-Funktionskreis gehört der Subscapularis-Muskel, welcher schwach ist, wenn der Herz-Funktionskreis gestört ist. Die Neurolymphatischen-Reflexpunkte befinden sich bei Th3/4 und entstören nicht nur den Subscapularis-Muskel, sondern den Herz-Funktionskreis. Hier sind solche Maßnahmen ein Segen, weil weiteren Herzkrankheiten im Entstehen vorgebeugt werden
- **Affirmationen plus Reflexpunkte** werden gemeinsam zuverlässig eingesetzt um gefühlsbedingte Störungen zu neutralisieren. Emotionen können Funktionskreise bis zur Insuffizienz lahmlegen. Wenn negative Emotionen chronisch werden, entstehen Entzündungen und Tumoren. Wir kennen doch alle, wenn uns was sprichwörtlich auf den Magen schlägt, wenn uns was an die Nieren geht, wenn uns was auf die Nerven geht, wenn uns vor Wut, die Galle überläuft. Affirmationen+Reflexpunkte werden ganz exakt eingesetzt und neutralisieren, da das Aussprechen von positiven Gefühlszuständen die Gedanken auch positiv verändert und damit eine emotionale Prädisposition ins Gute umkehren. Dazu sind allerdings noch gleichzeitig einschlägige Reflexpunkte erforderlich. Hier nur einige von vielen Emotionen: Liebe, Glaube, Einsamkeit, Wut,

Traurigkeit, Hochmut, Beschwingtheit, Vertrauen, Kummer, Schuld, Starrsinn. Hass, Mitgefühl, Dankbarkeit und Mut. So schwächt z.B. chronischer Hochmut den Lungenfunktionkreis und die Affirmation Demut neutralisiert dort entsprechend.

- **Mentalfeldtechnik** ist eine Akupressur-Klopftechnik (nach Dr Klinghard) zur Ablösung seelischer Traumata. Es gibt selbst durchgemachte seelische Erlebnisse, wie unter vielen anderen z.B. Geburtstraumen, familiäre oder berufliche Konflikte, aber auch uralte Krisen, die vielleicht in der Familie immer unter den Tisch gekehrt wurden, nie selbst erlebt wurden, die im Unterbewusstsein gespeichert sind und ständig körperliche Beschwerden verursachen. Wenn die Seele um Hilfe ruft und es keiner hört, können die schrecklichsten Dinge geschehen. Oft haben diese Menschen eine psychotherapeutische Vergangenheit und sind nur unglücklich. Sie können nicht lieben, sie kennen nur Hass. Sie ziehen entweder andere ständig runter oder sie planen ein großes Unglück. Sie wollen möglichst viele bei sich haben und dadurch auf sich aufmerksam machen. Hier ein Beispiel ist der German Wings Flugzeugabsturz vom März 2015, welcher vom Copiloten absichtlich und geplant herbeigeführt wurde mit 170 Toten. Adolf Hitler gehörte auch in diese Kategorie der seelisch Gestörten. Depression, Borderline Syndrom sind dann oft gebräuchliche Diagnosen, welche als Basistherapie chemotherapeutisch und begleitend von einem Thera-Team behandelt werden. Die Behandlungserfolge sind dürftig und oft notwendigerweise herbeigedacht. Der Zugang zum Unterbewusstsein ist nicht möglich. Psychotherapeutische Gesprächstherapie findet auf bewusster Ebene statt und kann seelische unbewusste Verletzungen nicht identifizieren respektive ablösen. Oft liegen Störungen des Selbstbewusstseins vor: Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit sind nur einige wichtige Selbsteigenschaften für seelische Gesundheit. Die **Mentalfeldtechnik** identifiziert erstens, dass es sich überhaupt um ein seelisches Trauma handelt, zweitens den genauen Zeitpunkt des Traumas, drittens die Umstände und Art des seelischen Traumas. Die Art der Durchführung muß abgeklärt werden. In der Regel wird ein Problemsatz gebildet und ein Zielsatz. Gleichzeitig dienen Reflexpunkte und Akupunkturlinien als Signalgeber für unbewusste Gedankenmuster um diese zum Positiven zu ändern. Auch spielt hier der Dialog mit dem **inneren System** die entscheidende Rolle.

