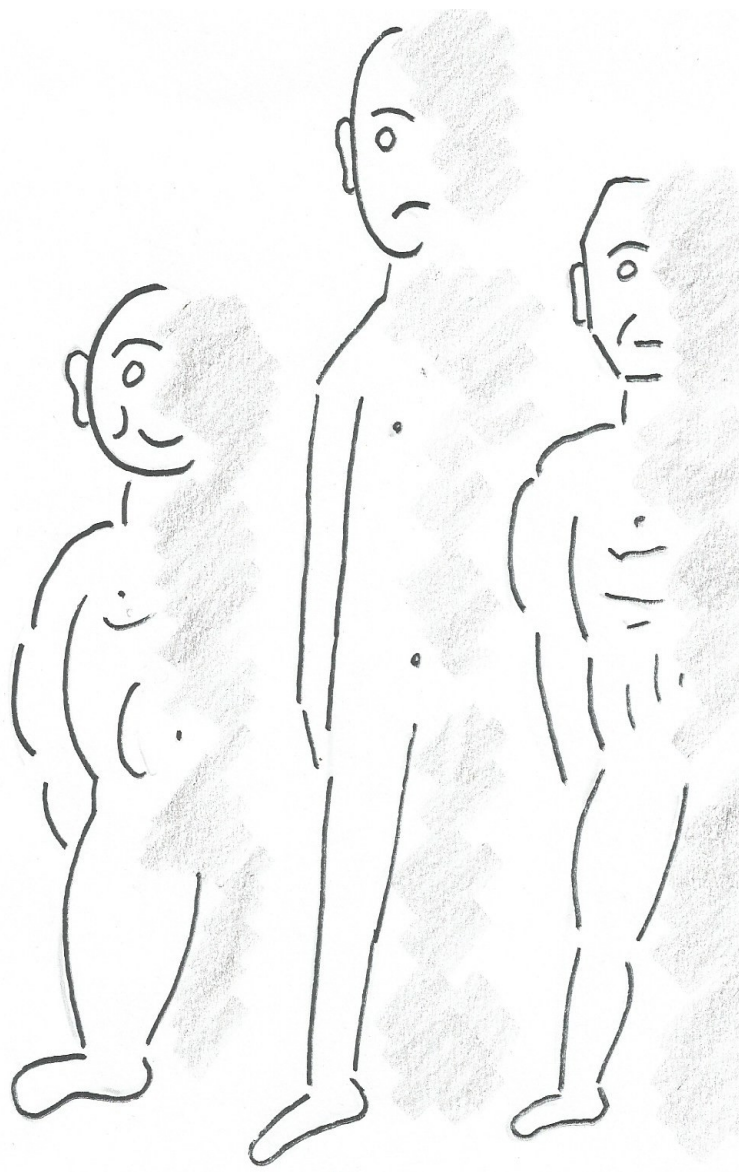


Programmierung der konstitutionellen Gesundheit

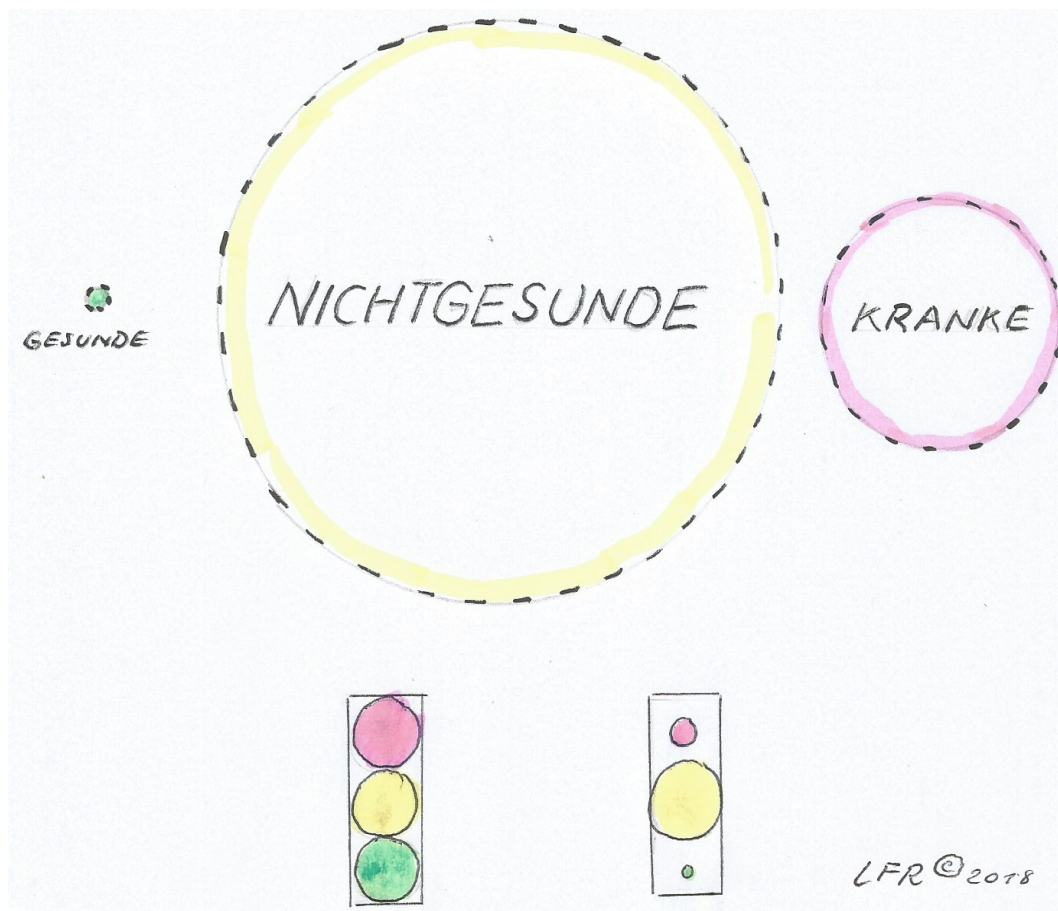
*Reformierte Diagnostik, Therapie und Rehabilitation
innerhalb der „Renner – Methode“ und „Asymmetropathy“*

Das kleine Lehrbuch

von Leopold Renner



Gesund, krank oder nur nichtgesund? Das ist die wichtigste erste Frage!



Nur knapp ein Drittel aller Menschen weltweit, die sich krank fühlen, sind es tatsächlich. Ihre Ampel steht auf ROT. Geschätzt mehr als zwei Drittel aller Menschen, die sich krank fühlen, sind jedoch nicht tatsächlich krank, sie sind nur nicht gesund genug, sind beziehungsweise „weder krank noch gesund“ (neither ill nor healthy = „neino“). Ihre Ampel steht ständig auf GELB.

Kaum jemand weltweit ist vollumfassend gesund. Vollumfassend gesund wäre nur, wer es schafft, einen kompatiblen IST-ZUSTAND aufzuweisen, der zusätzlich kompatibel mit seinem angeborenen, konstitutionellen SOLL-ZUSTAND wäre. Das schafft niemand. Fakt aus diesem Grunde ist: Real Gesunde gibt es nicht!

Die Abbildung oben links zeigt eine Gesundheitsampel, wie sie sich Mensch und Mainstream wünschen. Auf die gesundheitliche Realität bezogen ist sie ein fake. Die Ampel oben rechts, ist aus Sicht der Natur und Schöpfung real gestaltet. Sie deutet darauf hin, dass es höchstens 30 % tatsächlich KRANKE, ca. 70 % Nichtgesunde und kaum ganz Gesunde gibt. Das ist die Realität, von der wir ausgehen müssen.

Welcher Unterschied besteht zwischen **KRANK** und **NICHTGESUND**?

Betrachten wir dazu das „*Arndt-Schulz'sche Gesetz der Reizverarbeitung*“:
„Schwache Reize regen Lebenstätigkeit und Gesundheit an, mittlere Reize hemmen sie und starke wie sehr starke Reize, heben die Lebenstätigkeit und Gesundheit auf !“

Betrachten wir dazu zunächst die tatsächlich KRANKEN:

Kranke sind immer „entweder oder“, entweder krank oder sehr krank! Aber nicht „entweder krank oder gesund“, weil es kaum wirklich Gesunde gibt.

Krankheitsursachen sind stets starke Reize, die sich auf den Körper auswirken. Entweder man wird durch sie krank oder man stirbt daran. Krankheitsursachen lassen sich diagnostisch nachweisen. Das entstehende Krankheitsbild besteht aus den Symptomen der momentanen Krankheit und aus Symptomen, die eine Krankheitsursache hervorruft. Diagnosen und Therapien sind zur Heilung von Krankheiten unumgänglich wichtig. Auf sie kann nicht verzichtet werden. Abwarten ist nicht hilfreich, sondern gefährlich. Die Therapie ist alleine dazu da, die Auswirkung des zu starken Reizes herabzusetzen, nicht aber die Gesundheit in bedrohlichen Momenten tatsächlich heraufzusetzen. Das ist zunächst nachrangig.

Resümee: Kranke sind auf fremde Hilfe angewiesen, damit die Krankheitsursache beseitigt wird. Die Gesundheit wird dabei begleitend zunächst supprimiert werden.

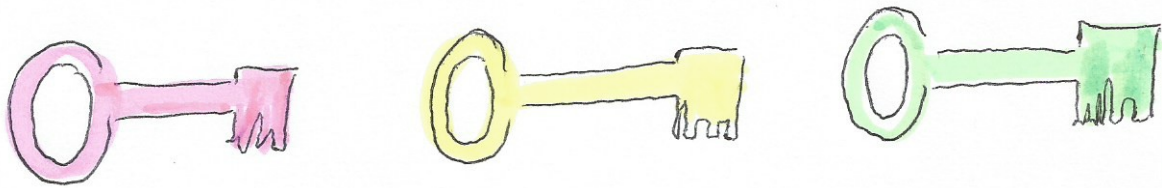
Betrachten wir im Gegensatz dazu die scheinbar Kranken, die in Wirklichkeit die tatsächlich NICHTGESUNDEN sind:

Nichtgesunde sind immer „weder noch“! Sie sind „weder krank noch gesund“, sie sind „neino“! Welche Bedeutung hat dieses Zwischenstadium?

Die einzige Ursache für das Nichtgesundsein einer Person besteht darin, dass deren inkompatibler IST-ZUSTAND seit längerer Zeit nicht mehr mit deren SOLL-ZUSTAND übereinstimmt und dass er im Bezug zur erblichen Konstitution ebenfalls inkompatibel ist. Dieses Szenario stellt einen mittleren Reiz dar, der die Lebenstätigkeit hemmt und die Gesundheit im Lauf der Zeit sukzessive herabsetzt. Ein solcher Vorgang lässt sich medizinisch und diagnostisch nicht nachweisen. Die Symptome und Beschwerden solcher Befindlichkeitsstörungen Nichtgesunder ergeben keinen zusammenhängenden Sinn und führen zu Verwechslungen mit Krankheiten. Mittlere Reize unterliegen der Kompensation und werden auf diese Art und Weise ausgeglichen. Die Symptome und Beschwerden Nichtgesunder resultieren aus den Kompensationsversuchen der Reizursache.

Resümee: Nichtgesunde sind nicht gefährdet aber trotzdem auf fremde Hilfe angewiesen, indem man zunächst Ihre Konstitution fehlerfrei bestimmt, damit ihr IST-ZUSTAND repariert und danach schrittweise wieder an Ihren SOLL-ZUSTAND angeglichen werden kann. Reizursache ist die Inkompatibilität des IST-ZUSTANDES. Die Gesundheit wird durch diese Wiederanpassung personotrop stimuliert und nicht wie bei der Krankheit durch Therapien zunächst supprimiert.

Die drei Schlüssel der ursächlichen Heilkunde



Roter Schlüssel = Therapie von Krankheitsursachen . Es gibt abertausende!

Gelber Schlüssel = Reparatur von Inkompatibilität im IST-ZUSTAND, Anpassung an SOLL-Zustand. Es gibt nur neun SOLL-Zustände!

Grüner Schlüssel = Ergebnis vollkommener Kompatibilität zwischen IST und SOLL. Schwache Reize sind nur bei bereits gesunden Personen gesundheitsanregend, jedoch nicht bei Nichtgesunden!

Die Realität:

Werden kranke Personen von einer Krankheit geheilt, gesunden sie nicht automatisch, sondern sind nach Ende Ihrer Krankheit wieder nur zu Nichtgesunden geworden, da sie zuvor ebenfalls nicht vollkommen gesund waren.

Wunschdenken:

Beschwerdefreiheit und momentanes Wohlfühl haben nichts damit zu tun, dass man tatsächlich gesund wäre. Sie sind nur Ausdruck einer gut und richtig funktionierenden Kompensation der Reizursache, die zum Nichtgesundsein führte.

Vorhandene Beschwerden und Symptome bei Nichtgesunden haben in der Regel nichts damit zu tun, dass sie Anzeichen von Krankheiten wären, sondern hauptsächlich damit, dass die vorhandene Inkompatibilität im Moment nicht sinnvoll kompensiert werden kann.

Einzigster Ausweg aus diesem Dilemma:

„Bestimmung der persönlichen Konstitution = ident mit gesundheitlichem SOLL-ZUSTAND = ident mit Normalzustand!“ Ist das geschehen, folgt die Beurteilung der Inkompatibilitäten im momentanen IST-ZUSTAND. Die Differenz zwischen IST und SOLL ist die Regelstrecke einer Reparatur, um ganzheitlich zu gesunden. Ohne eine derartige Vorgehensweise keine Ausgangslage für eine relativ gute Gesundheit.

Der größte denkbare Fehler ist das „Paradoxon curativum“. Das bedeutet, dass man heutzutage nur in den negativen Kategorien von Krankheit, Störungen und Beschwerdebildern denkt und verhaftet ist, nicht aber in den positiven Kategorien, die unsere Gesundheit und menschliche Natur für uns bereit hält.

Wie gehe ich in praxi mit dieser ersten wichtigen Frage und Unterscheidung um?

Grundsätzlich darf man einen Kranken nie von einer notwendigen Therapie abhalten. Im Zweifel gilt deshalb zuerst einmal immer jeder als krank, bis man das Gegenteil bewiesen hat. Wie sich dieser Beweis gestaltet, zeigen die weiteren Ausführungen in diesem „Kleinen Lehrbuch“.

Fülle-Veranlagung oder Leere-Veranlagung? Die zweite Frage!

Grundsätzlich geht es gesundheitlich betrachtet in jedem Menschenleben immer nur um zwei polare Szenarien, die sich gegenseitig brauchen und rhythmisch abwechseln:

„Ist für eine Person konstitutionell die Anregung oder Dämpfung der FÜLLE-Dynamik wichtiger, oder konstitutionell die Anregung oder Dämpfung der LEERE-Dynamik wichtiger? Beides findet zwar zeitlich getrennt zusammen statt, jedoch ist jeder Mensch konstitutionell mehr für das Eine oder mehr für das Andere prädisponiert und empfänglich . Entweder oder!“

Betrachten wir dazu die Abbildung auf der nächsten Seite:

Rechts sehen Sie sechs füllige Figuren, links fünf schlanke Figuren. Was einem sofort ins Auge fällt, ist das Grundprinzip der Fülle , die Form einer Kugel, und das Grundprinzip der Leere in Form eines schlanken Stabes. Gesteuert wird das Ganze, muskuloskelettal assistiert, vom vegetativen Nervensystem, von Sympathikus und Parasympathikus.

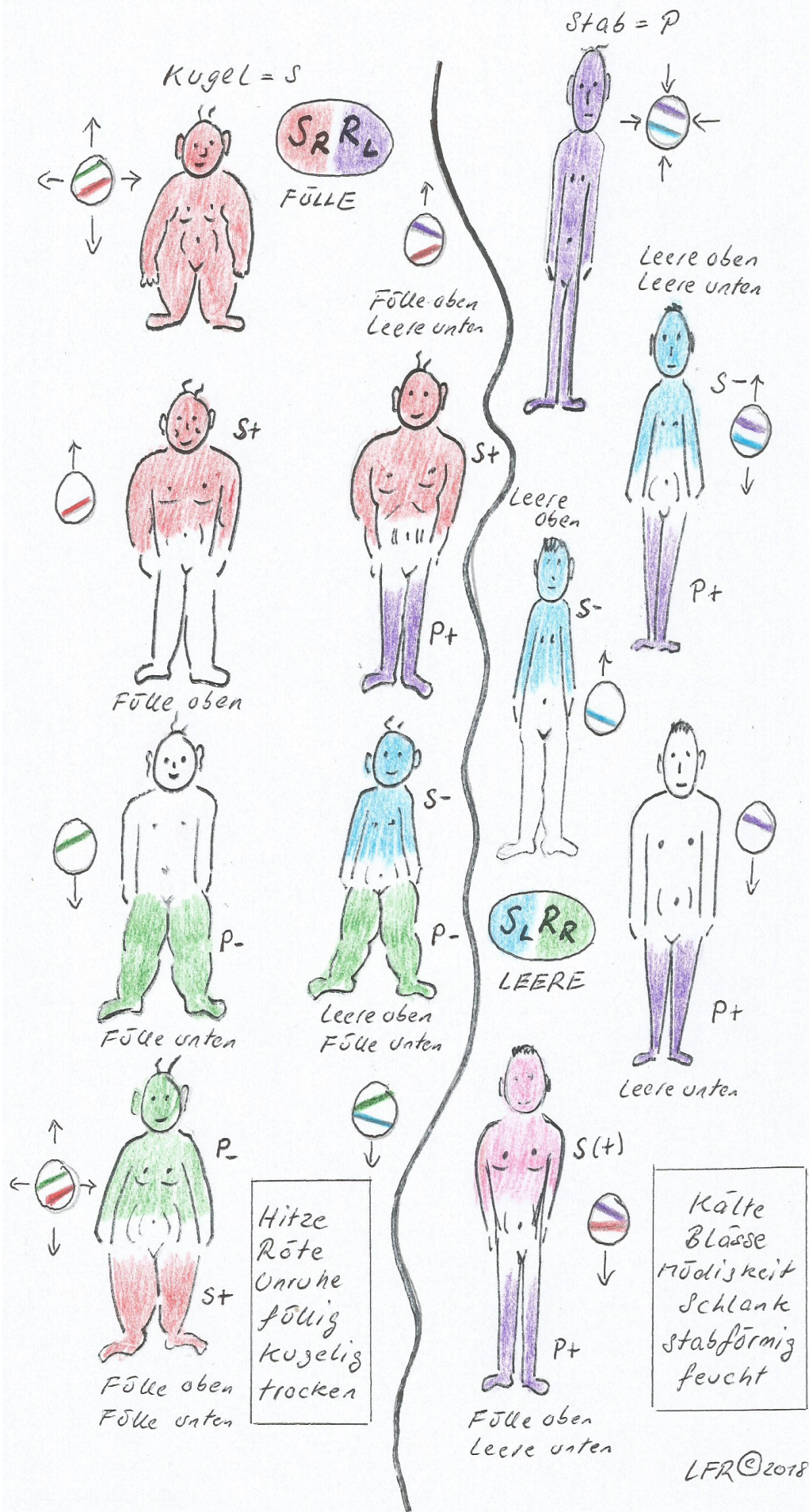
FÜLLE ist nicht alleine stoffliches oder materielles Plus, es ist weit mehr als das und durchdringt den Körper zusätzlich auch funktionell, dynamisch, statisch, geistig und seelisch. *FÜLLE könnte man auch mit „gesteigerter Leistungsfähigkeit“ umschreiben.*

LEERE ist ebenfalls nicht alleine der Verlust an Materiellem oder Stofflichem, sondern wie die Fülle auch funktionell, dynamisch, seelisch , geistig und statisch feststellbar. *LEERE könnte man mit „Leistungsabnahme“ umschreiben.*

FÜLLE und LEERE müssen im Körper sichtbar auf oder absteigen können. Diese Beweglichkeit in konstitutionelle Richtungen darf nicht behindert sein.

Dominiert der Sympathikus-Anteil (S+ = rot) wird mehr Fülle (großes YANG) im Körper erzeugt und zum Aufsteigen gebracht. Ist der Parasympathikus-Anteil gedämpft (P- = grün), wird ebenfalls mehr Fülle (kleines YANG) erzeugt, jedoch zum Absteigen gebracht. Dominiert der Parasympathikus-Anteil (P+ = violett) wird der Körper geleert (kleines YIN) und die entstehende Leere wird zum Absteigen gebracht. Ist der Sympathikus-Anteil gedämpft (S- = blau) wird der Körper geleert (großes YIN), die entstehende Leere jedoch zum Aufsteigen gebracht.

Diese „Fülle/Leere-Beweglichkeit“ ist immens wichtig! Eine konstitutionelle , erblich determinierte Veranlagung für eines dieser vier Szenarien wird auf diese Weise nach außen hin körperlich sichtbar (siehe folgende Abbildung, auf der Fülle-Orte und Leere-Orte farblich gekennzeichnet wurden).



Verwendete Abkürzungen und Symbole auf der vorigen Abbildung :

S = Sympathikus (Synonym = YANG, Symbol = kugelförmig. Gestaltform = füllig bis übergewichtig, Dynamik-Prinzip = Fülle, füllen oben = S + (ROT = großes YANG), füllen unten = P – (GRÜN = kleines YANG). **SrRI** = Abkürzung von „Seitneige rechts und gekoppelte Rotation links, betrifft das Kreuzbein bei roter Fülle und die LWS bei grüner Fülle. Charakteristika jeder echten Fülle (durch S+ oder P – verursacht) sind Hitze, Röte, Schwellung, Schmerz, innere Unruhe, füllig sein, außen trocken, innen zu feucht sein. Schrägstriche im Kreis: rechte Schiefe des Kreuzbeins (ROT), rechte Schiefe der LWS (GRÜN). Eine anatomische Beinlängendifferenz rechtsseitig, ist ein natürlicher Anlaß (unter vielen anderen), das Fülligsein einer Person anzuregen. Konstitutionell ist anlagebedingte erbliche Fülle entweder von einer entodermalen oder mesodermalen embryonalen Prägung abhängig (siehe später bei „Konstitutionen“).

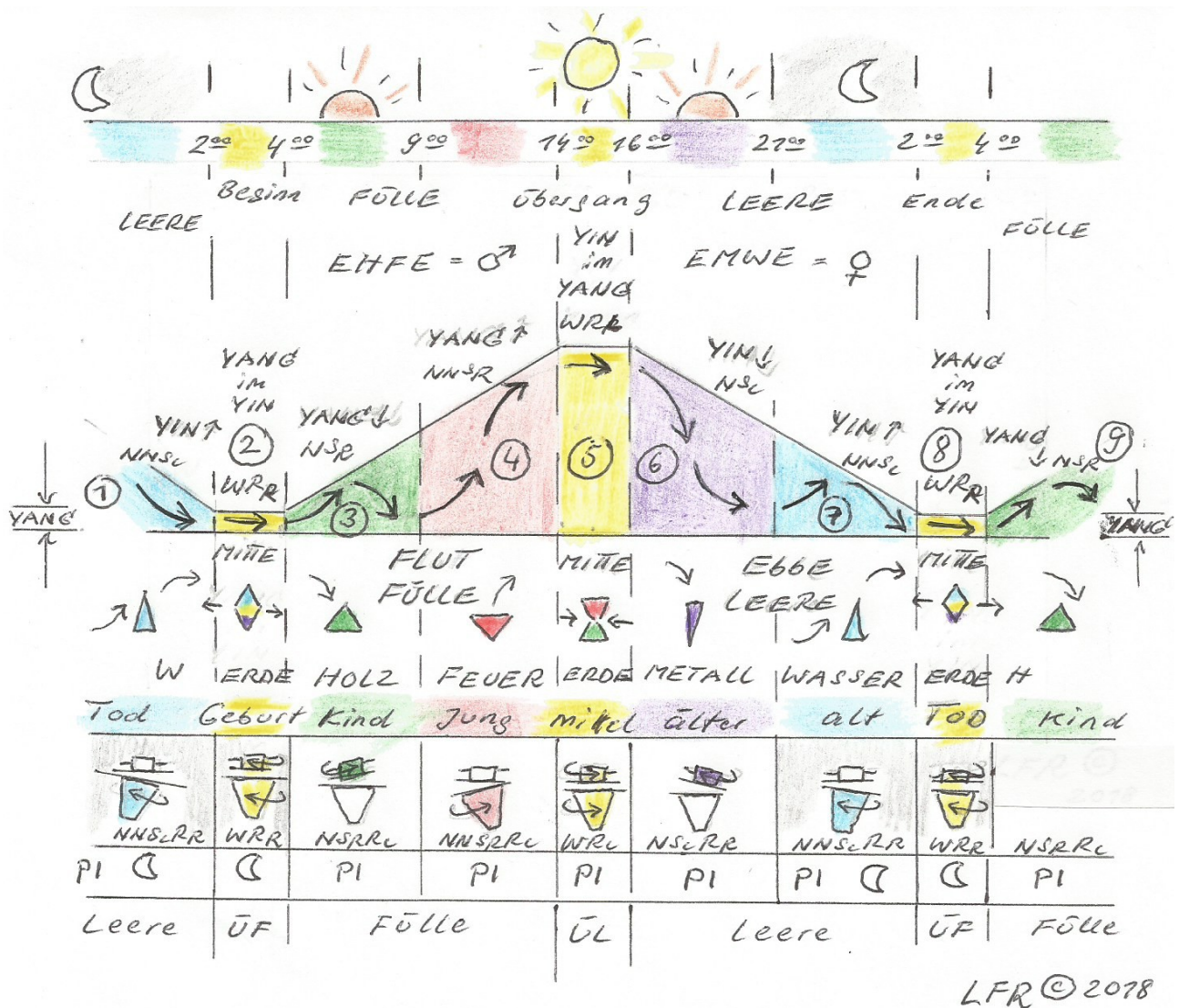
P = Parasympathikus (Synonym = YIN, Symbol = stabförmig, Gestaltform = schlank bis untergewichtig, Dynamik-Prinzip = Leere, leeren oben = S – (BLAU = großes YIN), leeren unten = P + (VIOLETT = kleines YIN). **SIRr** = Abkürzung von „Seitneige links und gekoppelte Rotation rechts, betrifft das Kreuzbein, wenn blaue Leere und die LWS, wenn violette Leere. Charakteristika jeder echten Leere (durch S – oder P+ verursacht) sind Kälte, Blässe, Müdigkeit, Schwäche, Übelkeit, leer und schlank sein, innen trocken und außen zu feucht sein (kaltes Schwitzen). Schrägstriche im Kreis: linke Schiefe des Kreuzbeins (BLAU), linke Schiefe der LWS (VIOLETT). Dito ist eine anatomische Beinlängendifferenz linksseitig ein natürlicher Anlass unter vielen anderen, das Schlanksein einer Person anzuregen. Konstitutionell ist anlagebedingte erbliche Leere (Schlanksein) entweder von ektodermaler oder mesodermaler embryonaler Prägung abhängig.

Wie eine Person nach außen hin in Erscheinung tritt, ist deshalb kein Zufall und von vielen inneren Faktoren abhängig. Was hierbei „Normalzustand“ oder „Fehlzustand“ ist, lässt sich auf den ersten Blick nicht beurteilen. Was sich aus dieser Beobachtungswarte aber bereits relativ sicher beurteilen lässt, ist folgendes:

- Gleichzeitiges Fülligsein (kugelig sein) oben und unten, weist darauf hin, dass sowohl S+ als auch P – gleichzeitig und langfristig aktiviert sind (ROT, ROT-GRÜN) = entodermale Konstitution. Gesundheitlich langfristig ungünstig!
- Zu füllig nur oben zu sein, weist darauf hin, dass S+ langfristig aktiviert ist (ROT) = mesodermale Konstitution. Gesundheitlich langfristig ungünstig!
- Zu füllig nur unten zu sein, weist darauf hin, dass P – langfristig aktiviert ist (GRÜN) = mesodermale Konstitution.
- Gleichzeitiges Schlanksein (stabförmig sein) oben und unten, weist darauf hin, dass sowohl P+ als auch S – gleichzeitig und langfristig aktiviert sind (VIOLETT; VIOLETT/BLAU) = ektodermale Konstitution.
- Zu schlank nur oben zu sein, weist darauf hin, dass S – langfristig aktiviert ist (BLAU) = mesodermale Konstitution.
- Zu schlank nur unten zu sein, weist darauf hin, dass P+ langfristig aktiviert ist (VIOLETT) = mesodermale Konstitution.

Relativ gesund und in Ordnung kann nur eine Person sein, bei der ihr äußeres Erscheinungsbild auch Ihren erblichen inneren Anlagen entspricht!

Der dritte wichtige Punkt ist die Beachtung der täglichen Zeit-Evidenz



Ohne Zeit kein Leben! Die Evidenz der gleichmäßig vergehenden Zeit wirkt sich auf unser Leben und unsere Gesundheit entscheidend aus. Wir sind uns dieses Einflusses im Gesamtausmaß nur nicht bewusst.

Verwendete Abkürzungen und Symbole auf obiger Graphik:

Ganz oben von links nach rechts: Nacht > Sonnenaufgang > Zenit > Sonnenuntergang > Nacht.

Darunter: BLAU = Wasser-Element , großes YIN > Uhrzeit > GRÜN = Holz-Element , kleines YANG > Uhrzeit > ROT = Feuer-Element , großes YANG > Uhrzeit > VIOLETT = Metall-Element > Uhrzeit > BLAU =

EHFE = Fülle wird von den Elementen ERDE 1, HOLZ, FEUER und ERDE 2 begleitet
 EMWE = Leere wird von den Elementen ERDE 1, METALL, WASSER und ERDE 2 begleitet. ERDE 1 = YANG im YIN, ERDE 2 = YIN im YANG.

NNSl = Kreuzbein seitneigen nach links, WRr = Gesamtkörper drehen nach rechts, NSr = LWS (LISFAST) seitneigen nach rechts, NNSr = Kreuzbein (STABOF) seitneigen nach rechts, WRl = Gesamtkörper drehen nach links, NSl = LWS seitneigen nach links.

Innere Flut = ident mit innerer Fülle. Innere Ebbe = ident mit innerer Leere.

Symbole bilden Gestaltformen ab : Blaues Dreieck = Leere bewegt sich nach oben, Raute = Fülle in Mitte, grünes Dreieck = Fülle bewegt sich nach unten, rotes Dreieck = Fülle bewegt sich nach oben, Sanduhr = Leere in Mitte, violette Dreieck = Leere bewegt sich nach unten.

Darunter die Phasen des Lebensalters als Synonym verpackt in einem Lebenstag.

Darunter zeitabhängige Aktionen von Kreuzbein und LWS.

PI = **Podaler Input (Impuls)** = Beeinflussung des menschlichen Regelkreises von seinen Füßen aus, unter Berücksichtigung seiner Konstitution und der biorhythmischen Zeitevidenz eines Lebenstages.

Ganz unten: Leere-Zeit > ÜF = Übergang zur Fülle-Zeit > Fülle-Zeit > ÜL = Übergang zur Leere-Zeit.

Worauf will diese Graphik der täglich immer gleich verlaufenden Zeitevidenz explizit hinweisen?

Auf die Tatsache, dass ein jeder der neun Konstitutionstypen davon beeinflusst und abhängig ist, ob er will oder nicht. Es gibt kein Entrinnen vor der Zeit.

Ein Beispiel:

Die Konstitution mit dem angeborenen Stigma von „viel zu viel Fülle unten“ (GRÜN, Retrokinn), während der Oberkörper oben völlig normal gestaltet ist, kann in der Tageszeitspanne zwischen 4 Uhr und 9 Uhr morgens seine körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen positiv beeinflussen. Das Element HOLZ das diesem Konstitutionstypen ein Leben lang von seinem Programmierer als Begleiter an die Seite gestellt wird, ist das gesundheitswirksame Element. Ist es in Dysharmonie (IST-Regelkreis), gerät alles Übrige ebenfalls in gesundheitliche Dysharmonie (SOLL-REGELKREIS verschließt sich). Was extrem schwer für jeden Studierenden dieses „Kleinen Lehrbuches“ ist, ist die Tatsache, dass wir es hier mit dem völlig unbekanntem Thema „GESUNDHEIT“ zu tun haben, über das ein Jeder andere nebulöse Ansichten hat. Gesundheit persönlich und gezielt anzuheben, funktioniert nicht ad hoc als Blaupause der Masse, sondern nur in langsamen, individuellen Schritten, indem man seiner Konstitution folgt, die Fehler aus ihr entnimmt und in ihr entsprechend korrekt lebt. Dazu gehört auch, die Zeitevidenz zu berücksichtigen, die unser Leben im besonderen und unsere Umwelt in sehr starkem Maß beeinflusst.

Gelänge es einem Menschen einen jeden Tag seines Lebens konstitutionell korrekt zu verbringen und jede äußere Unbill von sich abzuhalten, wäre er theoretisch unsterblich und unheilbar gesund!

Konstitutionell bedeutsame Schädelformen

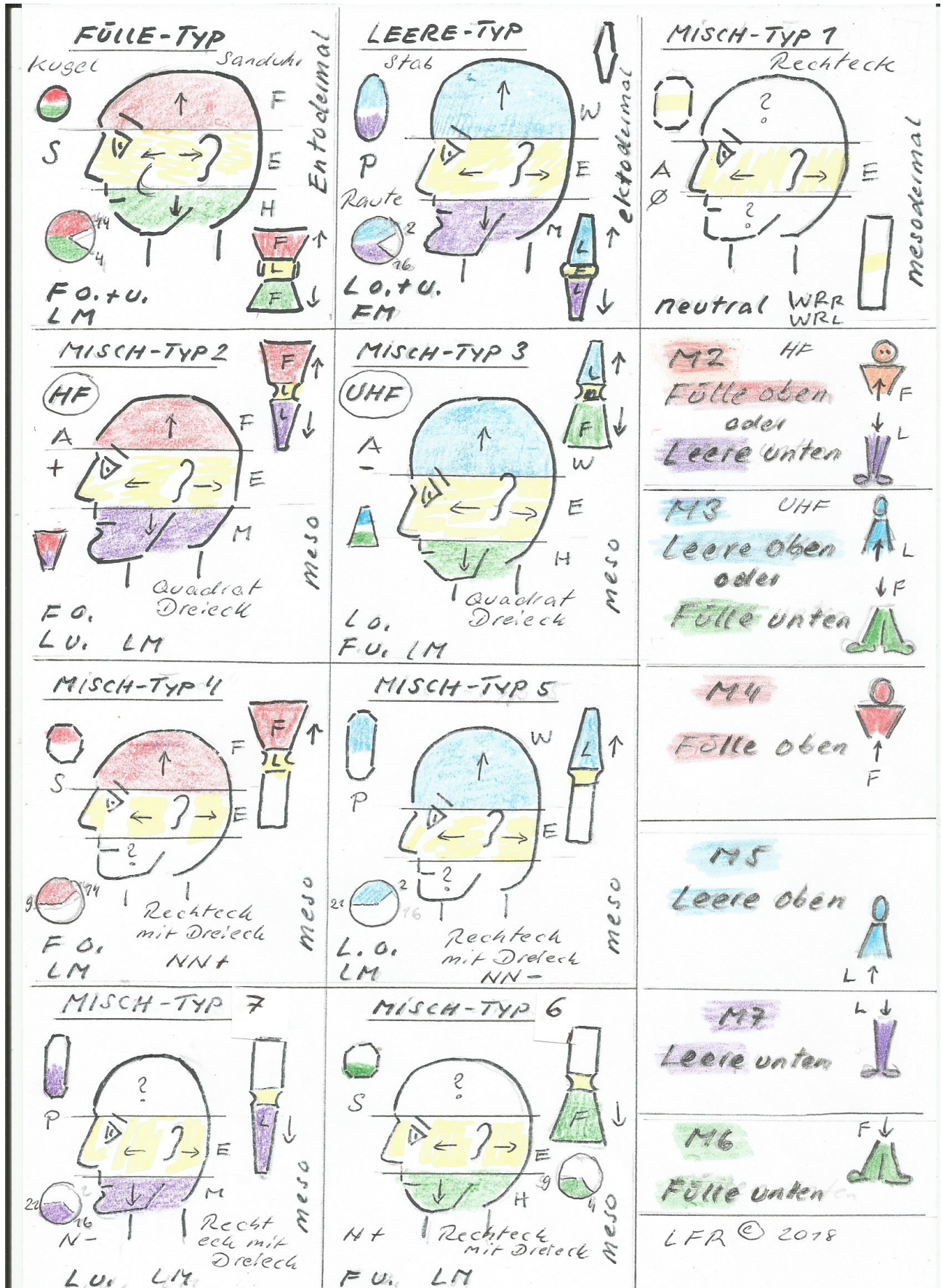
Es ist sehr schwer, die Konstitution eines Menschen fehlerfrei zu bestimmen. Hierzu gehört jahrelange Erfahrung und der geschulte Blick auf die Vielfalt einer Gestalt, um deren ganzheitliche angeborene Stärken und Schwächen herauszulesen. Jeder Mensch hat sowohl Schokoladenseiten (partielle Stärken) als auch Achillesfersen (partielle Schwächen). Die **Renner-Methode** respektive **Asymmetropathy** kann mithilfe dieses Wissens nicht nur jede Gesundheit gezielt und personenspezifisch anheben, wenn sie will, sie kann damit auch alle möglichen Störungen und Erkrankungen beheben, die *anders nicht behebbar wären*. Der Umweg, den man dazu gehen muss, indem man von einer gänzlich anderen Seite, der konstitutionellen Seite, auf ein gesundheitliches Problem zugeht, ist deutlich schwieriger und komplexer, als der übliche medizinische oder naturheilkundliche Weg. Wer hier Fehler macht, schadet einer Person tatsächlich. Deshalb rate ich allen unsicheren Studierenden, vorsichtshalber die Konstitutionsdiagnose an erfahrene und geschulte Fachleute auszulagern. Das Dienstleistungsunternehmen **W-Planet Info & Beratung GmbH** mit ihrem Software-Programm „**Neinofy**“ nimmt Ihnen auf Wunsch diese schwierige Aufgabe ab und teilt Ihnen die fertigen Ergebnisse mit, mit denen Sie in Ruhe weiterarbeiten können. Das ist beruhigend für die, die sich keine Fehler leisten möchten, denn hier wird über die gesundheitliche Zukunft eines Menschen entschieden.

Auf der nächsten Seite sehen Sie eine Abbildung, auf der neun Gesichtsprofile und Schädelformen erkennbar sind. Von dieser Seite aus gesehen gibt es runde Schädelformen (Breitwuchs), relativ hohe Schädelformen (Hochwuchs) und solche, die als Mischformen von der Höhe her dazwischen liegen.

Kugelförmige, breitwüchsige Schädelformen (entodermale Schädelformen) finden sich bei *Fülle-Typen*. Deren Gestaltform sollte *sanduhrförmig* sein (viel Fülle oben und viel Fülle unten mit noch sichtbarer Taille, dadurch relative Leere in der Mitte). Oben dominiert das FEUER-ELEMENT, unten das HOLZ-ELEMENT, in ihrer Mitte das ERDE-ELEMENT. Der Sympathikus-Anteil ist dauerhaft angeregt, der Parasympathikus-Anteil dauerhaft gedämpft. Fassförmige Gestalten weisen dagegen auf pathologisches IST hin.

Stabförmige, hochwüchsige Schädelformen (ektodermale Schädelformen) finden sich bei *Leere-Typen*. Deren Gestaltform sollte rautenförmig sein (schlanke Raute). Oben dominiert Leere, unten ebenfalls und in der Mitte als ausgleichendes Korrektiv, die Fülle. Oben wirkt sich konstitutionell das WASSER-ELEMENT, unten das METALL-ELEMENT und in der Mitte der YANG-Anteil des Elementes ERDE aus. Der Parasympathikus-Anteil im VNS ist dauerhaft erregt und heraufgesetzt, der Sympathikus-Anteil gedämpft.

