



Erstaunliche Möglichkeiten zur Gesundheitspflege

Mit täglich 10 Minuten zu Wohlbefinden und Form

Einsichtige Menschen müssen bestimmt nicht erst davon überzeugt werden, daß zur Gesunderhaltung wie auch zur Wiedererlangung der Gesundheit eine regelmäßige Körperbeanspruchung mit spürbarer Steigerung der Frequenz des Herzschlages auf Dauer unerlässlich ist. Das gilt in angepaßter Dosierung auch noch für ältere Menschen. Wenn das nicht irgendeine echte Körperarbeit tut, so kann das durch Joggen, Schwimmen, Gymnastik oder ähnliche sportliche Betätigung zu den gewünschten Resultaten führen und dem Körper Spannkraft vermitteln.

Die Elementarfunktion des Lebens in uns Warmblütern ist bekanntlich die „Verbrennung“ in unserem Organismus, zu der das gesamte Muskelsystem das Hauptorgan für diesen intensiven Stoffwechselvorgang darstellt. Das erfordert aber eine Betätigung dieses Muskelsystems. Die vielen Milliarden Zellen der dabei rhythmisch beanspruchten Muskeln liefern in „qualmfreier“ Verbrennung die lebensnotwendige Zündenergie für den ganzen Organismus, anders als in träger Ruhe bei der Verbrennung von „Fettkohle“ (sprich Mastnahrung) mit wenig „Zug“ und viel „Qualm“, der verschlackt. Das erscheint als ein Grundgesetz, das bei Beachtung sicherlich Riesenmengen von Medikamenten entbehrlich macht.

Eine sehr gute Lösung sind tiie in den letzten Jahren aufgekommenen Trampolins mit kleinstem Raumbedarf bei größter Wirkung ihres Gebrauches, wie vorzugsweise durch ausdauerndes rhythmisches Springen auf der Stelle. Diese längst

bewährten Fitneßgeräte mit kreisrunder hochfester Sprungmatte von mindestens einem Meter Durchmesser müssen zu diesem Zweck allerdings gewissen Qualitätsansprüchen genügen, was sich vor allem auf die Stahlfedern zu der Matte bezieht. Diese müssen nicht nur sicher und hochfest sein, sie müssen zu einem optimalen Abfedern des springenden Körpers bei seinem Aufsetzen auf die Matte auch eine gut abgestimmte Federcharakteristik aufweisen.

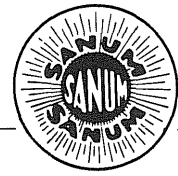
In Schwung kommen durch Schwingen

Ein ständiges und kräftiges Schwingen des Körpers auf der Matte über mehrere Minuten täglich gilt schon für viele Menschen als „Jungbrunnen“. Richtig weist ein Hersteller und Anbieter von Trampolins darauf hin, daß Leben Schwingung und Bewegung ist. Eine jede Zelle, die in Stoffwechselschlacken ersticke, könne nicht mehr atmen und leben. Das Schwingen auf dem Trampolin bringe dagegen alle Zellen wieder in Bewegung, in harmonische Schwingung, so daß vom Kopf bis hin zu den Zehenspitzen jede einzelne Zelle massiert und trainiert wird. Stoffwechselschlacken werden so herausgepreßt und abtransportiert, Sauerstoff kann wieder zirkulieren. Selbst alte Fettpolster werden abgebaut und der ganze Organismus beginnt wieder, harmonisch zu funktionieren.

Außer zur Belegung des Stoffwechsels in allen Zellen werden die Trampolins auch als Geräte zur Förderung des so wichtigen Lymphkreislaufes angesehen. Ihre Wirkung als Lymphtrainer wird zurückgeführt auf

den sehr günstigen Wechsel beim Training zwischen der kurzzeitigen Schwerelosigkeit in oberer „Totpunkt“-Lage des Schwingens und der kurzzeitig stark erhöhten Schwerkraft in der unteren „Totpunkt“-Lage. Die sehr heilsame Wirkung dieses intensiven Schwerkraftwechsels mit ihrem schwingend-rhythmischen Charakter beschränkt sich aber nicht nur darauf. Sie hat ihren guten Einfluß vor allem auch auf den Stoffwechsel und die Zellerneuerung der Knochen, Sehnen und Bänder, auf das Bindegewebe ganz allgemein, das bei vielen Menschen ja schon ein Deponieplatz geworden ist. Einen ungünstigen Gewebestreß, wie durch eine nur statische Druck- oder Zugbeanspruchung über Dauer, vermeidet der schwingende Charakter der hier angesprochenen Wechselwirkung.

