

THEKI®

DER SCHLÜSSEL ZUM BEWUSSTSEIN



Ganzheitliche Gesundheit

Informationen & Möglichkeiten

Hauptthemen:

1. Allgemeine Info zum Verständnis ganzheitlicher Gesundheit
2. Ernährung
3. Weitere giftige Stoffe
4. Wasser
5. Zuhause & Arbeitsplatz
6. Körperpflege
7. Zahnsanierung
8. Strahlung
9. Frische Luft & Bewegung
10. Erholsamer Schlaf
11. Nährstoffzufuhr

1. WAS BEDEUTET “GANZHEITLICHE GESUNDHEIT“?

Es ist wichtig zu verstehen, was der Begriff „ganzheitliche Gesundheit“ bedeutet. Hier soll unsere Gesamtheit als Mensch betrachtet und behandelt werden. Es gibt in der Regel nicht nur eine einzige Ursache für eine Krankheit, sondern die Erkrankung ist entstanden durch ein Zusammenwirken von *inneren* und *äußeren* Störungen. Jeder Mensch ist ganz individuell und so muss immer die jeweilige Geschichte beleuchtet werden.

Zum einen spielt hier eine entscheidende Rolle der *psychisch-seelische Bereich* wie z.B. Traumen, Verhaltensmuster, innere Überzeugungen, disharmonische Beziehungen etc. Auf die Erkennung und Transformation solcher geistig-seelischer Blockaden zielen wir hauptsächlich in der THEKI®-Einzelsitzung ab, da diese bei Verdrängung oder Nicht-Verarbeitung zu körperlichen Blockaden führen und nach erfolgreicher Transformation durchaus auch im körperlichen Bereich erwünschte Ergebnisse zeigen können. Auch familiäre und persönliche Vorbelastungen („Miasmen“) können energetisch gelöst werden.

Kein Mensch aber kann für dich „zaubern“, wenn du ein paar wichtige *Regeln* nicht beachtest. Da wir in unserer Gesellschaft und Zeit hierzu sehr einseitig und industriefreundlich informiert werden, findest du nachfolgend wichtige Informationen für dich und deine Gesundheit auf allen Ebenen. Diese gehören zum ganzheitlichen Konzept mit THEKI®.

Diese Informationen gelten für jeden Menschen, ganz egal ob sich eine körperliche Krankheit manifestiert hat oder die Blockaden sich (noch) im geistig-seelischen Bereich zeigen. Doch je kränker und somit immungeschwächerter ein Mensch bereits ist, umso wichtiger ist die konsequente Einhaltung.

Viele „Krankheiten“ sind in Wahrheit Vergiftungen. Da wir vielen Giften nicht aus dem Weg gehen können (z.B. Luftverschmutzung), ist es umso wichtiger, dass wir unser privates (und ggf. berufliches) Umfeld so giffrei wie nur möglich gestalten. Die Dosis macht das Gift!

Auf allen Ebenen gilt die Regel: Du wirst nur dann gesund und kannst diesen erwünschten Zustand erhalten, wenn du die Lebensumstände, die dich krank gemacht haben, veränderst. Du selbst hältst den Schlüssel für deine Gesundheit in der Hand. Andere können dich dabei unterstützen, doch die Entscheidung musst DU treffen!

Die Krankheit ist nicht das Problem, sondern nur das Symptom. Das Problem liegt dahinter! Krankheiten können durchaus als „Sinnvolle Sonderprogramme“ des Körpers betrachtet werden und sind, wenn wir sie ganzheitlich betrachten, auch unsere Wegweiser zur Gesundheit. Unser Körper hat den wundervollen Mechanismus der Selbstheilung, die ihm eigentlich immer gelingt – es sei denn, er wird dabei gestört. Diese Störungen gilt es zu eliminieren, nicht das Signal des Körpers. Dieses verschwindet von ganz alleine wieder, wenn der Körper seine Selbstheilungskräfte wieder voll und ganz hergestellt hat.

Empfehlung: In meinem Buch [„THEKI® - Ent-Wickle Dich! Der Schlüssel zum Bewusstsein“](#) stelle ich ausführlich dar, welche psychisch-seelischen Themen hinter Blockaden stehen, die sich im feinstofflichen oder auch grobstofflichen (körperlichen) Bereich zeigen können, wie man sich dieser bewusst wird und wie man sie wieder los wird.