### 3. Ökologische Maßnahmen

Umweltbedingte Störungen verursachen, wenn sie unerkannt bleiben schwere chronische Entzündungen.

#### **Allergien beseitigen**

Allergien werden identifiziert und in Abstimmung mit dem Körper abgelöst und dauerhaft unschädlich gemacht. Das Immunsystem wird angesetzt auf das identifizierte Allergen.

Vier oder mehr organische Funktionskreise werden mit Allergie-Akupressurklopftechnik rekrutiert. Die Aufnahmeorgane Magen und Haut identifizieren den Schädling (Allergen), die Immunorgane (Lymphsystem, spezifische Abwehrzellen) sollen den Schädling zerstören und nicht körpereigene Gewebe. Ausleitungsorgane Blase und Niere reinigen körpereigene Gewebe. Eventuell müssen die belasteten Organe saniert werden oder Schwachstellen bedürfen der Stärkung der Widerstandskraft.

Autoimmunkrankheiten / Allergien verursachen zehntausend Krankheiten. Die meisten Allergien sind unentdeckt und verursachen unbehandelt Gewebeschädigungen.

Schwerste entzündliche Schädigungen an Nerven, Blutgefäßen, im Verdauungstrakt (colitis ulcerosa) und überall dort wo ein Mensch prädisponiert ist, können durch Allergien verursacht sein. Die allergrößten Krankheitverursacher und eine Geisel der heutigen Zeit sind neben der medialen Volksverdummung, das Weizenmehl und die hochfrequente Mobilfunkstrahlung.

## **Weizenmehl**

In seinem Buch "WEIZENWAMPE, warum Weizen dick und krank macht" stellt Dr. med. William Davis, Studien vor, die belegen, wie Nerven, Gehirn, Blutgefäße und alle Schwachstellen eines Menschen entzündlich auf das genmanipulierte Weizenmehl reagieren. Der Industrieweizen ist mittlerweile hochkalorisch verändert und nicht mehr zu vergleichen mit dem Weizen der jahrhundertlang dem Menschen als wertvolle Nahrung diente. Weizenmehl findet mittlerweile in allen Nahrungs- und Genussmitteln Verwendung, im Supermarkt ist das einzige Regal ohne Weizenmehl das Waschmittelregal.

Meine jahrelange Arbeit mit allergischen Erkrankungen zeigte schon früh, das nicht nur Entzündungen an allen Organen entstehen, sondern dass das Weizenmehl das größte Ko-Allergen darstellt. Ko-Allergen bedeutet Kombinations-Allergen und es sind mehrere bis viele Allergien auf verschiedene andere Allergene vorhanden. Die Kombination Weizenmehl Typ405, Hausstaub, Schimmelpilze ist am häufigsten anzutreffen. Sehr nachdenklich macht es mich, wenn bestimmte Allergene nur bei Vorhandensein von Weizenmehl Typ 405 zu Allergie neigen. Das heißt, dass eine Weizenmehl-Allergie eine andere oder mehrere Allergie im Schlepptau hat und initiiert.

Der Konsum und der Kontakt mit dem industriellen Weizenmehl ist und bleibt unvermeidbar und stellt den größten Krank- und Dickmacher unserer heutigen Zeit dar.

Im meiner Praxis mache ich nachweisbar täglich, oft mehrmals, Erfahrungen mit einem noch viel größeren Schädling. Mindestens die gleichen Schädigungen, wie das Weizenmehl Typ 405 entstehen durch

## **Elektrosmog**

**Die Beschwerden sind:** allergisch induzierte entzündliche Nervenschäden, Parkinson-Syndrom, Demenz, Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Selbstaggression, Wutausbrüche, Schlaflosigkeit, Periphere Nervenentzündungen (z.B. Fußheberpareesen), Gehirnentzündungen, Störungen des Herz-Kreislauf-Systems. Thrombosegefahr, Blutverklumpung, Schlaganfall- und Infarktgefahr, entzündliche Gefäßerkrankungen bis Amputationen. Es kommt zu einer Schädigung des Erbgutes. Missbildungen konnten bei Rindern eindeutig der hochfrequenten Elektromagnetischen Strahlung angelastet werden. Die Zahl der Krebserkrankungen am Ort korreliert eindeutig mit der dortigen Strahlenbelastung. Zusammenbruch der körpereigenen Abwehrkraft.

