



## **Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten**

### **Die Themen heute**

- Amalgam
- Vergebung schützt
- Aspartam wird zu Aminosweet
- 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)***

## ***Grosse Abendmahlzeiten - - füllen die Särge.***

Sebastian Anton Kneipp, 17.05.1821 bis 17.06.1897. Bayerischer Priester und Hydrotherapeut. Namensgeber der Kneipp-Medizin und -Wasserkuren.

## **Amalgam**

Wer kennt sie nicht, die Amalgam-Probleme? Viele nicht fassbare Schmerzen und Symptome werden Amalgam zugeordnet.

Leider verursacht auch jede Amalgam-Entfernung eine Belastung durch den dabei entstehenden Bohr-Staub.

Wie also kann man Amalgam und Schwermetalle loswerden? Naturmedizin aktuell bzw. Dr. Dietrich Klinghardt raten zu einer Mischung aus Algen (Chlorella Pyrenoidosa), Bärlauch- und Korianderkraut-Tinktur. So sollen auch Gehirn und Nervengewebe entgiftet werden können.

Andere Experten raten zu DMSA (Dimercaptobernsteinsäure).

Wie bei vielen anderen Entgiftungskuren fehlt leider auch hier die Möglichkeit einer Erfolgs-Kontrolle.

Ich setzte seit langem PRT ein. So habe ich eine genaue Bestandaufnahme der Belastungen, eine einfache Ausleitungs-Methode (Homöopathie, pflanzliche Stoffe) und eine sichere Nachkontrolle.

## Vergebung schützt Ihre Gesundheit

Hass, Wut, die Faust im Sack, Beleidigtsein, gekränktes Ego, innere Aufruhr: wer kennt nicht all die aufwallenden, verzackten Gefühle und Empfindungen?

Ja, es gibt Ungerechtigkeiten – und so gesehen, sind Reaktionen auch verständlich.

Doch leider bringen sie meist gar nichts. Was uns umso wütender, ohnmächtiger, verzweifelter macht.

Und unsere Gesundheit gründlich ruiniert.

Je länger Wut, Ohnmacht, Hass bestehen, um so länger sind unsere Nerven angespannt, unser Kreislaufsystem in Aufruhr, unser Magen verknotet, unsere Leber beleidigt, unsere Nieren entzündet. Kein wirklich gesunder Zustand.

Was also können wir tun?

Vergeben!

Leichter gesagt als getan?

Wie wahr.

Versuchen Sie es doch zunächst verstandesmässig: Wem schadet denn Ihre Wut, Ihr Hass, Ihr Nachtragen? Dem anderen? Den kümmert's vermutlich kaum. Sicher schadet es aber ihrer Gesundheit, ihrem Magen, Ihrer Leber, Ihrem Herzen.

Also: Möchten Sie einem Herzinfarkt erliegen? Oder den ganzen Aerger doch lieber vergessen und vergeben?

Was kann man noch tun? Sich kennen lernen, Methoden der Auflösung kennen lernen und einüben, Entspannung lernen und einüben. So z.B. am Seminar in Wengen: [www.lanz-heilpraxis.....](http://www.lanz-heilpraxis.....)

---

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

---

## Aspartam wird zu Aminosweet

Eine ganz traurige Geschichte, die Sie lesen sollten, wenn Sie Ihre Gesundheit schützen möchten (siehe Beilage).

## 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 Ernährung

## Ernährung

Die Speise, die du in dich aufnimmst, muss zuerst von den Zähnen gut verarbeitet werden, je gründlicher, desto besser; - denn gut gekaut ist halb verdaut.

Je besser die Nahrung, um so gesünder und ausdauernder ist der Körper und um so fester werden auch die Zähne sein. Alles, was für das allgemeine Wohlbefinden des Körpers geschieht, kommt auch den einzelnen Teilen desselben zu Gute.

Es muss grosse Sorge darauf verwendet werden, dass unverfälschte Nahrungsmittel und besonders gutes Naturmehl in die Küche kommen.

Wenn du merkst, du hast gegessen, hast du schon zuviel gegessen.

## Grosse Abendmahlzeiten füllen die Särge

Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben, als sie heute darauf verwenden um krank zu werden, die Hälfte der Krankheiten blieben ihnen erspart.

Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.

---

**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 (Do und Sa).**

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)