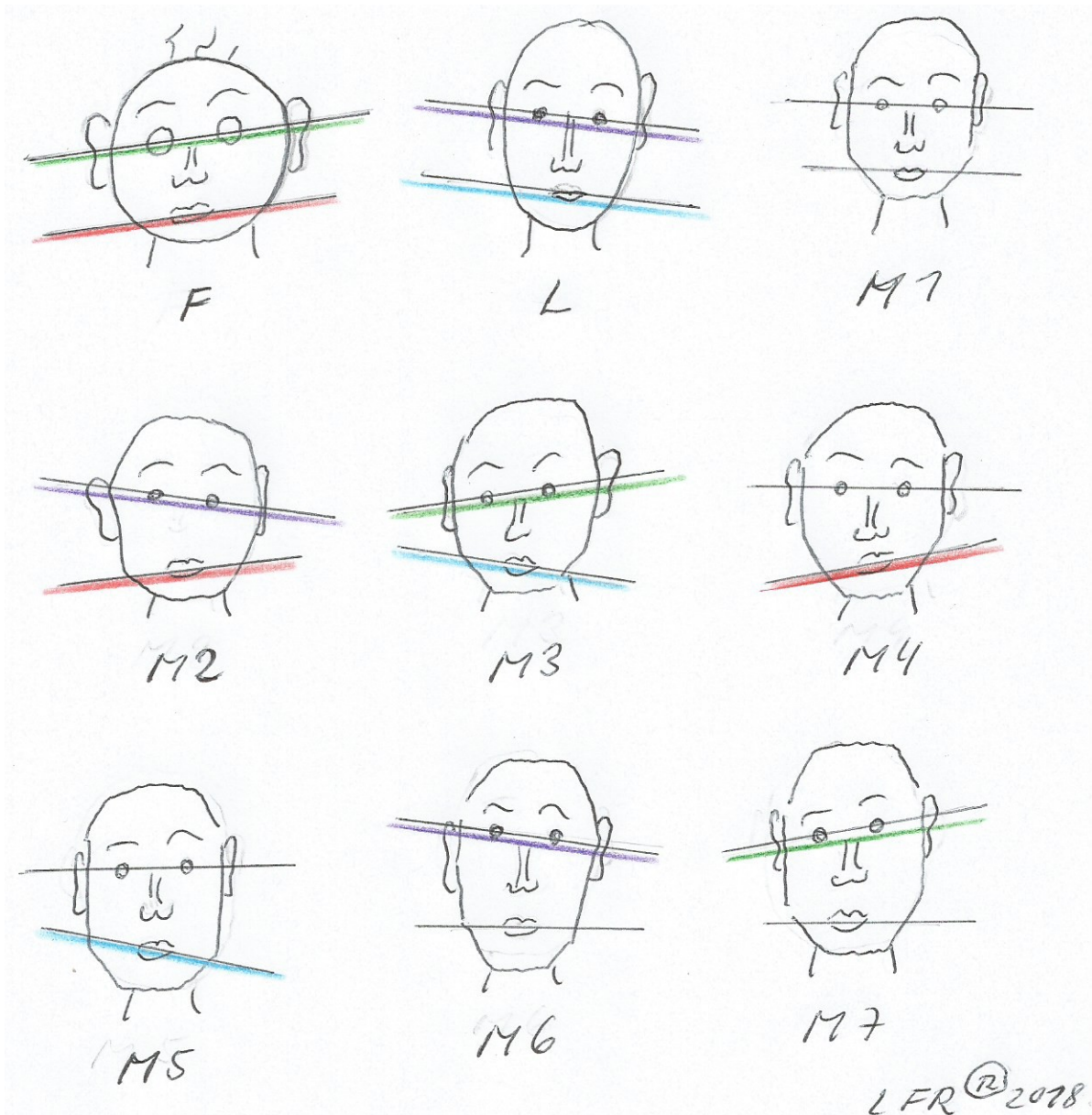
Auf diese neun möglichen Konstitutions-Typen verteilen sich Milliarden von Menschen. Jeder Mensch weltweit kann nur eine dieser Veranlagungen aufweisen. Seine erblichen Anlagen gewichten sich entweder mehr in Richtung Fülle-Dynamik oder mehr in Richtung Leere-Dynamik, obwohl selbstverständlich beides nebeneinander funktionieren muss. Dadurch entstehen konstitutionelle Schokoladenseiten und Achillesfersen innerhalb der verschiedenen unterschiedlichen Gesundheitswege. Treten Kennzeichen, an denen man das alles von außen her ablesen kann, sichtbar sehr deutlich in Erscheinung, kann man sich an ihnen auch orientieren. Was nicht geht ist, sich nur alleine an solchen orientieren zu wollen.



Die Gesichtsprofile und Schädelprofile der neun Konstitutionstypen

und die dazu passenden Gestaltformen. L = Leere, F = Fülle, Pfeile = Bewegungsrichtung. Uhrzeit = beste Beeinflussungszeit. Fülle = S plus oder/und P minus. Leere = P plus oder/und S minus.

Die dazu passenden facialem Fronten



Misch-Typ 7 auf der vorigen Abbildung entspricht M6 auf dieser Abbildung und Misch-Typ 6 auf der vorigen Abbildung entspricht M7 auf dieser Abbildung .

Grundsätzlich ist es so, dass die faciale Front eines Menschen zu seinem Schädel-Profil passen sollte, sonst ist sein gesundheitliches SOLL (Gestaltform, Fülle oder Leere-Anzeichen, Schädelprofil) nicht kompatibel zu seinem gesundheitlichen IST (Gesichtsfront, Verhalten, Symptomatik, Bechwerdeformen, Erkrankungsformen).

Beispiele:

M6 auf dieser Seite entspricht Misch-Typ 7 auf der vorigen Abbildung. Ein Promi-Kinn verlangt theoretisch nach einer linken Augenschiefe. In praxi ist dies jedoch bedenklich.

M7 entspricht Misch-Typ 6 auf der vorigen Abbildung. Retro-Kinn verlangt theoretisch nach rechter Augenschiefe. In praxi ist dies jedoch ebenfalls bedenklich (siehe später).

M5 entspricht Misch-Typ 5 auf der vorigen Abbildung. Promi-Stirn verlangt normaler-

weise nach linker Mundschiefe. In praxi ok.!

M4 entspricht Misch-Typ 4 auf der vorrigen Abbildung. Retro-Stirn verlangt gewöhnlich nach rechter Mundschiefe. In praxi ebenfalls ok!

M3 entspricht Misch-Typ 3 auf der vorigen Abbildung. Promi-Stirn und gleichzeitiges Retro-Kinn verlangen nach gleichzeitiger rechter Augenschiefe und linker Mundschiefe.

M2 entspricht Misch-Typ 2 auf voriger Abbildung. Retro-Stirn und Promi-Kinn verlangen nach gleichzeitiger rechter Mundschiefe und nach linker Augenschiefe.

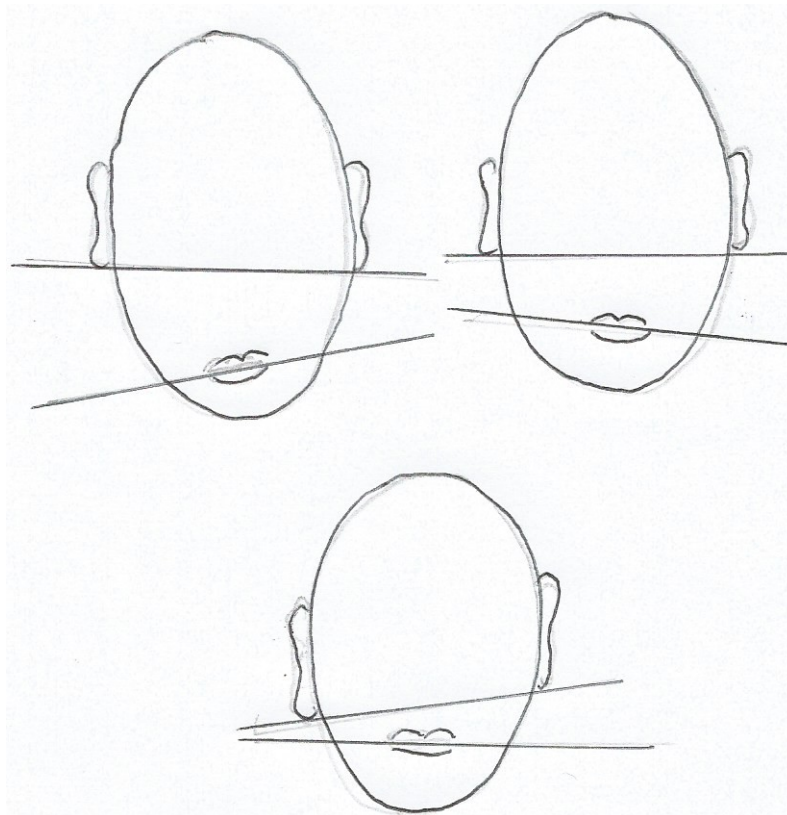
M1 entspricht Misch-Typ 1 auf vorheriger Seite. Unauffälliges Kinn und unauffällige Stirn verlangen nach waagerechter Mund- und Augenlinie.

L = Leere-Typ auf Vorseite. Promi-Stirn und Promi-Kinn verlangen nach gleichzeitig linker Augen- und Mundschiefe.

F = Fülle-Typ auf Vorseite. Retro-Kinn und Retro-Stirn verlangen nach gleichzeitig rechter Augen- und Mund-Schiefen.

Sind derartige Kompatibilitäten tatsächlich vorhanden, können Sie als Konstitutionsmerkmale unter Vorbehalt gewertet werden (Vorbehalte siehe später).

Hinweise auf Sympathikus-Blockade



Divergierende Mund-/Ohren-Linien

Einen ernst zu nehmenden Unfall innerhalb jeder Gesundheitsentwicklung stellt die Blockierung des sympathischen Nervensystems dar. Sie zeigt sich in Form einer Divergenz zwischen einer entweder geraden oder schiefen Mund-Linie und einer dazu divergierenden Ohren-Linie. Divergieren beide Linien, so wie auf vorigen Abbildungen skizziert, kann sich der sympathische Anteil des Vegetativums nicht mehr physiologisch richtig verhalten. Ursache hierfür ist eine entweder statische oder dynamische Inkompatibilität zwischen Kreuzbein-Seitneige unten und Hinterhauptsbein-Seitneige oben. Ein übles Problem!

Wichtige innere und äußere Kennzeichen bei Leere-Konstitutionen

Zu den Leere-Konstitutionen zählen sehr sicher der **Leere-Typ**, der **Mischtyp 5** und der **Mischtyp 7**. Zählen nicht sicher der **Mischtyp 2** und **3** (siehe bei Abb.: Gesichts- und Schädelprofile). Hinter den Mischtypen 1, 2 und 3 können sich auch Fülle – Typen verbergen.

Nachdem die Konstitutionsdiagnose eine sehr unsichere ist, wenn man sich nur auf äußere Formen verlässt, braucht der Experte zahlreiche andere Parameter zur Bestätigung eines Verdachtes. Solche werden im folgenden zusammengefasst und die wichtigsten davon sind **fettgedruckt**.

Beginnen wir oben am Kopf:

Gesicht oval und länglich, Teint entweder blass oder sonnengebräunt, kleine zurückliegende Augen, enge Lidspalte, kleine Pupille, Augenfarbe meist dunkel (braun, hämatogen), **Neigung zu tränenden Augen**, Ohren meist eng anliegend, **dichtes Kopfhaar**, feine **glatte Haare**, dunkle Haarfarbe, Bartwuchs gering, Mund und Lippen schmal, Nase lang und meist spitz, **Kinn prominent**, **Stirn nach vorne gewölbt oder senkrecht verlaufend (Promi-Stirn)**, trockene reine Haut zu früher Faltenbildung neigend. Gesichtsausdruck ernst, Kopf stolz angehoben (HWS-Lordose vermehrt), schwitzt während Essen, Neigung zum kalten schwächenden Schwitzen. **Vorhandene Magenfalten** (zweite Nasolabialfalte). Aristokratische pedantische Erscheinung. **Starker Speichelfluss, übermäßiges Schwitzen**. Zunge meist deutlich belegt.

Brustkorb, Schultergürtel, Arme, Hände:

Schmächtiger Brustkorb, **Frauen weisen kleine Brustgrößen auf**, zierliche Schultern und Arme, schwache Muskeln, **übermäßig schlanke Hände mit langen Fingern, oft kalte schwitzige Hände** (besonders bei Aufregung), Pianistenhände.

Bauch, Becken:

Deplatziert wirkender runder Bauch (zuviel Leere oben und/oder unten erzeugt zuviel Fülle in Mitte) oder vollkommen flacher Bauch, schmales Becken passend zum schmalen Schultergürtel, wenig Taille, Gesäß schmal, Hüftgegend schlank und wohlproportioniert. **Hohlkreuz**, gute stolze Haltung.

Beine und Füße:

Schlanke Beine, **kalte Schienbeine, kalte Füße, Fußschweiß ist ein Thema, Senkfüße, Plattfüße, Senkspreizfüße, Fußgewölbe gesenkt und schwach, pronierte Füße, X-Beine.** Schlechte Durchblutung, unruhige Füße. **Verträgt langes Stehen schlecht! Anatomisch linkes kürzeres Bein nützt. Besserung von Beschwerden durch langanhaltende Bewegung, Langzeitbelastung nützt.**

Allgemeines:

Schleimhäute ausreichend feucht, muss öfter als normal wasserlassen, Neigung zu flüssigem Stuhl, Neigung zu aufgeblähtem Leib, **Haut bräunt sehr gut, nicht sonnebrandgefährdet.** Kann ohne Kopfkissen schlafen, Kopf muss nicht erhöht liegen. **Nicht lichtempfindlich,** braucht keine Sonnenbrille und sieht im Dunkeln gut. Meist kurzsichtig. **Introvertiert, schweigsam, lebt gerne allein!** Leise Stimme, Individualist. Kleidet sich pedantisch. **Verlangen nach Hitze und Sonne. Abneigung gegen Kälte und Nässe.** Abendmensch. **Beschwerden bessern sich im Liegen, Hinlegen gut** (steht nicht im Widerspruch zur Besserung durch langanhaltende Bewegung). Frauen: Periode schwach und aussetzend. **Relativ schmerzunempfindlich! Puls langsam, Blutdruck eher erniedrigt.** Blutzucker normal, dafür **Cholesterinwerte hoch.** Verlangen nach fetten Speisen. Oft Vegetarier oder Veganer, vertragen das aber nicht. **Häufig Übelkeit, Flausen und Schwindel.** Verträgt große Höhe gut. **Gewichtszunahme durch Sport und körperliche Anstrengung.** Braucht viel Schlaf, isst wenig und ist sehr wählerisch bei Speisenauswahl, Gourmet.

Hauptcharakteristicum:

Schlanke Menschen, die nicht zu Übergewicht neigen und Ihr Körpergewicht ohne größere Probleme kontrollieren können.

Die fettgedruckten Charakteristika der Leere-Typen nochmal im Überblick

Tränende Augen, dichtes Kopfhaar, glatte Haare, prominentes Kinn, prominente Stirn, Magenfalten, starker Speichelfluss, übermäßiges Schwitzen, kleine Brustgröße bei Frauen, sehr schlanke Hände mit langen Fingern, kalte schwitzige Hände, deplatziertes runder Bauch, Hohlkreuz, kalte Schienbeine, kalte Füße, Fußschweiß ist Thema, pronierte Senkfüße, X-Beine, verträgt langes Stehen schlecht, anatomisch linkes kürzeres Bein nützt Leere-Konstitutionen, Beschwerdebesserung durch langanhaltende Bewegung, Haut bräunt gut, nicht sonnebrandgefährdet, nicht lichtempfindlich, introvertiert, schweigsam, gerne allein, Verlangen nach Hitze und Sonne, Abneigung gegen Kälte und Nässe, Beschwerdebesserung durch Liegen, Liegen tut gut, relativ schmerzunempfindlich, Puls langsam, Blutdruck meist niedrig, hohe Cholesterinwerte, häufig Übelkeit, Flausen, Schwindel ist Thema, paradoxe Gewichtszunahme durch Sport.

Sehr wichtig in diesem Zusammenhang erscheint mir der konstitutionelle Hinweis, dass man Leere-Konstitutionen nicht aufzufüllen braucht, sondern deren parasymphathischen Regelkreis nur ordnen muss. Wie? Dazu später.

Wichtige innere und äußere Kennzeichen bei Fülle-Konstitutionen

Zu den Fülle-Konstitutionen zählen sehr sicher der **Fülle-Typ**, der **Mischtyp 4** und der **Mischtyp 6** (siehe bei Abb.: Gesichts- und Schädelprofile). Hinter den Mischtypen 1, 2 und drei können sich auch Leere-Typen verbergen.

Beginnen wir am Kopf:

Gesicht rundlich, Teint gerötet, Empfindung von Fülle und übermäßiger Wärme bis Hitze, **Blutandrang zum Kopf, Plethora**, große hervorstehende Augen, weite Lidspalte, große Pupillen, oft blaue Augenfarbe, **Neigung zu trockenen, juckenden Augen**, Ohren mehr oder weniger stark abstehend, **lichtes Kopfhaar, Haarausfall, frühe Glatzenbildung bei Männern**, oft blonde oder rotblonde Haare, starker Bartwuchs, gewellte, lockige Haare, Mund und Lippen voll, Nase kurz oft knollig und fleischig, **Kinn nach hinten fliehend, Stirn breit und niedrig, nach hinten fliehend**, fette **unreine Haut**, Faltenbildung gering, Gesichtsausdruck heiter und fröhlich. Kopf leicht nach vorne gebeugt (HWS-Lordose abgeschwächt), legere, lockere Erscheinung. Zunge meist rein, rot und nicht belegt.

Brustkorb, Schultergürtel, Arme, Hände:

Athletischer Brustkorb, **Frauen weisen große Brustgrößen auf**, kräftige, muskulöse und fleischige Schultern und Arme, **starke und breite Handgelenke, fleischige Hände mit kurzen Fingern, warme trockene Hände**.

Bauch, Becken:

Trotz großer Fülle sichtbare Taille, übermäßiger Bauch nur bei gestörten Konstitutionen. Breites ausladendes Becken, Gesäß, Hüften, und Beine sehr füllig, schlechte vorgebeugte Haltung (wenig Hohlkreuz), bei übermäßigem Bauch viel Hohlkreuz.

Beine und Füße:

Füllige Beine, Blutstauungen, Venenschwäche, **oft heiße gestaute Unterschenkel**, warme trockene Füße, **Hohlfüße, supinierte Füße, O-Beine, kann lange stehen, anatomisch rechtes kürzeres Bein nützt**. Beschwerdebesserung durch kurzzeitige Bewegung oder durch Ruhe.

Allgemeines:

Trockene Schleimhäute, muss eher wenig wasserlassen, **Stuhlverstopfung ist Thema, sonnenbrandgefährdet**, lichtempfindlich, **trägt gern Sonnenbrille**, kann nur mit erhöhtem Kopf liegen oder schlafen, meist weitsichtig, sieht im Dunkeln schlecht. **Extrovertiert und sehr gesellig, laute Stimme**. Kleidet sich legere und eher nachlässig. **Verlangen nach Kühle und Schatten. Abneigung gegen Hitze**. Morgenmensch, kommt morgens schnell in Gang. Beschwerden bessern sich während des Aufseins. **Hinlegen wirkt nicht beschwerdebessernd**. Frauen: Periode stark, lang und schmerzhaft. Brustspannen, Hitze-wallungen. **Relativ schmerzempfindlich!** Neigt zu fieberhaften akuten Erkrankungen. **Puls schnell, Blutdruck erhöht, Blutzucker erhöht, Cholesterinspiegel erniedrigt**. Verlangen nach tierischer Nahrung, verträgt vegetarische aber besser. Wird nicht reisekrank, verträgt große Höhen nicht. **Gewichtsabnahme durch Sport und Bewegung. Körperliche Arbeit gut**. Braucht wenig Schlaf aber viel Sauerstoff. **Kann bei**

geschlossenem Fenster nicht schlafen. Isst viel , ist dabei aber nicht wählerisch.

Hauptcharakteristicum:

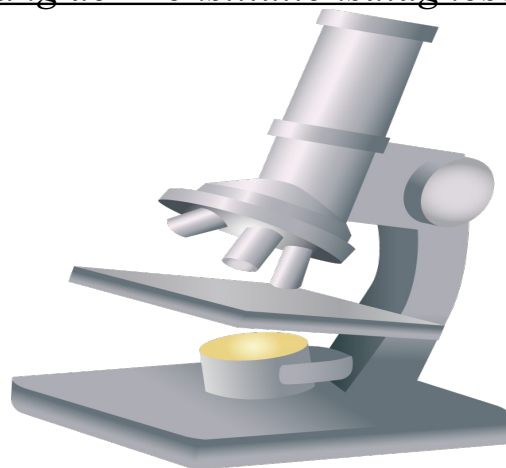
Füllige Menschen , die zu Übergewicht neigen und ihr Körpergewicht nicht kontrollieren können.

Die fettgedruckten Charakteristika der Fülle-Typen nochmal im Überblick

Roter Kopf, Blutandrang zum Kopf, Plethora, Neigung zu trockenen juckenden Augen, liches Kopfhaar, Haarausfall, frühe Glatzenbildung bei Männern, fliehendes Kinn, fliehende breite und niedrige Stirn, unreine Haut, Frauen weisen große Brustgrößen auf, starke Handgelenke, fleischige Hände, kurze Finger, warme trockene Hände, oft heiße gestaute Unterschenkel, Hohlfüße, supinierte Füße, O-Beine, kann lange stehen, anatomisch rechtes kürzeres Bein nützt, trockene Schleimhäute, Stuhlverstopfung, sonnenbrandgefährdete Haut, Sonnenbrille, extrovertiert und gesellig, laute Stimme, Verlangen nach Kühle, Abneigung gegen Hitze, Hinlegen bessert Beschwerden nicht, schmerzempfindlich, Puls schnell, Blutdruck erhöht, Blutzucker erhöht, Cholesterinwerte normal, Gewichtsabnahme durch Sport und Bewegung, körperliche Arbeit gut, kann bei geschlossenem Fenster nicht schlafen. Innere Unruhe.

Sehr wichtig auch hier: Fülle-Konstitutionen nützt es nicht, sie zu leeren. Gesundheitlich helfen kann man Ihnen nur, indem man ihren sympathischen SOLL-Regelkreis ordnet.

Vorgang der Konstitutionsdiagnose



Nur nicht gesund genug (*neino*) oder bereits krank?

Der „Neinofy-Zusatzweg“ innerhalb der *Konstitutionsheilkunde*, bewährt sich im gleichen Maß bei Nichtgesunden wie bei Kranken. Während bei Nichtgesunden deren Gesundheit spezifisch und primär durch eine Anpassung von deren IST an deren konstitutionelles SOLL

angehoben werden muss, ist das bei Erkrankten zunächst nur von sekundärer, palliativer Bedeutung.

Absolute Kontraindikationen für den „Neinofy-Zusatzweg“: **Lebensbedrohliche Erkrankungen jeder Art, Indikationen für Notfallmedizin, Vergiftungen und nicht sachgemäße Anwendung des Neinofy-Zusatzweges.**

Relative Kontraindikationen für den „Neinofy-Zusatzweg“: **Erkrankte, deren Gesundheit therapeutisch zunächst supprimiert werden muss und nicht gleichzeitig angehoben werden darf. Diese Kontraindikation relativiert sich durch sachgemäße Anwendung!**

*Grundsätzlich kann man konstitutionell gedacht, jeden Menschen weltweit als **nichtgesund** betrachten und müsste seine Gesundheit entweder gleich oder später anheben, indem man versucht seinen momentanen IST-ZUSTAND, der meist zusätzlich von allerlei Störungen begleitet wird, mit seinem verlorengegangenen konstitutionellen SOLL in Deckung zu bringen. **Der wahre und allein richtig funktionierende menschliche Faktor in jeder Heilkunde ist das Erreichen der Kompatibilität nicht nur zwischen IST und SOLL, sondern auch im Zustand des momentanen IST.** Dies ist die wichtigste Voraussetzung!*

Beispiel für Inkompatibilität im momentanen IST: Fülletyp weist anatomisch kürzeres rechtes Bein auf >> supinierter rechter Fuß und pronierter linker Fuß (richtig) >> innenrotierte Tibia rechts und außenrotierte Tibia links (richtig) >> Genu varum rechts und Genu valgum links (richtig) >> Femur Außenrotation rechts und Femur Innenrotation links (richtig) >> Beckenverwringung rechts nach vorwärts und links nach rückwärts (falsch) >> Sacrum-Rotation nach rechts (falsch), LWK 5 und 4 Seitneige nach links (falsch) >> linkskonvexe lumbale Skoliose (falsch) u.s.w. >> Fülletyp muss gezwungenermaßen Leere-Aufgaben übernehmen, die in seiner Konstitution in diesem Maß nicht vorgesehen sind = konstitutionelle Desorientierung.

Besteht eine Inkompatibilität im IST-ZUSTAND, und das ist bei nahezu jedem Menschen der Fall, kann man konstitutionell nie und nimmer ins Lot kommen. Hier fehlen aber die Fachleute, die nach solchen Inkompatibilitäten suchen und solche ursächlich auch abstellen können. Das Ganze hat nichts mit „Krankhaft“ zu tun, sondern ist das **Markenzeichen aller Nichtgesunden.** Es hat nur mit „falschem posttraumatisches Verhalten“ zu tun, das inkompatibel zum Normalzustand macht. Irgendwann im Leben entsteht der erste Fehler, der durch immer mehr Fehler ausgeglichen werden muss. Konstitutionell, ganz innen drin, kommt es dadurch zur Fremdbestimmung, zur Fehlorientierung und zur Fehleinschätzung. Solche Menschen sind nicht krank, sondern in diesem Sinne nur nicht mehr gesund genug.

Regel 1: Suche nach der Inkompatibilität im IST-ZUSTAND einer Person und du findest den Grund der Inkompatibilität zwischen IST und konstitutionellem SOLL! Tu nie etwas anderes!

Die Frage nach dem „Nur nicht gesund genug?“ oder dem „Bereits krank?“ lässt sich nur so beantworten.

Jeder einzelnen Konstitution wohnt ein eigenes asymmetrisches Norm – und Kennmuster inne. Abweichungen von dieser konstitutionellen Norm führen in Anzahl und Form zum Ausmaß des Nichtgesundseins. *Somit darf es nicht heißen: „Wie gesund bin ich?“ sondern muss heißen: „Wie nichtgesund bin ich eigentlich?“*

Die konstitutionellen Norm- und Kennmuster einer Person
Kompatibilitäts - Diagnose in binärer Form

Konstitutionen mit Fülle-Dynamik

Fülle-Typ, Mischtypen 1, 2, 3, 4, 6
(siehe Abb. bei Gesichts-Schädelprofile)

Entwicklung von podal nach cranial

Fuß rechts : Supination, Dorsalflexion

Fuß links: Pronation, Plantarflexion

Tendenz zu supiniertem Hohlfuß

Beginn von rechter Varum-Stellung (O)

Beginn von linker Valgus-Stellung (X)

Tibia rechts: Innenrotation

Tibia links: Außenrotation

Beide Knie lateraler Rechts-Schub

Femur rechts: Außenrotation (re. U-Sims)

Femur links: Innenrotation (li. Sims)

Kennmuster für USE „Fülle“

Becken rechts: PI – Kombi

aus Retro, Abduktion, Patrick

Becken links: AS – Kombi

aus antero, Add., Natrick, upslip

Beckenkippen nach posterior (Kyphose)

LWS: rechter Seitneigebogen

Beckenkippen nach posterior

beide Beine rechts ablegen

LWS unten: NSrRr, oben: NSIRr

Sacrum: NNSrRI (Rr statisch)

BWS: (RI)

Rumpfflexion > NNSl > Rr + RI i.W.

Claviculae: PI links, AS rechts

Humerus links: Nackengriff (h.AR)

Humerus rechts: Schürzengriff (v. IR)

Kennmuster für MSE „Fülle“

Konstitutionen mit Leere-Dynamik

Leere-Typ, Mischtypen 1, 2, 3, 5, 7
(siehe Abb. Bei Gesichts-Schädelprofile)

Entwicklung von podal nach cranial

Fuß links: Supination, Dorsalflexion

Fuß rechts: Pronation, Plantarflexion

Tendenz zu Senkspreizfuß, Plattfuß

Beginn von linker Varum-Stellung (O)

Beginn von rechter Valgus-Stellung (X)

Tibia links: Innenrotation

Tibia rechts: Außenrotation

Beide Knie lateraler Links - Schub

Femur links: Außenrotation (li. U-Sims)

Femur rechts: Innenrotation (re. Sims)

Kennmuster für USE „Leere“

Becken links: PI – Kombi

aus Retro, Abduktion, Patrick

Becken rechts: AS – Kombi

aus antero, Add., Natrick, upslip

Beckenkippen nach anterior (Lordose)

LWS: linker Seitneigebogen

Beckenkippen nach anterior

beide Beine links ablegen

LWS unten: NSl RI, oben: NSrRI

Sacrum: NNSIRr (RI statisch)

BWS: (Rr)

Rumpfflexion > NNSr > Rr + RI i.W.

Claviculae: PI rechts, AS links

Humerus rechts: Nackengriff (h.AR)

Humerus links: Schürzengriff (v. IR)

Kennmuster für MSE „Leere“

HWS: NSI + RI, ESI + RI, FSI + RI

Occiput: NNSrRI

Augenschluss: rechts leichter

Mundschluss: rechts früher

Kennmuster für OSE „Fülle“

Ohrzug rechts

Verhalten HF -Schädel

YANG im YIN – Lage

AR + Abd. rechter Femur + Humerus

Kopffrotation rechts, Augen offen

IR von li. Femur + Humerus gestreckt

tief atmen

Kennmuster für ESE „Fülle“

Stehen: WRr von Rumpf und Kopf

Kopf-Rot. re. Schulter > JA

Kopf-Rot. in Flex. bds.

Weitere Norm-Asymmetrien

Beinlänge: rechts kürzer nützt

Standbein links nützt

wenig Lordose in LWS + HWS nützt

Leere (YIN) in Mitte nützt

Zeit in erster Tageshälfte nützt

Hände und Füße müssen warm sein

Puls und Blutdruck aktiviert

Ausscheidungen normal o. verlangsamt

Magenfunktion stumm

Milzfunktion spürbar

Leber-Galle-Funktionen spürbar

Herz spürbar

Kreislauf und Gefäße spürbar

gute Durchblutung

HWS: NSr + Rr, ESr + Rr, FSr + Rr

Occiput: NNSIRr

Augenschluss: links leichter

Mundschluss: links früher

Kennmuster für OSE „Leere“

Ohrzug links

Verhalten UHF Schädel

YIN im YANG – Lage

AR + Abd. Linker Femur + Humerus

Kopffrotation links, Augen geschlossen

IR von re. Femur + Humerus gestreckt

tief atmen

Kennmuster für ESE „Leere“

Sitzen: WRl von Rumpf und Kopf

Kopf -Rot. li. Schulter > JA

Kopf-Rot. in Flex. bds.

Weitere Norm-Asymmetrien

Beinlänge: links kürzer nützt

Standbein rechts nützt

viel Lordose in LWS und HWS nützt

Fülle (YANG) in Mitte nützt

Zeit in zweiter Tageshälfte nützt

Hände und Füße dürfen kalt sein

Puls und Blutdruck beruhigt

Ausscheidungen beschleunigt

Magenfunktion spürbar

Milzfunktion stumm

Leber-Galle-Funktionen stumm

Herz stumm

Kreislauf und Gefäße stumm

schlechte Durchblutung

Muskeln verhärtet, Krämpfe	Muskel schwach, verspannt
Atemwege erweitert, meist stumm	Atemwege verengt, spürbar
Haut unrein, fett, sonst stumm	Haut rein, gereizt, spürbar
Darm meist stumm	Darm spürbar
Neigung zu Sehstörungen	Neigung zu Hörstörungen
Stoffwechselstörungen	uro-genitale Störungen
Innere Hitze und Blutstauung	Innere Kälte, Blutmangel
Sanguinisch, gutes Shen, ärgerlich	melancholisch, müde, traurig
pyknisch, affektiv, irritabel	leptosom, nervös, sensibel

Damit sind die wichtigsten Norm- und Kennmuster zusammengefasst worden, die einen persönlichen IST-ZUSTAND auszeichnen, der konstitutionell und anlagebedingt entweder mehr der Fülle-Dynamik oder mehr der Leere-Dynamik unterworfen ist. Es ist vollkommen klar, dass es keinen Menschen gibt, der in einem jeden Punkt hinsichtlich kompatibel wäre. Widersprüche sind das Salz in der Suppe jeder Wissenschaft. Darum gibt es auch kaum einen gesunden Menschen weltweit!

Aufgabe des ersten Schrittes der Konstitutionsdiagnose ist die Feststellung und Dokumentation der einzelnen IST-Inkompatibilitäten. Ist dieser Schritt beendet, kristallisiert sich die Behandlung der einzelnen Inkompatibilitäten klar heraus.

Die drei Steuer-Elemente USE (unteres Steuer-Element), MSE (mittleres Steuer-Element) und das OSE (oberes Steuer-Element) beinhalten die drei klassischen Kennmuster der „Renner-Methode“ und sind innerhalb der „Asymmetropathy“ leitend, sowohl diagnostisch als auch therapeutisch bzw. rehabilitierend.

Ob wir nun einen klassisch *Nichtgesunden* oder einen klassisch *Kranken* vor uns haben (Ausnahme: Kontraindikationen) ist letztendlich unerheblich, denn je mehr Inkompatibilitäten innerhalb eines IST-ZUSTANDES gefunden werden, je weiter entfernt man sich von seinem naturgewollten SOLL-Zustand , je kränker wird man und je ungünstiger setzt sich der Gesundheitszustand zusammen.

Das ist im Wesen und auf den Punkt gebracht die Quintessenz der Renner-Methode und Asymmetropathy.

Nicht „medico curat“ sondern „natura sanat“ ist das Leitprinzip!

Die enorm wichtige Rolle der menschlichen Statik



Die Rolle , die die menschliche Statik im Leben eines Menschen und innerhalb seiner Gesundheit spielt, wird gründlich missverstanden, meist aber überhaupt nicht verstanden. Das ist meines Erachtens der Hauptgrund für das Nicht-gesundsein der Menschheit. Fehlt es aufgrund einer Fehlstatik an innerer Orientierung, wie man gesundheitlich zu sein hätte, fehlt es an allem, um jemals tatsächlich gesund agieren zu können. Aufgrund meiner über vierzigjährigen Erfahrung als manualtherapeutischer Heilpraktiker gibt es kaum einen Menschen der keine Fehlstatik aufweist. Nach Befundung von mehr als 50 000 Röntgenaufnahmen und Tomogrammen innerhalb der letzten 40 Jahre fanden sich nicht mehr als maximal 60 – 70 Personen, deren Statik von Fuß bis Kopf einigermaßen sinnvoll kompatibel verlief.

Die Abbildung oben weist auf einen selbstverständlichen Umstand hin: Von Natur aus vorgesehen ist, dass man *mit zwei Füßen auf der Erde steht, die einen hervorgebracht hat*. Dieser Logik kann sich niemand entziehen. Unsere beiden Füße und die Erdgravitation spielen demnach eine weitaus größere Rolle , als wir ihnen zumessen. Wie fest, gut und sicher die Füße allerdings auf der Erde stehen, ist ein anderes Kapitel, das wir hiermit aufschlagen wollen.

Kann es sein, dass unsere Füße den Standort auf dem sie stehen, gehen und laufen, weitaus intensiver erforschen, als wir denken? Genauso ist es! Es gibt nicht umsonst so viele Rezeptoren für die verschiedensten Wahrnehmungsarten in der menschlichen Fußsohle.

Statik-Regel Nr. 1:

*Jede materielle und immaterielle menschliche Struktur, **ohne Ausnahme jede**, von der kleinsten Körperzelle mit ihren cellulären und extracellulären Bestandteilen bis zu den spezifizierten Organen im Musculoskelettraum, im Visceralraum, im ZNS, im VNS, im Hormonsystem, im Bereich der Sinnesorgane, im Bereich der Umhüllung mit Haut- und Schleimhaut, der Bindegewebe und Faszien ist funktionell vom Ausmaß der Körperstatik abhängig. Jede Fehlstatik stört nicht nur den Bewegungsapparat, sondern grundsätzlich immer auch den Gesamtkörper. Sehr viele Krankheiten entstehen alleine auf dieser Grundlage und auf keiner anderen.*

Statik-Regel Nr. 2:

Statik wie Fehlstatik wirken sich immer nur von unten nach oben aus (L3 = einzige Ausnahme). Eine untere Ebene ist immer wichtiger als eine obere. Am wichtigsten sind statisch gesehen deshalb die beiden Füße. Bei ihnen und in ihnen beginnt alles. Aber nicht in symmetrischer Form, wie der medizinische oder naturheilkundliche Mainstream meint, sondern in asymmetrischer Form, welche die Konstitution des Menschen bestimmt. Dieses Maß alleine, das der erblichen Konstitution einer Person entspricht, prägt den Normalzustand eines Menschen. Humane Norm ist asymmetrische Norm, die sich podal zum Ganzen hin zu entwickeln beginnt.

Statik-Regel Nr. 3:

Menschliche Masse (materielle Struktur) muss statisch richtig ruhen und muss sich dynamisch richtig bewegen können. „Richtig“ bedeutet „Asymmetrisch“, asymmetrisch bedeutet in letzter Konsequenz „Binär“! Ein binärer Befehl „Null“ regelt statische Vorgänge herab, ein binärer Befehl „Eins“ regelt statische Vorgänge herauf. So bleibt Statik im Lot und Dynamik im Fluss. Diese Realität entspricht einem Programmiervorgang, den man von den Füßen aus in Gang setzen kann, weil das jedem Menschen Nutzen bringt. Ohne Einbeziehung der Füße nach richtigem Muster keine gesundheitliche Programmierung, keine normale Ordnung!

Wenn wir deshalb im folgenden von „**STATIK**“ sprechen, dann nur in dieser Form und keiner anderen. Menschliche Stabilität, muss sich laufend verändern können. In diese Veränderungen sollte niemand von außen her aktiv eingreifen, sie darf niemand blockieren. Das geschieht durchs Therapieren unabsichtlich jedoch ständig. Sinnvoll alleine ist, Veränderungen in Richtung des konstitutionellen SOLLs programmiert anzuregen. Das bleibt ohne schädliche Nebenwirkungen. Nur auf diese Art und Weise darf und sollte man sich der menschlichen Statik nähern. Sich einzumischen ist gesundheitlicher Selbstmord.