Ungesund sind die Mobilfunksendemasten besonders in Wohnungen, die auf der gleichen horizontalen Höhe (Hochhäuser) liegen. Das körpernahe Tragen der Smartphones, eingeschaltetes Aufladen in Kopfnähe während der Nachtruhe (Dauerstress). WLAN heißt Dauerstress durch E-Smog. Unbekannt ist das Gefahrenpotential der DECT-Schnurlostelefone, welche wir schon lange nutzen. Mit Frequenzen um 1,8 GHz besitzen sie die am weit gefährlichste Strahlung. Mobilfunk strahlt mit rund 1,0 GHz. Auch Niederfrequenzen, z.B. Neonlampen sind auf Dauer krankmachend. Von 1993 bis 2004 gab es viele Studien, welche das alles belegen. Es gab auch Studien, die das widerlegten.

Empfehlenswert ist das Buch: "Mobilfunk, die verkaufte Gesundheit" von Dr.med. Hans-Christoph-Scheiner und Ana Scheiner

Mit dem VITA CHECK 21 lassen sich alle Allergien und Unverträglichkeiten exakt beseitigen, es lässt sich leben mit Weizenprodukten und wir genießen WLAN und Co. ohne Beschwerden.

## **Intoxikationen**

Schwermetalle, pflanzliche-, tierische-, künstliche Giftstoffe können sich im Körper anreichern und chronische Störungen verursachen. Es ist die sofortige, eindeutige Identifikation durch Indikatoren möglich und die richtigen Strategien zur Ausleitung und von Sanierungsmaßnahmen.

Beim VITA CHEK 21 ist die Genauigkeit der Indikationsfindung sehr segensreich.

### **Mangelercheinungen**

Zu den ökologischen Störungen zählen Mangelerkrankungen wie Vitaminmangel, Mangel an Mineralstoffen oder Spurenelementen. Durch die Arbeit mit der Indikatorentchnik werden Defizite angezeigt, die eine Funktionsstörung verursachen. Hier wird oft der Einsatz der Bio-Chemie erforderlich. Schüssler-Salze werden exakt bezeichnet, z.B. Schüssler-Salz Nr. 12, D12 erforderlich. in Tablettenform, eine Tablette täglich, auf der Zunge zergehen lassen. Oder homöopatische Gabe von Spurenelementen erforderlich, z. B. Phosphorus, D6, Globuli, 3x5 Globuli täglich, vor den Mahlzeiten in 200ml Wasser aufgelöst trinken. Zum Ausgleich von Mangelercheinungen kann der einmalige Verzehr eines geeigneten Lebensmittels auch schon ausreichend sein.

Mangelercheinungen stellen erhebliche Störungen der Infrastruktur dar. Es verblüfft jedesmal wieder, wie schnell und mit welcher Präzision der VITA CHECK 21, zu einer Erholung bei Mangelercheinungen führt.