2. ERNÄHRUNG

*„Eure Nahrung soll eure Medizin und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“
Hippokrates*

„Dann sprach Gott: Seht, ich übergebe euch alles Kraft, das Samen hervorbringt auf der ganzen Erde und alle Bäume..., das sei eure Nahrung.“ Genesis 1,29

Vom Verdauungssystem her sind wir für die ganz natürliche Art der Ernährung gemacht, alles andere ist unserem Körper fremd. Natürlich ist es, viel Bewegung an der frischen Luft mit vollkommen naturreinem Essen zu kombinieren. Früher liefen die Menschen stundenlang auf der Suche nach Essen und fanden Früchte, Blätter, Kräuter, Wurzeln, Knollen, Nüsse und nur

selten Fisch oder Fleisch von freien Tieren, die sich artgerecht ernährt haben. So bleibt auch der Körper in einem basischen Zustand, wofür ca. 80% Gemüse, Früchte und Kräuter wichtig sind.

Heute sieht das etwas anders aus: Wir kaufen das, was die Industrie uns kaufen lassen möchte: viel zu viel Fleisch, viel zu viele Kohlehydrate, alles mit Unmengen von ungesunden Zusatzstoffen, Medikamenten und Konservierungsmitteln versehen, meist abgepackt in Plastik oder Aluminium. Das alles fahren wir dann mit dem Auto nach Hause.

Studien der letzten Jahre zeigen, dass alle chronischen Krankheiten hauptsächlich durch Fehlernährung, Vitalstoffmangel und Schadfaktoren (Gifte und Strahlung) entstehen.

Bitte verzichte konsequent auf Lebensmittelzusatzstoffe:

- **Konservierungsstoffe**, z. B. E 210, E 213
- **Farbstoffe**, z. B. E 104, E 110
- **Süßstoffe**, z. B. Aspartam = E 951, Cyclamat = E 952, Saccharin = E 954, Neotam, Sucralose (Splenda) u.a.
Zucker ist kein Süßstoff und darf in kleinen Mengen verwendet werden, vorzugsweise Xylit oder Rohrohrzucker
- **Geschmacksverstärker**, z. B. Glutamat, Hefeextrakt E 621, E 625
- **Künstliche Aromen**

Bitte verzichte konsequent auf folgende Lebensmittel:

- **Kuhmilch und alle Kuhmilchprodukte**, auch die laktosefreien.
Ab dem 3.-4. Lebensjahr fehlt dem menschlichen Körper das Laktase-Enzym, welches erforderlich ist, um den Milchzucker, die Laktose, aufzuspalten. Der Milchzucker wird daher nicht verdaut sondern im Dünndarm vergärt, das Casein (Eiweiß in der Milch) kann ebenfalls nicht verdaut werden, da dieses Molekül zu groß ist, und verfault im Dickdarm, was zu (teilweise stark duftenden) Blähungen führt. Der Konsum von Kuhmilch induziert folglich einen Gärungs- und Fäulnisprozess im Darm. Da die Kuhmilch nicht verdaut werden kann, können folglich auch die Nährstoffe der Kuhmilch nicht verarbeitet werden, so dass sie dem Körper nichts nützen. Sie belastet den Darm, da der Darm auf Fremdeiweiß und auf den Milchzucker mit Einschleimen reagiert. Noch schlimmer: Kuhmilch führt zu Unverträglichkeitsreaktionen wie z.B. Völlegefühl, Blähungen, aber auch Verstärkung latenter und akuter Allergien.
-> Die Kuhmilch kann durch Reis- oder Haferdrinks ersetzt werden. Möglich sind auch Schafs- oder Ziegenmilch und deren Produkte, jedoch sollten diese seltener verzehrt werden. Sojamilch ist keine Alternative, da Soja nicht korrekt verdaut werden kann und zudem zu viele Proöstrogene enthält (die den Hormonhaushalt von Mann und Frau stören) und oft genmanipuliert ist.