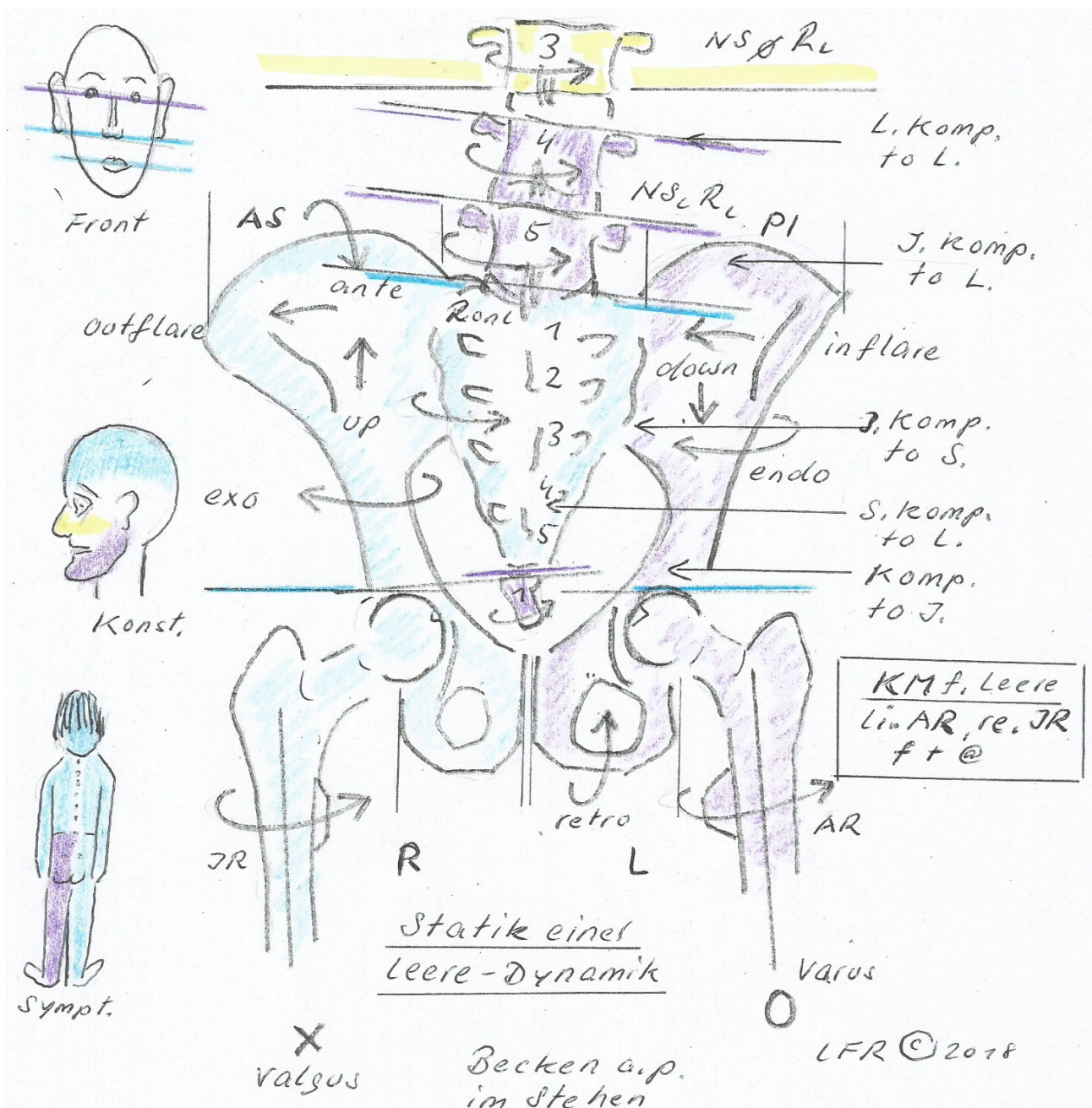
Auswirkung der „Neinofy-Korrektur-Sohlen“, ein Produkt der W-Planet GmbH
 Leopold Renner integriert in sie das persönliche SOLL-Programm der Konstitution

Will man die Statik einer Person und die Statikfehler sicher und tatsächlich umfassend kennenlernen, kommt man an einer Röntgen-Aufnahme des Beckens von anterior-posterior im Stehen aufgenommen, nicht vorbei. Mit auf dem Röntgenbild sollte unbedingt LWK 3 sein, wie wichtig LWK 3 ist, werden wir später noch sehen.

Aus einer solchen Stehend-Aufnahme läßt sich folgendes entnehmen:

- Form des Beckens (schmales , hohes aufgerichtetes, hypermobiles Becken oder breites , nach vorwärtsgedrehtes, hypomobiles Überlastungsbecken).
- Femur-Achsen (Valgusierung (X) oder Varusierung (O) beider Beinachsen)
- Femur-Rotationen (eingestellte AR oder IR, symmetrische oder asymmetrische)
- Beckenverwringung (symmetrische, asymmetrische)

- Steißbeinstellung
- Kreuzbeinstellung
- Ausbildung und Form des lumbosacralen Übergangs (Lumbalisierungen, Sacralisierungen, Fehlformen, Missbildungen mit Schiefebenen)
- LWK 5 und LWK 4 Positionen und Einstellungen
- LWK 3 -Stellung (Schiefe, Waagerechte, Rotationen)
- Kristallisationen und Verkalkungen innerhalb der inneren Weichteile
- Degenerationen, Arthrosen, Beschädigungen der ossalen Strukturen
- Zustand der ISG und SIG
- anatomische Beinlängendifferenzen , Ausmaß derselben



Beispiel: Kompatibilitätswuster bei einer Leere-Konstitution

Zur vorseitigen Abbildung von oben nach unten:

LWK 3 : NS0 = waagrecht + Rl = rotiert nach links = WRl (Waagrechte Ebene links rotiert aktiviert Element ERDE (Milz) = YINisierung = Leere-Vorgang.

Links: Front eines Leere-Typen, dazu passendes Röntgenbild

LWK 4 + 5 NSlRl = Seitneige links + Rotation links (biomechanisch ein Fehler, statisch keiner) erzeugen kleines YIN = Leere in Leere. L.komp.to L. = untere LWS ist kompatibel zu oberer LWS.

Becken links PI, rechts AS – Kombi. I.komp. to L. , Ilium ist kompatibel zu LWS.

Kreuzbein ist wie LWK 4 und 5 NSlRl (biomechanisch ein Fehler statisch nicht). Erzeugt großes YIN = Leere in Fülle. I.komp.to S. = Ilium ist kompatibel zu Sacrum. S.komp to L. = Sacrum ist kompatibel zu LWS.

Konst. = Leere-Kennzeichen in Schädelform.

Komp. to I. = Femur ist kompatibel zu Ilium.

Femur AR + IR = Femur Außenrotation + Femur-Innenrotation.

KM f. Leere = femorales Kennmuster für Leere-Dynamik , f = frei, @ = angenehm

Valgus = X – Stellung, Varus = O-Stellung

Klassische Symptom-Orte bei einem Leere-Typen passend zu Konstitution und Röntgenbild. Ausgelöst durch ossäre Inkompatibilitäten.

Näheres im praktischen Unterricht.

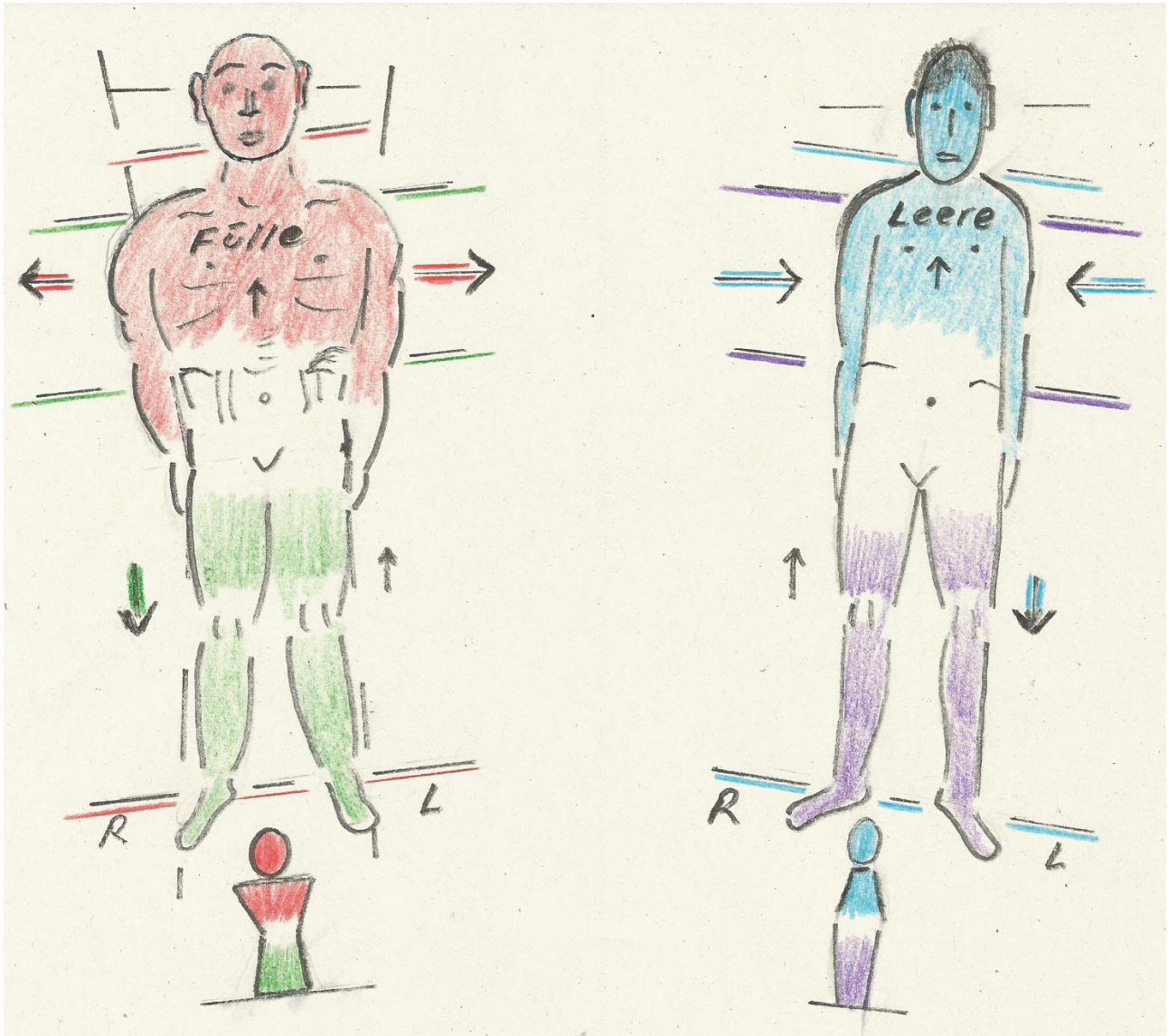
Auswirkungen einer rechten oder linken Schiefe

zur Abbildung auf der nächsten Seite:

rechte Schiefebenen (bspw. durch ein rechtes verkürztes Bein hervorgerufen) , wirken sich , wenn sie caudal entstehen , sehr stark auf Fülle-Prozesse und Leere-Prozesse , sowie auf Fülle und Leere-Konstitutionen aus.

Abb. Links (Fülle) : Zu sehen ist ein anatomisch kürzeres rechtes Bein (BLDAr), das durch ein Standbein links und ein Spielbein rechts verstärkt werden kann. Folge dieses statischen Szenarios ist eine Zunahme der inneren und äußeren Fülle oben und unten (oben stärker als unten) und eine Zunahme von Leere in der Mitte (sichtbare Taille = Sanduhrform).

Abb. Rechts (Leere): Zu sehen ist ein anatomisch kürzeres linkes Bein (BLDAI), das durch ein rechtes Standbein verstärkt werden kann. Folgen: Zunahme der inneren und äußeren Leere oben und unten und Zunahme von Fülle in der Mitte (keine Taille = Rautenform).



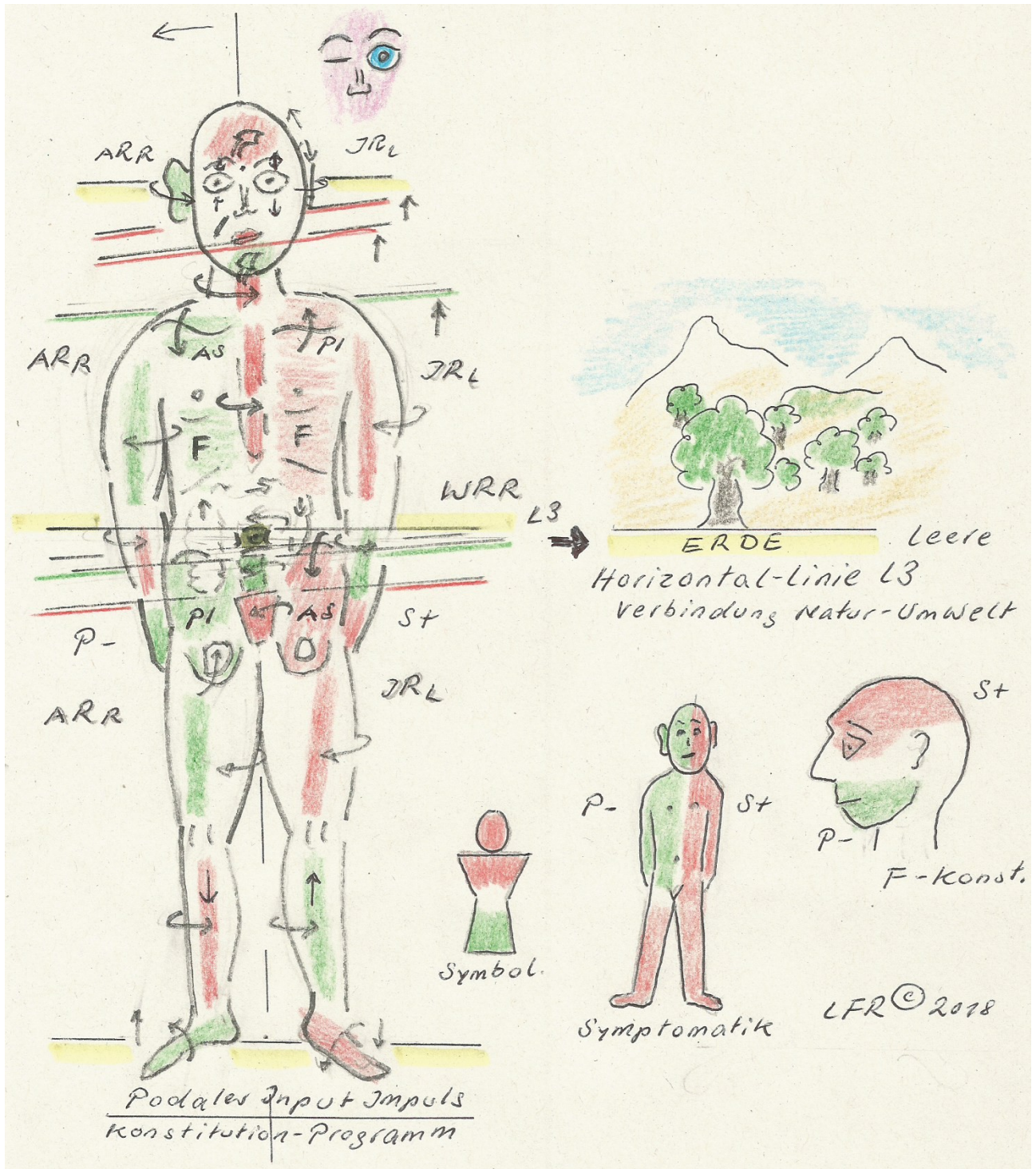
Diese Phänomene sind außerhalb der Asymmetropathy vollkommen unbekannt. Mit diesem Wissen lassen sich aber innere Stoffwechselprozesse von außen her hervorragend steuern. Das sichtbare Binärsystem (siehe Abb. links) : Einschalten (1) bspw. durch Einnehmen eines linken Standbeins, um rechte Schiefe zu verstärken und dadurch Fülle vermehrt anzuregen und das Wiederausschalten (0) durch Einnehmen eines rechten Standbeins um die rechte Schiefe zu begradigen und dadurch die vermehrt angeregten Füllevorgänge wieder zur Ruhe zu bringen. Umgekehrter Vorgang bei Leere-Prozessen.

Diese Selbstprogrammierung wird uns nicht bewusst, sie verläuft autonom reflexiv.

Interessant ist die innere Verbindung zu folgenden äußeren physikalischen Auslösern:

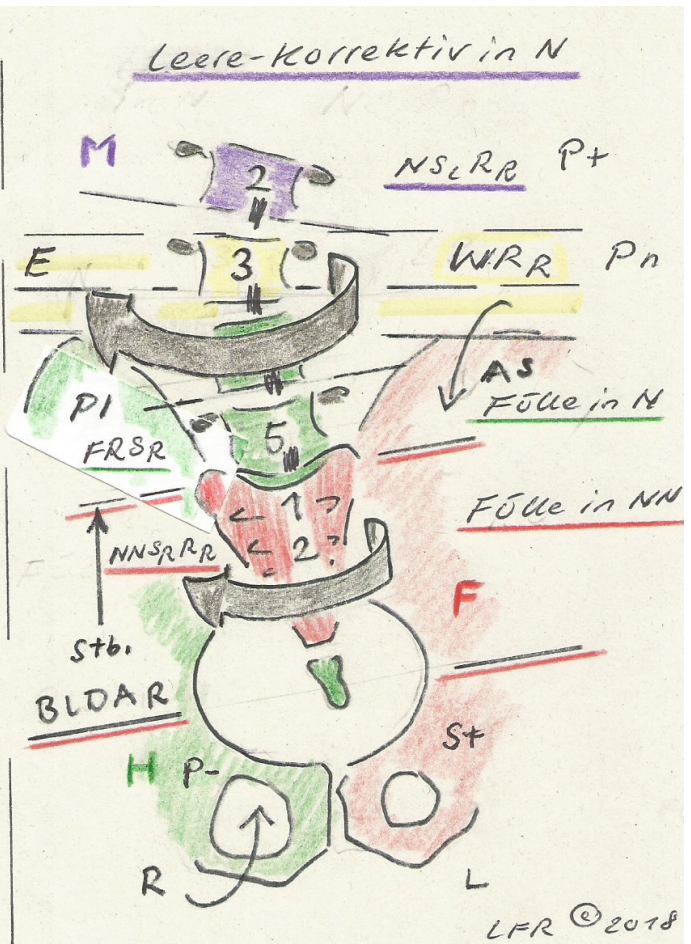
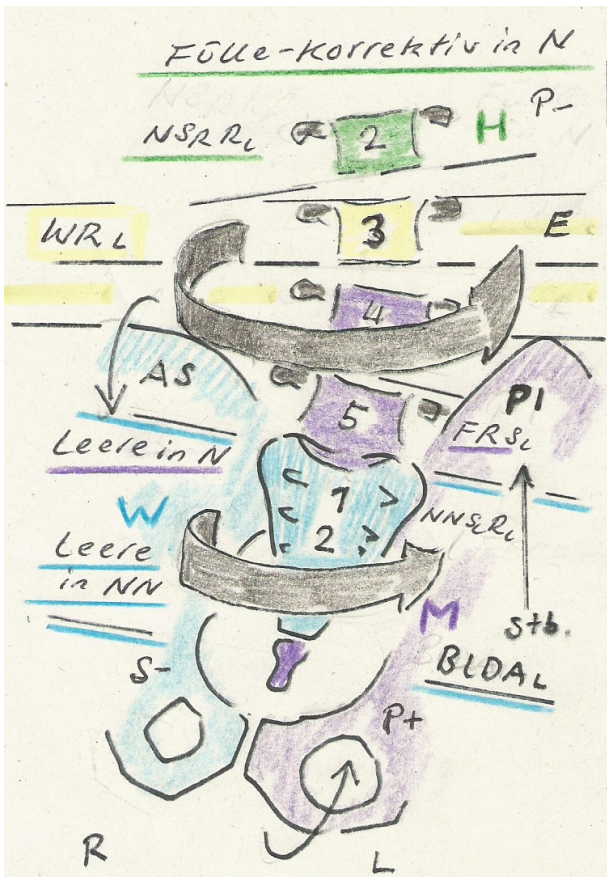
- Abbildung links GRÜN = Aktivierung oder Beruhigung von Leber-Galle-Funktionen und allen Stoffwechsel -Aktionen
- Abbildung links ROT = Aktivierung oder Beruhigung von Herz-Kreislauf-Funktionen, der Dünndarm-Enzymatik und der Funktion der Blutgefäße
- Abbildung rechts VIOLETT = Aktivierung oder Beruhigung der Haut, des Dickdarms, von Lunge und Bronchien sowie der körpereigenen Abwehrkräfte
- Abbildung rechts BLAU = Aktivierung oder Beruhigung von Uro-Genital-Organen, der Knochen und Zähne.

Die holistische Rolle von LWK 3

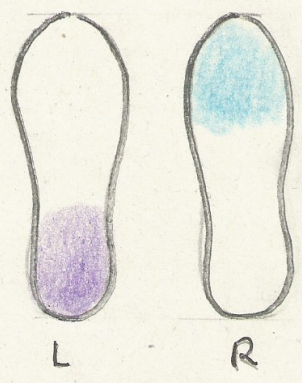


Auf obiger Abbildung wurde die statische Kompatibilitätskette einer Fülle-Konstitution nachempfunden. Im Körper gibt es eigentlich nur drei Ebenen, die unbedingt waagrecht und mit der konstitutionell richtigen Drehung versehen sein müssten. Das ist in der Realität leider jedoch nur selten der Fall. Aus diesem Grund gibt es auch nur Nichtgesunde und nahezu keine wirklich gesunden Menschen.

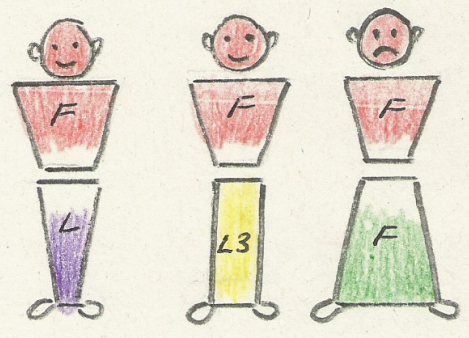
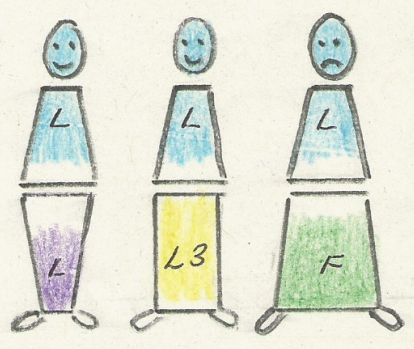
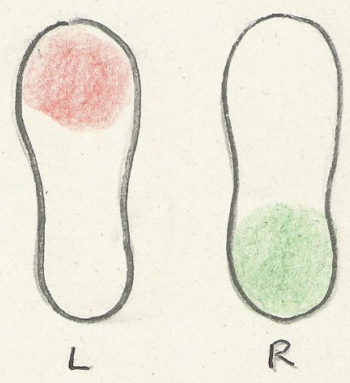
Beachten Sie deshalb auf dieser Seite und auf der nächsten Seite die Ebene von LWK 3. Verhält sich dieser waagrecht, wäre das für die Gesundheit des Einzelnen bereits die halbe Miete. Regel: LWK 3 waagrecht und nach links verdreht = Muss für Leere-Konstitutionen (WRI). LWK 3 waagrecht und nach rechts verdreht = Muss für Fülle-Konstitutionen (WRr). Dieser Punkt ist statisch gesehen der wichtigste für die Gesundheit eines Menschen.



Fbl



FbL



Was tut LWK 3 ?

Was tut LWK 3 ?

Gesundheitliche Rolle des LWK 3 aus statischer Sicht

Während sich LWK 5 und 4 durch das Vorhandensein des Ligamentum ilio-lumbale von Sacrum und den beiden Ossa illii funktionell und räumlich kaum lösen können, ist diese ausgleichende Rolle nur LWK 3 und den übrigen Wirbeln darüber zugedacht. Möchte man die, auf der vorigen Abbildung gezeigten Prozesse beeinflussen, kann man das statisch nur von beiden Füßen aus tun.

Die asymmetrische Fußbelastung (Fbl) deutet auf die physiologischen Prozesse hin, die bei einer linken oder rechten Schiefe podal entstehen.

Vorseitige Abbildungen links unten von links nach rechts:

- Wäre LWK 3 noch links geneigt, würde unten (violett) vermehrt Leere entstehen
- Wäre LWK 3 waagrecht und dabei nach links gedreht (Wrl), würde in den unteren Extremitäten weder zuviel Fülle oder Leere entstehen (gelb)
- Wäre LWK 3 bereits rechts geneigt, würde unten vermehrt Fülle entstehen (grün)

Abbildungen unten rechts von links nach rechts:

- Wäre LWK 3 bereits links geneigt, würden unten vermehrt Leere entstehen (violett)
- Wäre LWK 3 waagrecht und nach rechts gedreht (WRr), würde in den unteren Extremitäten weder vermehrte Fülle oder Leere herrschen (gelb)
- Wäre LWK 3 noch rechts geneigt (grün), würde unten vermehrte Fülle zustande kommen.

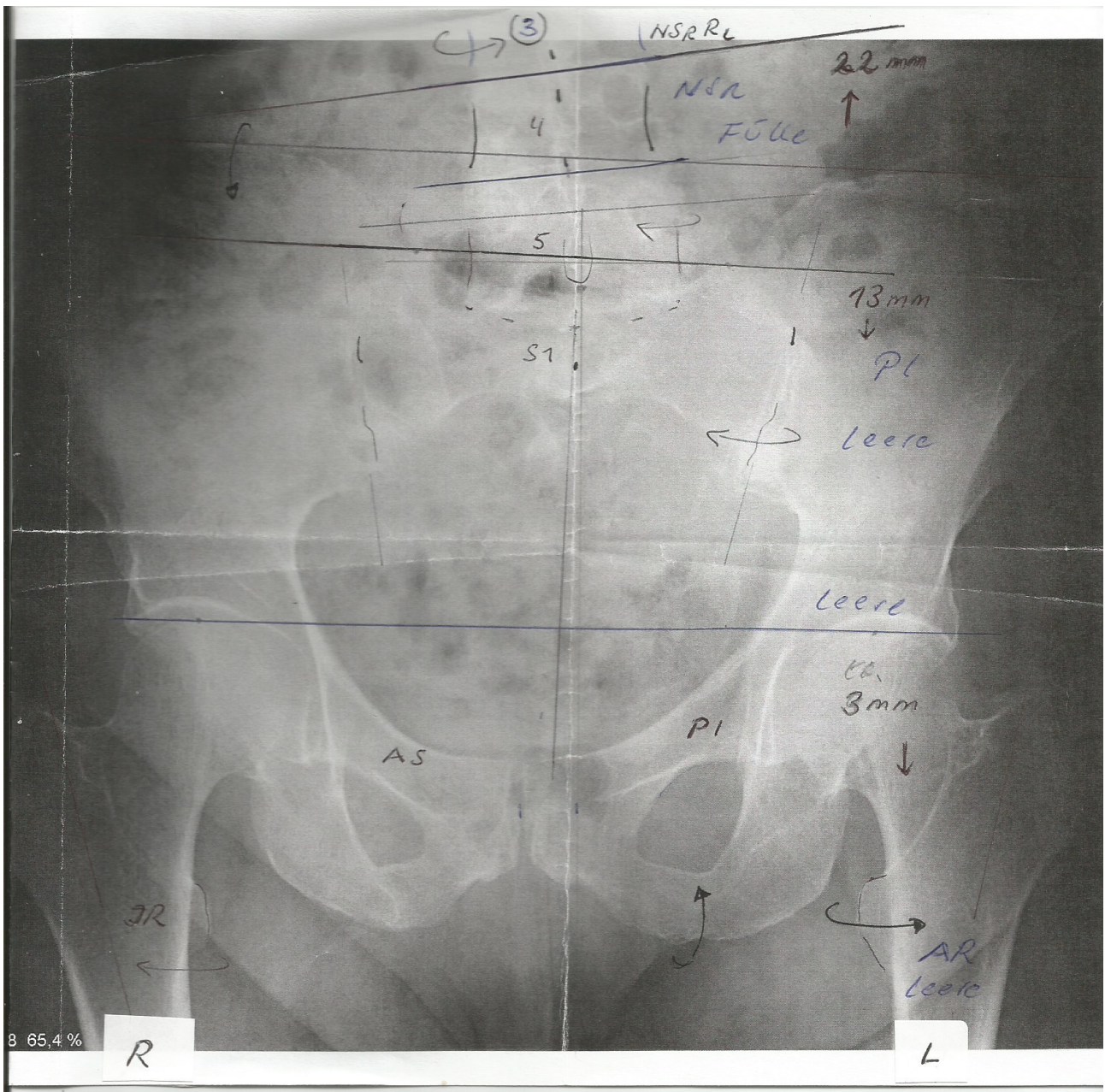
LWK 3 nimmt statisch eine Sonderrolle ein. Dieses Segment wirkt sich als Einziges *gesundheitslich (und statisch)* sowohl nach cranial als auch nach caudal aus.

Auf der nächsten Seite sehen Sie ein krasses Beispiel einer statischen Inkompatibilität, bei der LWK 3 eine tragende und tragische Rolle spielt:

- Konstitution Mischtyp 5 (siehe Abbildung auf nächster Seite)
- BLDI 3 mm passt zu Konstitution (= richtig im Verhältnis von Beinlänge und Konstitution.
- Femur links in AR, Femur rechts dazu relativ in IR (siehe Troch. minor). Das passt!
- Femur links in leichter Varus-Stellung, rechts in leichter Valgus-Stellung. Passt!
- Becken links PI, rechts AS (siehe Foramina obturatorii). Passt ebenfalls!
- Sacrum minimal links seitgeneigt und rechts gedreht. Passt!
- LWK 5 und 4 heftig rechts geneigt und rechts gedreht. Falsch und abnorm! Schwerwiegende Abweichung.
- LWK 3 immer noch heftig rechts geneigt und nach links gedreht. Die Rotation würde stimmen, der Rest ist extrem abnorm.
- Erkrankung: malignes Neoplasma im rechtsseitigen Urogenitaltrakt.

Dieses Beispiel mag krass erscheinen, spiegelt jedoch den normalen Praxis-Alltag wider.

Gelingt es in diesem Fall nicht, die untere LWS mit **ausschließlich statischen Mitteln** (nicht ersatzweise mit manuellen Behandlungen, das funktioniert nicht!), wie dem richtig konstruierten *podalen Input Impuls* in Richtung Norm zu bewegen, gelingt es auch nicht LWK 3 zu horizontalisieren und gelingt es dadurch auch nicht, die Immunsuppressivität der Proteine: CTLA 4 + PD-1 zu beeinflussen, um die Killerzellen scharf zu machen.



Podaler- Input- Impuls und statischer Regelkreis

„FEHLSTATIK“ lässt sich nur durch Einsatz einer „NORMSTATIK“ korrigieren und beseitigen! Manuelle Behandlungen, die an statischen Brennpunkten ansetzen, können Fehlstatiken zwar beeinflussen und vorübergehend auch bessern, können eine Fehlstatik aber weder auflösen noch gänzlich zum Verschwinden bringen. Das geht nur mit rein statischen Werkzeugen, die in die Kompatibilität von Statikverläufen eingreifen und sie in richtiger Art und Weise anregen. Das muss jedem Therapeuten, gleich welcher medizinischer oder nichtmedizinischer Richtung, vollkommen klar sein. Wer hierauf verzichtet, begeht moralisch „Unterlassene Hilfeleistung“.

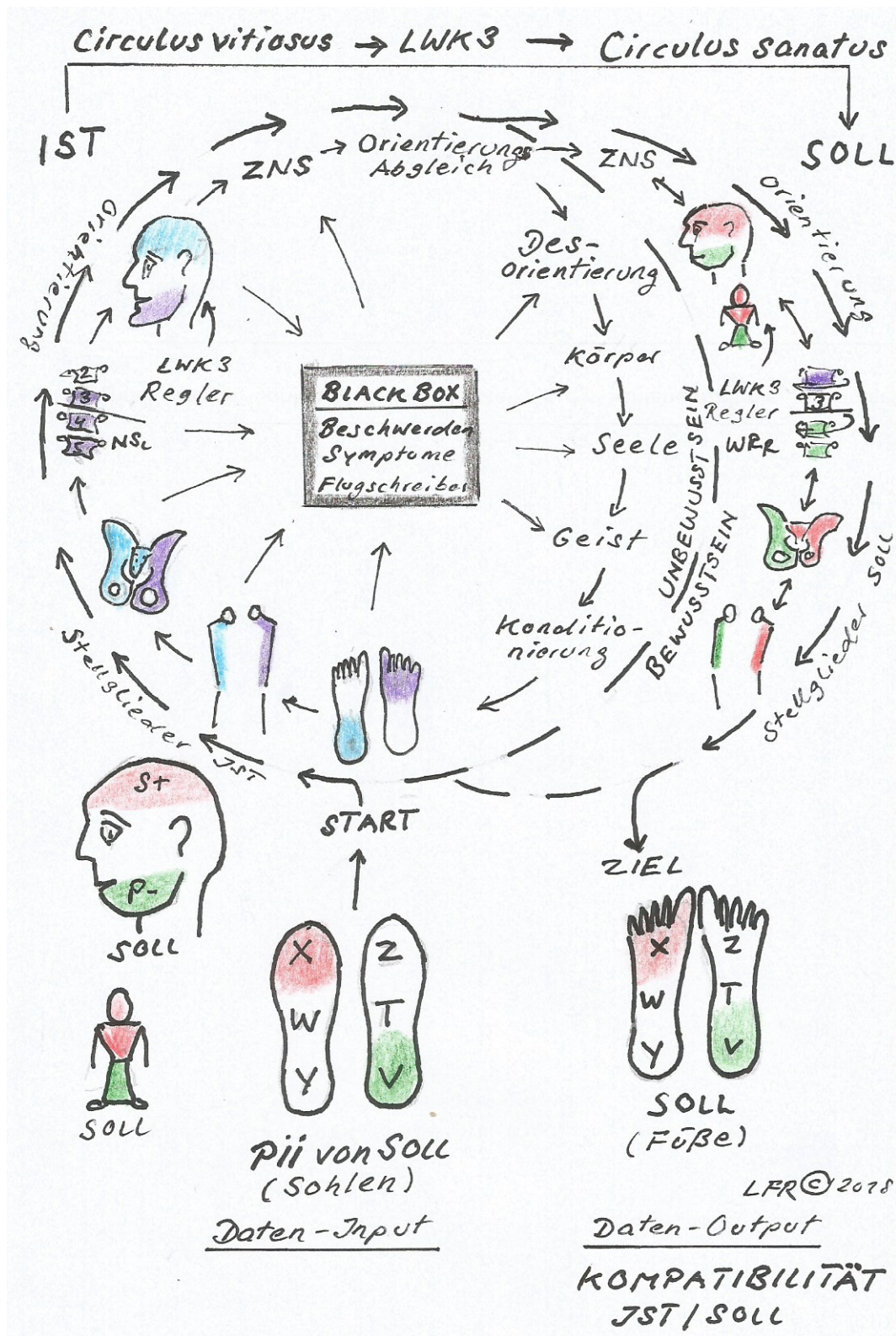


Abb.: Statischer Regelkreis in zweifacher Form

Ganzheitliche Statik ist eine wichtige Orientierungshilfe für Gehirn und ZNS. Fehlstatik führt zur Desorientierung dessen, wie man gesundheitlich sein soll. Fehlstatik bestimmt uns fremd. Ist der Regelkreis „Fehlstatik“ in einem Menschen errichtet, wird der Vorgang der Desorientierung irgendwann als normal empfunden und konditioniert sich laufend selbst. Grundsätzlich alles, was im Lebensablauf eines Menschen geschieht, wird unbewusst gespeichert und landet in einer black box, einem Flugschreiber ähnlich. Nachdem dieser

Regelkreis einer „Fehlstatik“ aber nicht der gewollten Wirklichkeit entspricht, sprich: *vom gewollten SOLL weit entfernt ist*, eckt er zeitlich an Wirklichkeit und Realität ständig an und erzeugt mannigfaltige Beschwerden und Symptome, die selbstverständlich unverstanden und rätselhaft so wie therapieresistent bleiben .

Deshalb besteht jeder statische Regelkreis immer aus zwei Regelkreisen, aus einem für die Bearbeitung des IST-Zustandes und aus einem dahinter für die Bearbeitung des SOLL-ZUSTANDES. Beide Regelkreise werden nur dann miteinander verbunden, wenn ein Orientierungsabgleich im ZNS erzwungen wird. Zweifelt das Gehirn an der Richtigkeit der ablaufenden Orientierung und erzwungenen Konditionierung, weil im Regelkreis plötzlich Daten und Informationen auftauchen, die vorher nicht vorhanden waren, wird der zweite Regelkreis für die Bearbeitung dieser Daten geöffnet. Sind Daten und Informationen aus diesem Grund in den zweiten Regelkreis eingesickert, wird dem Körper seine Desorientierung und Fremdbestimmung bewusst. Nie vorher! Programmierungsfolge ist die Löschung der Desorientierung und Blockierung der ablaufenden Konditionierung in einer falschen gesundheitlichen Richtung. Der vorherige IST-Regelkreis wird gespeichert und hinter das neue SOLL-PROGRAMM verschoben, bleibt aber für immer larviert vorhanden.

Regel 1: Schleust man Daten und Informationen in den Körper ein, dann lässt sich dadurch podal der SOLL- Regelkreis öffnen und der IST-Regelkreis schließen.

Regel 2: Ein Daten-Input entspricht immer und ausschließlich dem Daten-Output. Nie 1 : 1 , jedoch in ähnlicher Art und Weise.

Regel 3: Der Daten-Input für statische Regelkreise muss statische Daten und Informationen enthalten und muss aus einem statischen Organ stammen.

Regel 4: Es gibt nur ein einziges statisches Organ, das in der Lage ist , statische Informationen aufzunehmen, solche zu verarbeiten und in die humane Datenverarbeitung einzugeben. Das sind unsere Füße!

Regel 5: Will man Desorientierung, menschliche gesundheitliche Fremdbestimmung und krankmachende Konditionierung aufheben, ist man gezwungen, den passenden *podalen Input* zu entwickeln und *via podalem Impuls* in die EDV des Körpers eingeben (Technik der Neinofy-Korrektur-Sohlen-Anwendung).

Regel 6: Die „*Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maß*“, in die der *persönlich passende podale Input* integriert und eingearbeitet ist, sind als einziges statisches Instrument in der Lage, den zweiten statischen SOLL-Regelkreis im Menschen zu öffnen.

Regel 7: Das Tragen von „*Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maß*“ zur richtigen Zeit, das korrekte Einhalten zeitlicher Tragepausen und der persönlich richtige Umgang mit diesen, führt zu einem Impuls an dessen Ende sich das integrierte SOLL in den Sohlen, in den Füßen des Trägers zu einem unbestimmten Zeitpunkt wiederfindet.

Hintergründig dreht sich im Leben eines Menschen alles um seine Statik. Die ist bei jeder seiner Handlungen intensiv dabei, diese zu prägen. **Das gilt im besonderen auch für seine Gesundheit!** Leidet man an Beschwerden, unklaren Symptomen oder Erkrankungen jeder Art, darf man die Statik-Korrektur nie ausblenden oder weglassen.

Wie kommt man zu den passenden „Neinofy-Korrektur-Sohlen“?

Einfach nur Kontakt mit dem Hersteller **W-Planet GmbH , Philippstraße 2 A in D – 84453 Mühldorf am Inn** aufnehmen. Postalisch oder über die Mail-Adresse info@neinofy.de oder telefonisch über Tel.: **0049 170 9939530**

Das Neinofy-Team leitet Sie danach vollautomatisch zu weiteren Schritten an.

Wann funktioniert der „podale Input-Impuls (PI)“ und wann nicht?