VITA CHECK 21

**Tools**

**Vorgestellt wird reine Körperarbeit in der Praxis.**

**Ressourcen:**

**Sportmedizinische Aspekte:**

**Dehnen**

**Kräftigen**

**Entspannen**

**Koordination**

**Ausdauer**

**Motivation**

**Selbstwertgestaltung**

**soziale Gesundheit**

**Lebensfreude,**

**Traditionelle Chinesische Medizin:**

**Funktionelles Weltbild**

**Fünf Elementelehre: Feuer, Erde, Metall, Wasser , Holz**

**Jin/Jang, Wandlungen, Akupunktur, Akupressur**

**Tao der Philosophie**

**Tao der Revitalisierung**

**Tao der ausgewogenen Ernährung**

**Tao der vergessenen Heipflanzen**

**Tao der Heilkunst**

**Tao der sexuellen Weisheit**

**Tao der Selbstdisziplin**

**Tao des gestalteten Schicksal, I-Ging**

**Theorie der Energie**

**Theorie des Energiekreislaufs**

**Theorie der sieben Drüsen**

**Theorie der Nerven,**

**Schmerztherapie:**

**Schmerzfreiheit durch exakte Ursachentherapie**

**reine Körperarbeit**

**keine Schmerzbekämpfung durch Medikamente**

**Neuronale Dekompression**

**Ausräumung von Entzündungsherden (LymphTherapie)**

**Aktivierung des Immunsystems**

**Ausleitung von Schädlichkeiten**

**Entsäuerung der Gewebe**

**Gewebesaniebung, Infrastruktur, Schüssler Salze, Homöopathie**

## **Physiotherapie:**

**Physiotherapeutische Techniken: PNF, Bobath, Brügger, Manuelle Therapie, Cyriax, Manuelle Lymphdrainage**

**Kenntnisse aller medizinischen Fachbereiche**

**Prävention**

**Krankengymnastik, bei akuten- und chronischen Krankheiten**

**Massagetechniken, Bindegewebsmassage, Reflexzonenmassage,**

**KinesioTapes, SportTapes**

**Manuelle Lymphdrainage**

**Physikalische Massnahmen: Wärme, Kälte, Hydro, Elektro, Ultraschall**

**Rückenschule**

**Nordic walking**

**Gesundheitswandern**

## **Kinesiologie:**

## **Der Innere Arzt**

**Kommunikation mit dem Energiesystem des Körpers.**

**Der Dialog mit dem Inneren System.**

**Wahrheitsfinder und Lebensberater**

**Verbindung und Information zur Aussenwelt**

Mit Kinesiologie besteht eine Kommunikationsmöglichkeit mit der inneren- und äusseren Welt durch einfache Frage- und Antworttechnik. Antworten bekommt man unter anderem von der Muskulatur.

Einsteins Erklärungen zur Quantentheorie führen die essentielle Grundlage vor Augen.

Danach gibt es keine äußere- und innere Welt. Alles ist ein und dasselbe Energiesystem. Alles ist mit allem durch Information verbunden. Jedes Elektron der Körperzellen besitzt energetisch alle universellen Informationen, also auch die des aktuellen Körpers und dessen Vergangenheit.

Als Transformator energetischer Informationen in physikalische

Kraft und Bewegung besitzt der Mensch die Muskulatur. Die Muskulatur erfüllt die Aufgaben zur Unterhaltung seines Lebens und die Interaktionen mit der Aussenwelt.

Kinesiologie nimmt über Muskeln den Dialog zum Körper auf.

**Die funktionelle Denkweise eröffnet neue, segensreiche  
Diagnose- und Therapiekonzepte.**

## **Bio-Chemie**

Schüssler-Salze, Homöopathie oder Bachblüten, gegen Schluss einer Körperarbeit-Sitzung entscheidet der Körper selbst, ob noch Bio-chemische Massnahmen erforderlich sind, um das definierte Ziel nachhaltig zu erlangen.

Durch VITA CHECK21 Befragung wird die Indikation des richtigen Mittels festgestellt und weiterhin die genaue Beschreibung der Applikation.

Das Innere System ist mit dieser Weißheit ausgestattet und meldet ebenfalls Bedarf, wenn lebenswichtige pharmazeutische Medikamente notwendig sind.

## **Allergiecheck**

Die Autoimmunkrankheiten sind ein deutliches Zeichen für umweltbedingt entstandenen Krankheiten der heutigen Zeit.

Während Forschungen demografische Entwicklungen und die Pathogenität von einzelnen Substanzen oder ökologischen Belastungen diskutieren, verlaufen Umweltschädigungen ungehindert weiter und wachsen sich zu massiven irreversiblen Substanzschäden an Mensch und Tier und Umwelt aus.

**Nicht zu erfassen sind alle Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen, welche autoimmun-induziert sind, allein schon weil sie nicht entdeckt werden.**

Der Sozial-politische- und volkswirtschaftliche Schaden ist global und nicht zu beziffern.

Allergien verursachen neben leichten Befindlichkeitsstörungen schwerste entzündliche Gewebeveränderungen. Substanzverluste gehen dabei einher mit Funktionsverlust an Organen.