- **Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft und die daraus hergestellten Produkte**, die stark mit Pestiziden verunreinigt sind. Pestizide sind unter anderem Nervengifte, die sich im Körper anreichern können und vor allem die Leber und das Nervensystem schädigen. Manche Nahrungsmittelallergie ist keine Allergie auf das Nahrungsmittel, sondern auf die im Nahrungsmittel enthaltenen Gifte.
- **Speiseöle aus der konventionellen Landwirtschaft** (aus demselben Grund) sowie alle weiter verarbeiteten Produkte aus diesen Stoffen wie Säfte, Weine, Kaffeebohnen,...
- **Rapsöl, auch Bio Rapsöl**. Es hat zwar viele Omega 3 Fettsäuren, ist aber aufgrund anderer Inhaltsstoffe (z. B. Senfölglykoside, Erucasäure) gesundheitsschädlich.
- **Sojaprodukte** (außer fermentierte wie z.B. Tempeh)
- **Lebensmittel mit Antibiotikarückständen** (z.B. Fleisch, Fisch, Eier,...)
- **Fleisch und Fisch aus konventioneller Tierhaltung oder Eier aus Legebatterien**
 Unsere Nutztiere werden heute regelmäßig mit Antibiotika (und teilweise mit artfremdem und genmanipuliertem Futter) gefüttert, damit sie die Verhältnisse der „modernen“ Massentierhaltung bis zur Schlachtreife überhaupt überleben. Das Fleisch enthält oftmals Nitrit, das beim Menschen Herzprobleme und Krebs auslösen kann. Der Verzehr von diesen Produkten (auch Kuhmilchprodukte) kann nachweislich unsere derzeitigen „Zivilisationskrankheiten“ auslösen, darunter Diabetes Typ 2, Krebs, Bluthochdruck, Alzheimer, Demenz, Herzinfarkt, Schlaganfall usw.
 Ganz zu schweigen davon, wie sich die Energie eines meist unter widrigsten Umständen gefangenen, gequälten und getöteten Tieres auf unser empfindliches Energiesystem auswirkt (Depressionen, Ängste,...)
 Aktuelle Studien wie die „China-Studie“ zeigten eindeutig, dass je mehr tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukte, Eier) verzehrt wurden, desto häufiger und früher Krankheiten und Blutbildveränderungen auftraten, in Tierversuchen trat gehäuft Krebs auf, was durch pflanzliches Eiweiß nicht passierte.
 Brust- und Prostatakrebs kommt bei Fleischkonsum um 60-90% öfter vor als bei Vegetariern, weiter Bluthochdruck, Übergewicht, andere Krebserkrankungen usw.
 Laut DKFZ-Studie (Deutsches Krebsforschungszentrum in Heidelberg) haben Vegetarier eine um 50% niedrigere Todesrate durch Schlaganfall, Herzinfarkt, 50% weniger bösartige Tumore, weniger Durchblutungsstörungen und Angina pectoris.
 Seltener Fleischkonsum, maximal 1x/Woche, scheint sich nicht auszuwirken.
- **Fast Food und Softdrinks** enthalten Zucker oder künstliche Süßstoffe (s. oben) und sind voller künstlicher Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und weiteren ungesunden Zusatzstoffen
- **Transfette** (Frittiertes) verursachen schon in kleinen Mengen (kleine Pommes oder ein Berliner) diverse Probleme, z.B. erhöht sich das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle um 25%, ebenso für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes. Das Immunsystem kann empfindlich gestört werden.

Folgende Lebensmittel sollten nur selten (als Beilagen, nicht als Haupt Speisen) gegessen und im Krankenstand gemieden werden:

- **Alle Kohlprodukte** wie Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Romanesko, Chinakohl, Pak Choi, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Rukkula, Rettiche und Radieschen.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja und deren Produkte (auch Sojamilch, -Joghurt), die als Eiweißspender bekannt sind, sind nicht oder sehr schwer verdaulich.
- **Weissmehlprodukte** (Brot, Kuchen, Nudeln,...) machen kurz satt, dann aber schnell wieder Hunger, da sie aus leeren Kalorien bestehen, unserem Körper also keine Nährstoffe liefern. Da der Körper auch noch massig Vitamine und Mineralstoffe verbraucht, um sie zu verdauen, kann hier ein Mangel entstehen, da die Vorräte immer weiter erschöpft werden. Außerdem kommen hier kurzkettige Kohlehydrate in den Körper, die den Blutzucker hochtreiben, was die Bauchspeicheldrüse belastet.
- **Weißer Reis** verhält sich ähnlich wie die Weissmehlprodukte, brauner Reis ist viel wertvoller und liefert viele Nährstoffe.
- **Zucker** nur in Maßen, am besten gar keiner! Zucker macht süchtig und kann diese Folgen haben: geschwächtes Immunsystem durch gestörte Darmflora, Übergewicht,

schlechte Zähne, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs (ernährt sich von Zucker!), Hyperaktivität, Depression, Akne, Angstzustände,...

