



Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten

Die Themen heute

- Rezept für das neue Jahr
- Konstitutionelles Arbeiten
- Winterzeit ist Eintopfzeit
- Abnehmen beginnt im Kopf
- Nachtrag zum Thema Mann
- Bern am Niesenweg 1

Rezept für das neue Jahr

Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz,
Pedanterie und Angst,
zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeden Tag einzeln angerichtet
aus einem Teil Arbeit
und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie
und eine Prise Takt.

Dann wird die Masse reichlich mit Liebe übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen
kleiner Aufmerksamkeiten und
serviere es täglich mit Heiterkeit.

**Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808),
Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe**

Konstitutionelles Arbeiten

Es gibt Menschen, die sind nie krank. Sie haben eine „Rossnatur“. Und wenn dann im Alter die Spannkraft doch nachlässt, fällt es ihnen schwer Hilfe zu suchen. Und sie erwarten, dass sie sofort wieder gesund werden.

Andere Menschen haben eine familiäre, konstitutionelle Schwäche geerbt. Von der Mutter z.B. PMS, Migräne, Hämorrhoiden, Alzheimer, vom Vater Rheuma, Arthritis, Diabetes, Hautausschlag, Tinnitus oder sonst etwas. Sie hören schon als Kind, dass es gute Medikamente gebe, dass man aber nicht gegen Vererbung angehen könne. Und, dass das Alter halt jedes Leiden verstärke.

Beide irren sich erheblich.

Auch wenn der Organismus über lange Zeit alles glatt bügelt und ausgleicht, kann sich trotzdem im Hintergrund eine Krankheit aufbauen – und durchbrechen. Sie benötigt umgehend Hilfe und Pflege. Und der Organismus benötigt Zeit zur Regeneration.

Aber auch der Schwache hat Grund zur Hoffnung. Der Organismus kann sehr wohl auch konstitutionelle Schwächen ausgleichen, die Veranlagung stärken und vollständige Gesundheit erreichen.

Warum ich das behaupten kann? Nun, ich selbst war ein kränkliches Kind. Ich hatte einen angeborenen Herzfehler. Meine Mutter und mein Onkel sind jung an Herzproblemen gestorben. Ich litt über viele Jahre unter Herzrasen, Herzbeklemmen, Nachtschweiss, Armschmerzen. Mit 35 und 38 wurde ich notfallmässig ins Krankenhaus eingeliefert. Die Aerzte fanden zwar ein völlig wirres EKG, aber weiter nichts und entliessen mich wieder. Sie gaben mir tröstende Worte, denn in ihren Augen hatte ich nicht lange zu leben.

Dann lernte ich PRT kennen und anwenden. Seit vielen Jahren lebe ich nun völlig schmerzfrei. Mein Organismus hat die konstitutionelle Herzschwäche überwunden. Mehr als das, ich bin heute erheblich leistungsfähiger als damals mit 35 Jahren. (www.lanz-heilpraxis.ch)

Ausserdem durfte ich vielen Menschen helfen, ihre konstitutionellen, familiär bedingten Schwächen zu überwinden.

Ja, es stimmt, eine solche Behandlung benötigt Zeit. In meinem Fall waren es etliche Jahre. Der Organismus muss zunächst zu Kräften kommen und gründlich gereinigt werden. Das Immunsystem muss aufgebaut werden und dann kann mit der konstitutionellen Arbeit begonnen werden. Aber letztlich ist es die eine Chance, alte Muster zu brechen, Schwächen zu überwinden und ein schmerzfreies, aktives Leben zu führen.

Es ist jedes einzelne Mal ein wahres Wunder, wenn sich die Schmerzen und Gebrechen nach und nach auflösen und die Menschen aufleben.

Herzlichen Dank für Ihre Weiterempfehlungen. Ich zeige mich gerne erkenntlich.

Winterzeit ist Eintopfzeit

Die Ursprünge des Eintopfs gehen vermutlich zurück in die Jungsteinzeit. Da es meist nur eine Feuerstelle gab, war es nahe liegend möglichst alles in einem einzigen Topf zuzubereiten.

Bis heute hat der Eintopf an Ursprünglichkeit und Natürlichkeit nichts verloren. Und er ist längst kein Arme-Leute-Essen mehr. Er hat vielmehr handfeste Vorteile:

- Eintöpfe enthalten traditionell viel Gemüse. Die Gefahr zu viel Stärke zu essen verringert sich.
- Das breite Spektrum an Gemüse sichert die Vitamin- und Ballastversorgung. Auch - oder gerade - im Winter.
- Der Anteil Kohlenhydrat zu Eiweiss stimmt, d.h. dank dem Eintopf wird genügend Kohlenhydrat gegessen.
- Andererseits enthält der Eintopf Eiweiss, so dass eine vollständige, energiereiche Mahlzeit entsteht.
- Meist ist der Eintopf frei von Fett; insbesondere entfällt das Bratfett und damit die Gefahr von Transfetten.
- Der Eintopf wird so heiss serviert, dass man mit Essen warten muss. Das Wasser läuft einem im Mund zusammen. Und damit wird der erste Verdauungsvorgang (Einspeicheln) gut vorbereitet.
- Und wenn alle einträchtig um den Tisch sitzen, der Eintopf dampft, kommt ganz automatisch gute Stimmung auf.