Frau B. erlitt mit 42 Jahren am peripheren Nervensystem einen Funktionsverlust von 91%, sie hatte ein multiples Schmerzsyndrom und Verlußt des Gleichgewichtes ohne Befund und mit Verdacht auf Multiple Sklerose. Unentdeckt war ihre Elektrosensibilität auf Hochfrequente Mobilfunkstrahlung, welche zu Autoimmun-Schädigung des Nervensystems führte. Sicherlich stand sie vor der Frage der Arbeitsunfähigkeit und machte sich große Sorgen.

Mit dem VITA CHECK 21 wurde das Problem komplett aufgelöst indem erstens die Allergie ausfindig gemacht wurde, zweitens die Allergie durch geeignete immunologische Massnahmen abgelöst wurde.

Die längste Therapiephase befasste sich mit der Sanierung der geschädigten Strukturen. Danach war die Funktionsfähigkeit 100%, Schmerzen 0% und das Gleichgewicht wiederhergestellt. Frau B, hatte den VITA CHECK 21 erlebt in den Sommerferien und sie konnte ihren Job, als Lehrerin danach wieder aufnehmen.

Nicht nur das Nervensystem erleidet solche Schädigungen, solche umweltbedingte

Auto-immun-Krankheiten treten dort auf, wo ein Mensch prädisponiert, also anfällig ist. Die Allergie bleibt meistens unerkant und es entstehen Gefässschäden, Darmkrankheiten, Hautbeschwerden, Gelenk- und Muskelschmerzen, die geistigen und psychischen Auswirkungen des Elektrosmog bei Jugendlichen sind ein eigenes spezielles Diskussionsthema. Allerdings besteht genauso auch hier eine Therapiemethode, als auch die adäquaten präventiven Massnahmen durch Desensibilisierung gegen Elektrosmog aller Strahlungsfrequenzen.

Wie gesagt: Während die Experten diskutieren und wertvolle Zeit verstreicht löst der VITA CHECK21 viele Probleme, die allergisch bedingt sind.

## **Rückenschmerzen**

### **Ischiasschmerzen, ISG-Blockierung Bandscheibenvorfall, Gleitwirbel**

Die Möglichkeiten des VITA CHECK21 zur Therapie von Rückenschmerzen und Wirbelsäulenerkrankungen bestehen aus einer Kombinationstherapie.

### **Ursache instabile Wirbelsäule**

Die Kräftigung von Rumpfmuskulatur, also Rückenmuskeln und Bauchmuskeln und Rumpfortatoren sind zur Rückengesundheit nicht ausreichend. Notwendig sind wesentlich aufwendigere funktionelle muskuläre Massnahmen einschliesslich der Rekrutierung einer adäquaten muskulären Infrastruktur. Das zeigen immer wieder Stabilitätstests der Wirbelsäule.

Hier ein Beispiel aus der Praxis: Frau Niemayer litt an ständigen therapieresistenten Rückenschmerzen. Alle orthopädischen Bemühungen und physiotherapeutischen Maßnahmen brachten keine nachhaltige Besserung der Beschwerden.

Es wurde ein zielgerichteter Dialog mit dem **Inneren System** aufgenommen.

Als erstes konnte eine Instabilität der Lendenwirbelsäule ermittelt werden. Diese war verursacht durch eine Insuffizienz des Muskels Quadratus Lumborum. Weiterhin ergab ein tiefergehender Test, dass seelische Probleme zu Grunde liegen. Da dieser Muskel organisatorisch zum Dickdarm – Funktionskreis gehört, lag die zugehörige Emotion im Bereich von verletztem Selbstwert oder Schuldgefühlen, welche im Dickdarm – Funktionskreis zu infrastruktureller Schwäche führen.

Beim weiteren Befragen der Patientin verhielt sie sich zunächst verschlossen und etwas unnahbar. Es stellte sich dann doch noch mit Hilfe des **Inneren Systems** heraus, dass sie vor dreissig Jahren sexuell missbraucht worden war..