- **Salz:** Kochsalz/Speisesalz/Tafelsalz ist kein Salz, sondern ein chemisches Produkt, das durch die Bearbeitung nur noch zwei Elemente enthält und somit unserem Körper die restlichen Elemente entzieht, bzw. dem Körper nicht liefert was er braucht. Nur hochwertiges Steinsalz/Kristallsalz/Ursalz/Fleur de Sel verwenden (Meersalz ist durch Schwermetalle belastet), da es alle Elemente enthält. Nur ca. 2-3g täglich braucht unser Körper, der Rest belastet die Entgiftungsorgane, v.a. die Nieren.
- **Fruchtzucker** führt bei starkem Verzehr zu einer erhöhten Insulinresistenz, wird schneller zu Fett umgewandelt als alle anderen Kohlehydrate, verzuckert unsere Körperzellen, was die Alterung begünstigt, verursacht Entzündungen und ist ein Hauptfaktor für Übergewicht, vor allem im Bauchbereich, führt zu Leberverfettung, Gelenkschmerzen, Arthritis und Gicht und vermindert die Gehirnleistung.

Empfehlung: ALLES NUR IN GUTER BIO-QUALITÄT KAUFEN!

Gesunde Menschen mit einer gut funktionierenden Verdauung tolerieren oft solche Lebensmittel, sofern sie nicht zu häufig gegessen werden. Im Krankenstand bedeutet der Verzehr eine verzögerte oder schlimmstenfalls verhinderte Heilung.

Außerdem sollten mindestens 50% der guten Nahrungsmittel roh verzehrt werden, da durch den Erhitzungsvorgang einige ungesunde chemische Substanzen erzeugt werden, während Vitamine und Enzyme zerstört werden.

Schon alleine wegen dem Wunderstoff Chlorophyll sollte viel Grün(Blattgemüse, Salate, Wildpflanzen, Kräuter,...) gegessen werden.

3. WEITERE GIFTIGE STOFFE

- **Arzneimittel** (sofern diese nicht lebensnotwendig sind) sowie Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesiumstearat und Titandioxid als Zusatzstoff. Magnesiumstearat ist kein Magnesium für den Körper, sondern ein Fließverbesserer für die Tablettiermaschinen, also ein Schmiermittel. Titandioxid wird zugesetzt, damit die Tablette weiß ist, also ein Farbstoff. Beide reizen die Darmzotten und führen zu Mikroentzündungen. Weiterhin haben Stoffe, die Allergien auslösen können wie Gluten, Laktose (Kuhmilchzucker), Farb- und Konservierungsstoffe, Süß- und Farbstoffe und künstliche Aromen in Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln nichts verloren.
- **Antibiotika** (sofern es nicht lebenserhaltend notwendig ist) Antibiotika töten alle im Darm lebenden Mikroorganismen ab. Bereits nach der ersten Einnahme ist die Symbiose im Darm zerstört. Diese baut sich leider nicht wieder von alleine auf, es ist eine erneute Darmsanierung durchzuführen.
- **Impfungen** jeglicher Art
In Impfstoffen sind gefährliche Zusatzstoffe enthalten, z. B. Quecksilberverbindungen (z. B. Thiomersal), Aluminiumverbindungen, die nerven- und gesundheitsschädigend sind. Viele weitere Gifte sind enthalten wie z.B. Ethanol, Formaldehyd, u.v.m. und sogar teilweise Krebszellen, Fremdeiweiße, tierische DNS, DNS abgetriebener Föten (kommuniziert mit unserer DNS) usw.
Durch das direkte Einspritzen in den Blutkreislauf beraubt man den Körper jeglicher Möglichkeit, sich dagegen zu wehren oder etwas davon wieder loszuwerden (z.B. durch Übergeben). Es gibt unzählige Studien, inzwischen auch Langzeitstudien, die die schädigende Auswirkung belegen, auch dass ungeimpfte Menschen gesünder sind und viele Krankheiten mit Impfungen zusammen hängen, so z.B. Autismus oder AD(H)S, Entwicklungsstörungen, Epilepsie, Allergien, Sehstörungen, Neurodermitis, Krebs, MS, Parkinson, Alzheimer, Polyneuropathie, Neurodermitis, Asthma, Morbus Crohn, Colitis

Ulcerosa, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Diabetes und nicht zuletzt der plötzliche Kindstod. Die Gefahr von Impfschäden ist viel höher als behauptet wird. Gleichzeitig ist der Nutzen von Impfungen noch immer nicht nachgewiesen, obwohl es von amtlicher Seite her (STIKO), behauptet wird.

