



Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten

Die Themen heute

- Farben
- Niederer Blutdruck (Hypotonie)
- Frischpflanzentropfen
- Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Demenz, Alzheimer
- Zitate von Sebastian Kneipp
- Bern, Meilen, Fribourg

Die Praxis ist geschlossen:

12.-17. Juli 2010 (Weiterbildung)

26.-31. Juli 2010 (Seminar in Wengen)

02.-14. August 2010 (Ferien)

**„Ich Prisma bin ins Licht gestellt
Zum Zeugnis einer besseren Welt,
Die aus der Dünste trübem Netz
Erkennt Gott und sein Gesetz“.**

Johann Wolfgang von Goethe. 1749 - 1832

Farben

Ich bin oft umgezogen in meinem Leben – und keine der Wohnungen hat mir gefallen, so wie sie war. Ich meine mit all den sterilen weissen Wänden, die alle einen Stich ins graue haben. Ich habe in jeder Wohnung Wände farbig bemalt.

Unsere Welt huldigt sterilen, toten Farben, neben Weiss insbesondere auch Grau und Schwarz. Sie seien edel, so wird uns eingeredet. In Tat und Wahrheit ist Schwarz schlicht und einfach Tod - und macht depressiv. Kein Wunder ist die Wirtschaft vielerorts zusammengebrochen. Schwarz ist nun mal einfach das pure Gegenteil von Leben und denkbar weit entfernt von Prosperität, Vitalität. Und – leider – auch von Gesundheit. Wie die Farben auf die Gesundheit wirken, zeigt diese erste Aufstellung:

| Farbe | Charakter | Heilwirkung |
|---------|------------|---|
| Gelb | Lebenslust | Bei Nervenleiden, Kopfschmerzen, Zittern, Lungenleiden. Wirkt heilend auf Luftröhre, Bronchien und Stimmbänder. |
| Blau | Erholung | Bei Verengung der Gefässe. Beruhigt Nerven, heilt Entzündungen, senkt Fieber. |
| Rot | Bewegung | Regt den Stoffwechsel an, fördert die Wundheilung, heilt Masern und Scharlach. |
| Grün | Ruhe | Wirkt positiv auf Bronchien, bei Gelenkentzündung, gegen Gicht und bei Gemütsstörungen. |
| Orange | Energie | Aktiviert Niere und Blase, bildet Lungengewebe. |
| Violett | Schwermut | Bei Nervenleiden, wirkt kühlend, aktinisch. |
| Dunkel | Nacht | Keine Heilwirkung |

Daraus lassen sich natürlich auch die Farben für die Wohnung ableiten:

- Die Küche verträgt einen gehörigen Schuss Rot.
 - Das Schlafzimmer dagegen sollte Blau in Blau sein. Blau hat den Vorteil, dass der Raum damit auch grösser und etwas kühler wird. So hat man genügend Luft zum tiefen Schlaf.
 - Der Arbeitsraum, das Büro dagegen sollte strotzen vor Vitalität und Kreativität: da ist gelb gefragt. Es darf ruhig ein kräftiges, warmes Sonnenblumengelb sein. Oder ein helles Frühlingsgrün mit einem gehörigen Schuss gelb drin. Oder auch Orange, wobei Orange leider oft rasch „dreckig“ wirkt. Gelb ist da fröhlicher, beständiger.
 - Im Wohnzimmer verbreiten Grün-Töne eine wohnliche, wohlige, beruhigende, angenehme Atmosphäre.
 - Dunkle Farbtöne, grau, braun, schwarz eignen sich weder für die Wohnung noch die Einrichtung.
 - Und Weiss, die allgemein übliche Farbe? Nun, Weiss enthält zwar in sich das Spektrum der Farben, drückt es aber nicht aus. Die Farben sind irgendwie gefangen und können nicht wirken. Zudem hat Weiss leider die Tendenz zu vergilben bzw. zu vergrauen. Und dann ist es nur noch triste, öde, deprimierend.
- Warum lassen wir die Farben nicht raus, gestalten die Wände farbig und nutzen deren Heilkraft?

Die Aufgliederung der Farben nach „Charakter“ gibt uns weitere Anregungen:

| Farbe | Gelb | Blau | Rot | Grün |
|------------------|---|---|--|---|
| Charakter | Sanguinisch | Melancholisch | Cholerisch | Phlegmatisch |
| Art | Heiter, licht, froh, fröhlich, freudig, positiv, energisch, optimistisch, lebensbejahend. | Ernst, nachdenklich, zurückhaltend, gefühlsbetont, treu, hilfsbereit, sanftmütig. | Heissblütig, aufwallend, mitreissend, selbstbewusst, beherrschend, energisch | Besänftigend, bequem, langsam, erholsam, einwickelnd. |
| Tageszeit | Mittag | Nacht | Morgen | Nachmittag |
| Jahreszeit | Sommer | Winter | Frühling | Herbst |
| Tierkreiszeichen | Zwillinge, Waage, Wassermann | Stier, Jungfrau, Steinbock | Widder, Löwe, Schütze | Krebs, Skorpion, Fische |

Natürlich darf man auch Farben essen.