Daraufhin wurde im Dialog mit dem **Inneren System** ermittelt, dass das seelische Trauma mit Mentalfeldtechnik nach Dr. Klinghardt adäquad abzulösen ist. Diese Technik enthält eine Problemansprache und Zielansprache in Verbindung mit Akupressurklopftechnik. Nach dieser Form von Körperarbeit zeigte sich der Quadratus Lumborum sofort stark und die Lendenwirbelsäule war ohne weitere Maßnahmen sofort stabil. Der seelische Knacks hatte sich neben Schuldgefühlen aufs Selbstwertgefühl gelegt und den kompletten Dickdarmfunktionkreis und den Lendenmuskel geschwächt. Frau Niemayer berichtete mir zwei Monate später, dass die Rückenprobleme nicht mehr aufgetreten sind und dass sie Ihre psychotherapeutische Gesprächstherapie gegen Depressionen und Schlafstörungen, jetzt auch nicht mehr benötigt.

## **Körperstatik**

Die Stabile Wirbelsäule, stabilisierende Muskulatur:

Quadratus lumborum: stabilisiert die LWS, Körperstreckung, Kniestabilisation

Bauchmuskeln: differenzierte segmentale Stabilisation, Körperstreckung

Peronäen, Tibialis, Gastrocnemius: Fußgewölbe und Körperstreckung, Knieachsenstabilisation.

Iliopsoas: stabilisiert die LWS, Beinachsenstellung, Verbindung Fuß-und Beinstatik

Sacrospinalis: Körperstreckung

Glutäus medius: Stabilisation LWS, ISG, Verbindung mit Bein und Fußstatik

Adduktoren: Stabilisation LWS, ISG, Verbindung mit Bein und Fußstatik

Piriformis: Stabilisation ISG

Glutäus maximus: Körperstreckung

Quadriceps: Körperstreckung, Verbindung zur Fuß- und Beinstatik

Sartorius, Gracilis, Soleus Kniestabilisation und Verbindung zur Fuß- und Beinstatik

Schulter-Brust-Muskeln: Stabilisation des Oberkörpers, Brustwirbelsäule

Nackermuskeln: Stabilisation der Halswirbelsäule

Die **stabile Wirbelsäule** ist eine Grundvoraussetzung für allgemeine Beweglichkeit. Dazu ist ausreichende Bewegung ist das einwandfreie Funktionieren aller oben genannter Muskeln im Synergismus notwendig. Nur wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, dann können ausgeglichene sportliche Aktivitäten von Nutzen sein.

Bei **instabiler Wirbelsäule** und vor allem der Lendenwirbelsäule besteht die Gefahr von degenerativen Vorgängen und schmerzhafter Steifigkeit. Hiervon betroffen sind dann noch andere Gelenke. Vor allem sind die Kniegelenke stark verschleissgefährdet und sie bereiten erhebliche Beschwerden und Funktionseinschränkungen.

Eine entscheidende Rolle bei der Beseitigung von Rückenproblemen spielt die Funktionalität der Bauchmuskeln. Näheres dazu ist im Skript VITA CHECK21 Bauchmuskeln, dargelegt.

## **Nervenläsionen**

## **Nervenentzündungen,**

**Nervenkompression**

**Hirnnervenstörungen**

**Sehverlust**

**Gehörverlust**

**Gleichgewichtsverlust**

**Geschmackstörungen**

**Gesichtsnervenlähmungen**

**Trigeminusneuralgie**

Strahlenschutz

Alle Tools

Nervendekompression

Ödemtherapie

Beseitigung von Indurationen (Verhärtungen)

Desensibilisierung gegen Allergene aller Art

Lokale Ausleitung von Entzündungen

Sanierungsmaßnahmen

Der VITA CHECK21 bietet aus der Traditionelle Chinesischen Medizin stammende hervorragende Techniken zur Revitalisierung des Nervensystems über Akupunkturbahnen.

# **Gehverlust im Alter**

Alle Tools

Hirnnervenbehandlung Nervus Vestibulo-Cochlearis, Gleichgewichtsnerve

Fuß- und Beinstatik

Stabilisation der Wirbelsäule durch

Stärkung der Lendenmuskel und Beckenmuskel Quadratus Lumborum und Iliopsoas

Funktion der Rücken- und Bauchmuskeln siehe oben, Skript.

Demenzielle Hirnfunktionsstörung

Knie- und Gelenkbeschwerden beseitigen

Alle Tools sind im Skript VITA CHECK21 genauer erläutert

# **Muskulärer Funktionsverlust**

Wiederherstellung der muskulären Infrastruktur ist oben, im Skript VITACHECK21 muskuläre Infrastruktur, genauer erläutert.