Interessante links:

<http://www.impfkritik.de>

<http://www.libertas-sanitas.de>

Auch auf Youtube gibt es zahlreiche interessante Vorträge.

- **Beschichtete Pfannen**, da diese beim Braten giftige Stoffe an das Bratgut abgeben können. Keramikbeschichtungen sind nach aktuellem Wissensstand nicht bedenklich.
- **Aufbewahrungsgefäße für Lebensmittel aus Kunststoff(en), Plastik- bzw. PET Flaschen:** Viele Untersuchungen zeigen, dass Getränke aus Plastikflaschen sowie in Plastik verpackte Lebensmittel mit hochgiftigen und hormonaktiven Stoffen belastet sind, was zu tiefgreifenden Störungen in Körper und Psyche führen kann (Veränderungen der (Geschlechtsveränderungen, Verhaltensstörungen,...). Besser sind Glas- oder Edelstahlbehälter.
- **Aufbewahrungsgefäße für Lebensmittel aus Aluminium, Alufolie und Alu-Trinkflaschen:** Die Säuren der Lebensmittel lösen das Aluminium an, wodurch hochgiftiges, stark allergieauslösendes Aluminium in den Körper gelangt. Besser sind Glas- oder Edelstahlbehälter, diese gibt es auch als Flaschen.

Werden diese Ernährungsrichtlinien nicht befolgt, besteht die Gefahr, dass der Darm mit seinen in ihm lebenden Mikroorganismen durch diese Zusatzstoffe geschädigt wird. Dadurch kann der Darm seine Funktion nicht mehr korrekt wahrnehmen. Das kann man mit einer Darmsanierung beheben, der Darm wird wieder mit den physiologisch korrekten Darmbakterien besiedelt. Durch diese Symbioselenkung (Wiederherstellung der korrekten Darmfunktion mit allen dazugehörigen Mikroorganismen, die im Darm natürlicherweise leben) kann der Darm seine korrekten Aufgaben in naher Zukunft wieder wahrnehmen.

Quellen: Ernährungsempfehlung von Heilpraktiker Dieter Berweiler (www.dieter-berweiler.de) sowie die Bücher von Dr. Joachim Mutter wie z.B. „Grün Essen – Die Gesundheitsrevolution auf Ihrem Teller“.

4. WASSER

Die Kläranlagen arbeiten mit Chemikalien (z.B. Chlor), um schädliche Substanzen zu eliminieren. Das klappt nur begrenzt, wie Tests immer wieder zeigen. Giftige Substanzen und Erreger werden im kalten Wasser teilweise konserviert und bleiben ansteckend, außerdem enthält es Antibiotika, Medikamente, Hormone u.v.m., sozusagen ein Medikamentencocktail, den wir über unseren Wasserhahn bekommen. Die Chemikalien der Kläranlagen schädigen unseren Darm. Laut Trinkwasserverordnung sollen gewisse Richt- und Grenzwerte eingehalten werden, jedoch gibt es hunderte von Stoffen, die in dieser Verordnung erst gar nicht auftauchen, jedoch hochgefährlich sein können, und auch die bekannten Richt- und Grenzwerte werden von Experten teilweise stark angezweifelt. Niemand weiß, wie diese ganzen verschiedenen Gifte, Medikamente, Hormone und anderen Chemikalien in Verbindung miteinander wirken – und sich somit auf unseren Körper auswirken – schon gar nicht, wenn weitere Vergiftungen (wie oben aufgeführt) hinzu kommen.

Die bereits abgefüllten Wasser, die man kaufen kann, schneiden meist nicht besser ab. Auch hierzu gibt es viele Tests. Das meiste Wasser wird in Plastikflaschen (PET) abgefüllt (siehe oben).

Die Arbeit von Dr. Masaru Emoto hat gezeigt, dass Wasser ein Gedächtnis hat und Information speichert und diese wiederum direkt in jede einzelne Körperzelle weiter gibt. So ist leicht erklärt, dass das Wasser strukturiert, positiv informiert und frei von Schadstoffen sein muss, um unseren Körper wie auch unser feinstoffliches System zu nähren anstatt zu schädigen.

