



## **Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten**

### **Die Themen heute**

- Die Leichtigkeit des Seins
- Schimmelpilze
- Krebs
- MS, Multiple Sklerose
- Bern, Meilen, Fribourg

## **Die Leichtigkeit des Seins**

Sicher kennen Sie den Roman „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“ von Milan Kundera. Er beschreibt wie oft wir unser Leben komplizieren – und dadurch selbst leichte und liebenswerte Dinge unerträglich werden. Zugegeben, nicht alles im Leben ist leicht und einfach – aber ist es nicht oft so, dass wir uns selbst Probleme aufhalsen? Dass wir, wieder einmal, nicht Nein sagen konnten? Oder, dass wir in etwas verstrickt sind, das uns partout nicht loslässt und wir nicht wissen, wie wir es überwinden können? Dass wir unter Stimmungen leiden und nicht wissen, wie wir sie vertreiben könnten?

Hat also Milan Kundera recht – gibt es „die echte Leichtigkeit des Seins“ im Alltag gar nicht?

Nun, er hat nicht recht!

Ja, ich höre Ihre Einwände von wegen Stress und Zeitdruck und unrealistischem „Frieden-Freude-Eierkuchen“ Wunschdenken. Trotzdem bleibt es dabei: Es gibt ein Leben voller Leichtigkeit, voller innerer Ruhe, Ausgewogenheit, tiefer Zufriedenheit und nachhaltiger Energie.

Nein, es wird uns nicht geschenkt, jedenfalls den meisten von uns nicht. Wir müssen und wir können es uns aber erarbeiten. Es lernen, einüben, anwenden, umsetzen, erleben.

Genau das werden wir im Seminar in Wengen tun.

Die Anmeldefrist läuft Mitte Juni aus. Es hat noch einige wenige Plätze frei. Melden Sie sich bitte jetzt an.

Die Seminarbeschreibung finden Sie: [www.lanz-heilpraxis.ch/Seminar](http://www.lanz-heilpraxis.ch/Seminar)  
Zur Anmeldung genügt eine Mail an: [info@lanz-heilpraxis.ch](mailto:info@lanz-heilpraxis.ch)

## Schimmelpilze

Längere Zeit habe ich mich gewundert, warum ich, beim Austesten mit PRT, so oft Schimmelpilz-Belastungen fand.

Bis mir klar wurde, woher diese kommen: von allzu stark und allzu gut isolierten Wohnungen und Häusern. Nichts gegen das Energiesparen und guten Isolationen; doch wenn die Luft nicht genügend zirkulieren kann entstehen Schimmelpilze. Nein, man sieht sie nicht unbedingt.

Was kann man tun? Ganz einfach: Lüften. Täglich mehrmals für 3 Minuten alle Fenster auf, richtig „querlüften“, für guten Luftdurchsatz sorgen und so den Mief ausblasen.

Nein, nicht Dauerlüften. Das kühlt die Wände aus – und fördert damit auch die Bildung von Schimmelpilzen.

Und wenn sie schon sichtbar sind, z.B. in Form von Stock- oder Schimmelflecken oder abgelösten Tapeten? „Anti-Schimmelfarbe“ hilft meist nicht. Als Ersthilfe kann man die betroffenen Stellen mit Alkohol abwischen. Anschliessend muss die Ursache gesucht und beseitigt werden. Oft ist es Feuchtigkeit in den Wänden.

In diesem Sinne sind auch Nasszellen nach dem Duschen und Baden immer zu lüften.

## Krebs

Und wieder gehen Meldungen durch den Blätterwald: „Wie die Pharmaindustrie mit Scheininnovationen Kasse macht.“ Könnte es sein, dass der „Bild“ Bericht, er erschien vor etwa 10 Jahren und trug den Titel „Schrecken ohne Nutzen“, könnte es sein, dass dieser Artikel heute immer noch stimmt? Dass das Einzige was sich geändert hat, die exorbitant gestiegenen Kosten sind?

Krebs heisst immer noch: Todes-Angst verbunden mit fürchterlichen Schmerzen und extrem hohen Kosten. Mich macht das traurig und wütend, denn es gibt sehr wohl Krebsbehandlungsmethoden, die einen Bruchteil kosten, keine Schmerzen verursachen und die die wahren Ursachen auflösen und so dem Organismus helfen, den Schrecken zu überwinden.

---

**Ich bin nach wie vor dankbar, wenn Sie mich weiter empfehlen und ich zeige mich dafür gerne erkenntlich.**

---

## MS, Multiple Sklerose

Sie werden wie eine Sensation gefeiert, die neuesten Erkenntnisse zu MS: MS sei, so wird in Naturmedizin aktuell berichtet, keine tödliche Erkrankung, keine Erbkrankheit, kein Muskelschwund, keine psychische Erkrankung.