Alle Tools

# **Knieschmerzen**

# **Kniearthrose**

Knie -Wirbelsäulenstabilisation

Herstellen einer Fuß und Beinstatik

Muskuläre Infrastruktur

Gelenktherapie

Schmerztherapie

Entzündungen beseitigen

Kontrakturenbehandlung

alle Tools

# **Hüftgelenkarthrose**

Stabilisation der Wirbelsäule

Infrasstrukturelle muskuläre Maßnahmen zur Hüftgelenkstabilisation

Fuß-und Beinstatik herstellen

Schmerzbeseitigung

Alle Tools

# **Schultergelenkarthrose**

Stabilisation der Wirbelsäule

Infrastrukturelle muskuläre Maßnahmen zur Schultergelenkstabilisation

Sehnenansatztherapie

Lymphatische Verhärtungen beseitigen

Schmerzbeseitigung

Alle Tools

## **Demenzielle Störungen**

Stärkung der Gehirnfunktionsfähigkeit

Wiederherstellung des Gleichgewichts

Alle Tools

BrainGym

Auto immunogene Demenz abbauen

Hirnnervenaufbau s.o.

## **Rheumatische Krankheiten**

Gelenk Stabilisation

Schmerzbeseitigung

Ausleitung von Entzündungen (Lymph Therapie)

Muskeltherapie durch infrastrukturelle Massnahmen

Bindegewebestärkung, konstitutionelle Maßnahmen, Bio-Chemie

Alle Tools

## **Arthrosen**

Schmerzbeseitigung

funktionelle Wiederherstellung

Gelenkstabilisation

Ausleitung von Entzündungen (LymphTherapie)

alle Tools

## **Schulterbeschwerden**

### **Tennisellbogen**

### **Golferellbogen**

### **Karpaltunnelsyndrom**

Entspannung der Sehnenansätze

Infrastrukturelle Muskelmassnahmen

Muskuläre Verhärtungen lösen

Lymphatische Indurationen beheben ( LymphTherapie)

Verkalkungen reflektorisch resorbieren, durch Abbau der Zugreize

Impingement-Syndrom beseitigen mit Oberkörperaufrichtung und Dekompression

der Nervenlogen.

Entzündungsausleitung

Schmerztherapie

Alle Tools

## **Gelenkschmerzen nach Operationen**

## **Funktionseinschränkung nach Operationen**

## **Schwellungen nach Operationen**

Entzündungsausleitung

Ödemtherapie

Schmerztherapie

Gelenkstabilisation

Infrastrukturelle Muskelmaßnahmen

Funktionswiederherstellung

Alle Tools

## **Kopfschmerzen**

Ursachenfindung

Fehlfunktionen der Wirbelsäule korrigieren

Schulter-Arm-Syndrome beheben

Neuro-muskuläre Ursachen behandeln (Spannungsregulation)

Lymphtherapie

Kraniale Entzündungen ausleiten

Allergien ablösen

Alle Tools

## **Gliederschmerzen**

Rheumatische Ursachen abklären

Lymphtherapie

Entzündungen ausleiten

Neuro-muskuläre Ursachen beheben

Allergien ablösen

Allgemeine Schwäche abbauen

Fehlfunktionen korrigieren

Schmerztherapie

Alle Tools

## **Abgeschlagenheit**

### **Leistungsabfall**

Ursachenfindung

Allgemeine Schwäche abbauen

Stresstherapie

Neurologische Stärkung

Allergien ablösen

Bio-Chemie

Alle Tools

## **Lymphatische Stauungen**

## **Lymphatische Verhärtungen**

Lymphstaus ausleiten

Lymphödeme entfernen

Indurationen mobilisieren

Entzündungen ausleiten

Manuelle Lymphdrainage

NeuroLymphatischeReflexpunkte

Schmerztherapie

Funktionswiederherstellung

Kontrakturenbehandlung

Muskuläre Verkürzungen beheben

Ansatzentzündungen entspannen

Muskeln entspannen

Verkalkungen resorbieren

Alle Tools

# Emotionale Belastungen

Psycho-somatische Ursachen erkennen

Belastende Gefühle finden

Gefühle neutralisieren

Stimmungen aufhellen

Emotionale organische Störungen beheben

Affirmationstherapie

Reflexpunkte für Funktionskreise

Alle Tools

# Seelische Traumata

Seelische Traumata liegen verborgen im Unterbewusstsein

Seelische Traumata müssen erkannt werden

Seelische Traumata können uralt sein und aus der Familienvergangenheit kommen.

