



Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten

Die Themen heute

- Lebenskraft (Regeneration zum Zweiten)
- Sport-Ernährung
- Seminar
- Bern, Meilen, Fribourg

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.

Teresa von Avila (28.03.1515 – 04.10.1582, Mystikerin, Begründerin der Karmelklöster)

Lebenskraft, Regeneration (zum Zweiten)

Selten habe ich so viele Rückmeldungen erhalten wie zum letzten Newsletter bzw. zum „Regenerations-Koeffizienten“.
Inzwischen habe ich ihn auch fleissig bestimmt – und bin erschrocken.

Nur wenige Menschen haben bzw. generieren genügend Vitalität und Energie um ihr Lebens-, ihr Regenerations-Depot wirklich aufzufüllen. Viele verbrauchen auch schlicht und ergreifend zu viel Kraft (im Verhältnis zur Zufuhr). So kommt es, dass viele Menschen einen negativen Regenerations-Wert. Etliche sogar einen stark negativen Wert (0,6 oder 0,7 oder 0,8). Im Klartext heisst das: sie leben von der Substanz, sie altern, sie bauen Lebensjahre ab und sie züchten oder hätscheln chronische Krankheiten.

Auch erschrocken bin ich darüber, wie wenig bekannt zu sein scheint, was genau Lebensenergie aufbaut und was Kraft verschwendet.

Aus diesem Grunde habe ich das Thema weiter aufgearbeitet.

Neu biete ich die Analyse der Lebenskraft an

Lebenskraft ist eine individuelle Auswertung in der die Energie-Zufuhr und der -Verbrauch detailliert analysiert und gewichtet werden. Das individuelle Ergebnis (der eigene Regenerations-Koeffizient) wird mit 20 Seiten Dokumentation gestützt.

Auf der Zufuhr-Seite werden Werte für Essen, Trinken, Licht, Luft Bewegung, Schlaf, Entspannung und Liebe ermitteln.
Auf der Verbrauchsseite die Werte für Arbeit, Soziale Kontakte, Privates Umfeld, Hobbys, Mentalität und Emotionalität.

So aufgegliedert sieht man auf einen Blick, wo und wie mehr Energie aufgebaut und wo Energie verschwendet bzw. eingespart werden kann.

Die „Lebenskraft-Analyse“ kann separat (auch aufgrund eines Bluttropfens) oder während einer normalen Behandlung ermittelt werden. Die separate Bestimmung kostet Fr. 50.00, die Analyse während einer normalen Behandlung nur Fr. 39.00, je inkl. ausführliche Dokumentation.

Bitte empfehlen Sie meine Gesundheitsnachrichten weiter. Danke.

Sport Ernährung

„Gibt es eine spezielle Sport-Ernährung?“ „Sind Riegel und Shakes ideal für Sportler?“

Solche und ähnliche Fragen höre ich oft. Deshalb hier ein paar grundsätzliche Gedanken.

Wenn ich mich bei meiner individuellen Ernährung wohl fühle, warum sollte ich sie ändern beim Sport? Dazu besteht kein Grund. Das Einzige was ich tun muss: mehr essen, weil ich ja mehr verbrauche. Aber bei diesem „Mehr“ halte ich meine Ernährungsregeln ein: nur das was fett gedruckt ist und unter Beachtung meiner individuellen Menge an Kohlenhydrat, Eiweiss und Fett.

„Ja, aber“, so höre ich dann meist, „halten nicht Teigwaren länger an?“
Ja, sie halten länger vor, weil sie langsamer abgebaut werden. Aber Sie wissen: ein Uebermass an Stärke führt zu Diabetes. Also sind Teigwaren allein keine gute Lösung.

Warum machen sie sich nicht Ihre individuelle Kraftnahrung?
Haferflocken (gut einweichen) mit Datteln, Rosinen, Feigen (=KH), etwas Mandeln (=F) und Rahm (=E) (sofern klein gedruckt, dann bitte Joghurt oder Quark). Das ergibt keine grosse Menge, d.h. damit kann man viele Kalorien in kurzer Zeit aufnehmen. Und man kann die KH, E, F abstimmen auf das individuelle Mengen-Verhältnis.

Sie mögen lieber Gemüse?

Wie wäre es mir Kartoffel und oder Hörnli und genügend Brokkoli. All das gekocht natürlich. Dazu Poulet oder Rindfleisch in wenig Kokosfett gebraten. Dann das Ganze in einen Mixer geben – und fertig ist das Kraftmus (oder die Kraftsuppe), die Sie auch unterwegs essen können.

**Ich bin nach wie vor dankbar, wenn Sie mich weiter empfehlen.
Herzlichen Dank.**

Seminar in Wengen 26. – 31. Juli 2010

Natürlich ist auch der Regenerations-Koeffizient ein Thema am Seminar in Wengen. Ich freue mich auf diese Woche.

Es hat noch einige wenige Plätze frei. **Bitte buchen Sie jetzt.**

Bern

Meine nächsten Tage in Bern (Alters-Wohnheim **Résidence**, Hochhaus, Niesenweg 1, 3012 Bern, Sitzungszimmer, erstes UG):

29. und 30. April 2010 (Donnerstag und Freitag) sind ausgebucht.

Neu bin ich auch Samstag 01. Mai 2010 in Bern.

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-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:

27. und 28. Mai 2010 sind so gut wie ausgebucht.

Ich plane auch Samstag 29.05.2010 in Meilen zu praktizieren.

Parkresidenz Tertianum, Dorfstrasse 16, 8706 Meilen.

Ab Bahnhof in ca. 5 Minuten zu Fuss.

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

www.lanz-heilpraxis.ch

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