Ein statischer Inputgeber kann und darf das Öffnen des zweiten SOLL-Regelkreises immer nur anregen, kann es stimulieren, darf aber nichts aktiv erzwingen.

Beispiel: Sind Korrektur-Sohlen derart aufgebaut, dass sie eine Statik-Korrektur erzwingen (bspw. ein kürzeres Bein wird komplett ausgeglichen) , öffnet sich der zweite Regelkreis nicht, sondern verschließt sich umso fester. Sind Korrektur-Sohlen jedoch so aufgebaut, dass sie den Körper ausschließlich über seine statische SOLL-Ausgestaltung informieren und es bei dieser Information belassen, das heißt, nichts korrigieren und zu nichts zwingen, dann öffnet sich der zweite SOLL-Regelkreis ohne Schwierigkeiten. Der Schalter dazu befindet sich in der cerebralen und vegetativen Ebene des *Orientierungsabgleiches*.

Nachdem es schon schwer genug ist, überhaupt den persönlich passenden podalen Input für einen Menschen zu ergründen, der seiner konstitutionellen Persönlichkeit entspricht, ist es noch um ein Vielfaches schwieriger, den passenden Impuls zu konstruieren. Ich rate an dieser Lehrbuchstelle deshalb allen Studierenden explizit, diese heikle Angelegenheit in die Hände von Experten zu legen, die dieses Gebiet ausreichend erforscht haben und damit professionell umgehen können. Sind in diesem informativen Vorgang, prägende Fehler enthalten, was sehr leicht geschehen kann, bleibt der IST-Regelkreis aktiviert und der SOLL-Regelkreis dahinter dauerhaft verschlossen, sprich: bleibt Krankheit Krankheit, bleiben Beschwerden Beschwerden und bleiben Störungen Störungen. Es gibt für den **podalen Input Impuls** keine Blaupause, die eine Massenapplication erlauben würde.

Nachdem man als Therapeut alles darf, außer jemandem zu schaden, rate ich dringend davon ab, sich als Laienprogrammierer zu versuchen, ohne die erforderliche Sachkenntnis mitzubringen. Selbst dann, wenn Basis-Programme von Korrektur-Sohlen zum Füllen oder Leeren des Körpers bekannt wären. Alleine schon für die unterschiedliche physikalische Ausgestaltung von einem einzigen Paar Korrektur-Sohlen gibt es bereits über 80 verschiedene Möglichkeiten, dazu kommt noch die Material Auswahl und das unterschiedliche Sohlen-Innenleben, das elementar anregt. Umstände, die über den Informationsgehalt entscheiden, um die Ebene des cerebralen und vegetativen „Orientierungsabgleichs“ überhaupt zu erreichen. Das ist schon für Experten schwer genug.

Fülle-Typ

Leere-Typ

Fehlstatik?

Fehlstatik?

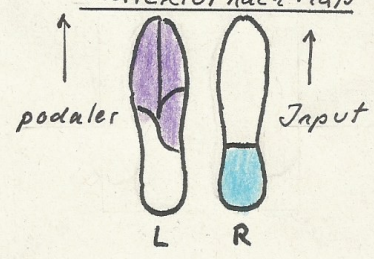
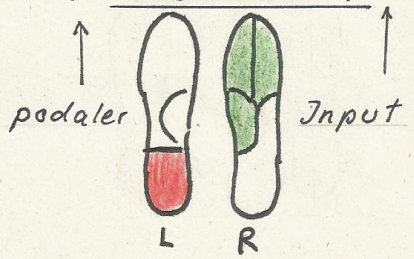
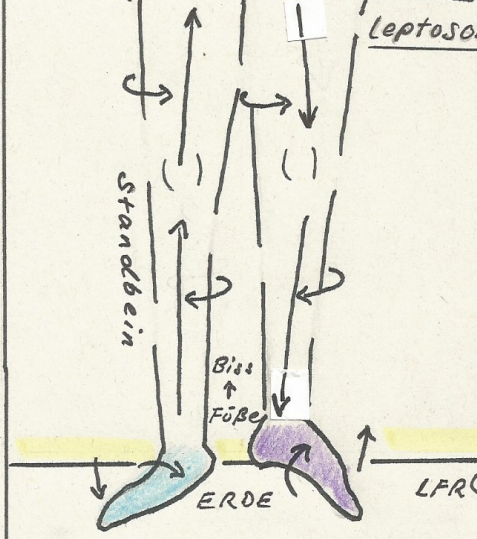
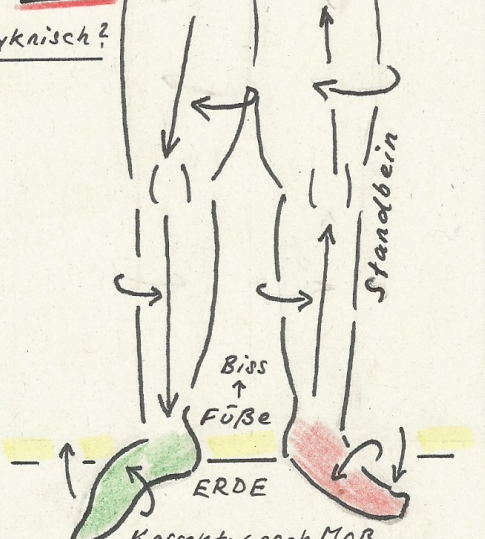
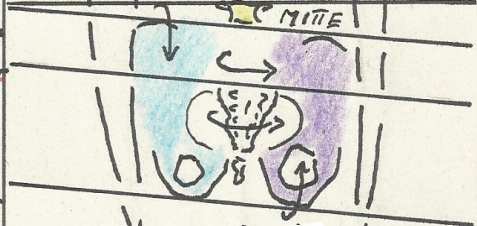
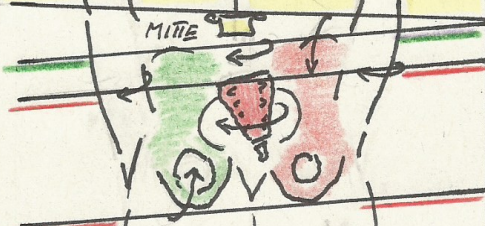


Fehlbiß?

Fehlbiß?

pyknisch?

leptosom?



Das obere Steuer-Element ist statischen Ursprungs

Störungen im Bereich der Kiefergelenke, Biss-Störungen, Okklusionsstörungen, nächtliches Knirschen, Stellungsanomalien des Gebisses und vieles andere mehr, das von nicht intakten Kiefergelenken ausgeht, ist grundsätzlich mit der übrigen Körperstatik verwoben (siehe Abbildung auf voriger Seite).

Auf ihr ist gut der Einfluss von Fülle-Konstitutionen und Leere-Konstitutionen zu erkennen. Ebenfalls plastisch hervortreten die drei waagerechten Ebenen, nach denen sich jeder Körper im Raum orientiert.

Damit sich die zwei verschiedenen unteren asymmetrischen Verläufe von den Füßen bis hin zu LWK 4 überhaupt konstitutionsgerecht entwickeln können, bedarf es einer waagerechten Fläche, auf der wir stehen. In der Abbildung als ERDE gekennzeichnet. Ist der Boden schief, auf dem wir stehen und gehen, verwischt sich aufgrund des Schiefe-Ausgleiches sofort das normale asymmetrische statische Verhalten. Dieses stellt sich erst wieder ein, wenn der Boden auf dem wir stehen wieder vollkommen waagrecht ist. Fazit: Eine gesunde Statik bedarf waagerechter Böden.

Von den Füßen, die auf einer waagerechten Fläche ruhen sollten, bis hin zur Deckplatte des vierten Lendenwirbels, dürfen sich alle möglichen Schiefebenen abwechseln. Solche beginnen bereits in den Füßen selbst und enden normalerweise bei LWK 4.

LWK 3 ist die zweite räumliche Ebene, die waagrecht zu sein hat. Wohin sich diese Ebene dreht, ist Ausdruck eines Fülle-Wunsches (nach rechts) oder Leere-Wunsches (nach links). Es gibt auch ungedrehte LWK 3, allerdings eher selten. Findet man einen ungedrehten waagerechten LWK 3, ist weder ein Wunsch nach mehr Fülle oder nach mehr Leere vorhanden. Die menschliche Gesundheit ist an das Waagrechtsein von LWK 3 direkt gekoppelt. Ein dauerhaftes Schiefsein beeinträchtigt die menschliche Gesundheit schwer. Ein Röntgenbild der LWS im Stehen von a.p. ist deshalb zur Beurteilung dieser Realität Gold wert. Von LWK 2 an, dürfen sich dann bis zu den Kiefergelenken eines Menschen wieder alle möglichen Schiefebenen abwechseln und zu finden sein. Sie beeinträchtigen die Gesundheit eines Menschen nicht. Sind sie doch Ausdruck lebhafter Kompensation.

Die dritte und letzte waagerechte Ebene nach oben hin, findet sich in der Augenlinie. Ist sie vollends gerade, weist das auf ein gutes Funktionieren des *oberen Steuerelementes* hin. Ist sie schief, ist das ein Hinweis auf eine gestörte Konstitution. Sieht man genau hin, sieht man ebenfalls, wie die Augen im Raum gedreht sind (linkes ventral oder dorsal?).

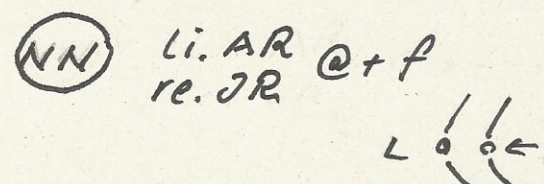
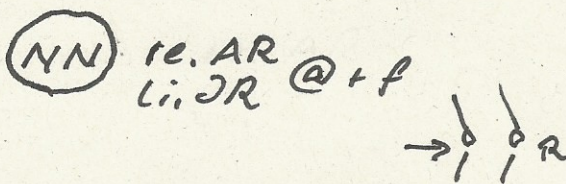
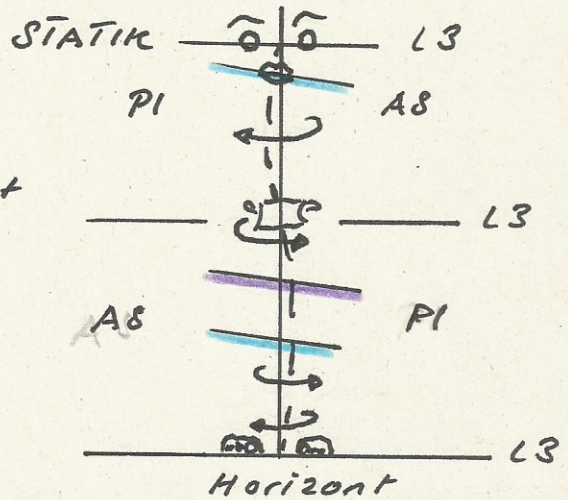
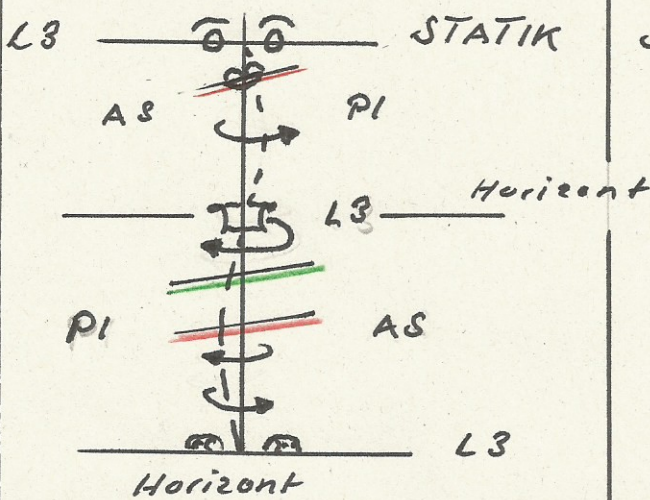
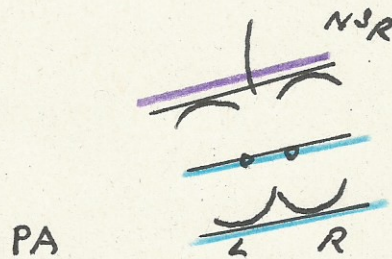
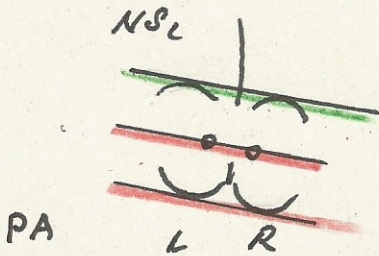
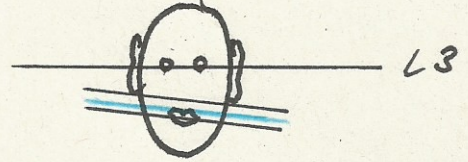
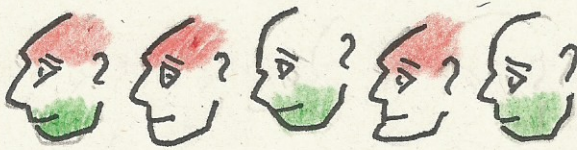
Fazit: Ein waagerechter Fußboden als statische Ausgangslage, ein waagerechter LWK 3 und eine waagerechte Augenlinie sind die Voraussetzungen für eine normgerechte Statik und stabile Gesundheit. Steuern lässt sich das Ganze nur von den Fußsohlen aus. Ohne Röntgenbild, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass eine Augenschiefe auf einer LWK 3-Schiefe beruhen dürfte. Ist das nicht der Fall, liegt der Fehler im Bereich der Schädelbasis oder im Bereich des mandibularen Steuerelementes.

Ein Röntgenbild des Beckens ist meiner Erfahrung nach unverzichtbar, um klar zu sehen.

*Wer es mit seinen Freunden, Bekannten und Verwandten und mit seinen Patienten gesundheitlich wirklich gut meint, der sollte ihnen unbedingt die Anwendung des persönlich richtigen **podalen Input Impulses** empfehlen und ermöglichen. Er ist übergeordnet das Beste, was man gesundheitlich für sich tun kann und stellt die Basis einer jeden Therapie dar. Die W-Planet GmbH ist dabei gern behilflich. Was nützt jedes Tun in der Peripherie, wenn man das Gehirn unorientiert lässt?*

FÜLLE

LEERE



Die Abbildung auf voriger Seite fasst noch einmal alles Wesentliche der Fülle-Norm und Leere-Norm zusammen. Erläuterungen im praktischen Unterricht.

Inhaltsverzeichnis der bisher beschriebenen Basis-Bausteine der „Renner-Methode“ respektive der „Asymmetropathy“ aus konstitutioneller Sicht:

Seite 1 – 4 : Unterschied zwischen *Krank - Gesund - Nichtgesund*

Seite 4 – 6 : „*Fülle -Veranlagung*“ oder „*Leere-Veranlagung*“ ?

Seite 7 – 8 : Die Rolle der *Zeitevidenz*

Seite 9 – 10 : *Konstitutionell bedeutsame Schädelformen*

Seite 11 – 12 : Dazu passende *Gesichtsfronten*

Seite 12 – 13 : Hinweise auf *Sympathikus-Blockade*

Seite 13 – 14 : Wichtige *Kennzeichen* bei *Leere-Konstitutionen*

Seite 15 – 16 : Wichtige *Kennzeichen* bei *Fülle-Konstitutionen*

Seite 16 – 17 : *Vorgang der Konstitutionsdiagnose*

Seite 18 – 20 : Die konstitutionellen Norm- und Kennmuster einer Person

Seite 21 – 26 : Die wichtige *Rolle* der *Körperstatik*

Seite 27 – 30 : Die gesamtgesundheitlich wichtige *Rolle* von *LWK 3*

Seite 30 – 33 : *Podaler Input-Impuls und statischer Regelkreis*

Seite 34 – 35 : Das *obere Steuer-Element* ist *statischen Ursprungs*

Seite 36 : Tabelle der Fülle-Normen und Leere-Normen

Vorgang der konstitutionellen Untersuchung

Anamnese, Auflistung von momentanen Beschwerden und Erkrankungen

Foto vom Gesamtkörper im Stehen, normal bekleidet, a.p.

Foto vom Gesamtkörper im Stehen, bekleidet nur mit Slip, p.a.

Foto-Ausdruck a. p. : Bestimmung der Gestaltform, wo Leere, wo Fülle? Symbol?

Foto-Ausdruck p.a. : Bestimmung Füße, Beinachsen, Gesäßfalten, Becken, Wirbelsäule, Region LWK3, Schultern, Kopfhaltung

Bestimmung konstitutionell: Geht es um Leere-Dynamik oder um Fülle-Dynamik?

Zuordnung der konstitutionellen Zeitevidenz

Foto vom Gesichtsprofil im Stehen

Foto von der Gesichtsfront im Stehen

Foto-Ausdrucke: Auswertung und Bestimmung von SOLL-Zustand (Profil) und Abgleich mit Gesichtsfront

Leere -Dynamik oder Fülle-Dynamik? Symptomie?

Repertorisation der Leere-Kennzeichen und Fülle-Kennzeichen je nach SOLL

Suche nach Inkompatibilitäten im IST-Zustand bei Fülle-Konstitutionen

Suche nach Inkompatibilitäten im IST-Zustand bei Leere-Konstitutionen

Bestimmung der drei Kennmuster:

femorales Kennmuster gibt Auskunft über Fülle/Leere-Richtung im unteren Steuer-Element (AR/IR-Verhältnis)

humerales Kennmuster gibt Auskunft über Fülle/Leere-Richtung im mittleren Steuer-Element (AR/IR-Verhältnis)

craniales Kennmuster gibt Auskunft über Fülle/Leere-Richtung im oberen Steuer-Element (Augenschluss, Mundschluss)

Untersuchung der Füße und Arbeiten mit der Test-Sohle.

Funktionelle Röntgen-Analyse einer Beckenübersicht a.p. Im Stehen
von der Überweisung bis zur schriftlichen Befundung

Podaler Input-Impuls: Überweisung an Neinfofy-Team

Kontakt-Aufnahme: W-Planet GmbH, Philippstr. 2 A, 84453 Mühldorf am Inn
Info@neinfofy.de Tel: 0049 170 9939530

Der praktische Umgang mit dem podalen Input-Impuls, so wie ihn Renner entdeckt, erforscht und entwickelt hat, ist nicht Teil der Ausbildung. Grund: Bei nicht richtiger Anwendung entstehen Schäden nicht unerheblichen Ausmaßes. Auf diesen Part muss entweder ganz verzichtet werden oder die W-Planet GmbH kann damit beauftragt werden. Der Urheber dieser Methode übernimmt keine Verantwortung oder Haftung bei einer Zuwiderhandlung dieser Empfehlung.

Untersuchung des oberen Steuer-Elementes

Palpation und Inspektion von Nebenschauplätzen

Stehen: Beckenkämme, Gesäßfalten, Standbein, X/O-Verhalten beider Beine, SPIS - Situation, Skoliose (N, E, F), Schulterstand, Kopfhaltung, Knie lateral

Bauchlage: Beinlänge in N, E, F, Rotationen (Sacrum, LWK 3, BWS-Mitte)

Rückenlage: Beinlänge in N, E, F, Fuß-Rotation in N, upslip, Patrick, PI, beide Beine seitlich ablegen, Beckenkippen (nach ant. Und post.), Bauch tympanitischer Klopfeschall, Fülle rechts , Mitte, links, Sternum-Rotation, Clavicula, Arme (horizontale Flex. im Vergleich), HWS unten, HWK 2, Atlas, Occiput, Os temporale, Rotation Stirnbein, TMG, Augenschluss, Mundschluss (beides im Liegen).

Auswertung und Diagnose-Stellung der Ursache des Nichtgesundseins

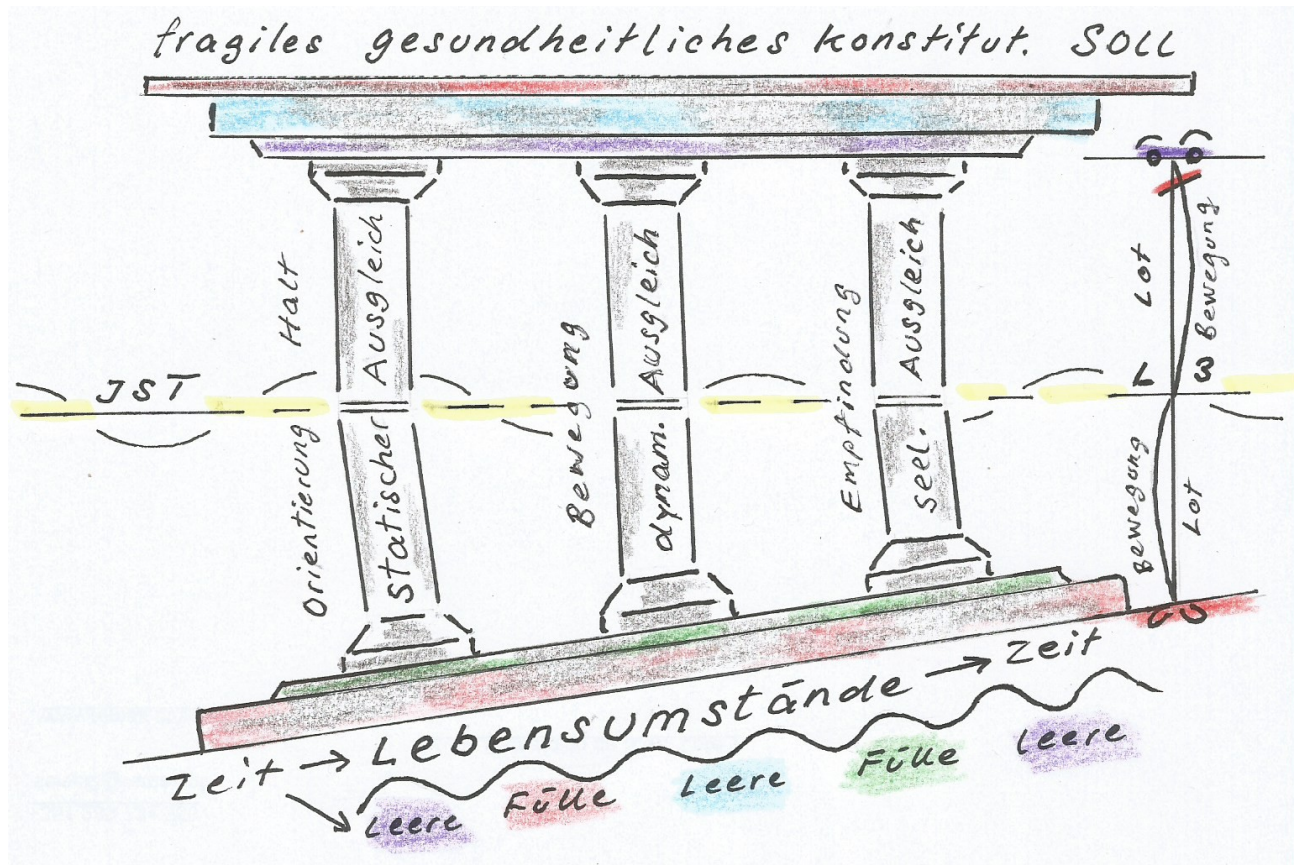
Teil 2

Die Wiederherstellung verloren gegangener konstitutioneller Ordnung durch Bewegung



Gesundheit ist ein zerbrechliches Gebilde, das von drei Säulen Ihre Stabilität bezieht. Bei der ersten statischen Säule waren wir schon. Sie bildet gesundheitlich deshalb die Hauptsäule, weil sie dem Körper Halt und Orientierung verleiht, wie seine Stabilität gesundheitlich aufgebaut sein müsste.

Das gesundheitliche SOLL eines Menschen tritt, für den, der sehen kann, offen zutage. Der Faktor „Lebenszeit“, die „Lebensumstände“, das Auf und Ab des Lebens, führen schon nach wenigen Lebensjahren zu Schiefslagen, die das SOLL beschädigen und fragil hinterlassen.



Die drei Funktionssäulen bestehend aus „Statik“, „Dynamik“ und „Seele-Geist-Einheit“ erleiden dadurch schmerzhafte Brüche in Ihrer Mitte. Deshalb ist alles, was im Körper der Mitte zugeordnet werden kann (zum Beispiel das Bindegewebe, Interstitium, das Blut, die Verdauungsorgane Milz und Magen, die vordere Mediane mit Harnblase, Harnröhre, den äußeren Geschlechtsorganen, dem Nabel und Sternum, der Luft- und Speiseröhre, dem Kehlkopf und dem Unterkiefer sowie die hintere Mediane mit Steißbein, Anus, Kreuzbein, LWS, BWS, HWS, Occiput, Stirnbein, Nase und Maxilla in irgend einer Weise immer mit LWK 3 verbunden, der die statische Mitte darstellt, der aber erfahrungsgemäß auch die Bewegungsmittle und die seelisch-geistige Mitte im Denken, Fühlen und Wollen darstellt.

Es ist deshalb immer wieder erstaunlich, worauf uns LWK 3 röntgenologisch hinweist. Er stellt eine verlässliche Größe dar, die uns entweder in die Bewegungsrichtungen „Fülle-Dynamik“ oder „Leere-Dynamik“ führt und leitet.

Beweglichkeit in Richtung Leere-Dynamik

Wichtige Regel:

Wenn das femorale Kennmuster „**linke AR und rechte IR**“ gemeinsam vollkommen frei und angenehm ist, legt ein Körper kein Veto gegen eine manuelle Behandlung wie bspw. die HMT ein, sondern fordert sie geradezu!

Wenn beim femoralen Kennmuster nur eine der beiden Bewegungen frei und angenehm ist, gleich ob das die linke AR (LISFAST) oder rechte IR (STABOF) ist, legt ein Körper ein VETO gegen manuelle Behandlungen, wie bspw. die HMT ein.

Das ist extrem wichtig zu wissen, um niemandem ernsthaft zu schaden.

Was tun im VETO-Fall?

Sämtliche Bewegungen für die Anregung einer Leere-Dynamik vom Patienten selbst durchführen lassen und ihn praktisch dazu nur anleiten. Auf diese Weise wird aus asymmetrischen Bewegungsübungen eine komplette Übungsbehandlung mit sehr großer Wirkung.

Vorteil: Patienten lernen gleichzeitig Ihre späteren Bewegungsübungen kennen und können sie im Lauf der Zeit fehlerfrei anwenden. So bleiben und werden sie gesund.

Das **femorale Kennmuster der Leere-Dynamik** limitiert (VETO) Behandlungen und schränkt deren Indikation ein oder gibt grünes Licht dafür (kein VETO) und indiziert Behandlungen. Die Bedeutung dieses „Programms innerer Arzt“ erstreckt sich über eine Reichweite, die sich von beiden Füßen bis hin zu LWK 4 erstreckt. Über LWK 3 nach cranial hinaus wirken sich keine femoralen Signale mehr aus, dann folgen humerale Warnhinweise. Doch davon später.

Ich spreche in diesem Zusammenhang absichtlich nicht von Behandlungen oder Therapien, sondern vom **Wiedergewinn einer verloren gegangenen Beweglichkeit im konstitutionellen Sinn**.

Das ist grundsätzlich das Gleiche, wie die **Wiederherstellung einer Kompatibilität innerhalb des momentanen IST-Zustandes in Richtung des konstitutionellen SOLL-Zustandes**.

Kommt begleitend dazu noch der persönlich passende **podale Input-Impuls** hinzu, respektive die sich autonom ereignende Statik-Korrektur, ist dieses System an Wirksamkeit und Heilsamkeit durch nichts auf dieser Welt zu übertreffen.

Rufen wir uns noch einmal in Erinnerung: „Vollumfängliche Gesundheit ist nichts anderes, als eine möglichst vollständige konstitutionelle Kompatibilität zwischen caudal und cranial, zwischen ventral und dorsal und zwischen rechts und links.

Der **podale Input -Impuls** bewirkt dies autonom. Die folgenden asymmetrischen Bewegungen, die ich vorstellen werde, machen dem Körper das ebenfalls bewusst, aber in einer völlig anderen Art und Weise. Kommt beides zusammen, wird jede Gesundheit personenspezifisch angehoben und das Nichtgesundsein **ursächlich reduziert**, weil es nichts Ursächlicheres als die Konstitution einer Person gibt. Alles setzt sich danach wie ein Perpetuum mobile von selbst in heilsame Bewegung.

1. Behandlung der Füße (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Rückenlage: Beide Beine gestreckt. Beide Füße leicht nach rechts drehen. Linken inneren Fußrand und gleichzeitig rechten äußeren Fußrand mehrmals zu sich hin nach oben ziehen. Am Ende beide Füße in dieser Form hochgezogen halten und diese Situation 3x tief und langsam beatmen (durch Nase ein- und durch geöffneten Mund ausatmen). Die Einstellung wird dadurch cerebral gespeichert.

Rückenlage: Beide Beine gestreckt. Linken Fuß zu sich hin nach oben ziehen, rechten Fuß von sich weg nach unten bewegen. Beide Hände liegen auf den vorderen Beckenkämmen um die entstehende Bewegung zu erfühlen. Beide Füße in dieser Richtung mehrmals paddeln. Bewegung muss im Becken ankommen. Am Ende linken Fuß nach oben gezogen halten, rechten Fuß nach unten bewegt halten und diese Situation wieder 3 x tief und langsam beatmen.

Kein VETO

Manuelle Fußbehandlung des linken Fußes in Richtung Supination plus Dorsalflexion und des rechten Fußes in Richtung Pronation plus Plantarflexion. Mit oder ohne postisometrische Relaxation. Sämtliche Techniken denkbar.

Sinnvolle Adjuvantien

Morgens nach dem Aufstehen beide Füße auf dem **Togu Aero Step XL** (www.togu.de) aktivieren. Fünf Minuten auf der Stelle gehen und die Füße dabei in allen Raumrichtungen bewegen. Ist ganzheitlich sehr anregend und stimulierend. Sämtliche Rezeptoren der Füße werden belebt. Aktiviert das kleine YANG und dämpft ein Zuviel an Leere in dieser Tageszeit.

Fußschweiß oder kalte Füße sind ein Thema. Großes Badetuch am Boden ausbreiten, Stuhl darauf und Fußbadewanne davor stellen, bodenbedeckt mit kaltem Wasser befüllen. Mit beiden Füße ins kalte Wasser stellen und 1 Minute kräftig darin bewegen. Nach 1 Minute aus der Fußbadewanne heraussteigen und auf dem Badetuch im Stand gehen, bis Füße erwärmt und trocken sind. Ein zweites und drittes Mal wiederholen. Beste Zeit abends.

Viel Barfußgehen ist extrem nützlich. In der Zeit, in der keine Neinofy-Korrektur-Sohlen getragen werden, auf Barfuß-Schuhe ausweichen (empfehlenswerte Marke „Leguano“), die gibt es als Hausschuhe und Straßenschuhe. Barfußlaufen stärkt die Füße und beeinflusst sie nicht fremd wie normale Schuhe, die den Bodenkontakt durch die Sohlen zu sehr abschirmen.

Achtung, erhöhte Aufmerksamkeit auf orthopädische Einlagen und orthopädische Schuhzurichtungen, auf Absatzerhöhungen und einseitige Schuherhöhungen legen. Solche Maßnahmen sind gesundheitlich gesehen fast immer falsch, zwar gut gemeint aber fremdbestimmend. Leere-Konstitutionen reagieren hierauf deutlich empfindlicher als Fülle-Konstitutionen. Wenn, dann nur den **podalen Input Impuls** empfehlen.

2. Behandlung der Kniegelenke (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Rückenlage: Beide Beine sind rechtwinklig angestellt. Beide Beine gemeinsam nach links ablegen und zur Mitte zurückkehren. Mehrere Male wiederholen. Am Ende beide Beine links abgelegt lassen und diese Situation 3 x tief und langsam beatmen (durch Nase ein- und durch geöffneten Mund hörbar ausatmen). Diese Einstellung wird dadurch cerebral gespeichert. Beide Schienbeine werden dadurch nonadativ nach rechts verdreht und die beiden Menisci konstitutionell richtig positioniert und gelagert.

Hohes Sitzen: Beide Beine baumeln ohne Bodenkontakt in der Luft. Oberkörper ein wenig nach links zur Seite neigen (Einstellung NSI bleibt während den Kniebewegungen erhalten):

- zuerst beide Knie mehrere Male pendeln (von Knie-Fexion zu Knie-Extension und umgekehrt)
 - anschließend beide Füße mehrmals nach rechts oben anheben (entspricht dem linken Ablegen in Rückenlage)
 - zum Schluss beide Füße mehrere Male nach rechts drehen (= aktive Tibia-Rotation rechts)
 - danach wieder pendeln und die drei Vorgänge mehrere Male wiederholen.
-

Kein VETO

Manuelle Kniebehandlung in diesen Bewegungsrichtungen mit oder ohne postisometrische Relaxation. Alle Techniken denkbar.

Sinnvolle Adjuvantien

Einen halben Liter „ADIY-NNSI-Tee“ am Abend trinken (2 Teel. Droge mit einem halben Liter kochenden Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und am Ende einige Tropfen Tabasco hinzufügen). Bestellung : apotheker@homovital.de (nur in D lieferbar)

Trockenbürsten der unteren Extremitäten bis sie gerötet sind, solange Dysfunktionen und Beschwerden bestehen. Nur abends durchführen.

Danach die gerötete aktivierte Haut mit „Rot-Öl“ (Johanniskraut-Öl) einreiben und gut einmassieren. Oberschenkel, Knie und Unterschenkel damit behandeln.

Abends 3 Tabletten *Kalium phos. D6* (Schüssler) im Mund zergehen lassen kombiniert mit 1 Kapsel „*Cysto Fink mono*“ (*Solidago viraurea*), um a.) den Parasympathikus und b.) die Nierenfunktion anzuregen.

Ab 14 Uhr mit Kochsalz sehr sparsam umgehen!

Behandlung der Hüftgelenke (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Rückenlage: Linkes Bein rechtwinklig angestellt, rechtes Bein liegt gestreckt und ist leicht nach einwärts gedreht. Linkes Bein mehrmals nach außen ablegen und danach immer wieder zur mittigen Ausgangsstellung zurückkehren. Irgendwann linkes Bein außen abgelegt lassen, rechtes gestrecktes Bein etwas mehr nach innen drehen und diese Situation wieder 3 x tief und langsam beatmen = cerebral abspeichern.

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt. Beide Füße mehrmals nach links drehen (Scheibenwischerbewegung links). Irgendwann beide Füße nach links gedreht einstellen und wieder 3 x tief und langsam beatmen (durch Nase ein-, durch geöffneten Mund hörbar ausatmen) .

Kein VETO

Die HMT-Behandlung in den kombinierten Bewegungsrichtungen „links PI, rechts AS“ durchführen:

- links PI, rechts AS
 - links Abduktion, rechts Adduktion
 - links Patrick , rechts Natrick
 - upslip rechts , downslip links (kein Schreibfehler)
 - Symphse (beide Knie zusammendrücken, Weggewinn = Doppelpatrick)
 - Beckenkippen (Knie zusammen) nach anterior, LWS-Lordose verstärken.
-

Sinnvolle Adjuvantien

Einen halben Liter „*ADIY-NSr-Tee*“ morgens trinken, den Tee mit dem Saft einer halben Zitrone ansäuern. Solange wie Beschwerden bestehen. Darin 3 Tabletten „*Hepeel*“ auflösen = Gallenfunktion verbessern.

Leber-Funktion anheben: 2 Drg. Oder 2 Kpsl. eines Mariendistel-Präparates morgens einnehmen (Drogeriemarkt)

Schmerzhaften Hüftbereich mit der biochemischen Salbe Nr. 5 (Kalium phos.) einreiben.

Behandlung des Beckens (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Rückenlage: Linkes Bein rechtwinklig angestellt, rechtes Bein liegt gestreckt und ist leicht nach innenrotiert. Linkes Knie mit beiden Händen umfassen und an Oberkörper heranziehen. Mehrere Male wiederholen. Am Ende linkes Bein herangezogen halten, rechtes gestrecktes Bein ein wenig mehr nach innen drehen und diese Situation wieder 3 x tief und langsam beatmen = links PI cerebral speichern.

Rückenlage: Beide Beine rechtwinklig angestellt. Beide Knie mehrere Male hintereinander fest zusammendrücken. Beide Knie am Ende zusammengedrückt lassen und diese Situation erneut speichernd beatmen.

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt. Rechtes Bein zu sich hin nach oben ziehen und linkes von sich weg nach unten schieben = rechter Upslip. Bewegungssituation am Ende einstellen und wieder beatmen. Erzeugt NNSIRr und ist ident mit rechtem Standbein.

Rückenlage: Beide Beine rechtwinklig anstellen, Knie locker zusammen. Beckenkippen mehrere Male nacheinander nach vorwärts = Lordose vermehren. Am Ende vorwärts gekipptes Becken aufrecht erhalten und beatmen = cerebral speichern.

Vierfüßlerstand: Auf rechtem Knie nahe linkem Bankrand knien, linker Fußrücken ruht auf rechter Achillessehne und ist dort eingehängt. Linkes Knie schwebt frei in der Luft. Linkes Knie Richtung Fußboden und Richtung Zimmerdecke am linken Bankrand vorbei mehrere Male nach auf und ab bewegen. Beide Hände halten sich am rechten und linken Bankrand fest = Mobilisation beider ISG.

Kein VETO

Gleiche Behandlung wie bei Hüftgelenken beschrieben. Dazu kommt aktive Mithilfe bei Mobilisation der ISG im Vierfüßlerstand = postisometrischer Weggewinn mit linkem eingehängten Bein nach fußbodenwärts unten.

Sinnvolle Adjuvantien

Beckenbodengymnastik zur Kräftigung des Beckenbodens (Brücke, Löschwiege, und Einbeinschwebe, dabei Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur am Ende gleichzeitig anspannen)

Das größte Problem, das ein männliches oder weibliches Becken aufweisen kann, ist nicht die Hypomobilität, sondern die Hypermobilität aufgrund einer Beckenbänderschwäche. Zum Stärken der Beckenbänder: *Aletris farinosa D3* und *Lilium tigrinum D3* Dil./Tbl. abends nehmen in Verbindung mit Sitzbad, dem Eichenrinden Decoct zugesetzt wird.

Behandlung des Steißbeins (wirksamer in zweiter Tageshälfte)

VETO weil entzündet und schmerzhaft

Sitzen im Brügger-Sitz auf sehr weichem Flumiball. Maximales Hohlkreuz, beide Beine gegrätscht = Sacrum in bilateraler Flexion + Steißbein in Flexion. Linke Rumpfsseitneige einstellen. Korrektur: Rechtes Knie einige Male nacheinander in Richtung Mitte und wieder zurück nach rechts außen bewegen.

Sitzen auf weichem Ring. Gegenteil von Brügger-Sitz. Beide Knie zusammen, Rumpf und Kopf rund nach vorne gebeugt, beide Unterarme ruhen auf rechtem Oberschenkel = Sacrum in bilateraler Extension + Steißbein in Extension. Rechte Rumpfsseitneige einstellen. Korrektur: Linkes Knie einige Male nacheinander nach außen und wieder zurück in Richtung Mitte bewegen.

Kein VETO

Transrectale Steißbeinbehandlung auf rechter Seite beginnen, auf linker Seite enden. Steißbein hauptsächlich beugen = Bestandteil der konstitutionell wichtigen Lordose bei Leere-Konstitutionen.