MS sei eine häufige chronisch-entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems (ZNS) - das heißt, des Gehirns und des Rückenmarks. Es handele sich dabei um eine so genannte Autoimmunerkrankung. Fehlgesteuerte körpereigene Immunzellen zerstörten irrtümlicherweise die Schutzhülle (Myelin- oder Markscheide) der Nervenfasern. Diese Sorge normalerweise dafür, dass Funktionsbefehle des Gehirns im Körper umgesetzt werden - wie etwa Beine anheben, Arme anwinkeln, in die Wade zwicken.

Nun, all das mag stimmen. Doch hilft es den MS-Patienten? Ich meine bringt es etwas, wenn man weiss, dass die Krankheit um das 30. Lebensjahr beginnt. Dass sie sich mit

- Sehnerventzündungen
- Taubheitsgefühle oder Kribbeln in Armen und Beinen
- Sehstörungen (etwa Doppelbilder sehen)
- Schwindel
- Koordinierungsschwierigkeiten
- Müdigkeit
- Ängste
- Vergesslichkeit
- Zittern
- Steifigkeit
- starkem Harndrang oder verzögertem Harnfluss ankündigt?

Beim Lesen dieser Zeilen habe ich mich immer gefragt, wann endlich das Wichtigste komme.

Es kam nicht.

Kein Wort darüber, woher die Krankheit kommt und wie man dem Organismus hilft, die Krankheit zu überwinden.

Am Schluss des Berichts stand dann lediglich, dass „bei richtiger Behandlung die meisten MS-Patienten ein aktives und erfülltes Leben führen können“.

Für meine Begriffe ist ein Leben voller Angst, Steifigkeit, Zittern, Sehstörungen usw. keineswegs ein „erfülltes“ Leben.

Dass MS überwunden werden kann, glaubte auch L.H. zu Beginn der PRT Behandlung nicht wirklich. Doch mittlerweile hat sie es erlebt. Sie schrieb: „Die Beschwerden haben sich nach und nach aufgelöst. Ich arbeite wieder mit Freunden im Garten. Mir geht es wunderbar!“

---

**Bitte empfehlen Sie meine Gesundheitsnachrichten weiter. Danke.**

---

## **Bern**

Im Juni bin ich auch am Mittwoch und Samstag in Bern, nämlich:

### **Mi 23. bis Sa 26. Juni 2010**

Insbesondere am Mittwoch und Samstag hat es noch Plätze frei.

Wo: Alters-Wohnheim **Résidence**, Hochhaus, Niesenweg 1, 3012 Bern, Sitzungszimmer, erstes UG):

Die Résidence Anlage hat eine eigene Parkgarage (Stadtbach-Parking). Ausserdem ist im Quartier blaue Zone.

Der Niesenweg 1 ist mit dem Bus Nr. 11 (Haltestelle Insel-Spital) erreichbar. Oder zu Fuss ab Bahnhof „Welle“ über den Stadtbach (zirka 10 Minuten).

**Bitte rufen Sie an um einen Termin zu vereinbaren. 078 683 29 44 und 026 481 39 00.**

### **Meilen:**

Die nächsten Praxistage in Meilen:

**01. bis 03. Juli 2010 (Donnerstag bis Samstag)**

**Es hat noch Plätze frei.**

Parkresidenz Tertianum, Dorfstrasse 16, 8706 Meilen.

Ab Bahnhof in ca. 5 Minuten zu Fuss über die Dorfstrasse.

Die Parkresidenz hat eine eigene öffentliche Tiefgarage.

Weitere Daten sind in meiner Homepage publiziert.

### **Freiburg**

Wenn ich nicht gerade in Meilen oder Bern bin, praktiziere ich in Freiburg.

**Freiburg ist nur 20 Minuten von Bern entfernt.**

Ich freue mich auf Rückmeldungen und verbleibe mit herzlichen Grüssen

Arnold Lanz

Gesundheitspraxis

Klein Schoenberg 127, 1700 Freiburg FR

026 481 39 00 und 078 683 29 44

[info@lanz-heilpraxis.ch](mailto:info@lanz-heilpraxis.ch)

[www.lanz-heilpraxis.ch](http://www.lanz-heilpraxis.ch)

Für die Bestellung oder Abbestellung Ihres Abonnements auf den Lanz-Newsletter benützen Sie bitte diesen Link: [www.lanz-heilpraxis.ch](http://www.lanz-heilpraxis.ch)