Sieht man alle Arten von Körpergeweben mit ihren vielen Zellen bildlich als Schwamm an, so wird anschaulich, daß die Schwerkraft-Wechselwirkung beim Springen auf dem Trampolin gleichsam einen rhythmischen Füll- und Entleer-Effekt im Schwammgefüge hervorruft. Im Zusammenhang damit, daß die Membranen aller Zellen eine hochwichtige Permeabilität besitzen, um Stoffe, einschließlich Zellwasser, auszutauschen, stellt dieser rhythmische Füll- und Entleer-Effekt ein sehr gutes Stimulans für die Zellen dar, ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Das bedeutet aber auch Erhaltung und Förderung der Gesundheit von Geweben und Organen, somit der Gesundheit des ganzen Körpers.



Locker und leicht – das Niederziehende umgewandelt

Die Gravitation sieht man oft mit einem Makel behaftet, als wenn sie uns gleichsam in die Erde ziehen würde, abgewandt dem Himmel oben, in welchem das Leichte und Bewegliche zu herrschen scheint. Hineingestellt in diese Sphäre erscheint der Mensch als eine extrem aufgerichtete Wesenheit, in der er nicht nur körperlich entsprechend gestaltet ist, sondern auch psychisch und mental. Zu allen Zeiten bedeutete dem Menschen der Himmel oben einiges. An der Gravitation aber, als ein Element des Widerstandes, ist der Mensch gewachsen, körperlich wie geistig. Ohne die Gravitation kann sich kein Muskel ausbilden. Ein menschenähnliches Wesen vom Jupiter, der eine viel stärkere Gravitation besitzt als die Erde, könnte mit seinen Muskeln hier Häuser überspringen.

Was überwindet das Niederziehende der Gravitation? Ihre verstärkte „Hinnahme“, indem man sich in sie hineinschwingt. In dieser Schwingung erleben wir den anderen, der Gravitation entgegengesetzten Pol, die Schwerelosigkeit. Zugleich damit befinden wir uns ganz in der Urform des Lebendigen, wie sie sich darstellt durch die Schwingung und den Rhythmus. Dieses „Urerleben“ kann uns körperlich wieder erlebbar werden, ein Empfinden dafür wieder gestärkt werden, indem wir mit Bewußtheit täglich unser Schwingen und Springen auf dem Trampolin üben. Unser Zellsbewußtsein schwingt dabei lebensvoll mit. Spürbarer Lohn ständigen Übens ist neben Gesundheit eine fast tänzelnde Leichtfüßigkeit, scheinbar paradoxes Ergebnis des Niederziehenden, der Gravitation, die wir hinnehmend umgewandelt haben.

Energie durch Schwingen der Kristalle

Nach übereinstimmenden Aussagen verschiedener Forscher der Gegenwart (u. a. H. Athenstaedt, W. Ludwig, K. Trincher) hat der menschliche Organismus in seinen Geweben kristallin-flüssige Struktur, wobei in dem Wasser des Körpers meßtechnisch schon Clusterstrukturen nachgewiesen wurden (W. Ludwig). Diese Strukturen sind biologisch für das Bestehen lebender Warmblüter-Organismen notwendig, besonders zur Aufrechterhaltung der Eigenschaft des Körpers als Träger und Speicher einer ungeheuren Fülle von Informationen. Das „lebendigste“ Wasser im Körper ist nach Trincher das Intrazellulärwasser, und selbst dieses Wasser hat die Ordnungsstruktur eines Kristalles.

Auf dieser Linie der kristallinen Ordnungsstruktur im Organismus liegen auch sehr bedeutende weitere Forschungsergebnisse der letzten Jahre, welche Phänomene der Polarisation und der Piezo-Pyro-Elektrizität betreffen. Das sind physikalische Eigenschaften aller lebendigen Organismen, die auch schon in den Einzelzellen nachgewiesen wurden (Dr. H. Athenstaedt, 1984). Der Nachweis einer fast allgegenwärtigen Existenz der Piezo-Pyro-Elektrizität in den Organen und Systemen des menschlichen Körpers eröffnet ein großes Forschungsgebiet und manche neue diagnostische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten in der gesamten Medizin.

In diesem Zusammenhang ist daran zu erinnern, daß nicht etwa nur Knochen eine besondere Beziehung zum Kristallinen haben, sondern auch das kieselsäurereiche Bindegewebe Überall in unserem Körper, das ja zum Teil sogar wichtiges Organ der Grundregulation nach

Professor Pischinger ist. Die für unseren Körper in allen seinen Teilen lebenswichtige Kieselsäure begegnet uns auch als Quarz, der sich bekanntlich stark piezoelektrisch zeigt. Es ist mit Sicherheit ein Grundanliegen zum Erhalt unserer Gesundheit, die piezopyroelektrischen Funktionen in unserem Körper durch seinen Gebrauch aufrechtzuerhalten und zu fördern.