Femur-Bewegungen rechts: Adduktion + Innenrotation + AS-Beckenbewegung

Femur-Bewegungen links: Abdultion, Außenrotation + PI-Beckenbewegung

Sinnvolle Adjuvantien

Rechtes Sitzheft = wirksam wie rechter Upslip

Rechtes Standbein, linkes Spielbein = wirksam wie rechter Upslip

YINimYANG-Lage (folgt später) mit wiederholter Anspannung der Gesäßmuskulatur

Eichenrinden-Sitzbäder

Castor equi D4 Dil. (Folgen von Steißbeinstürzen) kombiniert mit Aloe D4 (passt gut zu Problemen mit der konstitutionellen Leere-Dynamik.

Behandlung von LWK 5 und LWK 4 (am besten abends)

VETO

Rückenlage: Linken Seitneigebogen einstellen. Beide Beine rechtwinklig anstellen, beide Knie locker zusammen. Mehrere Beckenkip-Aktionen nach vorwärts und rückwärts. Irgendwann Becken nach vorwärts gekippt einstellen und diese Situation 3x tief und langsam beatmen = cerebral speichern. Linke lumbale Facettgelenke schließen (FRSr).

Rückenlage: Linker Seitneigebogen bleibt eingestellt. Beide Beine wieder rechtwinklig anstellen und mehrere Male nach links ablegen. Irgendwann beide Beine links abgelegt lassen und cerebral speichernd beatmen. Linke lumbale Facetten schließen (FRSr).

Rückenlage: Gerade liegen. Beide Beine angestellt und beide Knie auseinander fallen lassen (Doppel-Patrick). Becken jetzt mehrere Male nur noch nach rückwärts kippen. Irgendwann rückwärtsgekipptes Becken einstellen und beatmen. Facetten rechts und links öffnen.

Rückenlage : „Linke Schraube“ Gerade Liegen. Beide Beine rechtwinklig anstellen. Mit linker Hand am linken Bankrand festhalten. Beide Knie leicht zusammendrücken, damit sie während der folgenden Aktion zusammen bleiben. Beide Beine nach rechts ablegen während Oberkörper dadurch nach links verdreht gerade liegen bleibt. Gelenkknacken deutet akkustisch das Lösen der lumbalen unteren Wirbelgelenke an.

Kein VETO

Körper erlaubt die Durchführungen folgender HMT – Technik-Kombi:

- FRSI (in linker Seitlage rechte lumbale Facetten schließen)
- im Sitzen anschließend NSr-Technik durchführen
- ERSI (in rechter Seitlage linke lumbale Facetten öffnen = rechte Sims)
- im Sitzen anschließend NNSr – Technik
- LonR-Technik (in rechter Seitlage Sacrum mitbehandeln)
- im Sitzen anschließend NSr-Technik
- Linke U-Sims (sämtliche Lendenwirbel nach links drehen und nach rechts seitneigen . Ziel = NSIRr reduzieren, NSrRI aktivieren.
- Im Sitzen am Ende NSrRI- Technik durchführen.

Anmerkung: Dieses Technik-Procedere ist Bestandteil der HBP für das weibliche Geschlecht. Es funktioniert gut, wenn es selten zur Anwendung kommt, führt aber zu langfristig negativen Ergebnissen, wenn es sehr häufig zur Anwendung kommt (Suchtgefahr). Das Problem dabei ist, dass man so die Biomechanik und Bewegungsdynamik bei Leere-Konstitutionen verbessert, die Statik jedoch langfristig bekämpft und außer Gefecht setzt. Deshalb warne ich hier vor langfristiger Anwendung. Würde man jedes Mal das femorale Kennmuster kritisch beäugen, wäre bereits nach der zweiten oder spätestens dritten HBP das VETO da. Das meist aber niemand nachfragt und überprüft.

Sinnvolle Adjuvantien für die untere LWS (LWK4, LWK5 – S1)

Nierengegend unbedingt durch Kleidung warmhalten (Früher war hierzu das Tragen eines Kaninchenfells oder von Nierenwärmern aus Angora-Wolle üblich. Lästig aber sehr nützlich).

Kalte , schwitzende Füße, kalte Unterschenkel, kalte Knie, kaltes Gesäß sind allesamt die größten Feinde für die untere LWS. Deshalb:

- nie ohne Sitzkissen auf kalte Steine oder metallene Flächen setzen
- Knie unbedingt warm halten, keinen Unterkühlungen aussetzen
- Schienbeine unbedingt warm halten, nicht unterkühlen
- Kalte , schwitzende Füße nicht anwärmen oder überwärmen , sondern mit dem einminütigen kalten Fußbad behandeln.

Sämtliche Fußreflexzonen aktivieren durch morgendliches Training auf dem *Togu Aero-Step XL* (siehe Internet www.togu.de)

Nierenfunktion heraufsetzen durch Einnahme von 2 Kapseln *Cysto-Fink mono (Solidago virgaurea)* und Trinken von *Indischem Blasen und Nieren-Tee (Orthosiphon stamineus)*.
Am besten spätnachmittags.

Medikation für Lumbago, Diskus-Protrusion (morgens und abends):

- 3 Traumeel Tbl.
- 1 Reparil Drg.
- 1 Diclophenac 25 mg
- 2 Kalium jodatum D6

antiphlogistisch, antiödematös, analgetisch

3 – 4 Tage lang nehmen, 3 Tage Einnahmepause, dann nochmal wiederholen, wenn immer noch nötig (Gegenanzeigen und Wechselwirkungen dieser Medikamente überprüfen)

Bandscheibendegeneration:

- nachmittags in einem halben Liter *ADIY-WRI-Tee* 5 Tbl. Calcium fluor. D6 auflösen und kurweise 3 – 4 Wochen lang trinken. Dazu abends 3 Tabletten Kalium phos. D6 im Mund zergehen lassen (Parasympathikomimetikum).

Nach Kneipp :

Lendenregion abends trockenbürsten bis Haut gerötet ist und im Anschluss Rot-Öl (Johanniskraut -Öl) einmassieren. Solange Beschwerden bestehen.

YIN im YANG-Lage in P-Zeit zum Entspannen der LWS einnehmen und diese tief und langsam bei geschlossenen Augen beatmen.

Behandlung von LWK 3 (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Sitzen im Brügger-Sitz (beide Beine weit gegrätscht, beide Hände auf Oberschenkeln, Becken nach vorwärts gekippt, Hyperlordose):

- Becken nach vorwärts und rückwärts kippen, Hauptbewegungsrichtung nach vorwärts, mehrere Male
- Oberkörper links zur Seite neigen und derart eingestellt lassen, Becken erneut mehrere Male nacheinander nach rückwärts und vorwärts kippen.
- Oberkörper rechts zur Seite neigen und derart einstellen. Becken kippen.
- Oberkörper nach links neigen und begleitend ein wenig nach rechts verdrehen, Becken kippen.
- Oberkörper nach rechts zur Seite neigen und begleitend ein wenig nach links verdrehen. Becken kippen.
- Am Ende Oberkörper gerade nach links verdrehen und Becken kippen. Irgendwann in der Position „Wrl“ eingestellt bleiben, Becken nach vorwärts gekippt halten und beatmen = cerebral speichern.

Rückenlage : Die YANG im YIN – Lage

Linkes Bein liegt gestreckt und ist leicht innenrotiert, rechtes Bein und rechter Arm beide im Patrick (Abduktion + Außenrotation), Kopf gedreht nach rechts, Augen geöffnet, linke Hand liegt auf Nabel, oberer Rücken liegt waagrecht auf Bank. Diese Situation beatmen und cerebral speichern.

Erklärung: LWK 3 ist Körper-Mitte. Mitte = Element ERDE. Wirbelsäule ist YANG (Lenkergefäß) im YIN (dorsaler Körper). Durch YANG im YIN-Lage begradigt sich LWK 3 und wird nach links gedreht. Beatmung speichert Situation ab und hilft beim cerebralen Orientierungsabgleich „LEERE-DYNAMIK“.

Kein VETO

Beckendreh-Handgriff:

Rechte Seitlage, Oberkörper nach links verdrehen (Wrl) , Kontakt oben: linke Schulter fixieren. Kontakt unten : Tuber ischiadicum. Ausführung : Tuber nach anterior = PI-Ilium links herstellen. Lösung findet im ISG und an LWK 3 statt, indem er sich begradigt und nach links verdreht wird.

Sitzen: NSrRI einstellen , Weggewinn nach postisometrischem Widerstand in gleiche Richtung.

Sitzen: WRI-Bewegung mit postisometrischen Widerstand

Behandlung der mittleren BWS (am besten abends)

VETO

Sitzen: Kopf und Oberkörper rund nach rechts vorne gebeugt. Kopf ist oberhalb von rechtem Knie platziert. Beide Beine gegrätscht, um sicheren Sitz zu garantieren. Linker Arm hängt zwischen beiden Beinen nach unten, rechter Arm neben rechtem Oberschenkel nach unten. Mehrmals hintereinander linken gestreckten Arm nach unten Richtung Fußboden bewegen = BWS rechts neigen und rechts drehen. Am Ende mit rechtem Arm unten bleiben, Situation einstellen und speichernd beatmen.

Vierfüßlerstand: Im linken Seitneigebogen knien, mehrere Male hintereinander einen Pferderücken bilden = Lordose in LWS vermehren und Kyphose in BWS abschwächen. Links geneigten Pferderücken einstellen und Situation beatmen = cerebral speichern.

Vierfüßlerstand: Im rechten Seitneigebogen knien, mehrere Male nacheinander Katzenbuckel bilden = Lordose in LWS abschwächen und Kyphose in BWS vermehren. Rechts seitgeneigten Katzenbuckel am Ende einstellen und beatmen.

BWS im rechten LADO mobilisieren: Linker Schürzengriff, rechter Nackengriff. Zuerst beide Ellbogen mehrere Male nach ventral und dorsal bewegen. Danach linken Schürzengriff und rechten Nackengriff eingestellt lassen, Ellbogen beide nach ventral einstellen und den Oberkörper in dieser Einstellung mehrmals lordosieren und kyphosieren. Beatmung entfällt.

Kein VETO

HMT in Richtung F SrRr und E SrRr mit Monitoring auf blockierten Querfortsätzen

HMT in Richtung N SrRl

Manipulation mit Pistolengriff:

Dornfortsatzspitzen der blockierten BWK mit Stift markieren, 3 Querfinger weiter cranial befinden sich zugehörige Querfortsätze. Rechte Pistolendhand zwei Wirbel unterhalb der Blockierungsstelle aufsetzen. Oberkörper nach links seitneigen. Auf Rücken drehen. Manipulationsstoß erfolgt gegen die linken Querfortsätze. Die BWK werden dadurch nach rechts gedreht. Es erfolgt Extension. Sanfte Ausführung!

Sinnvolles Adjuvans für die BWS des Leere-Typen

Paravertbrales trockenes Schröpfverfahren. Je mehr Hämatome sich dabei bilden, je parasymphischer ist Regelkreis eingestellt. Hämatome sind Markenzeichen von P-Intensität.

Subcutane Injektion mit Traumeel an die schmerzhaften Dornfortsatzseiten der BWS

Behandlung des Schultergürtels (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Sitzen: Nackengriff rechts, Schürzengriff links. Beide Ellbogen mehrere Male nach ventral und dorsal bewegen. Am Ende Situation speichernd beatmen.

Rückenlage nahe am linken Bankrand: Beide Arme gestreckt in entgegengesetzte Richtungen bewegen. Linken Arm nach unten Richtung Fußboden (AS), rechten nach oben Richtung Kopf (PI). Mehrere Male durchführen. Am Ende liegt rechter Arm neben Kopf (PI) und hängt linker Arm neben dem linken Bankrand nach unten (AS). Diese Situation wieder beatmen.

Sitzen: rechten Arm maximal abduzieren, linker Arm hängt nach unten. Rechten Arm Richtung Zimmerdecke mehrmals hintereinander dehnen, danach linken hängenden Arm mehrere Male nach unten Richtung Fußboden dehnen. Am Ende Einstellung und beatmen.

Sitzen horizontale Flexion links: Linker Arm nach vorne oben bis 90° heben und derart einstellen, rechter Arm im Nackengriff. Mehrere Male beide Schultern entgegengesetzt bewegen. Linken Arm horizontal nach ventral vorne schieben, rechten Ellbogen währenddessen nach dorsal rückwärts bewegen = obere BWS nach rechts drehen. Am Ende beide Bewegungsenden einstellen und beatmen.

Kein VETO

Arm- und Schulterbewegungen gegen isometrischen Widerstand:

- Abduktion rechts in dreifacher Hinsicht (Arm gestreckt, Ellbogen 90° unrotiert gebeugt, Ellbogen 90° außenrotiert gebeugt)
 - horizontale Flexion links
 - horizontale Anteversion rechts
 - vertikale Anteversion rechts
 - vertikale Außenrotation rechts
 - horizontale Außenrotation rechts
 - vertikale Innenrotation links
 - horizontale Innenrotation links
 - vertikale Retroversion links
 - horizontale Retroversion links
 - horizontale Adduktion links
 - horizontale Extension links
-

Adjuvans: Gallenfunktion bei Schulterproblemen phytotherapeutisch anregen

Behandlung der HWS und Kopfgelenke (im Leere-Fall am besten abends)

VETO

Rückenlage: Kopf ruht auf flachem Kissen, Kopf rechts seitneigen. In dieser Einstellung Kopf mehrere Male nach rechts rollen (drehen) lassen. Kopf bleibt dabei liegen.

Rückenlage: Handtuchrolle im Nacken = Lordosierung der HWS. Kopf auf Handtuchrolle erneut rechts seitgeneigt einstellen und Kopf wieder mehrere Male nach rechts rollen lassen = cervikale Facetten rechts schließen (Diagnose: FRSI)

Rückenlage: Handtuchrolle liegt nun unter Occiput = Kyphosierung der HWS. HWS erneut rechts seitgeneigt einstellen und Kopf wieder mehrere Male nach rechts rollen lassen = cervikale Facetten links öffnen (Diagnose : ERSI)

Rückenlage: Kopf ruht auf flachem Kissen ohne Seitneige. Kopf nach rechts drehen, am Rotationsende angelangt, Kopf einige Male nach unten (fußbodenwärts) gegen Kissen drücken.

Rückenlage: Beide Hände verschränken. Kopf liegt in beiden Handflächen. Mit beiden Händen Kopf und HWS passiv nach vorne Richtung Sternum beugen. Druck mit Hinterkopf Richtung Hände, Weggewinn in Richtung Lordose. 5 – 6 Weggewinnaktionen genügen.

Rückenlage: Kopf ruht wieder auf flachem Kissen. Kopf links seitneigen , danach nach rechts drehen (Einstellung NNSIRr). Einstellung beibehalten und währenddessen das Kinn mehrere Male nach unten Richtung Sternum nicken = Occiput NNSIRrF.

Kein VETO

Rückenlage : HMT der HWS in Richtung NSrRr, ESrRr. FSrRr

Rückenlage: HMT des Occiput in Richtung NNSIRrF

Anmerkung: Bei sämtlichen chronischen Leiden mit Therapieresistenz muss man überprüfen , ob eine HWS-Kyphose vorhanden ist (Röntgen der HWS von lateral).

Ist die Folge eines Whip-lash-Syndroms sichtbar, weiß man zuverlässig, dass der Sympathikus dauerhaft aktiviert ist. Bei einem Leere-Typen ist das tödlich. Wenn es nicht gelingt die HWS-Lordose wieder herzustellen , bleibt die Therapieresistenz ein Leben lang erhalten.

Das Schlimmste was einem Leere-Typen passieren kann, ist das Zustandekommen einer HWS-KYPHOSE.

Behandlung des Schädels (am wirksamsten am späten Nachmittag)

VETO

Rückenlage: Kopf ruht gerade auf flachem Kissen. Linkes Bein rechtwinklig angestellt, rechtes Bein gestreckt und leicht nach einwärts gedreht. Linkes Auge schließen und durch rechtes Auge nach oben sehen. Mit linkem Zeigefinger und Daumen den unteren Teil des linken Ohres fassen und dieses sanft nach außen ziehen. Rhythmisch etwas stärker und wieder weniger stark nach auswärts ziehen. Situation betmen.

Rückenlage: Kopf ruht auf flachem Kissen. Linkes Auge ist geschlossen, durch rechtes Auge nach oben sehen. Beide Beine sind rechtwinklig angestellt. Becken gegen Uhrzeigersinn mehrere Male kreisen. Links hoch = PI und rechts nach caudal = AS.

Rückenlage: Kopf ruht auf flachem Kissen. Beide Beine sind rechtwinklig angestellt. Mund ist geöffnet. Rechte Zeigefingerbeere liegt auf den Molaren des rechten Unterkiefers. Die Zähne des Oberkiefers drücken in einer sanften Beißbewegung von oben her auf den rechten Zeigefingernagel. Becken gegen Uhrzeigersinn wieder kreisen. Immer wenn es auf der rechten Seite mit dem Becken nach unten geht (AS) etwas fester zubeißen, wenn es auf der linken Seite des Beckens nach oben geht (PI), den Biss lösen .

Steht man am Ende auf und prüft seinen Mittebiss mit zwei Zeigefingern müsste der Biss absolut symmetrisch sein.

Kein VETO

HMT-Schädelbehandlung in Richtung UHF (weibliches Geschlecht):

- linke Schädelseite in Richtung PI, rechte in Richtung AS bewegen, mehrere Male rhythmisch hintereinander. Anschließend Situation einstellen und beatmen lassen.
- Linke Schädelseite nach dorsal, rechte nach ventral verschieben, mehrere Male, am Ende dieses Situation wieder einstellen und beatmen lassen.
- Ohrzug links, Mastoid rechts nach medial, nur halten und beatmen lassen.
- Schläfenbein-Naht rechts öffnen und links schließen. Gesichtskonvexität rechts herstellen, nur halten und beatmen lassen.
- Rechte Mandibula nach fußwärts verschieben (Traktion rechtes TMG) und linke Mandibula nach cranial verschieben. Einstellung aufrecht erhalten. Als drittes Mandibula nach rechts drehen. Alle drei Einstellungen aufrechterhalten und beatmen lassen.
- Stirnbein heben, rechts etwas mehr anheben. Stirnbein gehoben halten und wieder beatmen lassen.
- Keilbein Extension bilateral bei links geschlossenem Auge
- Still Point lateral

Damit sind wir mit der ganzheitlichen Behandlung von Fuß bis Kopf bei Leere-Konstitutionen zu Ende gekommen. Inkompatibilitäten im IST-ZUSTAND einer Leere-Konstitution (eines P-Typen) werden dadurch beseitigt und der IST-ZUSTAND dem SOLL-ZUSTAND automatisch angenähert.

Die Rolle der Atmung konstitutionell gesehen

Grundsätzlich ist die Atmung , überspitzt formuliert, eine Leistung , die der Anregung der Leere-Dynamik nützlicher ist als der Anregung der Fülle-Dynamik. Warum?

- Die „**Einatmung**“ ist ein Bestandteil des Funktionskreises „WASSER-ELEMENT“ und ident mit „Großem YIN“, das wiederum ident mit der größten anzunehmenden LEERE ist, die sich im Körper entwickeln kann. Atmen wir durch die „Nase“ (kleines YIN) **bewusst und willentlich gesteuert ein**, aktivieren wir unter anderem die cerebralen Zentren des statischen Orientierungsabgleiches. Ist eine eingestellte periphere Bewegung vorhanden, die den Leere-Mustern weitestgehend entspricht, wird die willentlich forcierte Einatmung, die Auswirkung, die diese Bewegung auf eine Leere-Konstitution hat, verstärken und als „wichtig angesehen“ abgespeichert.
- Die „**Ausatmung**“ ist ein Bestandteil des Funktionskreises „METALL-ELEMENT“ und ident mit dem „Kleinen YIN“, das wiederum ident mit einer beginnenden Leere ist. Atmen wir durch den geöffneten Mund **hörbar** (= WASSER-Element) **bewusst und willentlich gesteuert aus**, aktivieren wir ebenfalls die cerebralen Zentren des statischen Orientierungsabgleichs , jedoch in einer völlig anderen Art und Weise. Der Mund ist Bestandteil des Elementes ERDE, die Zunge darin , die des FEUER-ELEMENTES. Ist eine eingestellte periphere Bewegung vorhanden, die den Leere-Mustern entspricht, wird die willentliche Ausatmung durch den Mund eher das Inkompatible im Leere-Verlauf erfassen und cerebral bewusst machen. Die Speicherung solcher Daten verläuft anders, am Ende aber synergistisch.

Die Rolle der Dunkelheit konstitutionell gesehen

Die Augen sind Fülle-Organ. Schließt man sie , leert und beruhigt man seinen Körper. Es ist logisch, dass beim Beatmen von eingestellten Leere-Bewegungen, die Augen geschlossen sein müssten. Die Wirkung erhöht sich dadurch wesentlich.

Die Rolle der Einwirkungszeit konstitutionell gesehen

Ab 17 Uhr sind wir relativ sicher in der Leere-Zeit. Die Behandlung und Beübung , das Tragen von Korrektur-Sohlen, alles was therapeutisch oder gesundheitlich auf eine Leere-Konstitution einwirken soll, wirkt sich in der Zeitspanne ab 17 Uhr zehnmal so stark aus, wie zur falschen Zeit. Dämmert es, oder ist es bereits dunkel, wirken sich sämtliche gesundheitliche Aktionen auf den Parasympathikus aus, dem Lenker der Leere.

Abschließende Aktionen zur Anregung der Leere-Dynamik

Die „YIN im YANG-Lage“

Rückenlage: Linker femoraler und humeraler Patrick, rechtes gestrecktes Bein leicht nach innen gedreht, Kopf halb nach links gedreht, rechte Hand ruht auf Nabel. Diese Position so einstellen , dass Sie sich unten und oben angenehm und gut anfühlt. Beide Augen schließen und 10 – 12 x tief und langsam atmen.

Die vegetative Inszenierung:

Rückenlage:

- während langsamer Einatmung beide Fäuste ballen, Augen weit öffnen und beide Füße zu sich hin ziehen (Dorsalflexion beider Füße)
- am Ende der Einatmung Atem anhalten und nicht mehr atmen. Während dessen Fäuste lösen und Finger beider Hände strecken und spreizen, Augen schließen und Füße fußsohlenwärts nach unten bewegen (Plantarflexion)
- langsam und hörbar durch geöffneten Mund in dieser Position ausatmen

Mehrere Male hintereinander durchführen. Aktiviert VNS!

Ziel-Einlauf :

Sitzen: Oberkörper mehrere Male kräftig nach links drehen (Wrl)

Sitzen: Kopf einmal nach links drehen und mehrere JA-Sage-Bewegungen zur linken Schulter durchführen.

Sitzen: Oberkörper rund nach vorne beugen (BWS kyphosieren), Kopf nach unten hängen lassen und mehrere Male von rechts nach links und umgekehrt hin und her schwingen (Eisbärenschwingen). Die holistische Bewegungstherapie für Leere-Konstitutionen endet mit einer großen Fülle-Bewegung.

Sämtliche VETO-Techniken können zu einer Beübung des Körpers als Selbsthilfe-Aktionen verwendet werden. Wichtig bei einer derartigen Rehabilitation in Richtung gesundheitlicher SOLL-Zustand ist, dass grundsätzlich immer Bewegungen der Füße und Beine, des Beckens und der LWS den Anfang machen müssen. Nicht weglassen darf man die Beübung des Schultergürtels, der HWS und Kopfgelenke. Ebenfalls nie fehlen darf die „YIN im YANG-Lage“ und die „WRL-Bewegung“ am Ende.

Sehr wichtig erscheint mir abschließend folgender Hinweis:

„Durch diese Behandlung respektive Übungsbehandlung werden keine Störungen, Erkrankungen oder Beschwerden therapiert, sondern einzig und allein funktionelle Inkompatibilitäten im IST-ZUSTAND beseitigt, wodurch sich dieser am Ende kompatibler zum vorgesehenen SOLL-ZUSTAND verhalten kann. Dieser konstitutionelle Vorgang ist deshalb nie ein Krankheitsursachen beseitigender Weg sondern ausschließlich immer nur ein gesundheitlich orientierender Weg nach dem Motto: Programmier dich gesund!“

Beweglichkeit in Richtung **Fülle-Dynamik**

Wenn das femorale Kennmuster „**rechte AR und linke IR**“ gemeinsam vollkommen frei und angenehm ist, legt ein Körper mit einer Fülle-Konstitution kein VETO gegen eine manuelle Behandlung ein, wie sie bspw. die HMT darstellt, sondern fordert sie!

Wenn beim femoralen Kennmuster nur eine der beiden Kennbewegungen frei und angenehm ist, gleich ob das die rechte AR oder linke IR ist, legt eine Fülle-Konstitution grundsätzlich ein VETO gegen eine Behandlung ein. Das ist sehr wichtig zu wissen, um niemandem zu schaden.

Was tun in einem VETO-Fall?

Sämtliche Bewegungen für die Anregungen einer Fülle-Dynamik deshalb vom Patienten selbst durchführen lassen und ihn nur praktisch dazu anleiten. Auf diese Weise wird aus asymmetrischen Bewegungsübungen eine komplette Übungsbehandlung mit sehr großer Wirkung.

Vorteil: Patienten lernen auf diese Weise gleichzeitig Ihre gesundheitlich genau zur Person passenden Bewegungsübungen kennen und können diese ein Leben lang bei Bedarf anwenden. Denn, Ihre Konstitution ändert sich ja nicht.

Das **femorale Kennmuster der Fülle-Dynamik** limitiert Behandlungen (VETO, kein VETO). Eine Behandlungsindikation oder Kontraindikation kann so klar abgelesen werden. Die femorale Bedeutung dieses Programms „Innerer Arzt“ erstreckt sich über eine Reichweite von den Füßen bis LWK 4. Cranial über LWK 3 wirken sich keine femoralen Signale mehr aus, dann folgen humerale.

Spricht der Körper sein VETO aus, und das ist extrem häufig der Fall, kann man nicht von einer Therapie sprechen, sondern von einem **Wiedergewinn verlorengangener Beweglichkeit im konstitutionellen Sinn**. Dieser Vorgang ist ident mit der Wiederherstellung einer Kompatibilität des momentanen IST-ZUSTANDES, automatisch in Richtung konstitutioneller SOLL-ZUSTAND.

Kommt begleitend noch der richtig gewählte **podale Input-Impuls** dazu, entsteht obendrein die cerebrale Orientierung hinsichtlich der richtigen asymmetrischen Statik (Orientierungsabgleich öffnet SOLL-Regelkreis).

Die folgenden asymmetrischen Bewegungskombinationen machen dem Körper, neben der informierten Statik durch Tragen von Neinofy-Korrektur-Sohlen, bewusst, wie er zu sein hätte. Kommt beides zusammen steigt die Wirksamkeit steil an, und wird jede Gesundheit personengerecht spezifisch angehoben.

Es gibt nichts Ursächlicheres als die Konstitution einer Person. Nach ihr richtet sich alles. Wird sie dem Körper bewusst, setzt er selbst alle Hebel in Bewegung, um sich ihr wieder anzunähern. Der Therapeut kuriert nur, die Natur aber heilt

Behandlung der Füße (im Fülle-Fall am besten morgens)

VETO

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt. Beide Füße leicht nach links drehen. Rechten inneren und linken äußeren Fußrand mehrere Male zu sich hin nach oben ziehen. Am Ende beide Füße in dieser Form nach oben gezogen einstellen und 3x tief und langsam beatmen.

Rückenlage: Beide Beine gestreckt. Rechten Fuß zu sich hin nach oben ziehen, linken Fuß von sich weg Richtung Fußboden bewegen. Beide Hände liegen auf vorderen Beckenkämmen, um ankommende Bewegung zu erfühlen. Beide Füße in genau diesen Richtungen paddeln. Bewegung muss sich im Becken auswirken. Am Ende rechte Dorsalflexion und linke Plantarflexion einstellen und beatmen.

Kein Veto

Manuelle Fußbehandlung des rechten Fußes in Richtung Supination und Dorsalflexion und des linken Fußes in Richtung Plantarflexion und Pronation. Mit oder ohne isometrischen Widerstand. Sämtliche Techniken denkbar.

Sinnvolle Adjuvantien bei Fülle

Sämtliche bei der Leere-Dynamik genannten , sind auch hier sinnvoll. Allerdings sollte alles in erster Tageshälfte (Sympathikus-Zeit) stattfinden.

Zusätzlich :

Ansteigendes Fußbad mit Meersalz. In eine Fußbadewanne 5 Esslöffel Meersalz geben, bodenbedeckt warmes Wasser zugeben. Einen Topf mit heißem Wasser neben sich stellen. Beide Füße ausgiebig im Wasser bewegen. Laufend etwas heißes Wasser zugeben, damit Wassertemperatur ansteigt. So 4 – 5 Minuten verfahren. Am Ende Füße nicht abtrocknen, sondern auf einem Badetuch solange auf einem Fleck gehen, bis Füße trocken sind. Das Salz infundiert und regt den Sympathikus an. Nur in erster Tageshälfte durchführen.

Die Fußsohlenmitte des rechten Fußes mit Pfefferminzöl einreiben. Gallenanregend (HOLZ) auf Nierenpunkt 1 (WASSER).

Morgens mehrere Male hintereinander beide Knie nach rechts verschieben. Rechter Fuß steht am Ende auf Außenrand (Supination) , linker ist platt und steht auf Innenrand (Pronation)

In erster Tageshälfte ohne Schuhe die Zehen beider Füße mehrere Male kräftig plantarwärts beugen. Fußäuste bilden.

Barfußschuhe in Zeiten tragen, in denen keine Korrektur-Sohlen zum Einsatz kommen!

Behandlung der Kniegelenke (im Fülle-Fall am besten morgens)

VETO

Rückenlage: Beide Beine sind rechtwinklig angestellt. Beide Beine mehrmals nach rechts zur Seite ablegen und wieder zur Mitte zurückkehren. Am Ende Beine rechts abgelegt lassen und 3 x tief und langsam beatmen = Situation cerebral speichern. Beide Schienbeine werden dadurch nonadaptiv nach links verdreht und die beiden Menisci dadurch konstitutionell richtig positioniert und gelagert.

Hohes Sitzen: Beide Beine baumeln in der Luft ohne Bodenkontakt. Oberkörper ein wenig nach rechts neigen und ein wenig nach vorne beugen. Diese nonneutrale Einstellung sollte während der folgenden Kniebewegungen erhalten bleiben:

- Beide Knie kräftig hin und her pendeln (von Knie-Extension zu Knie-Fexion)
- anschließend beide Füße mehrmals nach links oben anheben (entspricht rechtem Ablegen in Rückenlage)
- danach beide Füße mehrmals nach links drehen (entspricht aktiver linker Tibia-Rotation)
- zum Schluss wieder beide Knie pendeln.
- Vorgang mehrere Male wiederholen,

Rückenlage: Rechtes Knie aktiv beugen, linkes Knie traktionsmäßig strecken.

Stehen: Beide Knie leicht gebeugt. Beide Knie mehrmals nach rechts zur Seite verschieben.

Kein VETO

Manuelle Kniebehandlung in diesen Bewegungsrichtungen mit oder ohne Widerstand.

Sinnvolle Adjuvantien

Statt „ADIY-NNSL-TEE“ den „**ADIY-NSr-Tee**“ wählen und diesen mit dem Saft einer halben Zitrone ansäuern. Morgens trinken.

Folgende Heilsubstanzen in Salben wirken sympathikusanregend: Hamamelis, Eichenrinde, ätherische Öle, Weidenrinde, Bienengift, Ameisensäure, Heparin. Einreibungen damit sind sinnvoll zur Umstimmung.

Morgens 3 Tabletten *Calcium phos. D6* oder *Calcium carb. D6* im Mund zergehen lassen. Dazu ein gutes Galle-Mittel (*bspw. 2 Tbl. Hepeel*) dazu 1 Kautablette eines guten Calcium-Magnesium-Präparates.

Mittagessen ausreichend salzen.

Behandlung der Hüftgelenke (im Fülle-Fall am besten morgens)

VETO

Rückenlage: Rechtes Bein rechtwinklig angestellt, linkes liegt gestreckt und ist leicht innenrotiert. Rechtes Bein mehrmals nach rechts außen ablegen, um danach immer wieder zur mittigen Ausgangslage zurückzukehren. Am Ende rechtes Bein außen abgelegt lassen, linkes gestrecktes etwas mehr nach innen drehen und 3 x tief und langsam beatmen = Situation cerebral abspeichern.

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt. Beide Füße mehrmals nach rechts drehen (Scheibenwischer rechts). Am Ende beide Füße rechts gedreht lassen, einstellen und wieder beatmen. Situation cerebral speichern.

Kein VETO

HMT-BEHANDLUNG in Form der Kombi „rechts PI/ links AS“:

- rechts PI, links AS
 - rechts Abduktion, links Adduktion
 - rechts Patrick, links Natrick
 - upslip links, downslip rechts (kein Schreibfehler!)
 - Symphyse (bd. Knie zusammendrücken, Weggewinn = Doppelpatrick)
 - Beckenkippen nach posterior (LWS kyphosieren, beide Knie im Doppelpatrick)
-

Sinnvolle Adjuvantien

Leber-Funktion verbessern (morgens 2 Drg. eines Mariendistelpräparates und 2 Tbl. Hepeel (Gallenfunktion) im Mund zergehen lassen).

Morgens etwas sehr Saures trinken! Am besten ist wenig reiner Zitronensaft!

Morgens bei jedem Wetter eine Runde gehen. Wer die Möglichkeit hat, morgens tautreten (Gras = HOLZ, Hüfte = HOLZ, Tau ist nass, WASSER ist nass, WASSER ist Mutter von HOLZ).

Auf „Aero-Step XL von Togu“ jeden morgen 5 Minuten im Stand gehen!

Schmerzhafte Hüftbereiche mit Heparin-Salben oder Blutegel-Salben (Hiruduin) einreiben.

Passende Schmerzmittel für Fülle-Konstitutionen: Aspirin, Diclophenac (25 mg genügen bereits), Reparil, Traumeel, Calcium forte Brause-Tabletten.

Behandlung des Beckens (im Fülle-Fall am besten morgens)

VETO

Rückenlage: Rechtes Knie mit beiden Händen umfassen und mehrmals zu sich hin noch oben ziehen (PI-Bewegung). Linkes Bein liegt dabei gestreckt und ist leicht nach innen gedreht. Am Ende rechtes Bein herangezogen halten, linkes gestrecktes etwas mehr nach einwärts drehen und 3 x tief und langsam beatmen. Situation cerebral abspeichern.

Rückenlage: Beide Beine rechtwinklig anstellen und beide Knie mehrmals fest zusammendrücken. Am Ende fest zusammengedrückt lassen und diese Situation wieder beatmen.

Rückenlage: Linkes Bein zu sich hin nach oben ziehen und rechtes von sich weg nach unten schieben (linker upslip, rechter downslip). Bewegungssituation am Ende wieder einstellen und beatmen. Sehr wichtig! Nicht rechten Upslip wählen!

Rückenlage: Beide Beine rechtwinklig anstellen und auseinander fallen lassen (Doppel-Patrick). Beckenkippen nach rückwärts, um Lordose aufzuheben. Am Ende rückwärtsgekipptes Becken einstellen und diese Situation wieder beatmen = cerebral speichern.

Vierfüßlerstand: Auf linkem Knie nahe dem rechten Bankrand knien. Rechter Fußrücken ruht auf linker Achillessehne und ist dort eingehängt. Rechtes Knie schwebt frei in der Luft. Rechtes Knie in Richtung Fußboden und Zimmerdecke mehrmals nach unten und oben bewegen. Beide Hände halten sich dabei an beiden Bankrändern fest = Mobilisation beider ISG.

Kein Veto

Gleiche Behandlung wie bei Hüftgelenken. Dazu kommt die aktive Mithilfe bei der Mobilisation beider ISG.

Vorsicht bei Hypermobilität der ISG. Zuvor prüfen mit Ilium-Feder-Test.

Sinnvolle Adjuvantien

Beckenkippen in allen Raumrichtungen im Sitzen in den Einstellungen NSr, NSrRl, NNSr.

Beckenkippen im Stehen mit linkem Standbein

„NNSr-Gehen“: Rechter Schürzengriff, linker Nackengriff, NNSr-Position, im Stand eine Weile lang gehen.

Behandlung des Steißbeins (in diesem Fall am besten morgens)

VETO weil entzündet und schmerzhaft

Sitzen auf weichem Ring, Steißbein ausgespart in Mitte, ohne Kontakt zur Sitzfläche. Linkes Bein ausgestreckt und leicht innenrotiert. Rechter Fuß halb im Knie gebeugt und leicht nach außen rotiert, ruht auf linkem Fuß = Einstellung. Oberkörper zuerst gerade mehrmals nach vorne beugen und nach hinten neigen. Danach das Gleiche während Nsr-Einstellung.

Kein VETO

Transrectale Steißbeinbehandlung auf linker Seite beginnen und auf rechter Seite enden. Steißbein beugen und strecken. Strecken = Bestandteil der Fülle.

Femur-Bewegungen rechtsseitig: Abduktion + Außenrotation + Flexion

Femur-Bewegungen linksseitig: Adduktion + Innenrotation + Extension

Sinnvolle Adjuvantien

Linkes Sitzheft = wirksam wie linker upslip

Linkes Standbein, rechtes gebeugtes Spielbein = wirksam wie linker upslip

YANG im YIN-Lage mit wiederholter Anspannung der Gesäßmuskulatur

Eichenrinden-Sitzbad

Symphytum D4 und Castor equi D4 Dilut.

Steißbeinproblematik bei Fülle-Konstitutionen

Durch das Übergewicht entsteht im Lauf der Zeit ein Überlastungsbecken (bds. AS) mit einer Hyperlordose, dadurch eine sekundäre bilaterale Flexion des Sacrums und Steißbeins. Nachdem eine Steißbeinflexion zum Markenkern des Leere-Naturells zählt und eine Steißbeinextension zum Markenkern des Fülle-Naturells gehört, entsteht auf diese Weise eine konstitutionelle Fremdbestimmung des gesamten Duralschlauches. Aus diesem Grund ist das physiologische Fülle-Naturell zwar oben und unten sehr füllig, lässt aber normalerweise in seiner Mitte keinen zu großen Bauchansatz zu (Taille bleibt im großen und ganzen erhalten). Wichtig zu bedenken und zu beobachten!

Behandlung von LWK 5 und LWK 4 (am besten morgens)

VETO

Rückenlage: Rechten Seitneigebogen einstellen. Beide Beine rechtwinklig anstellen, beide Knie auseinander fallen lassen (Doppelpatrick). Mehrere Beckenkip-Aktionen nach rückwärts (Lordose aufheben, lumbale Facetgelenke öffnen). Am Ende Becken nach rückwärts gekippt lassen und 3x tief und langsam beatmen = cerebral speichern. Linke lumbale Facetten öffnen (ERSl), damit sich LWK 5 + 4 nach rechts neigen und drehen können.

Rückenlage: Rechten Seitneigebogen belassen. Beide Beine rechtwinklig angestellt und beide mehrmals nach rechts außen ablegen. Am Ende beide Beine rechts außen abgelegt lassen und die Situation wieder speichernd beatmen. Linke lumbale Facetten öffnen (ERSl).

Rückenlage: Gerade ohne Seitneigebogen liegen. Beide Beine angestellt, Doppel-Patrick. Becken mehrmals nach rückwärts kippen, um die Facetgelenke beidseits zu öffnen. Am Ende auch diese Situation beatmen.

Rückenlage: „Rechte Schraube“. Gerade liegen, beide Beine rechtwinklig anstellen. Mit rechter Hand am rechten Bankrand festhalten. Beide Knie leicht zusammendrücken, damit sie während der folgenden Aktion zusammenbleiben. Beide Beine nach links ablegen, während Oberkörper dadurch nach rechts verdreht gerade liegen bleibt. Gelenkknacken deutet akustisch die Lösung der Facetten an.