Empfehlungen:

- Pejosan Petit Wasserveredler: <http://www.theki.eu/2014/12/08/quellwasser-aus-dem-hahn>
- Wasserset aus Edelschungit: <https://www.heilschungit.com/wirkung-1-der-schungit-als-hochwirksamer-wasserfilter>

Beides ist bei uns in der Praxis erhältlich.

Bei Internetbestellung des Schungit-Wasserfilters Code D367 eingeben, dann wird noch ein Geschenk mitgeschickt!

- Genug zu trinken ist unerlässlich, damit die Funktionen des Körpers und auch die Entgiftung korrekt ablaufen können. Die korrekte Trinkmenge: 1 Liter Wasser (oder ungesüßten Tee) pro 20kg Körpergewicht pro Tag. Mindestens die Hälfte davon sollte bis 13 Uhr getrunken werden.

5. ZUHAUSE & ARBEITSPLATZ

Schadstoffbelastete Dinge aus den Wohnräumen (oder möglichst ganz) entfernen:

- **Farben, Lacke, Verdünnungsmittel und ähnliche schädliche Chemikalien**
- **Insektenbekämpfungsmittel**
- **Nikotin / Tabakrauch**
- **Duftkerzen, Raumerfrischer, Parfums, Kleber, Stifte**,... kurz: alles was riecht und nicht natürlich ist
- **Energiesparlampen** (mögliche Vergiftung durch Quecksilber) -> LEDs sind besser
- **Nur natürliche Reinigungsmittel behalten**, z.B. effektive Mikroorganismen (www.emiko.de), Produkte aus dem Bio-Laden
- **Autoreifen und KFZ-Pflegemittel wie Wachs, Öl, Getriebeöl und den Reservekanister (selbst wenn er leer ist) gehören in die Garage oder entsorgt**
- **Schaumstoffe** (z.B. Kissen, Matratzen,...) auf Schadstoffe überprüfen
- Bei **Garagen** mit direktem Zugang ins Haus diese Türe nicht mehr benützen. Das Haus ist größer und wärmer als die Garage, daher geht die Luft aus der Garage ins Haus. Wenn die dort gelagerten Chemikalien und Lösungsmittel dann verdunsten, verbreiten sie sich doch wieder im Haus.
- **Alte Kühlschränke und Klimaanlage** auf Freon (FCKW) prüfen, ggf. sofort entsorgen.
- **Neu gekaufte Kleidung immer zuerst waschen (Bio-Waschmittel!!!)**

Schwer kranke Menschen (akut oder chronisch) sollten sich nicht im Haus befinden wenn einer der o.g. Stoffe zum Einsatz kommt.

Außerdem empfehle ich in dem Fall die tiefer gehenden Methoden nach Dr. Clark:

www.dr-clark.de -> Sanierungsprogramme

<http://www.gesund-im-net.de/handbuch6.htm>

6. KÖRPERPFLEGE

Die chemischen Bestandteile der täglichen Hygieneprodukte schwächen das Immunsystem nachhaltig und sind teilweise sehr gesundheitsschädlich. Es gibt heutzutage eine breite Palette an zertifizierten Naturpräparaten, die halten was sie versprechen.

Zu meiden sind:

- **Fluorid in der Zahnpasta** (ist doppelt so giftig wie Arsen, giftiger als Blei, reduziert die Anzahl der Spermien, kann die Schilddrüse schädigen sowie das Herz, die Nieren, Knochen und die ungeborenen Kinder. Es gilt als stark krebserregend.)
- **Haarspray** (die giftigen Stoffe gelangen über die Kopfhaut in den Blutkreislauf und sie werden eingeatmet)
- **Binden & Tampons** sowie **Windeln** (besser: Bio-Baumwolle oder Menstruationstasse)
- **Parfums**
- Herkömmliche Produkte wie **Duschgels, Shampoos, Cremes, Bodylotions,...** (enthalten viele Giftstoffe, bitte nur BIO kaufen!)
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher o.ä. sollten keine Duftstoffe enthalten
- **Nagellack & -entferner**
- **Haarfärbeprodukte** (nur Naturfarben guter Qualität verwenden!)
- **Tätowierungen** (die verwendeten Farben sind giftig)
- **Sonnencremes mit synthetischem Lichtschutzfaktor:** verhindern die Vitamin D-Bildung, welche unabdingbar ist, um uns vor Hautkrebs zu schützen, weitere Chemikalien sind je nach Marke enthalten. Bitte nur Bio-Produkte mit mineralischem Lichtschutzfilter oder Kokosöl verwenden.