Und sehr sinnvoll ist das Tragen von Farben, wobei alles was direkt auf der Haut getragen wird (Unterwäsche), die grösste Wirkung entfaltet. Wenn Sie wissen, dass ein hektischer Tag bevorsteht, sind rote Kleider nicht sinnvoll. Auch Schwarz hilft nicht, da Schwarz nur einfach Tod ist. Dagegen wirkt Blau wunderbar beruhigend; auf Sie und auf Ihre Mitmenschen.

Niederer Blutdruck (Hypotonie)

Lange ist's her und doch in ganz schlechter Erinnerung: Zweimal bin ich ohne Vorwarnung mitten in der Arbeit zusammengebrochen und umgefallen - und beide Male fand man nichts. Ausser einem niederen Blutdruck.

Mir wurde beide Male versichert, das sei weiter nicht tragisch, es sei ganz im Gegenteil viel „gesünder“ als ein zu hoher Blutdruck.

Nun, **Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen, ständiges Frieren (kalte Hände, Füsse)** empfinde ich nicht gerade als gesund.

Warum kommt es zu solchen Symptomen oder gar einem Zusammenbruch? Auslöser sind oft ungenügendes Essen, Trinken, verbunden mit zu viel Aufputzmittel (Kaffee, Cola, Energydinks). Auch Venenschwäche ist ein Grund. Sie zeigt sich, wenn Schwindel auftritt beim Stehen und Gehen, d.h. wenn Blut in den Beinen versackt.

Organische Regeneration (**PRT**) ist in allen Fällen eine gute Abhilfe. Ausserdem ist zu prüfen, ob eine Nierenkur angezeigt ist.

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

Frischpflanzentropfen

Seit etwa einem Jahr setze ich vermehrt Frischpflanzentropfen ein. Die Erfolge waren vor Anfang an sehr gut, so dass ich im Laufe der Zeit immer weitere Mischungen herstellen liess. So positiv die Wirkung, gibt es doch einen kleinen Schatten. Der Tropfenzähler in den Flaschen sitzt nicht immer ganz fest, so dass beim Abzählen plötzlich ein ganzer Schwall ausfliesst.

Damit nichts vergeudet wird empfehle ich, die Tropfen nicht in ein volles Glas, sondern immer in ein leeres Glas zu träufeln und erst dann Wasser einzufüllen. So kann eine eventuell zu viel ausgeflossene Menge Tropfen zurück in die Flasche gefüllt werden.

Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Demenz, Alzheimer

Als Ursache werden meist Metallbelastungen (Quecksilber, Aluminium, FCKW, Thallium, Cadmium usw.) vermutet oder angegeben. Sie lassen sich mit Hilfe von **PRT** sicher ausleiten.

Trotzdem glaubte ich bisher nicht so recht, dass damit auch Demenz und Alzheimer regenerierbar sind. Immerhin sind Gehirnzellen beschädigt bzw. verloren.

Erst letztlich erkannte ich, dass bei diesen Krankheiten immer auch Nierenprobleme oder gar Nierenschädigungen vorliegen. Also, so überlegte ich, ist immer auch eine Nierenkur angezeigt.

Und siehe da, der Regenerations-Erfolg bestätigt es. Ich staune wie gut der Organismus sich so regenerieren kann und in welchem grossen Ausmass all die Vergesslichkeit abgebaut wird.

Zitate von Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp hat uns etliche Zitate hinterlassen. Vor langer, langer Zeit geschrieben, sind sie auch heute noch gültig. Hier die Zitate zum Thema Heilkräuter

Heilkräuter

Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel sind. Ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon. Freilich spreche ich nicht von allen Pflanzenarten.

Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.

Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.

Bitte empfehlen Sie meine Gesundheitsnachrichten weiter. Danke.

Bern

Die nächsten Termine in Bern:

Do 22. und Fr. 23. Juli 2010. (noch wenige Plätze frei)

Do 26. und Fr. 27. August 2010 (noch wenige 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:

Do 19. und Fr. 20. August 2010

Es hat noch Plätze frei

Wo? 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 bin abwesend:

12.-17. Juli 2010 (Weiterbildung)

26.-31. Juli 2010 (Seminar in Wengen)

02.-14. August 2010 (Ferien)

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

www.lanz-heilpraxis.ch

Für die Bestellung oder Abbestellung Ihres Abonnements auf den Lanz-Newsletter benützen Sie bitte diesen Link: www.lanz-heilpraxis.ch