Kein VETO

Körper stimmt der Durchführung folgender HBP-Techniken (männlich) zu:

- FRsR-Technik (in rechter Seitlage linke lumbale Facetten schließen)
- im Sitzen anschließend NSl-Technik
- ERSr (in linker Seitlage rechte Facetten öffnen = linke Sims)
- im Sitzen anschließend NNSl-Technik
- RonL-Technik (in linker Seitlage Sacrum mitbehandeln)
- im Sitzen anschließend NSl-Technik
- Rechte U-Sims (LWS nach rechts drehen und nach links seitneigen. Ziel ; NSrRl reduzieren und NSIRr fördern.
- Im Sitzen anschließend NSIRr-Technik

Dieses Technik-Przedere ist Bestandteil der HBP für das männliche Geschlecht und passt gut zur Behandlung von Fülle-Konstitutionen. Nicht zu häufig anwenden, Suchtgefahr! Würde man diagnostisch bei jeder Sitzung das femorale Kennmuster befragen, würde man feststellen, dass man diese Art der Behandlung nur sehr selten machen dürfte! Spätestens nach der dritten HBP würde bereits das Veto ausgesprochen.

Sinnvolle Adjuvantien sind im großen und ganzen die gleichen wie bei Leere -Typen, nur das Trockenbürsten der LWS-Region sollte unterbleiben und die „YIN im YANG-Lage“ sollte durch die „YANG im YIN-Lage“ ersetzt werden.

Behandlung von LWK 3 (am besten morgens)

VETO

Gerades Sitzen, Füße stehen am Boden, Füße bleiben zusammen, Knie fallen oben auseinander, beide Hände ruhen auf Oberschenkeln (keine Hyperlordose):

- Becken kippen, Hauptbewegungsrichtung ist nach rückwärts
- Oberkörper nach links zur Seite neigen = Einstellung und Becken kippen
- Oberkörper nach rechts zur Seite geneigt einstellen und Becken kippen
- Oberkörper nach links zur Seite neigen und begleitend etwas nach rechts verdrehen und Beckenkippen
- Oberkörper nach rechts zur Seite neigen und begleitend etwas nach links verdrehen und Becken kippen.
- Am Ende Oberkörper gerade nach rechts verdrehen (WRr) und Becken bevorzugt nach rückwärts kippen. Am Ende Becken rückwärts gekippt halten, Oberkörper ein wenig mehr nach rechts drehen und orientierend beatmen = WRr speichern.

Rückenlage: „YIN im YANG-Lage“

Rechtes Bein ist gestreckt und liegt leicht innenrotiert, linkes Bein und linker Arm beide im Patrick, Kopf gedreht nach links, Augen geschlossen, rechte Hand liegt auf Nabel. Oberer Rücken liegt waagrecht auf Bank. Diese Situation lange und ausdauernd beatmen.

Erklärung: LWK 3 = Körpermitte = Element ERDE . Vordere Mediane = YIN (Konzeptionsgefäß), vorne = YANG.

Kein VETO

BeckendrehHandgriff: Linke Seitlage, Oberkörper nach rechts verdrehen (WRr), Kontakt oben: rechte Schulter. Kontakt unten: rechter Tuber ischiadicum. Ausführung: Tuber nach anterior = PI rechts herstellen. Lösung findet im ISG und an LWK 3 statt, indem er sich begradigt und nach rechts verdreht.

Sitzen: NSIRr – Technik

Behandlung der mittleren BWS (am besten morgens)

VETO

Sitzen: Kopf und Oberkörper rund nach links vorne gebeugt. Kopf befindet sich oberhalb von linkem Knie. Beide Beine gegrätscht, um sicheren Sitz zu garantieren. Rechter Arm hängt zwischen beiden Beinen nach unten, linker neben linkem Bein nach unten. Mehrmals rechten gestreckten Arm nach unten Richtung Fußboden bewegen = BWS links drehen und neigen. Am Ende mit linkem Arm unten bleiben, Situation einstellen und beatmen.

Vierfüßlerstand: Im rechten Seitneigebogen knien, mehrmals Pferderücken bilden = Kyphose in BWS abschwächen. Am Ende rechts geneigten Pferderücken einstellen und Situation beatmen.

Vierfüßlerstand: Im linken Seitneigebogen knien, mehrmals Katzenbuckel bilden = Kyphose in BWS vermehren. Am Ende linksgeneigten Katzenbuckel einstellen und beatmen.

Stehen: BWS im rechten LADO mobilisieren. rechter Schürzengriff, linker Nackengriff. Beide Ellbogen mehrmals nach ventral und dorsal bewegen, danach rechten Schürzengriff und linken Nackengriff einstellen. Ellbogen beide ventral einstellen und den Oberkörper mehrmals in dieser Einstellung kyphosieren. Einstellung beatmen.

Kein VETO

HMT in Richtung FSIRl und ESIRl mit Monitoring auf blockierten Querfortsätzen

HMT in Richtung NSIRr

Manipulation mit Pistolengriff:

Dornfortsatzspitzen der blockierten BWK mit Stift markieren, 3 Querfinger weiter cranial befinden sich die zugehörigen Querfortsätze. Rechte Pistolenhand zwei Wirbel unterhalb der Blockierungsstelle ansetzen. Oberkörper nach rechts seitneigen und auf Rücken drehen. Manipulationsstoß erfolgt gegen die rechten Querfortsätze. Die BWK werden dadurch nach links gedreht. Sanfte Ausführung erforderlich. Es erfolgt Flexion.

Sinnvolles Adjuvans für die BWS eines Fülle-Typen

Paravertebrales blutiges Schröpfen oder paravertebrales Setzen von Blutegeln

Subcutane Injektion mit Traumeel an die schmerzhaften Seiten der Dornfortsätze.

Behandlung des Schultergürtels (am besten morgens)

VETO

Stehen: Schürzengriff rechts, Nackengriff links. Beide Ellbogen mehrmals nach ventral und dorsal bewegen. Am Ende beide Ellbogen nach rückwärts bewegen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und derart einstellen. Diese Situation 3x tief und langsam beatmen. Wirkungssteigerung durch linkes Standbein.

Rückenlage: Nahe an rechten Bettrand legen. Beide Arme liegen gestreckt neben Körper. Linken Arm nach oben Richtung Kopf bewegen (PI) und ihn neben Kopf auf Unterlage legen. Rechten Arm gleichzeitig am rechten Bettrand vorbei nach unten Richtung Fußboden bewegen(AS). Mit beiden Armen danach wieder in Ausgangslage zurückkehren, Mehrmals wiederholen. Am Ende Übungssituation beatmen.

Stehen: Linken Arm seitlich nach oben heben, bis er seitlich am Kopf angelangt ist. Rechter Arm hängt seitlich nach unten. Linken Arm nach oben Richtung Zimmerdecke heben, rechten Arm gleichzeitig nach unten Richtung Fußboden senken. Dehnung mehrmals wiederholen. Am Ende Übungssituation einstellen und beatmen.

Stehen: Horizontale Flexion rechts. Rechten Arm nach vorne bis 90° heben und derart einstellen, linker Arm ist im Nackengriff. Rechten Arm mehrmals nach vorne schieben und gleichzeitig linken Ellbogen nach rückwärts bewegen = BWS nach links drehen. Am Ende Übungssituation einstellen und beatmen.

Kein VETO

Arm- und Schulterbewegungen gegen isometrischen Widerstand:

- Abduktion links in dreifacher Hinsicht (Arm gestreckt, Arm unrotiert 90° im Ellbogengelenk gebeugt, Arm außenrotiert 90° im Ellbogengelenk gebeugt).
- horizontale Flexion rechts
- horizontale Anteversion links
- vertikale Anteversion links
- vertikale Außenrotation links
- horizontale Außenrotation links
- vertikale Innenrotation rechts
- horizontale Innenrotation rechts
- vertikale Retroversion rechts
- horizontale Retroversion rechts
- Adduktion rechts
- Extension rechts

Behandlung der HWS und Kopfgelenke (am besten morgens)

VETO

Rückenlage: Kopf ruht links seitgeneigt auf flachem Kissen. In dieser Einstellung Kopf mehrmals sanft nach links drehend rollen lassen.

Rückenlage: Kopf ruht links seitgeneigt auf Handtuchrolle (Lordose wird verstärkt). In dieser Einstellung Kopf erneut sanft nach links drehend rollen lassen = cervikale Facettgelenke links schließen (Diagnose: FRSr)

Rückenlage: Hinterkopf ruht links seitgeneigt auf Handtuchrolle (Kyphose wird hergestellt). In dieser Einstellung Kopf erneut sanft nach links drehend rollen lassen = cervikale Facetten rechts öffnen (Diagnose: ERSr)

Rückenlage: Kopf ruht links gedreht auf flachem Kissen. Kopf einige Male sanft nach unten (fußbodenwärts) gegen Kissen drücken.

Rückenlage: Kopf liegt in beiden verschränkten Handflächen. Mit beiden Händen Kopf passiv nach vorne Richtung Brustbein heben. Druck mit Hinterkopf gegen Hände. Weggewinn in Richtung Lordose. Kopf liegt am Ende wieder auf flachem Kissen. Paradoxe isometrischer Widerstand.

Rückenlage: Kopf ruht rechts seitgeneigt auf flachem Kissen, Kopf nach links gedreht einstellen. Kinn mehrmals nach unten Richtung Brustbein nicken = Occiput NNSrRl

Kein VETO

Rückenlage: HMT der HWS in Richtung NSIRl, ESIRl, FSIRl

Rückenlage: HMT des Occiput in Richtung NNSrRlF, NNSrRIE

Anmerkung:

Fülle-Typen schadet eine Streckhaltung der HWS weit weniger als Leere-Typen. Die Lordose der HWS ist bei Ihnen normalerweise abgeschwächt, damit die Fülle nach oben steigen kann. Ein gewisses Quantum an Lordose muss aber auf jeden Fall erhalten bleiben, damit die obere Fülle nicht überhand nimmt.

Ein Lordoseverlust der HWS hat stets eine dauernd vorhandene Sympathikotonie zur Folge. Die vegetative Gegenregulation in Richtung „Parasympathikusaktivierung“ fällt oft krass aus und fremdbestimmt die Fülle-Konstitutionen.

Behandlung des Schädels (am wirksamsten morgens)

VETO

Rückenlage: Kopf ruht gerade auf erhöhtem Kissen. Rechtes Bein rechtwinklig anstellen, linkes gestreckt lassen und leicht innenrotieren. Rechtes Auge schließen und durch linkes nach oben sehen. Mit rechtem Zeigefinger und Daumen den unteren Teil des rechten Ohres fassen und dieses leicht nach außen ziehen. Rhythmisch stärker und weniger stark am rechten Ohr ziehen und dieses auf diese Weise abstehen lassen.

Rückenlage: Kopf ruht erhöht auf Kissen, rechtes Auge ist geschlossen, linkes sieht nach oben. Beide Beine rechtwinklig anstellen und Becken mehrmals im Uhrzeigersinn kreisen. Rechts hoch = PI, links nach unten = AS.

Rückenlage: Kopf ruht erhöht auf Kissen. Beide Beine rechtwinklig anstellen. Mund ist geöffnet. Linke Zeigefingerbeere liegt auf den Molaren des linken Unterkiefers. Die Zähne des Oberkiefers drücken von oben her in sanfter Beissbewegung auf den linken Fingernagel. Becken jetzt erneut mehrmals im Uhrzeigersinn kreisen. Immer wenn es auf der linken Seite mit dem Becken nach abwärts geht, etwas mehr zubeissen. Wenn es auf der rechten Seite mit dem Becken nach aufwärts geht, den Biss lösen.

Steht man Ende auf und prüft seinen Mittelbiss mit zwei Zeigefingern, müsste der Biss absolut symmetrisch sein, falls der Asymmetrie eine Fehlstatik zugrundelag.

Kein VETO

HMT-BEHANDLUNG des Schädels in Richtung „HF“ (männliches Geschlecht) in Rückenlage:

- rechte Schädelseite mehrmals in Richtung PI, linke in Richtung AS bewegen. Am Ende Situation einstellen und beatmen = cerebral abspeichern.
- Rechte Schädelseite mehrmals nach dorsal, linke nach ventral bewegen. Am Ende Situation einstellen und beatmen.
- Mehrmals Ohrzug rechts nach lateral, Mastoid links nach medial bewegen. Am Ende Situation wieder einstellen und 3x tief und langsam beatmen.
- Schläfenbeinnaht links öffnen und rechts schließen. Gesichtskonvexität links herstellen. Am Ende Einstellung aufrecht erhalten und beatmen.
- Linke Mandibula nach caudal, rechte nach cranial verschieben (Traktion links, Kompression rechts). Einstellung aufrecht erhalten. Mandibula jetzt leicht nach links drehen und beatmen lassen.
- Stirnbein heben, links etwas mehr anheben. Stirnbein gehoben halten und beatmen.
- Keilbein – Flexion bei geöffneten Augen-
- Still-Point über Occiput.

Abschließende Aktionen zur Anregung einer Fülle-Dynamik (am besten morgens)

YANG im YIN-Lage

Rückenlage: rechter femoraler und rechter humeraler Patrick, linkes gestrecktes Bein leicht nach einwärts gedreht, Kopf liegt in rechter Handfläche und ist halb nach rechts gedreht, linke Hand ruht auf Nabel. Positionen so einstellen, dass sich alle angenehm anfühlen. Augen bleiben geöffnet. Mehrere Male tief und langsam beatmen.

Vegetative Inszenierung

Rückenlage: Beide Beine gestreckt, beide Arme liegen gestreckt neben Körper :

- beide Fäuste ballen, Augen weit öffnen, beide Füße zu sich heranziehen, jetzt langsam und tief einatmen
- Atem anhalten , Fäuste lösen, Augen schließen, Füße loslassen, jetzt langsam und tief ausatmen.
- Mehrere Male wiederholen

Stehen: Oberkörper mehrmals nach rechts drehen, Am Ende Rechtsdrehung aufrecht erhalten und beatmen.

Stehen: Kopf einmal nach rechts drehen und mehrere JA-Sage-Bewegungen zur rechten Schulter hin durchführen (auf und abnicken)

Stehen: auf linkes Standbein stellen und in dieser Position nochmal Becken kippen

Stehen: Oberkörper und Kopf rund nach vorne beugen und Eisbärenschwingen (nach vorne gebeugten Kopf hin und her drehen).

Ende der asymmetrischen Bewegungen in Richtung LEERE-DYNAMIK und FÜLLE-DYNAMIK.

Damit sind die wichtigsten Bewegungsstationen bei Leere-Konstitutionen und bei Fülle-Konstitutionen erfasst worden.

Anwendungshäufigkeit:

Als Bewegungsübungen in Form einer Selbsthilfe, würde ich vorschlagen, sie nur dann anwenden zu lassen, wenn Beschwerden, dazu Anlass geben, weil dann erneut Inkompatibilitäten im IST-ZUSTAND vorhanden sein werden.

Als Übungsbehandlung würde ich sie anwenden, wenn in einer körperlichen Untersuchung Inkompatibilitäten gefunden werden, Beschwerden müssen dabei noch keine vorhanden sein

Inhaltsverzeichnis der beschriebenen Bewegungs-Bausteine der „Renner-Methode“
respektive „Asymmetropathy“ von Teil 2 dieses „Kleinen Lehrbuches“:

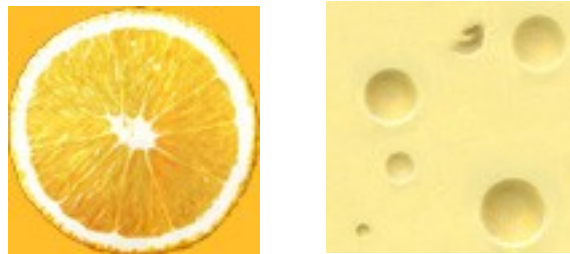
- Seite 38 – 39 : Vorgang der *konstitutionellen Untersuchung*
Seite 40 – 41 : *Wiederherstellung der verlorengegangenen konstitutionellen Ordnung*
Seite 42 : *Beweglichkeit in Richtung **Leere-Dynamik***
Seite 43 : Behandlung der *Füße*
Seite 44 : Behandlung der *Kniegelenke*
Seite 45 : Behandlung der *Hüftgelenke*
Seite 46 : Behandlung des *Beckens*
Seite 47 : Behandlung des *Steißbeins*
Seite 48 – 49 : Behandlung von *LWK 5 und LWK 4*
Seite 50 : Behandlung von *LWK 3*
Seite 51 : Behandlung der *mittleren BWS*
Seite 52 : Behandlung des *Schultergürtels*
Seite 53 : Behandlung der *HWS und Kopfgelenke*
Seite 54 : Behandlung des *Schädels*
Seite 55 : *Rolle von Atmung, Dunkelheit, Zeit für Leere-Typen*
Seite 56 : *Abschließende Aktionen*
- Seite 57 : *Beweglichkeit in Richtung **Fülle-Dynamik***
Seite 58 : Behandlung der *Füße*
Seite 59 : Behandlung der *Kniegelenke*
Seite 60 : Behandlung der *Hüftgelenke*
Seite 61 : Behandlung des *Beckens*
Seite 62 : Behandlung des *Steißbeins*
Seite 63 : Behandlung von *LWK 5 und LWK 4*
Seite 64 : Behandlung von *LWK 3*
Seite 65 : Behandlung der *mittleren BWS*
Seite 66 : Behandlung des *Schultergürtels*
Seite 67 : Behandlung der *HWS und Kopfgelenke*
Seite 68 : Behandlung des *Schädels*
Seite 69 : *Abschließende Aktionen*

Teil 3

Festigung der konstituionellen Gesundheit



Konstituionell richtige Lebensweise



Konstitutionell passende Ernährung



Konstitutionell passende Naturheilmittel

Gesundheitliche Ratschläge für Konstitutionen mit **Leere-Dynamik**

Mit der konstitutionell richtigen Lebensweise, der passenden Ernährung und einer Bio-Medikation zur Stärkung der konstitutionellen Gesundheit im Gepäck durchs Leben zu gehen, verlängert es nicht nur wesentlich und hält Beschwerden und Krankheiten fern, sondern stimmt den Menschen friedlich, befreit ihn von Angst und Furcht und sorgt für inneres Glück und Zufriedenheit. Wäre die Menschheit gesünder, wäre sie garantiert friedlicher.

Die wichtigsten Gesundheitsfaktoren einer konstitutionell richtigen Lebensweise:

Sonnenbäder gut (mit entsprechendem Hautschutz). Sie aktivieren die fettlöslichen Vitamine A, D und E (wichtig bei Leere). Tragen von **Schuhen mit etwas höheren Absätzen** verstärkt die leerende LWS- und HWS-Lordose Trotz häufigem Senk-Spreizfuß oder Plattfuß besser **keine symmetrischen Fußbett-Einlagen** oder orthopädische fremdbestimmende Einlagen tragen. *Alleine richtig gewählten podalen Input-Impuls verwenden!* **Nichts Schiefes begradigen!** Wenn Sport, körperliche Arbeit und Bewegung, dann eher **Dauerleistungen** anstreben. Kurzzeit-Leistungen vermeiden. **Langes Stehen am Stück vermeiden!** Wenn nötig, **rechtes Standbein** benützen. Beschwerden während langem Sitzen? **Rechtes Sitzkissen** verwenden. Schlechte Durchblutung, kalte Hände, kalte Füße und Beine? Gesamte Körperhaut **abends trockenbürsten**. Fußschweiß? **Kaltes Minuten-Fußbad** abends anwenden. **Flach liegen!** Wenn möglich, **kurzer Nachmittagsschlaf**. Während **Schmerzphase Sonnenbrille tragen**. **Schweigen und Alleinsein** ist besser als reden zu müssen und in Gesellschaft zu sein! **Sämtliche Vorhaben gut durchdacht planen**. Kompromisse meiden. Gesundheitsstimulierende Kleidungsfarben sind **schwarz, weiß und grau**. Gut sind **lange Wanderungen** in der grünen Natur, **je höher, je länger, je besser**. Unterkühlung, Zugluft und Durchnässung vermeiden. **Abendmensch**. Wenn möglich **spät zu Bett und morgens länger schlafen**. Kommt morgens nicht aus dem Bett. **Cholesterinwerte hoch**, keine Lipidsenker nehmen. Füße, Knie und Rücken warm halten. Abends etwas sehr **Scharfes** zu sich nehmen (1 Glas Gemüse-Saft mit einigen Tropfen Tabasco drin). Beschwerdestellen mit **blauem oder violetter LED-Licht** bestrahlen. Verlangen nach **Berührung und nach festem Druck**. Beschwerdestellen massieren, fest drücken, trocken schröpfen, baunscheidtieren. Beschwerdestellen mit **hautreizenden Pflastern** behandeln (Senfpflaster, ABC-Pflaster, wärmende Pflaster). **Heißluft, Sauna, Fango, heiße Heublumenaufgaben, heiße Bäder gut**. **Wichtig ist Fasten aber nicht dürsten!** Mindestens 1 Liter Wasser pro Tag trinken. **Vieltrinken jedoch vermeiden**. **Hören von Musik, Nachrichten, Hörbüchern und Radio am Abend am besten**. **Riechen von ätherischen Ölen am Abend begleitend zum Hören**. Tanzen, YOGA, autogenes Training, Tai Chi und ähnlich Sanftes ist gesundheitlich stimulierend. Körperliche Anstrengungen nur in erster Tageshälfte, nach 16 Uhr nicht mehr körperlich anstrengen. Je mehr kulturelle Interessen, je besser. Gesundheitsfördernde Sportarten: Schwimmen Langstrecke, Bergsteigen, Bergwandern Langstrecke, Klettern, Tauchen, Laufen Langstrecke, Gehen Langstrecke, Wasserball, Tanzen, Rhythmische Sportgymnastik. Beste Tageszeit: **Abends und nachts**. Beste Urlaubsorte, die die Konstitution gegenregulierend umstimmen, liegen im Gebirge und Hochgebirge, die die Konstitution verstärken, liegen im Süden, in heißen Gegenden auf Meereshöhe.

Die konstitutionelle Lebensweise eines Leere-Typen kann somit auf zweierlei Weise gesund und lebensverlängernd gestaltet werden:

- indem die Leere weiter heraufgeregelt wird, weil zuviele ausgleichende Fülle-Atribute vorhanden sind (Beispiel: Verlangen nach Kühle, Gebirge, Ruhe)
- indem zuviel Leere herabgeregelt wird, weil zu wenig ausgleichende Fülle-Atribute vorhanden sind (Beispiel: Verlangen nach Hitze, Stress, Gefahr, Süden, Meereshöhe).

Die wichtigsten Gesundheitsfaktoren einer konstitutionell richtigen Ernährung:

An erster Stelle steht die **vegetarische Ernährungsweise** (evtl. auch vegane Lebensweise, je nach Indikation). **Viel pflanzliche Rohkost und wenig Gekochtes halten das innere Körpermilieu basisch. Leere ist ein basischer Vorgang!** Pflanzliche **Eiweiße** sind **leerender** als pflanzliche Kohlenhydrate. Sich nur pflanzlich zu ernähren, ist jedoch problematisch, weil dadurch die Leere nicht mehr herabgeregelt werden kann, sprich: für Fülle zu wenige Anreize bestehen, das gilt ganz besonders für den Veganismus. Das ist das eigentliche ernstzunehmende Veto, das die menschliche Natur gegen eine extreme rein vegetarische Kostform einlegt. Der Körper wird zu parasymphatikoton mit dem Effekt, dass die vegetative sympathische Gegenregulation unbiologisch stark ausfällt, weil sie eingreifen muss. Damit erreicht man genau das Gegenteil von dem was man eigentlich will: Basisch sein ohne sympathischen Fremdeinfluss, der eine ganze Reihe von Folgekrankheiten im Schlepptau haben könnte, wenn genetische Dispositionen hierzu vorhanden sind.

Die **wichtigste Mahlzeit** findet am **Abend** statt. Zu dieser Tageszeit sollte das Leere-Naturell, so gut es geht, auf Kohlenhydrate ganz verzichten (kein Brot, Reis, Zucker, Obst, Alkohol, Mehl, keine Kartoffeln, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Süßigkeiten u.s.w.). Die **Abendkost** soll **eiweißreich** sein. Die Beimischung **tierischer Eiweiße hat den Vorteil, dass ein Zuviel an Leere dadurch vermieden wird.** Günstig sind Eiweiße der folgenden Kategorien (Räucherfische, Meeresfrüchte, Fischsalate, gedünsteter, gebratener oder gegrillter Fisch mit Salat oder Gemüse, Bündner Fleisch, luftgetrockneter roher Schinken, Salami, gekochtes Ei, Rührei oder Spiegelei, Gemüseplatte oder Salatplatte, Antipasti, eingelegte Oliven, Gurken, Tomaten, weißer oder grüner Spargel, Yoghurt, Kräuter-Quark, Käse in jeder Form und noch vieles andere. Hauptsache keine Kohlenhydrate. *Wen Kohlenhydrate aufblähen und zu stark füllen, gleich zu welcher Tageszeit genossen, oder wer sie generell schlecht verträgt, der ist meist bereits ein Leere-Typ oder Eiweiß-Typ.*

Sehr wichtig ist das tägliche stundenweise Fasten. Zwischen Frühstück und Mittagessen mindestens 5 Stunden lang nichts essen und auch nichts kalorienhaltiges trinken. Das Gleiche gilt für den Nachmittag. Nachts mindestens 8 - 10 Stunden lang weder etwas essen noch etwas kalorienhaltiges trinken. Wer das tatsächlich einhält und sich mehr als 20 Stunden am Tag keine Kalorien zuführt, der hat bereits die halbe Miete für eine gute Gesundheit und ein langes Leben eingefahren. Das ist fast schon das Wichtigste.

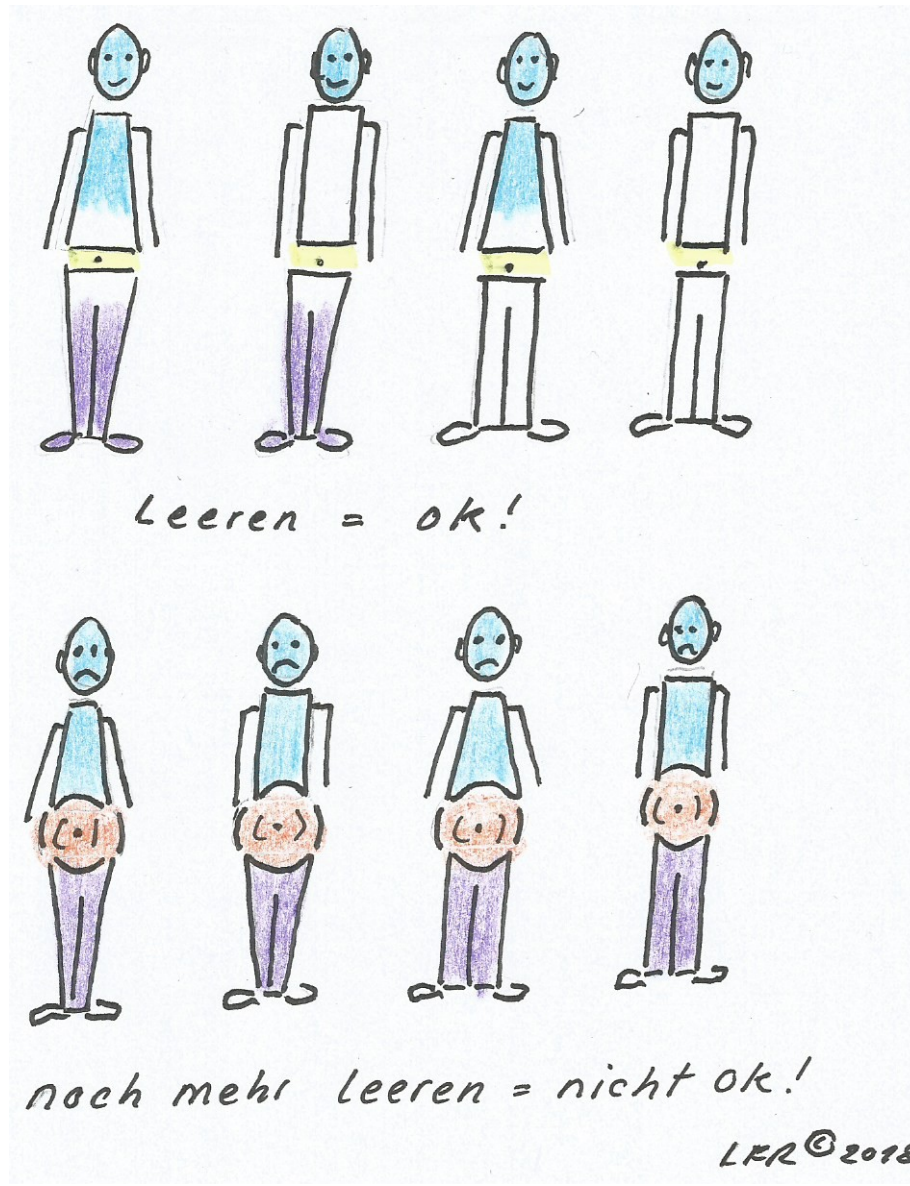
Nicht zuviel Wasser trinken! Das Leere-Naturell ist ein trockenes Naturell und darf innerlich nicht überschwemmt werden. Leere-Konstitutionen trinken wenig, sie trinken konstitutionell gesehen deshalb aber noch lange nicht zu wenig. Das sollte man immer bedenken, wenn man Leere-Typen zum Trinken anhält. **Das ausreichende Quantum an Wasser wäre vormittags und nachmittags je ein halber Liter Wasser ohne Kohlensäure oder Kräuter-Tee, wenn die Leere heraufgeregelt werden soll oder Wasser mit Kohlensäure, wenn sie herabgeregelt werden soll. Meistens ist es gesünder, sie herab**

zu regeln, sprich: Leere-Konstitutionen über die richtige Ernährung zu füllen.

Woran kann man einfach erkennen, ob man tatsächlich ein Leere-Typ ist, und ob die Leere angeregt und dadurch vermehrt oder gedämpft vermindert werden soll? Das ist relativ einfach:

*Die Gestaltformen des parasympathischen Leere-Typen (Abbildungen oben) ohne einen übermäßig in Erscheinung tretenden Bauch. Die Fülle in der Mitte entwickelt sich normal. Es ist nicht zuviel an innerer Leere vorhanden. **Zusätzliches Leeren nützt gesundheitlich.***

*Die Gestaltformen des parasympathischen Leere-Typen (Abbildungen unten) mit einem übermäßig in Erscheinung tretenden runden Bauch. Zuviel Fülle in der Mitte weist auf zuviel innere Leere unten und oben hin. **Zusätzliches Leeren schadet gesundheitlich.***



So etwas läßt sich weder durch statische Maßnahmen noch durch asymmetrische Bewegungen oder durch sonst was beeinflussen und regeln. Das geht nur durch das richtige Maß der Ernährung. Findet man deshalb bei einem schlanken Leere-Typen einen überdimensioniert großen Bauch, weiß man, dass sich diese Person auf keinen Fall durch eine unphysiologische (scheinbar gesunde) Kostform ständig weiter leeren sollte. Einen drastischen Vergleich bietet der Hungerbauch hungender Kinder. Dieser Punkt ist also wesentlich für die richtige, maßgerechte Ernährung von Leere-Konstitutionen. Solchen mit

zu großem Bauch wird der Verzehr tierischer Eiweiße angeraten . Das ist in diesem Fall richtig. Veganismus wäre hier absolut fehl am Platz und schadet gesundheitlich essentiell. Das **Frühstück** des Leere-Typen sollte aus soviel **füllenden Bestandteilen** wie möglich bestehen. Empfehlenswerte Kohlenhydrate zu dieser Tageszeit sind:

- Etwas sehr Saures vorher trinken (Orangensaft mit Zitronensaft angesäuert)
- Grüner Tee (empfehlenswert: Cha@gorreana.de von den Azoren), Kaffee, Füchtete
- entweder Müsli mit Obst und Trockenfrüchten oder Brot, Brötchen, Toast mit Butter, Margarine, Honig und Konfitüre auch Gebäck in jeder Form ist von Nutzen (morgens schadet Zucker noch am wenigsten).
- 1 Apfel (One apple a day, keeps the doctor away!) und 1 rohe Karotte
- ein halbes Butterbrot mit Meersalz (regt S an) ist ebenfalls nützlich.

Nicht empfehlenswert zu dieser Tageszeit sind sämtliche Eiweiße:

- Milchprodukte, Käse, tierische Eiweiße, Eier, Fisch unbedingt meiden.

Das **Mittagessen** des Leere-Typen sollte aus Mischkost bestehen. Während am Abend (nur Eiweiße) und am Morgen (nur Kohlenhydrate), also eine Trennkost zu empfehlen ist, sollte man mittags beides in einem gesunden Verhältnis miteinander vermischen. Hier kommt es jetzt sehr stark auf die Verträglichkeit der Kohlenhydrate an:

- Eine Empfindlichkeit (die morgens in der Regel kaum auffällt), zeigt sich dadurch, dass bereits kurz nach Nahrungsaufnahme ein Blähbauch mit unangenehmen Völlegefühl und Gasentwicklung entsteht. In diesem Fall runter mit der Kohlenhydratmenge und rauf mit der Eiweißmenge.
- Eine Empfindlichkeit gegenüber Eiweißen kann man an Haut , Stuhlgang und Nase ablesen. Entweder kommt es zu Hautreizungen (juckende , zu trockene Haut mit Ausschlägen, ähnlich der Neurodermitis oder zu schnell vorübergehendem Fliesschnupfen oder zu spontanen durchfälligen Darmentleerungen nach dem Essen.
- Meistens schließt die eine Empfindlichkeit die andere weitgehend aus.

Leere-Typen sind evolutionär eher dem schlanken Jäger, dem beweglichen Nomaden, den Nichtsesshaften entstammend und aus diesem Grund eher kohlenhydratempfindlich als eiweißempfindlich. Das muss jeder für sich selbst herausbekommen.

In dem Fall rate ich allen Leere-Typen meiner Erfahrungen nach beim Mittagessen eher zu einem Mehrverbrauch an Eiweißen und zu einem sparsamen Umgang mit Kohlenhydraten, wenn Sie beides vermischen. Nicht schiefgehen aus gesundheitlicher Sicht kann ein Mittagessen, das nahezu rein aus Eiweißen besteht (Beispiel; Steak mit Salat, Fisch mit eiweißreichem Gemüse, Salatplatte. Gemüseplatte, Eierspeisen u.a.).

Vor dem Mittagessen unbedingt mit etwas sehr Bitterem in Berührung kommen. Am bittersten und zugleich am gesündesten ist eine halbe Tasse Wermuth-Tee vor dem Mittagessen (Kneipps Lieblingsmittel). Wer es nicht so bitter und auch praktischer mag, dem sei eine Messerspitze *Urbitter-Granulat von Dr. Pandalis* empfohlen (einfach im Mund zergehen lassen). Was den Körper am stärksten überfüllt und schadet, sind Zucker (Süßigkeiten jeder Art) und Alkohol. Ganz klar , dass das für Niemanden gesundheitlich von Nutzen ist. Was den Körper am stärksten entleert ist neben dem Nahrungsmittelmangel das Nikotin. Leere-Typen vertragen dieses Gift zwar relativ gut, die Nebenwirkungen sind aber zu groß. Also das Rauchen ebenfalls vermeiden.

Die Quintessenz der richtigen Ernährung für alle Leere-Typen: **Schau auf Deinen Bauch!**

Konstitutionell passende Naturheilmittel zum Gesundbleiben

„Medikation“ impliziert in der Regel „Therapie“. Konstitutionell passende Naturheilmittel hingegen sind Gesundheitsmittel. Sie verhelfen einer Leere-Konstitution zu mehr Stabilität innerhalb ihrer Schwachstellen und helfen Beschwerden und Erkrankungen zu vermeiden.

Lassen wir alles bis jetzt Studierte nochmal kurz Revue passieren, um diesen gesundheitlichen Umstand einer Gesundheits-Medikation zu verstehen:

- **Statik-Korrektur:** Über den **podalen Input-Impuls** werden Informationen und Daten in den Körper eingeschleust, die ihn cerebral darüber orientieren, wie seine Konstitution beschaffen ist und welcher Art sein **statisches SOLL** wäre. Der Körper wird so zur Korrektur einer Fehlstatik angeregt. Nicht die Neinofy-Korrektur-Sohlen nach Maß korrigieren, das tut der Körper autonom selbst. Somit erfolgt kein aktiver Eingriff, sondern nur eine passive informatische Anregung dazu. Die Gesundheit wird durch einen cerebralen Orientierungs-Abgleich personotrop angehoben.
- **Korrektur der Bewegungsdynamik:** Mithilfe der vorgestellten asymmetrischen Bewegungen (auch in Übungsform) wird der IST-Zustand einer Person kompatibler. Er nähert sich dadurch dem SOLL und Normalzustand an. Die Gesundheit wird durch Vermehrung der Kompatibilität personotrop angehoben.
- **Korrektur der Lebensweise:** Hier ersieht man, was zu unterlassen wäre, damit man seine Konstitution nicht ständig ungewollt ausbremst und sie dadurch belastet.
- **Sinnvolle konstitutionsgerechte Ernährung:** Mehr oder weniger Leere lässt sich nur ernährungsbedingt herstellen. Dazu sind die vorigen Punkte 1 – 3 nicht in der Lage.
- **Konstitutionell passende Naturheilmittel:** Darunter sind keine Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel zu verstehen, die man bräuchte, um Störungen, Beschwerden oder Krankheiten zu therapieren, sondern nur solche, die die Konstitution elementar festigen und verbessern, damit sie zu einem Fels in der Brandung des täglichen Lebens wird. Deshalb nützt es nichts, solche Mittel nur kurz oder vorübergehend zu nehmen, sondern möglichst ständig und jahrezehntelang. Mein persönlicher Tipp: (wie ich selbst damit umgehe) An 5 Werktagen nützliche Mittel morgens zusammen einnehmen, Samstag /Sonntag ist Einnahmepause.