Lebensgefährten von erkrankten Menschen sollten sich ebenfalls unbedingt an diese Empfehlungen halten, damit dieser auf keinen Fall etwas davon abbekommt!

7. ZAHNSANIERUNG

Ein **Zahn-Sanierungsprogramm** hängt eng mit deinem gesundheitlichen Erfolg zusammen.

Dr. Holger Scholz von der Tagesklinik Konstanz: „Unser Gesundheitssystem erlaubt und begünstigt eine Zahnversorgung, die im Vergleich zu manch anderem Land zwar möglicherweise zum ‚Erhalt des einen oder anderen Zahnes mehr führt. Die Folge sind allerdings Zähne, die mit neurotoxischen Amalgamfüllungen oder anderen, nicht biokompatiblen Ansammlungen unterschiedlicher Metalle versorgt sind oder in Folge von Wurzelkanalbehandlungen chronische Entzündungsherde darstellen.“

Amalgamfüllungen

Amalgame sind Metall-Legierungen mit zu 20 verschiedenen Metallen in einem Amalgam. Das Quecksilber kann verdunsten und somit über die Schleimhäute und den Atem in den Körper eindringen, in jede Zelle. Quecksilber ist eines der giftigsten Metalle, das jede Zelle vergiftet, besonders die Nervenzellen und das Gehirn. Es ist ein Paradox, dass es ungesetzlich ist, diese Füllungen, die Quecksilber enthalten, auf einer Müllkippe zu entsorgen. Aber dass wir es jahrelang in unserem Mund gehabt haben war nicht gegen das Gesetz. In Russland sind Amalgamfüllungen schon seit den 1970er Jahren verboten mit der offiziellen Begründung, dass es die Bevölkerung krank macht.

Hinzu kommen anaerobe Bakterien oder Organismen, die zum Leben keinen freien Sauerstoff brauchen. Diese befinden sich oft unter abgestorbenen Zähnen, unter Kronen, in Wurzelkanälen oder einfach unter einer Füllung. Diese können sich dann auch im Dickdarm verbreiten und sehr gesundheitsschädlich sein. Jeder einzelne Zahn ist durch die Meridiane mit den wichtigsten Organen verbunden. Die Gesundheit der Zähne und Organe hängt damit eng zusammen.

Empfehlung: Gründliche Sanierung der Zähne, alle Metalle raus, Amalgamsanierung unter besonderem Schutz (www.tagesklinik-konstanz.de) und anschließende Ausleitung der Gifte und Schwermetalle.

8. STRAHLUNG

- **Niederfrequente Felder (Haushaltsgeräte, Computer, Radiowecker,...)**
- **Aus Wechselstrom resultierende magnetische Felder (Hochspannungsmasten,...)**
- **Hochfrequente Felder wie Handys, Mobilfunkmasten, WLAN, Schnurlos (DECT) Telefone, Induktionsherde, Bluetooth, Babyphones, Spielkonsolen, insgesamt alle kabellosen Techniken. Man findet heutzutage kaum mehr einen Fernseher, der nicht WLAN strahlt, selbst wenn man es nicht aktiv nutzt.**
- **Bodyscanner an den Flughäfen**
- **Erdstrahlung**

Diese Strahlungen können nachweislich zu irreparablen Schäden der DNS führen sowie vielfältiger Krankheitsbilder wie Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, Burnout, verschiedenste Krebsarten, Allergien, Schwellungen, Ohrensausen, Gewebeerstörung im Gehirn, Multiple Sklerose, Alzheimer, Morbus Parkinson, verklumptes Blut, Depressionen, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen u.v.m.

Es ist seit Jahren bekannt, doch trotzdem werden ständig noch mehr und noch leistungsfähigere Sendemasten aufgebaut und gefährliche Produkte in Umlauf gebracht und sogar Hochleistungsfelder wie HAARP eingesetzt. Ein kleiner Auszug an links:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/handystrahlung-ia.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/wifi-wlan-krebseregend-ia.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/studien-handystrahlung-ia.html>

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/mobilfunk-athermische-effekte-grenzwerte-tauschen-die-bevoelkerung>

<http://geopact.de/151/schutz-gegen-elektrosmog-durch-mobile-kommunikation-handy-strahlung/>

<http://www.pravda-tv.com/2014/01/mobilfunk-elektrosmog-handy-strahlung-die-verschwiegene-gefahr-videos/>