Vom Schwingen im Flüssigkristall Mensch

Was bedeuten die genannten physikalischen Phänomene der Piezo-Pyro-Elektrizität im Zusammenhang mit dem Thema dieses Beitrages? Bekannt ist der energetische Effekt bei Kristallen, wenn sie rhythmisch wechselnd unter Druck und Zug gesetzt werden; ihre piezoelektrische Eigenschaft läßt sie bei diesen Vorgängen elektrische Energie erzeugen. „Primus Movens“ hierzu ist aber die mechanische Anregung des geeigneten Kristalles durch Schwingungseinleitung. Im Hinblick auf die kristalline Ordnungsstruktur in unserem Körper mit der piezoelektrischen Eigenschaft seiner Zellen ist es leicht vorstellbar, daß unsere Übung des Schwingens auf dem Trampolin ähnliche elektrische Impulse in unserem Körper freisetzt. Diese können den schon vielfach empfundenen energetisierenden und belebenden Effekt im Körper des Übenden hervorrufen.

Auch depressiven Menschen ist zu empfehlen: 2 × 5 Minuten täglich Schwingen und Springen bis zum Luftschnappen auf dem Trampolin, und ein Lichtkraftmangel im Organismus kann bald behoben sein. Nach F. A. Popp sind die Biophotonen in unserem Körper, natürliche Lichtquanten also, so etwas wie kleine Götterboten, wenn die Zellen elektrisch geladen sind. Diese wertvollen



Lichtquanten nehmen wir auch mit einer lebendigen, unverfälschten Nahrung auf.

Was aber die Knochen anbetrifft, sollte nicht sogar die so verbreitete Osteoporose rechtzeitig vermieden werden können durch regelmäßiges Schwingen auf dem Trampolin? Längst hat sich in der Medizin nämlich schon ein Auffassungswandel

angebahnt, wonach zu der Osteoporose nicht mehr vorrangig eine biochemische Ursache gesehen wird, sondern eine elektromagnetische Ursache. Der Arzt H. A. Nieper sieht das so, daß es hierbei durch mangelnde Zellmembran-Kondensation zu unzureichender Ausbildung von piezoelektrischen Effekten kommt, die notwendig sind, um Apatitkristalle

zur Festigung des knöchernen Systems auszubilden.

Es ist schon erstaunlich, welchen Wert ein so simples Gerät wie das Trampolin gewinnt, wenn man ein wenig den Hintergrund ausleuchtet und sich Fakten verdeutlicht, die das Sinnvolle des Gerätegebrauches noch umfassender und tiefergehend veranschaulichen. hk □



LARIFIKEHL®

LARIFIKEHL® D4 Kapseln

Zusammensetzung: Eine Kapsel enthält: Arzneilich wirksamer Bestandteil: 330 mg Laricifomes officinalis e mycelio D4 trit. (HAB 1, Vorschriften 5a, 7). **Art der Anwendung und Dosierungsanleitung:** Soweit nicht anders verordnet: täglich 1 – 3 Kapseln vor dem Frühstück oder abends vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit einnehmen. **Packungsgrößen:** 20 Kapseln oder 200 Kapseln.

LARIFIKEHL® D5 Tropfen

Zusammensetzung: 10 ml flüssige Verdünnung enthalten: 10 ml Laricifomes officinalis e mycelio D5 dil. (HAB 1, Vorschrift 5a). **Art der Anwendung und Dosierungsanleitung:** Soweit nicht anders verordnet: Zum Einnehmen: 1 mal täglich 8 Tropfen vor einer Mahlzeit. Zum Einreiben in die Haut: 2mal wöchentlich 5 – 10 Tropfen am Ort der Erkrankung oder in die Ellenbeugen. **Packungsgrößen:** 10 ml oder 100 ml.

LARIFIKEHL® D5 Injektion

Zusammensetzung: 1 Ampulle zu 1 ml enthält: 1 ml Laricifomes officinalis e mycelio D5 aquos. dil. (HAB 1, Vorschriften 5b, 11). **Art der Anwendung und Dosierungsanleitung:** Soweit nicht anders verordnet: 2mal wöchentlich 1 ml entweder intramuskulär, intravenös, intracutan oder subcutan injizieren. **Packungsgrößen:** 1 Ampulle a 1 ml, 10 Ampullen a 1 ml, 50 Ampullen a 1 ml.

Gegenanzeigen: Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Keine bekannt. Arzneimittel sollen für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden! **Apothekenpflichtig!** **Dauer der Anwendung:** Keine zeitliche Begrenzung. Anwendungsdauer nach Anweisung des Verordners.

SANUM - KEHLBECK

GmbH & Co. KG, Arzneimittelherstellung
D-2812 Hoya · Postfach 1355