



## Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten

### Die Themen heute

- Regenerations-Koeffizient
- Gallenkoliken
- Seminar
- Bern, Meilen, Fribourg

## Gesundheit ist leichter verloren als wieder gewonnen.

Deutsches Sprichwort

**Wie man sie wieder gewinnt bzw. erhält? Bitte lesen Sie weiter.**

## Regenerations-Koeffizient

Es ist schon seltsam: bei etlichen Patienten wirkt meine Behandlung rasch und sehr effizient, andere Kunden kommen einfach nicht vom Fleck. Die chronischen Schmerzen wollen und wollen nicht verschwinden.

Die Ursache dafür ist an sich klar - und doch suchte ich lange, um sie auf einfache Art und Weise erklären zu können.

Die Ursache liegt beim Regenerations-Koeffizienten.

Anders gesagt: im Energiehaushalt.

Lassen Sie mich das etwas ausführlicher erklären:

Wir Menschen werden mit einer Portion **Grund-Energie (Lebens-Energie)** geboren. Etliche von uns sind mit einer Rossnatur gesegnet, sie haben sehr viel Lebenskraft mit auf den Weg erhalten. Andere sind eher schwächlich, haben wenig Grund-Energie. So oder so muss die Grund-Energie täglich durch die **Tages-Energie** (geschöpft aus Schlaf, Essen, Luft, Licht, Liebe usw.) ergänzt werden. Und zwar mindestens in dem Ausmass als man an diesem Tag Energie verbraucht.

Verbraucht man im Alltag mehr Energie als man zuführt, wird das Polster der Grund-Energie angeknabbert. Tut man das über einen längeren Zeitraum, wird die Grund-Energie nach und nach aufgezehrt. Am Ende steht der Tod.

Die gute Nachricht ist: man kann diesen Prozess auch umdrehen. Man kann so viel Tages-Energie generieren, dass der Ueberschuss in die Grund-Energie fließt – oder als Regenerations-Kraft genutzt werden kann. Und damit sind wir beim Regenerations-Koeffizienten. Er misst, ob und wie viel Energie der Organismus zur Heilung nutzen kann.

Ab sofort bestimme und messe ich den Regenerations-Koeffizienten – und berichte darüber im Patienten-Bericht.

**Ein negativer Koeffizient von 0,7 oder 0,8 oder 0,9 heisst**, dass die Energie-Zufuhr ungenügend (bzw. der Verbrauch übermässig) ist und dass das Lebens-Polster angeknabbert wird. Natürlich kann man in einer solchen Situation auch keine wirkliche Regeneration erwarten. Die Chance, chronische Leiden abzubauen ist in diesem Falle gering. Sie passiert – wenn überhaupt – sehr, sehr langsam.

**Ein ausgeglichener Koeffizient von 1,0 bedeutet**, dass der Organismus aus der laufenden Energie-Zufuhr alle laufenden Aufgaben erfüllen kann.

**Ein positiver Koeffizient von über 1,0** (z.B. 1,1 oder 1,2 oder 1,3) heisst, dass der Organismus alle seine laufenden Aufgaben erfüllen kann und darüber hinaus ein Ueberschuss besteht, der zur Regeneration oder zur Erneuerung und zum Ausbau der Lebens-Energie genutzt werden kann. So können auch konstitutionelle Schwächen überwunden werden.

Natürlich stellt sich nun die Frage, wie Sie einen möglichst positiven Energie-Koeffizienten erreichen können.

Die Antwort liegt auf der Hand: durch optimale Zufuhr und minimalen Verbrauch.

**Die Zufuhr Seite ist an sich einfach.** Man muss nur wissen, was wie gewichtet wird:

Liebe (Verliebt-Sein) generiert ungeheure Kräfte (man kann buchstäblich Bäume ausreissen). Studien zeigen, dass die Lebenserwartung von Paaren deutlich länger ist als jene von Singles. Eine liebevolle Partnerschaft ist somit ein sprudelnder Energie-Quell.

Daneben sind es profane Dinge wie die konsequent eingehaltene individuell richtige Ernährung und der gesunde Schlaf. Genug geschlafen haben Sie, wenn Sie morgens ohne Wecker erwachen, sich strecken und dehnen und voller Tatendrang in den Tag einsteigen.

Licht und Luft sind die nächsten Energiequellen.

Vitalhaltige Nahrung, Licht, Luft, Schlaf und eine liebevolle Umgebung sind gute Voraussetzungen für einen Energie-Ueberschuss.

Ausser Sie leisten sich eine Tausend-Watt Birne im Keller.

**Womit wir beim Energie-Verbrauch wären.** Nein, die Tages-Arbeit, der Haushalt, der Arbeitsweg, das Joggen am Abend, all das ist meist nicht so dramatisch. Natürlich werden wir müde vom Arbeiten, natürlich kostet das Energie. Aber erstens sind wir belastbar und zweitens hält sich ein solcher „normaler“ Abfluss in der Regel in Grenzen (insbesondere bei uns, wo die Arbeits-Dauer ja geregelt ist.)

Wirklich negativ wird die Sache, wenn wir Energie verschwenden, so z.B. mit der Wut auf den Chef, den Sorgen um die Kinder, dem ewigen Gezänk und Geknatsch, mit dem Einmischen und Mittragen, dem Neid, der Eifersucht, dem Selbstmitleid, der Angst, dem Schwarzsehen, dem Machtgehabe usw.

Ja, es ist wahr: Die negativen Gefühle, die Blockaden, die Frustrationen, der Stress, die Sorgen, die Angst; sie fressen unsere Lebens-Kraft auf.

Und natürlich auch Workaholic oder Fun-Aholic oder andere Life-Style-Gewohnheiten: Wenn man unbedingt auf jeder Hochzeit tanzen muss, nichts auslassen kann, nie zur Ruhe kommt, keine Erholungspausen einlegt. Dann zündet man die Lebens-Kerze an beiden Enden gleichzeitig an. Und brennt sie entsprechend rasch ab!

**Vielleicht wäre das Seminar in Wengen auch für Sie geeignet. Wir üben ein, wie wir entspannen, umdenken, in unserer Welt geistig fit werden und bleiben können.**

Wengen 26. – 31. Juli 2010. Es hat noch Plätze frei.

## **Gallenkoliken, Gallensteine**

Etwas vom schmerzhaftesten sind Gallenkoliken und Gallensteine. Leider ist eine OP keine Lösung, denn Gallenprobleme sitzen tief. Sie ziehen nicht selten weiteren OP's, meist am Darm, nach sich. Oft bis und mit künstlichem Darmverschluss.

Ich habe viele an der Galle leidenden Menschen kennen gelernt und bin jedes einzelne Mal erschrocken über den Leidensweg.

Insbesondere auch deshalb, weil die Leiden vermeidbar sind.

Gallenprobleme lassen sich meistens verblüffend einfach lösen. Eine individuelle Ernährung und PRT genügen – was viele Kunden bestätigen.

---

**Bitte sagen Sie es Freunden und Bekannten mit Gallenproblemen weiter. Es gibt einfache und wirkungsvolle Lösungen.**

---

## **Bern**

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

## **29. und 30. April, sowie 01. Mai 2010 (Donnerstag bis Samstag)**

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:

**15. und 16. April 2010** sind so gut wie ausgebucht.

Danach bin ich wieder **am 27. und 28. Mai 2010** in Meilen.

Parkresidenz Tertianum, Dorfstrasse 16, 8706 Meilen.

Ab Bahnhof in ca. 6 Minuten zu Fuss erreichbar.

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)