<http://www.pravda-tv.com/2013/11/krebs-und-tumore-durch-handy-strahlung-forscher-finden-alarmierende-spuren-im-speichel/>

<http://www.pravda-tv.com/2013/06/studie-bringt-mehr-als-7000-krebstote-mit-strahlung-von-handymasten-in-verbinding/>

<http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/handy-fur-ihr-kind-was-sie-vorher-wissen-sollten-interview-mit-dem-umweltarzt-dr-mutter/>

Empfehlung zum Harmonisieren der schädlichen Strahlung, der „HAMONI“:

<http://www.elektrosmoghilfe.com>

Der Hamoni ist auch bei uns in der Praxis erhältlich. Bei Internetbestellung Code D367 eingeben, dann wird noch ein Geschenk mitgeschickt!

Es ist mir besonders wichtig, in Zusammenhang mit dem HAMONI zu erwähnen, dass unbedingt *trotzdem* Abhilfe geschaffen werden sollte: DECT-Telefon gg. schnurgebundenes Telefon austauschen, WLAN durch LAN (Kabel) ersetzen, Smartphones im Flugmodus (oder ausgeschaltet) und nur immer wieder mal kurz rein schauen, dabei aber das Gerät weit vom Körper weg halten, im Auto nie anschalten, da die Strahlung durch die Scheiben reflektiert und es ständig den nächsten Mast sucht, also ständig strahlt, auch wenn es nur standby ist... Auch gibt es die Möglichkeit, die Wohnung/das Haus komplett von innen oder außen durch abschirmende Wandfarbe zu schützen.

Es ist empfehlenswert, sein Haus durch einen Baubiologen untersuchen zu lassen.

9. FRISCHE LUFT & BEWEGUNG

Falls du sie nicht schon gefunden hast, ist es jetzt an der Zeit: Finde deine eigene Bewegungsmöglichkeit, die dir so richtig Spaß macht. Achte dabei nicht so sehr auf Leistung und Gewicht, Muskelaufbau o.ä., sondern auf das, worauf du wirklich Lust hast. Dein „höheres Selbst“ leitet dich durch die Gefühle, die du bei etwas hast. Fühlt es sich leicht an, ist es das Richtige. Fühlt es sich schwer an, ist es Zeitverschwendung.

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Lymphsystem (und somit die Entgiftung) zu aktivieren, ist Trampolin springen. Vor allem bei Wassereinlagerungen sehr zu empfehlen. Am besten machst du deine Bewegung an der frischen Luft.

10. ERHOLSAMER SCHLAF

Ideal ist es, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen TV und PC auszumachen, damit die schlafförderlichen Prozesse (z.B. Melatoninbildung) ungestört ablaufen können. Außerdem ist auf ausreichend Dunkelheit im Schlafraum zu achten.

Der Schlaf von ca. 21 Uhr bis Mitternacht ist besonders wertvoll und gesundheitsfördernd.

11. NÄHRSTOFFZUFUHR

In unserer Nahrung finden sich immer weniger Vitalstoffe durch ausgelaugte Böden und die industrielle Nahrungsmittelverarbeitung sowie –züchtung (z.B. hoher Glutengehalt und höheres Allergierisiko beim Weizen etc.). Hinzu kommen Pestizidbelastung, gentechnologische Veränderungen etc.

Unser Körper braucht die Mikronährstoffe, um die vielen Stoffwechselprozesse zu gewährleisten, daher kann eine gezielte Nahrungsmittelergänzung empfehlenswert sein. Doch hier ist unbedingt auf hohe Qualität zu achten, damit keine gefährlichen Zusatzstoffe den Körper schädigen können. Außerdem sollte sie angemessen und gezielt eingesetzt werden, nicht pauschal.

Dies sind *allgemeine* Empfehlungen, die für *jeden* Menschen gelten, egal ob krank oder gesund. Bei schweren Erkrankungen gelten weitere Maßnahmen, die individuell erarbeitet werden dürfen. Auch kann hier zusätzliches Infomaterial bei mir angefordert werden.

Weitere Informationen erhältst du auf Anfrage bei uns. Bitte nutze auch deine Einzelsitzungstermine für diesbezügliche Fragen.

Praxis für Gesundheit & Glück
Frickenwäsele 29a | 88090 Immenstaad
Tel. 0049-7545-5010260
www.theki.eu | info@theki.eu
Facebook: www.facebook.com/theki.entwickle.dich