Suppen, etwa eine währschafte Minestrone, haben ähnliche Vorteile. Ebenso natürlich Aufläufe.

Abnehmen beginnt im Kopf

Abnehmen hat, wie wir das letzte Mal gesehen haben, ein paar Voraussetzungen. Die wohl wichtigste ist, dem Organismus zu vertrauen. Ihr Organismus kann das Gewicht regulieren.

Sofern er nicht daran gehindert wird.

„Ich behindere meinen Organismus doch nicht“, so höre ich immer wieder. Und doch tun Sie es. Sie trauen Ihrem Organismus nicht zu, dass er es kann. Sie schimpfen innerlich auf Ihre Organe und deren Unfähigkeit. Sie hassen sich bzw. Ihre Fettpolster. Sie richten sich gegen Ihren Organismus. Sie kritisieren und beschimpfen ihn. Sie blockieren die normale Aufgabe und Funktion der Gewichtsregulation.

„Was kann ich denn wirklich tun?“ Ihre Aufgabe ist mentale Stärke und Konsequenz. Genau das essen, was für Sie stimmt: die richtige Auswahl, Zusammensetzung und Menge. Indem Sie das einhalten und auch mental

dabei bleiben, qualifizieren Sie sich zu einem verlässlichen Partner für Ihren Organismus.

Er beginnt Ihnen zu trauen. Und er beginnt seine Aufgabe mit viel Freude wahrzunehmen. Ihre Genauigkeit im Essen und Ihr Vertrauen belohnt Ihr Organismus. Er beginnt zu arbeiten. Er reguliert das Körpergewicht bis zum Idealgewicht. Das er problemlos hält.

Vergessen Sie die Waage für eine ganze Weile. Konsequenz, Vertrauen und mentale Stärke sind viel wichtiger.

Vertrauen und mentale Stärke können Sie mit dem **Aktivbild** aufbauen. (www.lanz-heilpraxis.ch)

Seminar ganzheitliche Fitness und Entspannung

Suchen Sie Ausgeglichenheit, Abschalten, Loslassen, Erholung, Kraft von innen heraus? Möchten Sie zu sich selbst finden und mehr aus sich machen? Möchten Sie über den Dingen stehen,? Stress, Nervosität, innere Unrast, Unsicherheit nachhaltig überwinden? Möchten Sie Blockaden erkennen und auflösen? Möchten Sie Ihre Gesundheit so stärken, dass Sie bis ins höchste Alter körperlich, geistig und seelisch fit sind?

Wir üben Methoden ein, die ganzheitlich wirken. Die Verspannungen und Blockaden lösen, die Seele trösten und die Gedanken reinigen und glätten. Wir nehmen uns Zeit für uns selbst, gönnen uns Pausen und geniessen, neben den Seminarteilen die herrliche Natur.

Wir üben ganzheitliche Aufbau- und Entspannungs-Methoden wie die Fünf Tibeter, Autogenes Training, Silva Mind, Atemtechniken, Meditation, Huna, InnerFitness, Deklarationen usw.

Das Seminar findet im wunderschönen, ruhigen Hotel Jungfraublick in Wengen statt. (<http://www.jungfraublick.com/>)

Beginn: Montag, 26. Juli 2010, 16.00 Uhr

Ende: Samstag: 31. Juli 2010 Vormittag.

Kosten: Hotel inkl. Vollpension ab Fr. 540.00

Seminar: Fr. 250.00

Ich bitte um frühzeitige Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Bitte empfehlen Sie meine Gesundheitsnachrichten weiter. Danke.

Nachtrag zum Thema Mann (im letzten Newsletter)

Kürzlich wurde ich gefragt: „Wenn ein Mann unter Erektionsproblemen leidet, wann (zu welcher Uhrzeit) fällt es ihm am leichtesten, sie zu überwinden?“ Im Tao der Sexualität wurde die „Leistungskurve“ des Mannes erforscht. Die beste Zeit ist nicht etwa abends sondern morgens 06.00 Uhr.

Bern

Auf vielfachen Wunsch praktiziere ich seit 2010 ab und zu in Bern.
Zunächst vorgesehen sind:

08. und 09. Februar 2010 (Montag und Dienstag)

25. und 26. Februar 2010 (Donnerstag und Freitag)

25. und 26. März 2010 (Donnerstag und Freitag)

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. 12 (Haltestelle Insel) erreichbar.
Auch zu Fuss ist er gut erreichbar und zwar vom 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:

28. - 30. Januar 2010 (Donnerstag bis Samstag)

04. und 05. März 2010 (Donnerstag und Freitag)

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

www.lanz-heilpraxis.ch

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