Sie können selbst erlebt sein (z.B. Geburt durch Kaiserschnitt) oder sexuellen Missbrauch oder aktuelle Belastungen des Selbstwertgefühls zur Ursache haben.

Schwere Depressionen, Suizide, Autoaggressionen, körperliche Beschwerden, soziale Störungen, Entwicklungsstörungen machen das Leben schwer.

In der Regel erfolgt auf empirischer Grundlage eine medikamentöse Basistherapie (Antidepressiva, Psychopharmaka) mit schweren Nebenwirkungen bei Dauerindikation.

Als Ursache werden nach Familienaufstellung Hypothesen aufgestellt. Die Behandlungserfolge sind dürftig, es fehlen Informationen aus dem Inneren Leben. Es liegt auf der Hand, dass ausschließlich der Dialog mit dem Unterbewusstsein den Zugang zum Grundproblem schaffen kann.

Als Referenzdisziplin des VITA CHECK21 steht die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein (Inneres Energiesystem) zur Verfügung.

Die VITA CHECK21 Fragetechnik ermittelt, ob es sich überhaupt um ein seelisches Trauma handelt, das Alter des Traumas (Zeitpunkt, Zeitraum), Art der Belastung (persönlich, familiär, beruflich), Selbstbildstörungen (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstsicherheit).

Abgefragt wird weiterhin, welche Massnahmen zur Ablösung des seelischen Traumas in diesem Fall zum definierten Ziel führen.

Bei seelischen Traumata kommt oft die Mentalfeldtechnik nach Dr. Klinghardt erfolgreich zur Anwendung. Es wird mit Hilfe eines Problemsatzes und eines Zielsatzes gearbeitet, während Reflex- und Akupressurlinien das somatische System Richtung Ziel umprogrammieren.

## **Umweltbelastungen**

Autoimmunkrankheiten, die aufgrund heutiger Umweltbelastungen den Körper schädigen, können desensibilisiert werden.

Elektrosmog verursacht aktuell den überwiegenden Teil von Schädigungen: Sendemasten, PC, Smartphone, Handy, Schnurlostelefon, Neonlampen sind pathogener als Industrieabgase, Autoabgase, Schwermetalle, Feinstaub

Weizenmehl – Typ 405 (Industrieweizen) ist das ultimative KoAllergen, es macht dick und krank und ist fast allen Lebensmitteln enthalten.

VITA CHECK21 – Allergiecheck desensibilisiert den Körper.

Nähere Erläuterungen oben im Skript Tools

## **Schulstress**

VITA CHECK21 Körperarbeit vermittelt über Bewegungen die optimale Organisation des Gehirns für das Lernen

Körperliche-,neurologische-, kognitive Ressourcen finden

Talente

Schwächen

Problemsatz ermitteln

Zielsatz definieren

Gehirnorganisationsmuster, Präferenzen, Gehirnintegration

Organisation, Verständnis, Kommunikation

Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit

BrainGym, EDU-Kinästhetik

## **Stress**

VITA CHECK21 versteht unter Stress, alles was den Körper schwächt.

Umweltbedingte Einflüsse

Physischer Stress,

Psychosomatischer Stress

Emotionaler Stress

somatischerEnergieverlust

seelische Traumen

Indikatoren melden die individuelle Stressbelastung zuverlässig über das innere System. Dieses zeigt an welche Massnahmen adäquat zur Anwendung kommen.

**Selbstbild**

**Selbstvertrauen**

**Selbstbewusstsein**

**Selbstsicherheit**

**Selbstwert**

Es gibt hunderte

Selbsteigenschaften, die wichtigsten sind die fünf obenstehenden, welche starken Einfluss auf das seelische Befinden haben. Bei seelischen Beschwerden werden diese obligatorisch nach Schwächen und Ursachen erforscht und sofort entstresst und gestärkt.