Folgende Medikamente und Zusatzstoffe verbessern die Gesundheit von Leere-Konstitutionen und halten sie ein Leben lang aus meiner Sicht und einer jahrzehntelangen Erfahrung gesund und stabil, ohne dass Nebenwirkungen zustande kämen:

- **Kräftigung des Uro-Genital-Traktes.** Mehrere Heilpflanzen (gleich für männlich und weiblich) bieten sich für eine Prophylaxe an: *Goldrute (Solidago virgaurea)*, *Indischer Nierentee (Ortosiphon stamineus)*, *Arznei-Kürbis (Samenpulver)*, *Zitterpappel (Populus tremulus)*. Beispiel in Form von *Prostamed Tbl. Dr. Klein* morgens 3 zerkauen und im Mund zergehen lassen. Wirkt nur langfristig (*Großpackung 360 Tbl.*). Verstärken lässt sich die Wirkung durch eine zusätzliche Kapsel *Cysto Fink mono (enthält nur Solidago)* und ab und zu einer Tasse *„Indischen Nieren und Blasen-Tee (enthält nur Othosiphon stam.)*.
- Für das weibliche Geschlecht höheren Lebensalters empfehle ich zusätzlich die Einnahme der *Silberkerze (Cimicifuga racemosa)*. Beispiel in Form des Präparates *Remifemin mono*, morgens 1 – 2 Tbl.
- Ganz wichtig für beide Geschlechter ist die *Brennessel (Urtica dioica)*,

- beispielsweise in Form der Kneipp Brennessel-Dragees, morgens 2 (Drogeriemarkt).*
- **Kräftigung des Atmungstraktes.** Mehrere Heilpflanzen (gleich für männlich und weiblich) bieten sich für eine Prophylaxe an: *Lungenkraut (Pulmonaria offic. Schachtelhalm (Equisetum arvensis), Königskerze (Verbascum), Heidekraut (Erica) und Holunder (Sambucus) allesamt enthalten im ADIY- NSI-Tee (Bestellung: apotheke@homovital.de). Ein gesundheitlich gut wirksamer Fünfuhr-Tee. Das Abwehr-Chi anregend, sticht eine Pflanze heraus, dessen Langfrist – Einnahme empfehlenswert ist. Gefunden vor Jahrzehnten in Peru. Es ist *Una de Gato (Cats claw) bestehend aus der Pflanze Uncaria tomentosa, heimisch im Amazonasgebiet. Morgens 1 Kpsl (500 mg) genügt.**
 - **Kräftigung des Verdauungstraktes.** Bereits erwähnt wurde *Urbitter-Granulat Dr. Pandalis*. Sehr wichtig vor jedem Mittagessen.
 - **Kräftigung des Parasympathikus und Herz.** Morgens 3 Tabletten *Kalium phos. D6* im Mund zergehen lassen. Wichtig für *Leere-Typen* in Verbindung mit 2 Drg. *Kneipp Weißdorn-Extrakt*.
 - **Kreislaufanregung.** Jeden Morgen 1 Tropfen *Korodin* auf die Zunge träufeln.
 - Schlechter Schlaf? *Vor dem Schlafengehen 25 Tropfen Valerianaheel direkt auf die Zunge träufeln und im Mund zergehen lassen.*
 - Schmerzpatient? Hier gibt es für das *Leere-Naturell* nur zwei ursächliche Möglichkeiten: Entweder *Parasympathikus* heraufsetzen (schlank mit flachem Bauch) oder *Parasympathikus* herabsetzen (schlank mit übergroßem Bauch). *P* heraufsetzen mithilfe von *Arznei-Hanf (Cannabis sativa)*. Rezeptfrei sind die nicht berauschenden Cannabidiol, rezeptpflichtig ist das berauschende THC. Die Cannabidiol reichen als Wirkstoff aus. *Beispiel: CBD-Öl (Tropfenmenge und Dosis ist individuell unterschiedlich) in Form von Cabinol (info@cabinol.com).* *P* herabsetzen in Form von *Buscopan Drg* oder *Supp*.

Das war das Wichtigste aus meiner Sicht, um zur Gesunderhaltung der *Leere-Konstitutionen* beizutragen. Ich selbst nehme seit mehr als dreissig Jahren Mittel zur konstitutionellen Gesunderhaltung ein und bin aus diesem Grund nie mehr ernsthaft krank gewesen, fühle mich jeden Tag wohl und bin körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen und leide an keinen nennenswerten Beschwerden. Wenn Symptome auftauchen, nehme ich solche als körpersprachliche Hinweise wahr. Unser Körper kommuniziert ständig mit unserem Ich. Er teilt uns in der Regel klar und verständlich mit (falls wir das nötige Wissen aufweisen, um diese Körpersprache zu verstehen), was wir seiner Meinung nach tun und verändern sollten. Ist der Mensch so weit gekommen, dass er eine derartige Kommunikation durchführen kann, hat er große Macht über sich erlangt. Aber nicht in einem diktatorischen Maß, sondern in freundschaftlicher humanophiler Hinsicht.

Die Natur heilt sich grundsätzlich immer nur selbst, somit heilt sich auch jeder Körper selbst, aber nur wenn der äußere Kurator, der wir zweifellos sind, ihn dabei nicht behindert und ihn nicht konstitutionell fremdbestimmt.

Der beste Arzt steckt in uns selbst, aber nur dann, wenn wir unseren Körper nicht als lästige, beschwerdegeplagte Hülle wahrnehmen und in der Gardarobe einer Praxis zu Reparaturen abgeben, sondern diese selbst vornehmen. Die Zukunft kurierender Therapeuten ist eine digitale, assistierende, keine analoge, diktatorische.

Gesundheitliche Ratschläge für Konstitutionen mit Fülle-Dynamik

Mit der konstitutionell richtigen Lebensweise, der passenden Ernährung und Medikation zur Stärkung der konstitutionellen Gesundheit im Gepäck durchs Leben zu gehen, verlängert es nicht nur, sondern hält Beschwerden und Erkrankungen vor der Tür. Das ist besonders für Fülle-Konstitutionen wichtig, denn sie sind weitaus veranlagter für lebensbedrohliche Erkrankungen und gefährdeter als es das Leere-Naturell ist und je sein kann. Deshalb ist auf sie eine Spur mehr zu achten, was die Gesundheitsprophylaxe angeht.

Wichtige Gesundheitsfaktoren einer konstitutionell richtigen Lebensweise:

In der **Sonne bewegen** (mit ausreichendem Lichtschutz), **statt sich in die Sonne zu legen!** **Schuhe ohne hohe Absätze** sind gesünder und schwächen ein zu starkes Hohlkreuz ab. Die Fußgewölbe sind normalerweise kräftig ausgebildet und erhöht (Hohlfußneigung). **Fußbett-Einlagen schaden nicht**, führen gesundheitlich aber auch nicht weiter. *Allein der richtig gewählte podale Input-Impuls führt zur statischen Ordnung!* **Nichts Schiefes begradigen!** Wenn Sport, körperliche Arbeit und Bewegung, dann **Kurzzeitleistungen!** Beispiel: Ein Hundert Meter Lauf ist gesundheitlich zuträglicher als ein Marathon Lauf! **Langes Stehen am Stück nützt, dazu linkes Standbein einsetzen!** Beschwerden während langem Sitzen? **Linkes Sitzkissen verwenden, Sitzgymnastik auf weichem Flumi-Ball für Steißbein anwenden** (Demo im prakt. Unterricht). Venenstauungen, Krampfadern, geschwollene, schwere Beine = **Kneipp'sches Wassertreten** (siehe auch Medikation), **Tragen von Barfußschuhen, eine Runde Laufen und Durchführung des Fülle-Programms am frühen Morgen.** Mit **Kopf und Oberkörper erhöht liegen!** Nachmittags nicht hinlegen! Während Schmerzphasen nicht hinlegen sondern aufbleiben und sich bewegen, am besten in Gesellschaft. **Gesellschaft tut gut! Reden, Lachen, kommunizieren, extrovertiert sein, sind Gesundheitselixiere.** Kompromisse suchen und eingehen. **Die Kleidung muss bunt, farbenfroh, locker und leger sein, sie darf nicht eng am Körper anliegen.** Gut sind kurze Spaziergänge und kurze Wanderungen in ebenen Gegenden. **Hochgebirge meiden!** Kälte, Nässe und Wind werden als angenehm empfunden. **Morgenmensch!** Das Wichtige morgens erledigen. Körperliche Anstrengungen in die erste Tageshälfte legen! Wenn möglich, **früh zu Bett, dafür früh raus aus den Federn!** Sind die Blutfettwerte hoch, schadet das! Morgens etwas sehr **Saures** und mittags etwas sehr **Bitteres.** Beschwerdestellen mit **grünem LED-Licht** bestrahlen, wenn die Hauptfülle unten lokalisiert ist, mit **rotem LED-Licht**, wenn sie hauptsächlich oben lokalisiert ist! **Festen Druck auf Schmerzstellen vermeiden!** Massagen schaden eher als sie nützen, das gleiche gilt für heiße Bäder, Fango, Heißluft und Sauna. **Kälte ist das Heilmittel der Wahl!** Wichtig ist auch hier **Fasten und dafür umso mehr Wasser trinken**, mindestens 2 Liter pro Tag. Fülle-Naturelle kann man innerlich nicht überschwemmen. Wichtig ist das **Sehen. Die Augen beschäftigen mit Lesen, malen, zeichnen, Filme sehen. Die Augen sind der Öffner der Fülle! Beste Tageszeit ist der Morgen, Vormittag und Mittag.** Danach lässt die Energie nach. Je mehr sportliche Interessen je besser! Gesundheitsfördernde Sportarten: Sämtliche Ballspiele, Schwimmen und Laufen Kurzstrecke, Radfahren Langstrecke, Kampfsportarten. Bester Wohnort ist in nördlichen kühlen Gegenden in Meereshöhe. Beste Urlaubsorte, die die Konstitution gegenregulierend umstimmen liegen im Mittelgebirge und in südlichen warmen Gegenden am Meer. In sehr heißen, tropischen Gegenden kommt die stärkste Umstimmung zustande. Liebt helle, leere, kühle und gut durchlüftete Räume.

Die konstitutionelle Lebensweise eines Fülle-Typen kann auf zweierlei Weise gesund und lebensverlängernd gestaltet werden:

- indem die Fülle verstärkt wird, weil zu viele ausgleichende Leere-Atribute vorhanden sind (Beispiel: Verlangen nach Wärme oder Hitze, mehr Ruhe, Gebirge)
- indem die Fülle herabgeregelt wird, weil zu wenig ausgleichende Leere-Atribute vorhanden sind (Beispiel: Verlangen nach Kühle oder Kälte, Bewegung, Tätigsein).

Die wichtigsten Gesundheitsfaktoren einer konstitutionell richtigen Ernährung :

An erster Stelle steht die **Mischkost**, bestehend sowohl aus pflanzlichen wie tierischen Nahrungsmitteln, wenn man die konstitutionellen Aspekte der FÜLLE richtig bedienen möchte. Auf philosophische Ernährungsaspekte, sowie Glaubensschemata jeder Art muss verzichtet werden, wenn man den Stoffwechsel eines Fülle-Typen real gesund erhalten möchte. Um eine möglichst gute Lebensmittelqualität zu erhalten, was bei der Mischkost besonders wichtig ist, wird Biokost aus ökologischem Landbau und Viehzucht empfohlen.

Relativ wenig pflanzliche Rohkost , relativ viel gekochte, gedünstete, gebratene und gegrillte Kost halten das innere Stoffwechsellmilieu sauer. Fülle ist ein saurer, hitziger, feuchter Vorgang! Kohlenhydrate und Eiweiße tierischer und pflanzlicher Herkunft sollten sich in etwa die Waage halten. **Jedes Zuviel an Nahrungsaufnahme muss vermieden werden** (Völlerei, Essgelage, Trinkgelage schaden extrem). Wäre ein Fülle-Typ gezwungen, sich nur mit tierischen Nahrungsmitteln zu ernähren, wäre er von seinem inneren Fülle-Milieu besser dran, als wenn er sich nur mit vegetarischer Kost ernähren müsste. **Fülle-Typen sind keine gesunden Vegetarier!** Vermehrt ein Fülle-Typ seine angestammte Fülle, leert sich als Korrektiv seine Mitte. Vermindert ein Fülle-Typ seine angestammte Fülle, füllt sich als Korrektiv seine Mitte. Es ist danach kein Korrektiv mehr vorhanden, was die Auswirkung des sympathischen Systems sukzessive heraufsetzt und sein Leben verkürzt.

Vegetarische Kost verlängert das Leben, tierische Kost verkürzt es , das ist aber nur beim Leere-Typ der Fall!!!! Tierische Kost und vegetarische Kost im gleichen Maß verlängert das Leben ebenfalls, das ist aber nur beim Fülle-Typen der Fall!!!!

Die wichtigsten zwei Mahlzeiten für den Fülle-Typen sind das **Frühstück** und **Mittagessen**. Zu diesen beiden Tageszeiten sollten **Kohlenhydrate vorherrschen**. Abends bewährt es sich entweder gar nichts mehr zu essen oder nur sehr wenig zu essen. Hier müssen , wie beim Leere-Typen auch, Kohlenhydrate komplett gemieden und nur eiweißhaltige Kost verzehrt werden.

Sehr wichtig ist auch hier das **stundenweise Fasten, die Fünf-Stunden-Regel**. Zwischen Frühstück, zwischen Mittagessen und Abendessen mindestens 5 – 6 Stunden lang nichts essen und nicht Kalorienhaltiges trinken, das Gleiche gilt für die Nachtzeit. Dadurch stehen keine Lebensmittel Schlange vor den Körperzellen und es ist genug Insulin vorhanden, um den Nahrungsstoffwechsel nicht entarten zu lassen. Diese Regel ist für den Fülle-Typen deshalb so wichtig, weil eine stete Gewichtszunahme zu vermeiden ist. Wenn ein Fülle-Typ es alleine schafft, sich 20 Stunden am Tag keine Kalorien zuzuführen, bleibt er peripher füllig und relativ leer dazu in seiner Mitte. Etwas Gesünderes für ihn gibt es nicht.

Sein **Frühstück** sollte reichhaltig sauer und süß sein. Tierische Eiweise massiver Art (wie Wurst, Fleisch, Fisch, Eier, Speck u.a.) sollten am Frühstückstisch nicht auftauchen, außer Butter und etwas Milch im Kaffee. Entweder die Müsli-Variante mit etwas Yoghurt und frischem Obst oder Brot, Brötchen, Gebäck mit Butter, Konfitüre und Honig, gern auch beides. Zuvor etwas sehr Saures trinken, es empfiehlt sich ein Glas frisch gepressten

Grapefruit-Saft (Sauer und Bitter sind der Antriebsstoff für die Fülle). Dazu eine große Tasse Milchkaffee oder Früchte-Tee. Soviel essen bis Sättigung eintritt. Vor dem Frühstück, das ist für Fülle-Typen sehr sehr wichtig, **sollten sie unbedingt jeden Tag bei jedem Wetter vor die Tür und eine Runde entweder schnell gehen oder langsam laufen (traben). Das aktiviert das HOLZ-Element und kleine YANG und lässt die Fülle biologisch sinnvoll anwachsen.** Wer einen Garten zur Verfügung mit einem Rasenstück darin hat, sollte das barfuß im taunassen Gras unternehmen. Wer einen *Togu-Aero-Step XL* besitzt (www.togu.de), sollte zwei bis drei Minuten barfuß auf ihm zubringen, das aktiviert sämtliche Fußreflex-Zonen und belebt den gesamten Körper.

Vormittags einen Dreiviertel Liter reines Wasser trinken (Mineralwasser oder Brunnenwasser sichtbar bereitstellen, dass Blick darauf fällt, dann vergisst man das Trinken nicht.

Vor dem Mittagessen eine Messerspitze *Urbitter-Granulat Dr. Pandails* im Mund zergehen lassen.

Zum Mittagessen Kohlenhydrate und Eiweiße miteinander vermischen. Wenn Kohlenhydrate schlecht vertragen werden und eine Empfindlichkeit gegen sie besteht, was beim echten Fülle-Typen relativ selten der Fall ist, dann den Anteil stark reduzieren und den Eiweißanteil heraufsetzen. Zum Mittagessen empfiehlt es sich generell wenig zu trinken. Ein Glas Wasser oder 1 Glas trockenen Weißwein oder Rotwein oder gespritzten Wein, oder ein Glas bitteres Bier. Auch zu dieser Zeit gilt wieder, soviel essen bis Sättigung eintritt, ist das geschehen, nicht weiter essen.

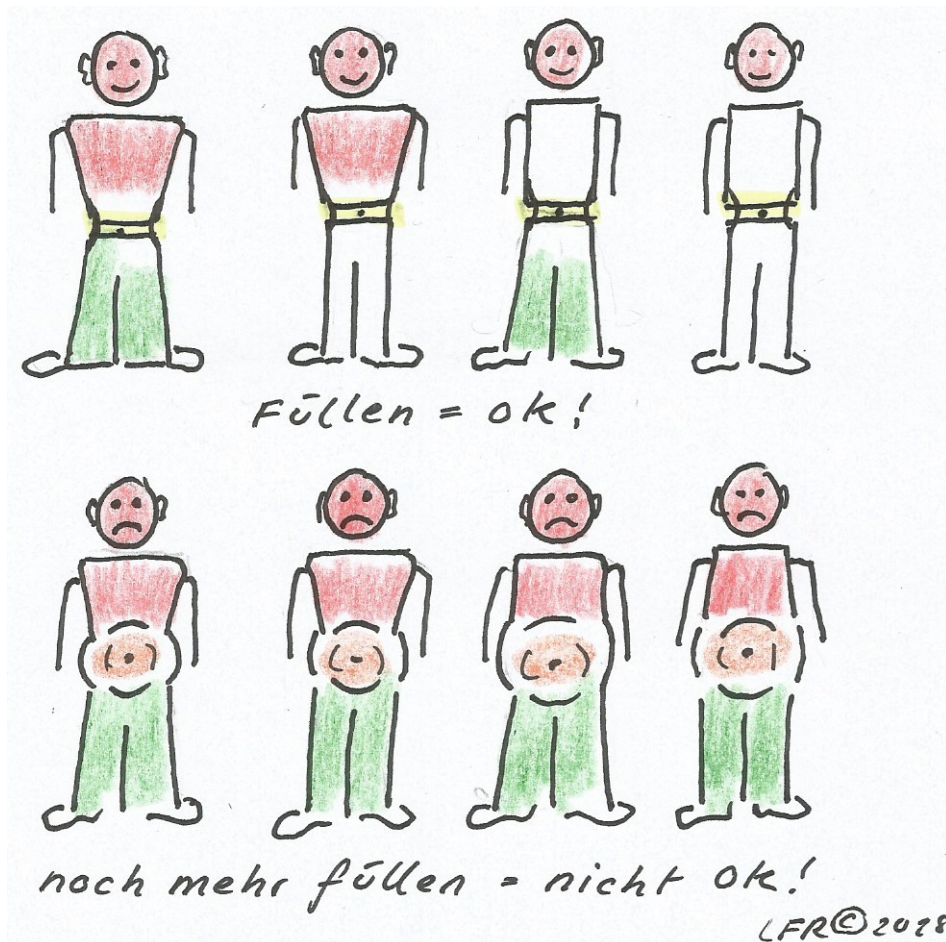
Am **Nachmittag** erneut versuchen **einen Dreiviertel Liter reines Wasser trinken.**

Woran kann man als Fülle-Typ erkennen, ob man sich gesundheitlich und konstitutionell gesehen mehr füllen müsste oder ob man sich mehr leeren müsste?

Die Gestaltformen des sympathischen Fülle-Typen (Abbildungen oben auf nächster Seite) ohne einen übermäßig groß in Erscheinung tretenden Bauch deuten darauf hin, dass sich das ausgleichende Korrektiv „Leere in der Mitte“ normal entwickelt und verhält. Es ist somit nicht zuviel an innerer oder peripherer Fülle vorhanden. Eine sichtbare Taille deutet hierauf hin. In diesem Fall empfiehlt es sich ernährungsmäßig nicht, den vegetarischen Anteil der Nahrung überzugewichten. Für den Anteil tierischer Eiweiße gibt es gesundheitlich grünes Licht. Das gilt auch für den Anteil der Kohlenhydrate, die, wenn sie gut vertragen werden, ebenfalls heraufgesetzt werden können.

Die Gestaltformen des sympathischen Fülle-Typen (Abbildungen unten auf nächster Seite) mit deutlich ausgeprägtem runden Bauch, der jede Taille verschwinden lässt, deuten darauf hin, dass sich zuviel an innerer und peripherer Fülle angereichert hat. Die ausgleichende korrektive Leere in der Mitte ist verschwunden und das Bauchfett beginnt auf die Gesundheit eines derartigen Fülle-Typen toxisch und gesundheitsschädlich zu wirken. Fülle in der Mitte (großer Bauch ohne sichtbare Taille) weist beim Fülle-Typen auf ein Zuviel an Fülle hin. In diesem Fall steht die Ampel auf Purpur-ROT. Der Anteil tierischer Eiweiße ist drastisch zu senken (nicht der der Fette, Fette sind für Leere-Typen nützlich und schaden Fülle-Typen nur wenig) und der Anteil von vegetarischer Kost mit hohem Rohkost-Anteil ist deutlich herauf zu setzen.

Man sieht im Gegensatz zum Leere-Typen, bei dem ein überdimensionierter Bauch auf zuviel innere Leere hindeutet und beim Fülle-Typen, bei dem das gleiche Stigma auf zuviel innere Fülle hinweist, wie unterschiedlich gepolt die beiden Konstitutionen sind.



Ernährung kann eigentlich niemand dem Zufall überlassen. Das tut aber jeder. Wer sehen kann und wer um die Zusammenhänge weiß, braucht eigentlich nur, ganz gleich, welcher Konstitution er angehört, immer nur den Umfang seines Bauch anzusehen.

Wenn Bauchfett und Body-Maß-Index bei allen Menschen gleich verteufelnd in den gleichen Topf geworfen werden, wird man der Realität einfach nicht gerecht: Folge sind Diäten, die a.) nichts bringen und b.) nur kränker machen, als man es zuvor bereits war.

Fülle-Typen sind evolutionär eher dem korpulenten Bauern und Landwirt, dem Sesshaften zuzurechnen und aus diesem Grund wenig kohlenhydratempfindlich. Kohlehydrate sind der Treibstoff der Fülle. Wer einen übergroßen Bauch als Fülle-Konstitution mit sich herumträgt, dem ist deshalb zu raten, pflanzliche Eiweiße mit tierischen Eiweißen in etwa gleich zu gewichten und den Genuss von Kohlenhydraten stark einzuschränken. Zucker, Mehl, Teigwaren, Brot und Alkohol in diesem Fall in der zweiten Tageshälfte vollkommen meiden und in der ersten Tageshälfte sparsam damit umzugehen und am Abend ganz zu meiden.

Füllende Stoffe sind außerdem das Kochsalz und Coffein. Tipp: Nur in erster Tageshälfte verwenden, in zweiter sparsam damit umgehen.

Die Quintessenz der richtigen Ernährung beim Fülle-Typen ist deshalb genau die Gleiche wie beim Leere-Typen (nur untere anderen Vorzeichen): „Schau auf die Größe Deines Bauches und du weißt, wie gesunde Ernährung in deinem persönlichen Fall auszusehen hätte. Wissen müsste man jetzt nur noch, ob man tatsächlich eine Fülle-Konstitution oder eine Leere-Konstitution ist.

Die konstitutionell passende Medikation zum Gesundbleiben

Folgende Medikamente und Zusatzstoffe verbessern die Gesundheit von Fülle-Konstitutionen und halten Sie ein Leben lang gesund, ohne dass bei Langzeitgebrauch schädliche Nebenwirkungen zustande kämen oder zu befürchten wären:

- **Verbesserung der Leber-Funktion.** Zwei Heilpflanzen stehen hier im Vordergrund: *Mariendistel (Carduus marianus)* und *Boldo*. Geeignete Präparate finden sich in Drogeriemärkten und Apotheken. Langzeitgebrauch: morgens je 1
- **Verbesserung der Gallenfunktion.** Zahlreiche Heilpflanzen sind heute nicht mehr im Handel, können jedoch als Wildpflanzen (selbst gepflückt und getrocknet) weiterhin verwendet werden. *Die wichtigste (außer Handel) ist das Schöllkraut (Chelidonium majus), der Erdrauch (Fumaria officinalis) (außer Handel). Gut wirksame Gallemittel (noch im Handel) sind die Pfefferminze (Mentha piperita) und der Löwenzahn (Taraxacum).* Geeignete Präparate zum Langzeitgebrauch: morgens 2 Tbl. Hepeel im Mund zergehen lassen. Von Zeit zu Zeit morgens ½ Liter ADIY-NSr-Tee trinken (apotheke@homovital.de).
- **Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Gefäßfunktionen.** Fünf Heilpflanzen sind hier zum Langzeitgebrauch zu empfehlen: *Knoblauch (Allium sativum), Mistelkraut (Herba Visci albi), Weißdorn (Crataegus) und Olivenblätter (Foliae Olivi).* Geeignete Präparate: „Knoblauch-Mistel-Weißdorn“ von Doppelherz morgens 2 Kpsl., Weißdorn-Drgs. Von Kneipp morgens 2, und Oliven-Blätter-Kpsl. Morgens 1, und last but not least die *Rosskastanie (Aesculus hippocastanum)* morgens 1 Drg. Zu erwerben in Drogerie-Märkten oder im Internet. Diese Medikation ist sehr wichtig für Fülle-Typen, weil sie langfristig eingenommen, die Blutgefäße elastisch erhalten, das Herz schützen und den Blutdruck leicht senken.
- **Verbesserung der Magenfunktion.** Urbitter-Granulat Dr. Pandalis bereits erwähnt.
- **Anregung des Sympathikus.** Morgens 3 Tabletten *Calcium fluor. D6* im Mund zergehen lassen.
- Schlechter Schlaf? Abends 1 große Tasse Melissen-Tee, darin, wenn etwas abgekühlt 30 Tropfen Aurumheel dem Tee zugeben.
- Schmerzpatient? Sehr wichtig ist Calcium, es ist das ION des Sympathikus. Deshalb bei Schmerz und Beschwerden 1 Brausetablette Calcium fortissimum in 1 Glas mit kaltem chininhaltigem Schweppes Tonic-Water auflösen und trinken. Dazu fasten und über der Schmerzstelle (falls möglich) Blut lassen (Blutegel, blutig schröpfen, Blut spenden).
- Orientierung für Körper, dass Fülle-Typ: Jeden Morgen 1 Tropfen Pfefferminz-Öl auf die Zunge träufeln.

Das war das Wichtigste zur langfristigen Gesunderhaltung des Fülle-Typen. Sie wirkt senolytisch, jung erhaltend. Während Leere-Typen normalerweise ein höheres Lebensalter als Fülle-Typen erreichen, sich dabei aber meist nicht wohl in ihrer Haut fühlen, ist das bei Fülle-Typen umgekehrt. Sie weisen oft ein Leben lang kaum Symptome auf, fühlen sich in der Regel wohl, bis eines Tages der unerwartete Zusammenbruch folgt (Infarkt, Schlaganfall, Krebserkrankungen und andere unschöne Umstände). Deshalb ist es so wichtig, sich um Fülle-Typen ernsthaft anzunehmen, obwohl man sie in Praxen meist entweder gar nicht oder zu spät zu Gesicht bekommt. Leere-Typen sind in der Regel in Praxen die häufigeren Besucher.

Teil 4

Ganzheitlicher Überblick



Schlussbetrachtung der polaren gesundheitlichen Asymmetrien

Entwicklung der Konstitution bei Kindern und Jugendlichen

Die vollständige Entwicklung der Konstitution ist nach Beendigung des Längenwachstums noch nicht abgeschlossen. Man sollte hier vorsichtshalber noch vier bis fünf Lebensjahre zugeben, bevor man die sichtbaren Parameter im Gesichtsprofil, der Gesichtsfront und der Gestaltform begutachtet, um zu einem verlässlichen Ergebnis hinsichtlich der Konstitution eines jungen Menschen zu kommen. Nach dem 20. Lebensjahr ist die Konstitution relativ sicher zu erkennen. Zuvor sollte man sich bei Kindern und Jugendlichen an andere, zuverlässigere Regeln halten :

- Zu klein gebliebene und zu dünne, magere oder zu groß gewachsene und ebenfalls dünne und magere Kinder und Jugendliche kann man von diesem IST-Zustand ausgehend nur in Richtung Fülle führen. Das Jungsein, die körperliche und geistige Entwicklung und der Vorgang des Wachsens verlangen nach Fülle aber nie nach Leere. Leere-Zustände bei Kindern und Jugendlichen rauben deren Kindheit und Gesundheit. Je älter man wird, je leerer wird man. Das ist der normale Lauf der Dinge. Je jünger man ist, je mehr Fülle ist notwendig. Auch wenn sich vor dem 20. Lebensjahr die Konstitution noch nicht sicher bestimmen lässt, geht man besser immer nur den Fülle-Weg! Auch hier lohnt sich der Blick auf die Ausformung des Bauches. Ist dieser überproportional groß gegenüber der übrigen dünnen Gestalt, hat die Leere ein bedenkliches Maß angenommen. Sehr schwierig ist es hier den richtigen podalen Input-Impuls zu setzen, um den zweiten Regelkreis zu öffnen, weil IST-ZUSTAND ja nicht ident mit SOLL-Zustand ist, der cerebrale Orientierungsabgleich aber vom SOLL-ZUSTAND abhängig ist. Deshalb bei schmalen und zu dünnen Kindern, gleich ob zu klein oder zu groß, damit besser nicht herumprobieren. Ein einmal gemachter Fehler in dieser Hinsicht kann nur schwer wieder gutgemacht werden und prägt sich als Trauma oft ein Leben lang ein. CAVE!
- Bei zu fülligen, übergewichtigen und zu dicken Kindern und Jugendlichen ist es einfacher. Auch bei diesen lässt sich die endgültige Konstitution vor Ihrem 20. Lebensjahr nicht sicher bestimmen. Der IST-Zustand „FÜLLE“ widerspricht der Vorgehensweise in Richtung „FÜLLE“ nicht. Auf keinen Fall sollte man Kinder und Jugendliche leeren. Zahlreiche Kinder-Krankheiten sind parasymphathischer Ursache (Asthma bronchiale, Allergien, Neurodermitis, Bettnässen, Ohrenscherzen, manche Infektionskrankheiten usw.), andere sind oft nur Leere-Folgen, die durch die sympathische Gegenregulationen auftreten. Das Setzen eines podalen Input-Impulses ist hier unproblematischer. Ist bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen eine physiologisch sinnvolle Fülle vorhanden, behalten sie ihre Taille, ihr Bauch wird nicht überdimensioniert in Erscheinung treten. Weisen übergewichtige Kinder und Jugendliche einen überdimensionierten runden Bauch auf, leiden Sie an „falscher Fülle“, korrekter ausgedrückt an larvierter überbordender innerer Leere.

Regel: Ich würde dazu raten, Kinder und Jugendliche grundsätzlich immer, ob Sie zu dünn und untergewichtig, ob sie normalgewichtig und unauffällig oder zu füllig und übergewichtig erscheinen, in Richtung von mehr Fülle zu führen. Aus dem podalen Input-Impuls und der Statik-Korrektur, würde ich mich als Unerfahrener besser raushalten und diese Aufgabe der W-Planet GmbH übertragen. Die Beweglichkeit würde ich in Richtung „FÜLLE“ dynamisieren und mit dieser jungen Zielgruppe zusammen die beschriebene Übungsbehandlung durchführen. So macht man nichts falsch und nützt immens. Nach dem 20. Lebensjahr sollte man eine Konstitutions-Diagnose nachholen, um den zukünftigen Gesundheitsweg kennenzulernen.

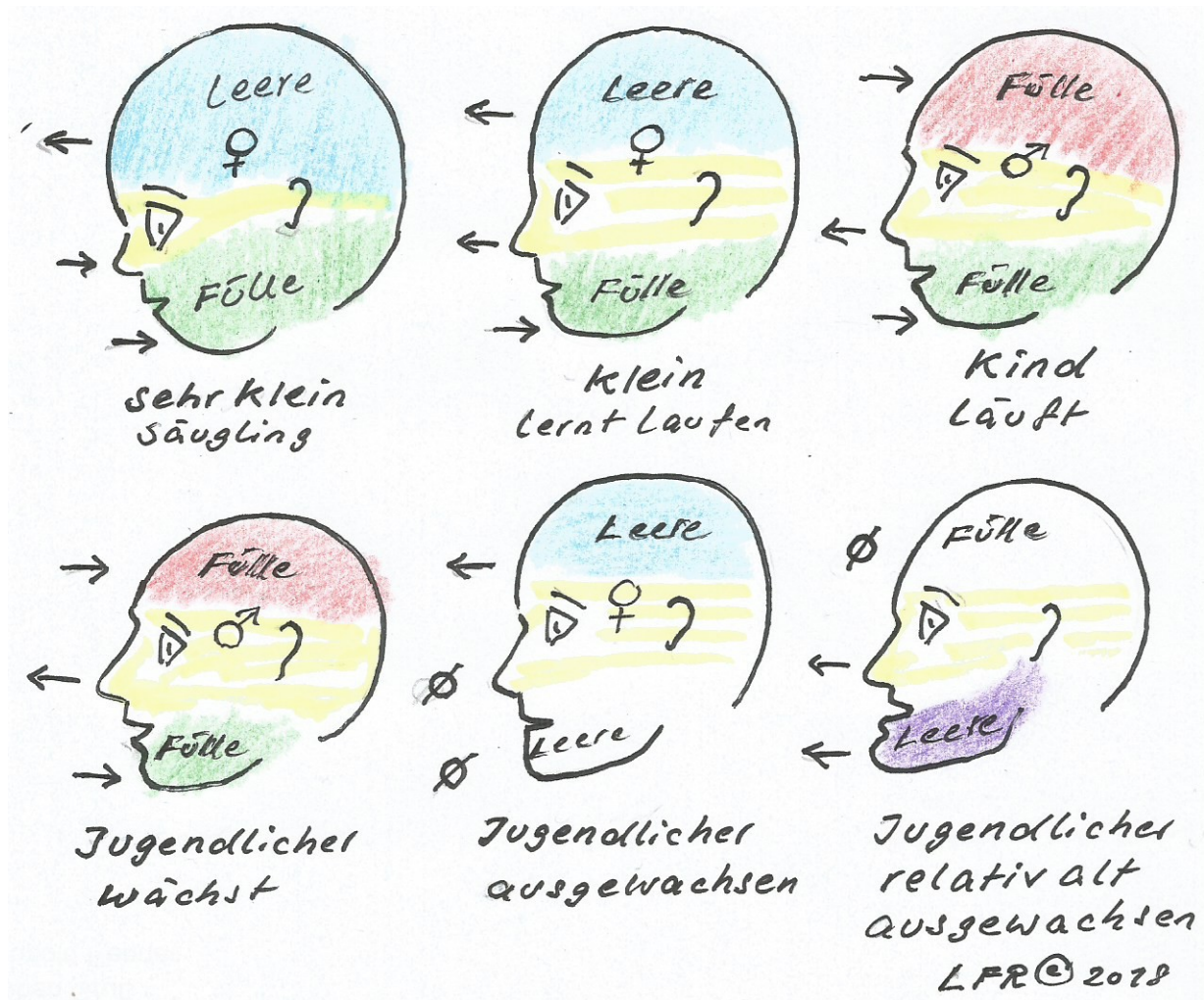


Abb.: Gesichtschädel-Entwicklung aus asymmetropathischer Sicht

Abbildungen oben von links nach rechts:

- Klassisches Profil des Säuglings (Promi-Stirn entstammt dem Wasser-Element, Retro-Kinn entstammt dem Holz-Element). Wichtig für eine gesunde und normale Entwicklung sind statisch und dynamisch gesehen, das Zustandekommen einer linken Kreuzbeinschiefe, eines waagerechten nach rechtsgedrehten LWK 3 und einer rechten LWS-Schiefe oberhalb von LWK 3. Diese statodynamischen, physikalischen Bedingungen halten Kleinkinder gesund. Von Natur aus ist es nicht vorgesehen, hier konstitutionell zu denken oder zu handeln. Fülle (unten) und Leere (oben) gewichten sich gleich. Motor ist das Orale, die Aufnahme, Speicherung und Verteilung der Nahrung. Das Element ERDE, die Körper-Mitte mit ihren beiden Repräsentanten MAGEN und MILZ steuern den Start des Lebens.
- Klassisches Profil des krabbelnden Kleinkindes, das dabei ist, das Laufen zu lernen. Der Unterschied zum Säugling ist lediglich der, dass sich der orale Bereich vergrößert, die Leere oben und die Fülle unten sich langsam zu reduzieren beginnt
- Klassisches Profil des „laufenden Kindes“. Die Stirn beginnt sich sanft und noch unmerklich nach hinten zu neigen. Die Stirnprominenz schwächt sich ab. Obere Leere (S -) wird langsam durch obere Fülle (S +) ersetzt. Das Element FEUER ist für das Wachstum zuständig. Dazu bedarf es der gleichzeitigen Anwesenheit von möglichst viel HOLZ (P -). Der orale Bereich vergrößert sich weiter und nimmt

funktionell an Breite zu. Das Kind wächst heran. Nun kommt es auf das Geschlecht an. Bei „Männlich“ nimmt die Stirnprominenz normalerweise früher und stärker ab, bei „Weiblich“ nimmt die Stirnprominenz später und schwächer ab. Die Abnahme ist ident mit innerer Fülle, die inneres und äußeres Wachstum auslöst.

- Klassisches Profil eines heranwachsenden Jugendlichen. Die Stirnprominenz hat geschlechtsspezifisch weiter abgenommen. Der orale Bereich der Mitte hat weiter zugenommen, das Kinn (bzw. die Mandibula) beginnt sich nach vorne (ventral Richtung ERDE) zu verschieben. Die untere Fülle hat sichtbar abgenommen, bleibt aber bestehen, bis das Wachstum abgeschlossen ist. „Männlich“ = alles stärker sichtbar, „Weiblich“ = alles schwächer sichtbar.
- Klassisches Profil bei „Weibliche Jugendliche ausgewachsen“. Die untere Stirn bleibt in der Regel ein Leben lang prominent, die obere Stirn neigt sich harmonisch nach hinten. Der orale Mitte-Bereich hat sich nun maximal verbreitert, der Schädel hat an Höhe zugenommen. Das Kinn befindet sich auf einer Linie mit Ober- und Unterlippe, die untere Fülle ist geschwunden, weil das Längenwachstum abgeschlossen ist. Viel FEUER und viel HOLZ sind nun nicht mehr nötig. Wir sehen hier die werdende LEERE-KONSTITUTION vor uns. Die kann selbstverständlich bei beiden Geschlechtern später zustande kommen.
- Klassisches Profil des *zu alten (altklugen) Kindes und Jugendlichen*. Markenzeichen ist das verfrühte Promi-Kinn, das immer (bei jedem Menschen, ob jung, mittel, alt oder sehr alt) darauf hinweist, dass das Längenwachstum der Knochen sich langsam aber sicher in die Gegenrichtung bewegt. Kinder mit einem solchen Stigma bleiben oft klein und wachsen nicht oder sie sind eine Spur zu schlank. Sind Sie ausgewachsen, beginnt vor dem 20. Lebensjahr bereits ihr Alterungsprozess. Deshalb sieht man normalerweise kaum Kinder und Jugendliche vor ihrem 20. Lebensjahr, die mit einem deutlich sichtbaren Promi-Kinn ausgestattet sind. Hier nützt auch die innere Fülle nichts (Stirnprominenz abgeschwächt), weil einfach zu wenig HOLZ vorhanden ist. In diesem Fall unbedingt auf die Form des Bauches achten.

Dieser kleine Ausflug in die ganzheitlich gesehene kindliche Entwicklung deutet auf nur EINES hin, auf die Bedeutung, die unsere Mitte ein Leben lang als Ausgleichskünstler aufweist. Der Blick auf die Ausgestaltung des Bauches ist der entscheidende, wenn es darum geht, das Wesen einer Konstitution und deren sinnvollsten gesundheitlichen Weg zu verstehen und zu ergründen.

Das ist bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen das Gleiche. Nicht die Konstitution oder das Geschlecht oder das Lebensalter an sich zählt, sondern die Kraft und Energie, um zu einem Ausgleich zwischen diesen drei Lebenselementen zu kommen. Dazu braucht man nur auf die Form des Bauches sehen.

*AUSSEN ist das was wir sehen und empfinden, INNEN ist das, was geschieht! „Wie INNEN so AUSSEN und wie AUSSEN so INNEN!“ kann man kaum besser darstellen und verständlich machen! Um zu **verstehen**, muss man erst lernen zu **sehen**!*

Konstitution und Ausgleich funktionieren bei jedem Menschen individuell ein wenig anders. Deshalb kann man zwar allgemeingültige Regeln erkennen, kann diese aber nie unpersönlich en masse anwenden. Mit Hilfe der Konstitutions-Diagnose und der Konstitutions-Therapie kann immer nur das einzelne Individuum gesunden, nie aber die Masse, beides läßt sich nicht miteinander verknüpfen und automatisieren.

Die Konstitution von Erwachsenen im Überblick

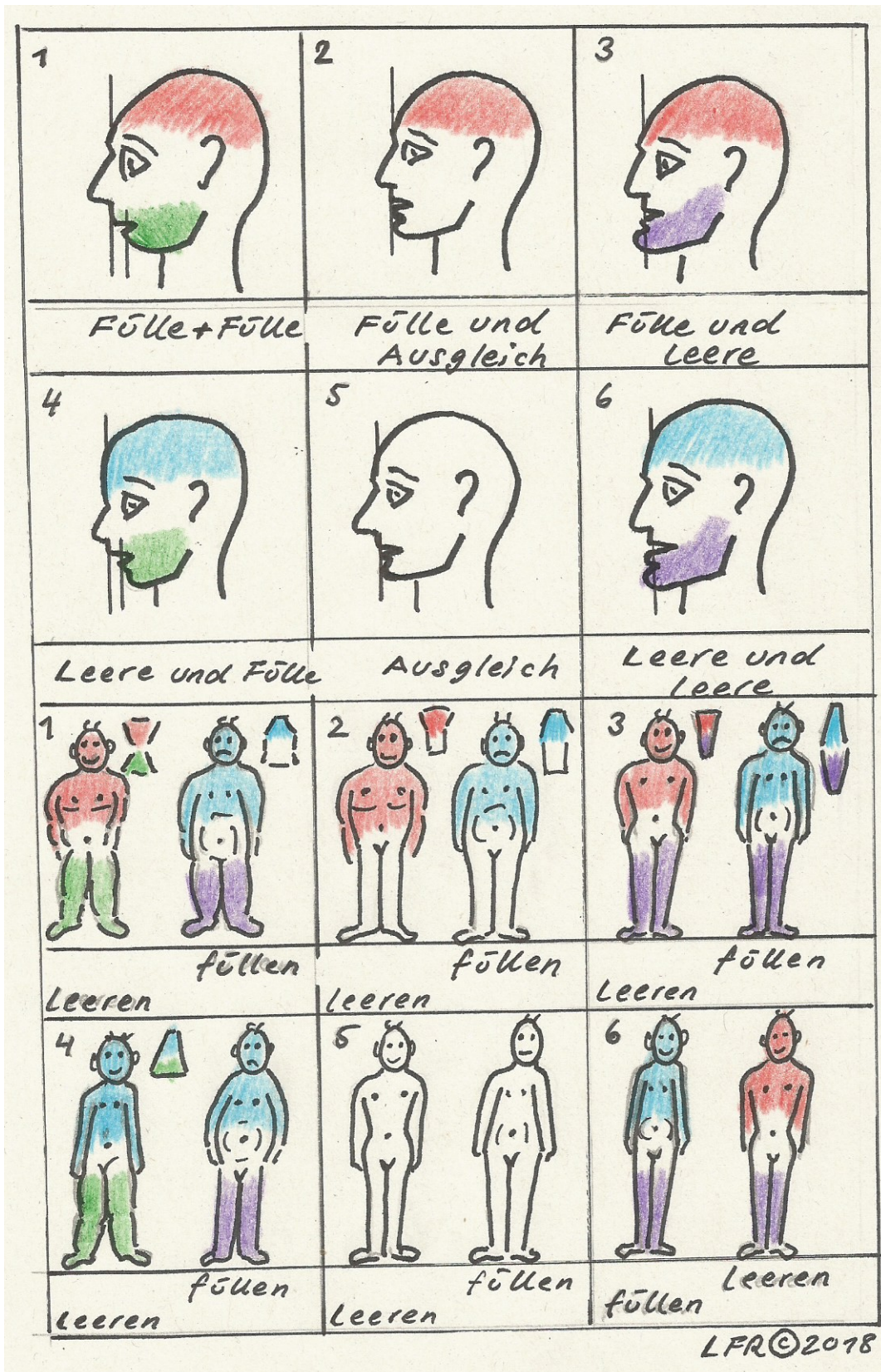


Abbildung: Die Rolle von Bauch und Taille für das Füllen oder Leeren bei verschiedenen Konstitutionen und konstitutionellen Ausgangslagen

Abbildung 1:

Der klassische Fülle-Typ . Gesundheitliches SOLL ist ungehindertes Aufsteigen von Fülle nach oben (rot) und ungehindertes Absteigen von Fülle nach unten (grün). Korrektiv hierfür ist die Mitte. Zuviel Fülle oben und unten erzeugt „Leere in Mitte“ = gut sichtbare Taille und relativ flacher Bauch. Leert man den Körper hier, kommt es via Gegenregulation zum richtigen gesundheitlichen Ausmaß an Fülle. Zuviel „Fülle in der Mitte“ signalisiert larvierte Leere, obwohl man äußerlich keine solche entdecken kann. Füllt man den Körper hier, kommt es via Gegenregulation ebenfalls zum gesunden Ausmaß an Fülle.

Abbildung 2:

Der klassische Mischtyp „M4“ (Fülle oben ist gesundheitlich vorgesehen). Fülle muss also ungehindert nach oben aufsteigen können. Wie in Abbildung 1 gleicher Vorgang: Flacher muskulöser Bauch und gut sichtbare Taille weist auf „Leere in Mitte“ hin. Bestehen Zweifel am Tun, leert man den Körper hier besser, weil genug Fülle vorhanden ist. Ist der Bauch überproportional rund und groß, ist auch die Taille verstrichen. In diesem Fall füllt man besser. Es wird eher innere Leere als Fülle vorherrschen.

Abbildung 3:

Mischtyp 2 = Heimlicher Favorit (oben Fülle gut und unten Leere gut). Auch hier das gleiche Spiel: Flacher unauffälliger Bauch und gut sichtbare Taille, athletischer Oberkörper und normale oder dünne Beine weist auf „Leeren“ hin. Schlanker schmaler Oberkörper mit Bauchansatz und wenig Taille (schlanke Raute) weist auf „Füllen“ hin. Auch hier kommt es automatisch via Gegenregulation zum richtigen inneren Ausmaß von Fülle oder Leere.

Abbildung 4:

Mischtyp 3 = Unheimlicher Favorit (klassisch weiblich). Leere muss ungehindert nach oben aufsteigen, Fülle muss sich unten lokalisieren können (Menstuation, Gravidität). Schmalere, zierlicher Oberkörper mit flachem Bauch und relativ viel Fülle in unteren Extremitäten weist grundsätzlich auf „Leeren“ hin. Ist der Bauch überproportional ausgeprägt und die Beine schlank, obwohl ein deutliches Retro-Kinn vorhanden ist, würde ich zum „Füllen“ raten.

Abbildung 5:

Mischtyp 1 (vollkommen unauffälliges Gesichtsprofil deutet auf Harmoniebestreben hin. Gesundheitlicher Weg ist der Ausgleich von Leere und Fülle. Hier gleiches Szenario wie bei den anderen Typen bereits beschrieben.

Abbildung 6:

Klassischer Leere-Typ: Promi-Kinn und Promi-Stirn signalisieren, dass Leere ungehindert nach oben aufsteigen und auch unten absteigen will. Wieder entscheidet nur die Ausgestaltung von Bauch und Taille, was am besten zu tun wäre.

Fazit: Selbstverständlich sind die hier empfohlenen Handlungsweisen nicht gleichzeitig mit dem Gesundheits-Soll vereinbar, das sich im Lauf des Lebens bei den meisten Menschen weit vom IST entfernt hat. Eines muss jedoch jedem Konstitutions-Fachmann klar sein:

„Es kommt nie das zustande , was man zu bewirken versucht, sondern immer nur die körperliche , geistige oder seelische Reaktion hierauf!“

Das bedeutet im Klartext, dass wir als außenstehende Kuratoren, dem Körper nur Orientierungen geben können, die entweder aufgegriffen werden oder nicht. Eine Ausnahme hiervon stellt der **podale Input-Impuls** dar, der unbedingt richtig gewählt sein muss, weil er eine cerebrale Orientierung gibt, die immer ohne Ausnahme aufgegriffen wird.

Die Rolle der Konstitution bei alten Menschen

Alten Menschen steht realerweise in nicht ferner Zukunft der Tod bevor. *Der Tod ist die größtmögliche Leere in der Leere (sterbendes YIN).*

Ganz unabhängig von der Konstitution eines alten Menschen sind verjüngende , den Alterungsprozess verlangsamende Maßnahmen grundsätzlich sinnvoll, solche, die den Alterungsprozess verlangsamen und eine gute Lebensqualität hervorbringen..

Wer bis hierhin gut aufgepasst hat, dem wird eines nicht entgangen sein, dass man

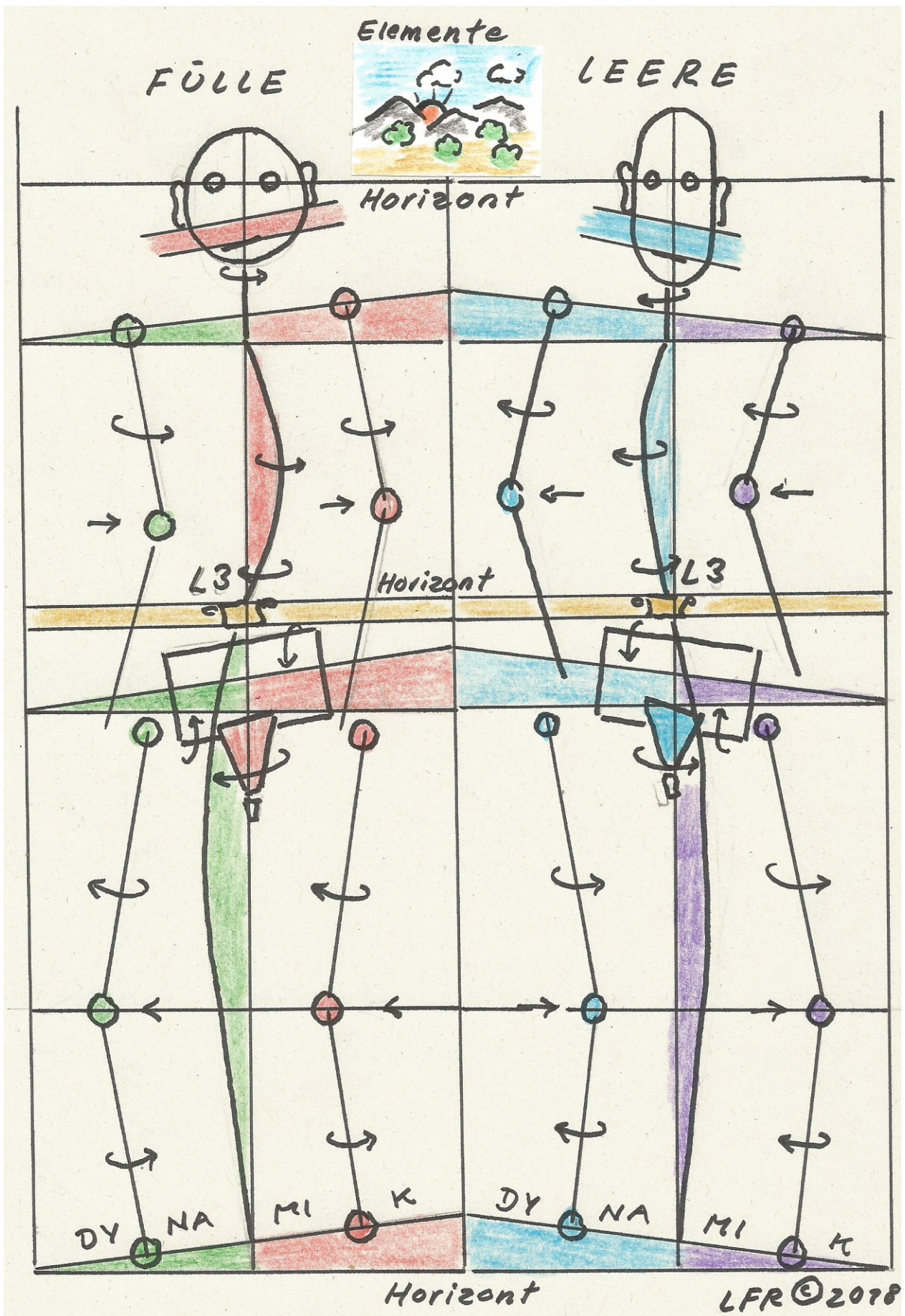
- bei Fülle-Konstitutionen nichts falsch machen kann, wenn man eine Anregung der Fülle-Dynamik vornimmt. Korrigiert man damit ja ihren IST-Zustand und macht ihn kompatibler. Als Gegenregulation kommt immer mehr Leere als Fülle raus. Deshalb passt es immer, wenn man bei alten Menschen, die füllig und übergewichtig sind , die Fülle-Dynamik anregt. Ausnahmsweise in diesem Lebensalter auch solche mit überdimensionierten Bauch.
- bei Leere-Konstitutionen in höherem Lebensalter ebenfalls nicht schadet , sie eher zu füllen als sie noch weiter zu leeren. Besonders dann, wenn ihr Bauch überproportional rund und groß in Erscheinung tritt. Aber auch bei flachem Bauch geht das in diesem Alter in Ordnung. Selbstverständlich wird man zwischenzeitlich immer wieder Anregungen der Leere-Dynamik zwischenschalten müssen, um den IST-ZUSTAND kompatibel zu halten.
- Alte Menschen werden demnach ähnlich wie Kinder und Jugendliche behandelt. Füllen hält jung. Leeren macht alt. Leeren ist aber bei alten Menschen , die konstitutionell „leer“ sein müssen, ebenfalls wichtig. Hier muss zeitversetzt Beides stattfinden können.

Besonders wichtig als Anti-Aging-Maßnahme sind die Fülle-Bewegungen, die Hinweise zur Lebensweise und Ernährung bei Fülle-Konstitutionen und die beschriebene Medikation für Fülle-Typen. Das alles nützt alten Menschen erfahrungsgemäß sehr, gesünder durchs noch verbleibende Leben zu steuern.

Die richtige Konstruktion des **podalen Input-Impulses** ist hier besonders wichtig . Er wirkt sich als erstklassiges **Senolytikum** aus. Wenn infolge des cerebralen Orientierungsabgleiches der konstitutionelle SOLL-Regelkreis geöffnet wird, entsteht eine autonom gesteuerte Belebung des Körpers, die via Gegenregulation unterhalten wird.

Vermieden werden muss ein fehlerhafter podaler Input-Impuls, weil dadurch eine falsche Orientierung entsteht, die von einem alternden Organismus, nicht mehr kompensiert werden kann. Deshalb rate ich allen Studierenden an dieser Stelle nochmal eindringlich dazu, diese Dienstleistung der W-Planet GmbH zu überlassen und an sie zu delegieren. Es verbleibt alten Menschen nicht mehr die nötige Zeit, Fehler dieser Art zu korrigieren.

Fazit: Die Konstitution alter Menschen bestimmt deren gesundheitlichen SOLL- und Normalzustand. Inkompatibilitäten im IST-Zustand haben stets Vorrang bei jeder Art von Korrektur. Anpassungen an den SOLL-Zustand haben Vorrang, wie in jedem Lebensalter. Als Anti Aging Maßnahme ist die Anregung der Fülle-Dynamik zur richtigen Fülle-Zeit zu empfehlen.



Die gesundheitliche Dynamik des Menschen ohne Worte

Schlussbetrachtung

Um die Gesundheit eines Menschen tatsächlich zu verbessern, bedarf es keiner Therapien und keiner Krankheitssicht, sondern nur der Orientierung, wie ein Körper konstitutionell und normal beschaffen sein sollte.

Gesundheit ist mehr als Beschwerdefreiheit. Sie kommt vollumfänglich nur dann zustande, wenn der IST-ZUSTAND des Körpers kompatibel ist, wenn sich das Oben zum Unten, das Innen zum Außen und das Rechts zum Links funktionell adaptiv verhalten kann. Ist das der Fall nähert sich jeder IST-ZUSTAND vollautomatisch an den naturgewollten und erblich determinierten SOLL-ZUSTAND an.

Die beste Orientierung liefert der **podale Input-Impuls**. Seine genaue Ausgestaltung wurde, um Personenschäden durch eine nichtsachgerechte Handlungsweise zu vermeiden, absichtlich in diesem „Kleinen Lehrbuch“ vermieden. Das ist auch nicht notwendig, weil es den Dienstleister „*Neinofy.com*“ (in der Rechtsform der W-Planet GmbH) gibt, der Therapeuten, diese komplexe Aufgabe abehmen kann, falls sie es oder ihre Patienten wünschen.

Eine sehr gute Orientierung liefert die, in diesem Buch sehr umfassend beschriebene **asymmetrische Beweglichkeit** in Form von Übungsbehandlungen. Auf HMT-Techniken wurde verwiesen. Ohne gekoppelten Einsatz des podalen Input-Impulses fehlt jedoch die Basis des **cerebralen Orientierungsabgleiches**, der den IST-Regelkreis schließt und den SOLL-REGELKREIS öffnet.

Die passende **Lebensweise, Ernährung und Medikation** rundet dieses Spektrum sinnvoll ab.

Die menschliche Gesundheit allein im Fokus zu haben, ohne dass Krankheiten, Störungen oder Beschwerden darin eine Rolle spielen, verlangt danach, den Spieß radikal umzudrehen und dem therapeutischen Mainstream den Rücken zu kehren. Gelingt es, den SOLL-REGELKREIS eines Menschen mit den beschriebenen Werkzeugen zu öffnen, werden sich zahlreiche Beschwerden auf Dauer verabschieden, wird vielen Erkrankungen die Existenzgrundlage entzogen und werden sich funktionelle Störungen von selbst beheben, ohne dass man auf sie gesondert Einfluss ausüben müsste.

Wie sagte der unvergessliche Humorist und Philosoph *Karl Valentin* konstitutionell ein ausgeprägter Leere-Typ mit flachem Bauch, der sein Leben lang krank war und an Asthma und Depressionen litt, ganz richtig:

„Gar nicht krank, ist auch nicht gesund! :-)“

Ob er gewusst hat, dass durch noch mehr Leere heilsame Fülle in Ihm entstanden wäre? Vermutlich nicht. Die Krankheit fühlt sich immer nur dort wohl, wo keine Gesundheit anwesend ist. Gesundheit lässt sich deshalb nie herbeitherapieren, sondern entsteht vollautomatisch, wenn man so ist, wie man sein soll.

Leopold Renner, Weihnachten 2018

Umfang der gesundheitlichen Dienstleistung von Neinofy.com

Um als Kunde auf die gesundheitlichen Neinofy-Dienstleistungen zuzugreifen, genügt eine Mail an info@neinofy.de . Die Sachbearbeiter setzen sich anschließend mit dem empfehlenden Therapeuten oder mit dem Kunden selbst in Verbindung. Der Rest erfolgt automatisch.

Dienstleistungsumfang:

- Kontaktaufnahme des Kunden über info@neinofy.de (gebraucht werden folgende Daten: Name, Vorname, Geburtsdatum, Wohnort, Telefonnummer des zukünftigen Kunden)
- **Bestimmung der Konstitution** (gebraucht werden drei Fotos des Kunden im Stehen aufgenommen von Gesichtsprofil, Gesicht von vorne und von Ganzkörper normal bekleidet, senden an info@neinofy.de)
- Auswertung des Selbst-Checks zur Bestimmung des aktuellen **IST-Zustandes** Das Untersuchungsformular findet der Kunde auf www.neinofy.com , dort in der Rubrik *Literatur*). Formular ausdrucken , Tests durchführen und verschlüsselte Antworten an info@neinofy.de via Mail durchgeben.
- Bestimmung des gesundheitlichen SOLL-ZUSTANDES, Bestimmung der **gesundheitlichen Norm** (Fülle-Weg oder Leere-Weg).
- Bestimmung der **Differenz zwischen IST und SOLL** (Neino-Ursache)
- **Statik-Analyse** (gebraucht wird dazu eine Röntgenaufnahme der Lenden-Becken-Hüft-Region (Beckenübersicht a.p. Im Stehen aufgenommen))
- Konzept des passenden **podalen Inputs**
- **Schriftliche Befundung für Kunden und für Therapeut in Kopie**
- **Therapeutische Hinweise** und Tipps an Therapeut
- **Herstellung** der passenden **Neinofy-Korrektur-Sohlen** nach Maß, Verpackung und Versand
- **Betreuung** während Sohlen-Trage-Phase
- **Kommunikation** mit Kunden bei Fragen und Unsicherheiten
- **Auswertung Feedback**

Pauschalpreis der Dienstleistung alles inkl. € **139.00**

Diese Dienstleistung ist nicht erstattungsfähig, weder von gesetzlichen noch von privaten Krankenkassen. Es handelt sich hierbei um eine gesundheitsrelevante und um keine krankheitsrelevante Dienstleistung.

Vorteile für Therapeuten:

- Verlässliche Untersuchungsergebnisse, Klärung der Ursachen des Nichtgesundseins
- Einsatz von Neinofy-Korrektur-Sohlen mit richtig konzipierten podalem Input
- Therapeutische Hinweise und Tipps für Therapeuten via schriftliche Befundung
- Verstärkung der Patientenbindung durch mehr gesundheitlichen Erfolg
- Bessere Praxisauslastung durch neu dazugekommene gesundheitliche Betreuung
- Mehr Patienten-Zulauf aufgrund holistischerer Arbeitsweise

Kontakt mit Autor des „Kleinen Lehrbuches“

Leopold Renner
Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am Inn
Tel: 0049 8631 1888577 oder 0049 170 9939530
leopoldrenner@t-online.de

Kontaktaufnahme mit der W-Planet Info & Beratung GmbH

Philippstraße 2 A, D – 84453 Mühldorf am Inn
Tel: 0049 8631 1888577 oder 0049 170 9939530
info@neinofy.de

Urheber, Finder und Entwickler der Methoden: „Renner-Methode“, „Asymmetropathy“, „ADIY“, „HMT“ und „Neinofy.com“ ist **Leopold Renner**.
Inhaber der Urheberrechte und Markenrechte an diesen Verfahren. Das Werk „*Programmierung der konstitutionellen Gesundheit – Das kleine Lehrbuch*“ ist urheberrechtlich geschützt und bleibt dem Personenkreis des Arbeitskreises „Asymmetropathy“ als Wissensbasis vorerst vorbehalten.

Das Recht zur Übertragung von geistigem Eigentum, der Werbung in Medien, der Verbreitung in Medien, der Lehre, der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, in Medien und im Internet, des Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und auszugsweisen Verwertung dieses Werkes ist ausschließlich dem Autor und Urheber dieser Methode vorbehalten, partiell eingeschränkt auch den Mitgliedern des Fachverbandes und Arbeitskreises „Asymmetropathy“ (AFA) in Form der Anwendungsberechtigung, der Außenwerbung damit, und der Lehre zum Zweck der Verbreitung dieses Wissens.

Die partiellen Rechte, die auf AFA-Mitglieder automatisch aufgrund Ihrer Mitgliedschaft, solange diese andauert, übertragen werden, existieren solange die Mitgliedschaft in der AFA andauert. Die autorisierten Lehrer innerhalb der AFA haben das Recht nach diesem Lehrbuch zu lehren und zu unterrichten, um dieses Wissen darin zu verbreiten. Das vorliegende „Kleine Lehrbuch“ der reformierten und neugestalteten HMT ist nur AFA-Mitgliedern zugänglich. Zu diesem Zweck wurde es kostenfrei im geschlossenen Mitgliederbereich abgelegt, zu dem nur Mitglieder Zutritt haben. Neu hinzukommende Therapeuten, Studenten und Interessierte, die diese Methode erlernen und nach ihr arbeiten möchten, müssen deshalb Mitglied in der AFA werden. Nicht gestattet ist es, dieses Lehrbuch anderen, nicht autorisierten Personen zu überlassen oder es anderweitig als vom Urheber vorgesehen zu verwerten.

Fachspezifische Literatur und Quellenangaben

Gesund durch asymmetrische Bewegungen – Der heimliche Favorit -
Sachbuch und Basiswerk von Leopold Renner

www.ml-buchverlag.de > Suche > Titel eingeben > E-Book erwerben

Gesund durch ADIY

Leitfaden der Asymmetropathy von Leopold Renner und Christian Hüffer

www.renner-methode.de > Forschung > Asymmetropathy > PDF

Healthy with ADIY

Leitfaden der Asymmetropathy von Leopold Renner, Christian Hüffer und Susan Manuel

www.renner-methode.de > Forschung > Asymmetropathy > PDF

Entstehungsweg der Asymmetropathy

PDF von Leopold Renner , www.renner-methode.de > Forschung > Asymmetropathy

Der statische Fremdeinfluss

PDF von Leopold Renner, www.renner-methode.de > Forschung > Asymmetrische Statik

Grundlagen von Neinfofy.com

PDF von Leopold Renner, www.renner-methode.de > Forschung > Asymmetrische Statik

Planet WENO

PDF von Leopold Renner, www.renner-methode.de > Forschung > Weno-Welt

Einführung in HMT-Grundlagen

PDF von Leopold Renner, www.renner-methode.de > Forschung > Ausbildung

Diagnose der menschlichen Statik im Rahmen der HMT

PDF von Leopold Renner, www.renner-methode.de > Forschung > Ausbildung

Die Basis-Bausteine der ADIY-Methode

Leitfaden der Asymmetropathy von Leopold Renner und Christian Hüffer

info@neinfofy.de

Die Renner-Methode in der Praxis

Abschlussarbeit von Sebastian Perach, Johannes Richwien, Stefan Herker, Holger Möller

sebiperach@gmx.de

Vergleichsstudie , Diplom-Arbeit

von Sigrid Lorenz , Abschlussarbeit der HMT-Ausbildung 2002 – 2010

www.renner-methode.de > Forschung > Asymmetropathy > PDF

Leitfaden der osteopathischen Technik

für die Studierenden der Heilpraktiker-Fachschule in München. Giselastraße 4

leopoldrenner@t-online.de

Die Renner-Methode im Überblick

Leitfaden von Leopold Renner für die Studierenden der HMT

leopoldrenner@t-online.de

Ausbildungs-Skripte für HMT 1, 2, 3, 4

für die Studierenden der HMT

leopoldrenner@t-online.de

ADIY-Ausbildungs-Skripte

zur ADIY-Lehrer-Ausbildung

leopoldrenner@t-online.de

Neinofy-Korrektur-Sohlen-Ratgeber

PDF von Leopold Renner , www.neinofy.com > Literatur

Mehr Gesundheit durch konstitutionelles Vorgehen

PDF von Leopold Renner, www.neinofy.com > Literatur

Texte und PDFs auf website www.renner-methode.de

Texte und PDFs auf website www.neinofy.com

In diesen Werken ist das empirische Erfahrungswissen zusammengefasst, das der Renner-Methode respektive Asymmetropathy bis heute (Stichtag Dezember 2018) zugrunde liegt.

Literatur und Quellenangaben von Influenzern

Vegetative Konstitutionstherapie

Otto Hauswirth, Springer-Verlag, 1953, Wien

DTV-Atlas zur Akupunktur

Carl-Hermann Hempten, DTV, 1953, München

Schlank im Schlaf

Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gilessen, GU Verlag, 2011

EM- Die effektiven Mikroorganismen

Katharina Tschoecke, AT-Verlag München 2012

Textbook of Orthopaedic Medicine

James Cyriax, Baillière Tindall, London, 1944

Handbuch der Augendiagnostik

Josef Angerer, Marcell Verlag , 1975

Consilium Cedip Acupuncturae – TCM Fallbeispiele

Stephan Palos und Inge Werner, Cedip Verlag, 1995

Die Kunst der Chiropraktik und Osteopathie

Willi Schmidt, Marcell Verlag, München, 1984

Reflexzonen und Somatotopien

Jochen M. Gleditsch, WBV, Schorndorf, 1983

Lehrbuch der Phytotherapie

R.F.Weiss, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1980

Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Band 1 – Band 3

Gerhard Madaus, Olms Verlag Hildesheim-New York, 1938

Das Gedächtnis der Natur

Rupert Sheldrake, Scherz Verlag, Bern-München-Wien, 2002

Atlas der Chiologie

Rita Issberner-Haldane, Bauer Verlag, Freiburg , 1984

Ingredienzen – Das große Buch der Zutaten

Loukie Werle, Jill Cox, Fairfax Press, Köln, 1997

Iridologie, Bildatlas mit Erläuterungen

Herausgeber: Deutsche Kultur – Autonome Provinz Bozen , Josef Karl + Emilio Ratti

Das System der Grundregulation

A.Pischinger, Haug Verlag, Heidelberg, 1975

Neue Chinesische Akupunktur

G.König , I. Wancura, Maudrich Verlag, Wien-Bern-München, 1981

Das Becken

Handbuch der Osteopathie, Osteo 2000 Verlag, Gent, 1993, G. Lason + Luc Peeters

Dreidimensionale Skoliose Behandlung

Christa Lehnert-Schroth, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart-New York, 1981

Rolfing

Ida P. Rolf, Hugendubel-Verlag, München, 1989

Technik der Chiropraktik

Werner Peper, Haug Verlag, Ulm, 1958

Das menschliche Skelett

L.F.C. Mees, Urachhaus Verlag, Stuttgart, 1981

Principles of Manual Medicine

Philip E. Greenman, Williams & Wilkins, Baltimore, 1989

Meine Wasserkur

Sebastian Kneipp, letzte Ausgabe 1896, Köfel'sche Buchhandlung Kempten

Das große Buch der Naturheilkunde

Alfred Brauchle, Mosaik Verlag, Gütersloh, 1974

Manuelle Medizin im Rahmen der medizinischen Rehabilitation

Karel Lewit, Urban&Schwarzenberg Verlag, München 1984

Funktionelle Anatomie, Band 1 – 3

I.A. Kapandji, Enke Verlag, Stuttgart, 1975

Äußere Kennzeichen innerer Erkrankungen

H.D. Bach, Marcell Verlag, München, 1983

Kraniosacrale Osteopathie

Thorsten Liem, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1998

Gezielte Diagnose und Technik der Chiropraktik

W.P. Ackermann Institut, Stockholm, 1983

Lehrbuch der osteopathischen Technik an Wirbelsäule und Becken

Alan Stoddard, Hippokrates Verlag Stuttgart, 1959

Die Medizin der Chinesen

Carl-Hermann Hempen, Bertelsmann Verlag 1995

Die Schüssler-Salze in der chinesischen Medizin

Josef Holzer, Joy-Verlag, Oy-Mittelberg, 2008

Biologie des Menschen

Möricke-Mergenthaler, Quelle & Meyer Verlag, Heidelberg 1968

Von Menschen und Pflanzen

Maurice Mességué, Molden Verlag, Wien- München-Zürich, 1970

Der kleine Hypochonder

Dennis DiClaudio, DVA-Verlag, München 2006

Kneipp Kräuterkur

Kneippbund Bad Wörishofen, 1933

Homotoxikologie

H.H. Reckeweg, Aurelia Verlag, Baden-Baden, 1976

Muskelfunktionsdiagnostik

Vladimir Janda, VFM Leuven Belgien, 1972

Gesundheit und Medizin heute

K.U. Benner, Rot Kreuz, Midena Verlag, CH Kütigen , Aarau 1994

Luci mit c - Leben nach dem Tod

Markolf H. Niemz, Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2008

Influenzer

Personen und Methoden, die mein heutiges Wissen besonders beeinflussten und bereicherten. Ihnen gilt mein ganz besonderer Dank auch posthum:

- **Josef Karl** (Phytotherapeut München, Penzberg, 2 Jahre lang persönlicher Schüler)
- **Prof. Stefan Palos** (TCM-Therapeut, ehemaliger Hochschullehrer der TCM in Budapest, 11 Jahre lang persönlicher Schüler)
- **Victor Robert** (Heilpraktiker und Entdecker der Quaternio-Heilweg-Methode, München, ein guter Freund, lehrte mich Wesen und Vorgang der asymmetrischen Fußbelastung) Bevorstehendes Lehrbuch mit Titel „*Balance und Lot*“, Kiener Verlag
- **Joachim Broy** (Heilpraktiker, Kybernetik, Biochemie, Humoralpathologie)
- **Dr. Otto Hauswirth** (physikalische Medizin, vegetative Konstitutions-Therapie)
- **Ingrid Stoddard-Flint D.O.,B.S.O.** (Osteopathy klassische musculo-skelettale Vorgehensweise)
- **Dr. Bernd Busch, D.C., Dr. Kathleen Morther, D.C., Dr. Steven Campell, D.C.** (funktionelle Röntgenanalyse, klassische gezielte Repositionen mit Chiropraktik)
- **Dr. Wilhelm P. Ackermann , Stockholm** (gezielte Chiropraktik adaptiver Genese)
- **Dr. Fred Illi, D.C., Lausanne**, (gezielte Chiropraktik röntgenologisch indiziert)
- den Methoden von **Philip Greenman, Mitchel senior und A.T. Still** (korrekt indizierte klassische musculo-skelettale Osteopathy)
- **Siegfried Bandmann** (Heilpraktiker, Unterthingau, 2 Jahre lang persönlicher Schüler, Kneipp-Therapie, allgemeine Naturheilkunde).
- **Dr. Carl-Hermann Hempen** (TCM)
- **Josef Angerer** (Heilpraktiker, Iridologie)
- den Methoden von **Dr. James Cyriax** (Capsular patterns in der Orthopädie)
- **Willi Schmidt** (Heilpraktiker, Konstitutionslehre)
- **Thorsten Liem** (der mir Erläuterungen über die asymmetrischen Schädelformen gab)
- **Sebastian Kneipp** (der nicht nach Krankheiten, sondern auch nur nach der Gesundheit suchte und sie mit verblüffend einfachen Mitteln wieder herzustellen wusste).

Sehen wir uns am Ende dieses „*Kleinen Lehrbuches*“ noch einmal die Titelseite an.

Dort erkennt man drei Konstitutions-Typen, die im Nebel der Unwissenheit stehen. Niemand nimmt Sie wahr oder für voll, weil sie nur halb abbilden, was das Wesentliche in der Gesundheit eines Menschen ist. Das Wesentliche, auf was es gesundheitlich ankommt, ist die konstitutionell untermauerte, dadurch ursächlich gezielte Reduzierung von Inkompatibilitäten im IST-Zustand eines Menschen mit binären informatischen Mitteln. Das kommt bei vielen Menschen ganz von selbst zustande, aber eben nicht bei allen.

Es geht in diesem „Lehrbuch“ nicht um Störungen, Erkrankungen oder um das Wesen von Beschwerden, es geht auch um keine Therapien, sondern ganz alleine und ausschließlich um den Wiedergewinn verlorengangener Gesundheit in programmierter Form. Wer das wirklich verstanden hat, hat tatsächlich bereits alles verstanden.

Eine Medizin oder Naturheilkunde, die sich nur auf das Negative und Krankhafte fokussiert und das positiv gesundheitliche nicht im anderen Auge hat, ist mit größter Vorsicht zu genießen.

Jeder Mensch ist selbst sein bester Arzt. Diese Kunst zu vervollkommen und sie von außen her zu unterstützen und anzuleiten, ist das eigentliche Anliegen dieses kleinen Lehrbuches.

Der Autor hat große Sorgfalt auf seine Angaben, Indikationen und Warnhinweise verwendet. Dennoch entbindet es Anwender dieses Werkes nicht von eigener Sorgfalt und eigener Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem Buch gemachten Hinweisen und Angaben resultieren oder die Anwender damit hervorrufen könnten.

Anhang 1

Sind „ADIY-Sohlen“ in der Lage „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ zu ersetzen?

Grundsätzlich NEIN! „ADIY-Sohlen“ spielen in einer anderen Liga, sie funktionieren gegensätzlich. Sie können keinen podalen Input-Impuls im konstitutionellem Sinn auslösen, der imstande wäre, die Gesundheit personenspezifisch anzuheben. Es gibt für die Machart von „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ mit dem passenden integrierten podalen Input keinen gleichwertigen oder ähnlichen Ersatz in Form anderer Einlageprodukte oder in Form bereits existierender ADIY-SOHLN.

Wann setzt man dann „Adiy-Sohlen“ ein und wann welche?

Die 45 verschiedenen ADIY-Sohlen-Konzepte sind sehr nützlich, um die Statik **kranker Menschen** zu beeinflussen. Gehen wir zum Verständnis dessen, zurück zu Seite 2. Dort heißt es:

„Therapien sind alleine dazu da, um die Auswirkung zu starker pathogener Reize herabzusetzen, nicht aber die Gesundheit in diesem bedrohlichen Moment heraufzusetzen und anzuheben. Dies ist im Augenblick einer durchzumachenden Krankheit nachrangig und auch kontraproduktiv, denn gesundheitliche Suppression ist ident mit Krankheitsvorgang“.

Aus diesem Grund wurden „ADIY-Sohlen“ so konstruiert, dass in allen 45 vorhandenen Konzepten absichtlich kleine statische Fehler integriert wurden, um die Selbstheilkräfte im Krankheitsfall, aus statischer Richtung kommend, anzuregen. Dies widerspricht einer Gesundheitsanregung und entspricht einem therapeutischen Effekt. ADIY-Sohlen beinhalten immer nur ein, maximal zwei kombinierte physikalische Wirkprinzipien. „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ dagegen beinhalten mindestens 10 verschiedene physikalische und elementare Wirkprinzipien, oft noch wesentlich mehr, daneben auch noch informatische für den cerebralen Orientierungsabgleich.

Sämtliche Krankheiten, ohne Ausnahmen tatsächlich alle, ganz gleich welches pathogene Verursacher-Prinzip vorhanden ist, wirken sich grundsätzlich begleitend stets auch vegetativ aus. Es gibt Krankheiten mit sympathikotoner und solche mit parasympathikotoner Begleitung. Die vegetative Begleitung krankhafter Umstände ist sekundärer Natur. Die vegetative Begleitung konstitutioneller Umstände ist hingegen primärer Natur. Somit besteht ein großer Unterschied zwischen einem beispielsweise durch Plethora ausgelösten Kopfschmerz (primäre nach oben steigende Fülle und Hitze, bei der der Sympathikus primär mitwirkt) und einem beispielsweise vagotonen Migräne-Anfall (bei dem der Sympathikus sekundär ebenfalls mitwirkt, der Vagus aber verursachend tätig ist).

Nichtgesundsein unterscheidet sich diametral von Kranksein. Nichtgesundsein ist direkt von einer inkompatiblen Konstitution, sprich: inkompatiblen IST abhängig. Das ist die Entstehung und das Wesen einer Krankheit ganz und gar nicht. Für das Nichtgesundsein eines Menschen gibt es mathematisch gesehen nicht mehr als neun Möglichkeiten einer ursächlichen Ausgangslage. Für das Auftreten einer Krankheit gibt es unendlich viele Verursacher.

Fazit: Der Einsatz von „ADIY-Sohlen“ ist sehr nützlich, jedoch nur im Krankheitsfall einer Person, wenn es darum geht die Gesundheit zunächst weiter zu supprimieren. Selbstverständlich ist das Einsatzgebiet von ADIY-SOHLLEN ebenfalls hochkomplex.

Der Einsatz von „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ dagegen ist unverzichtbar, wenn es darum geht, die Gesundheit einer nur nichtgesunden Person anzuheben und zu stimulieren. Der hierzu benötigte podale Input-Impuls muss aus diesem Grund selbstverständlich gegensätzlich funktionieren.

Es gibt somit keinen Ersatz für „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ in Gestalt von „ADIY-Sohlen“! Das Wirkprinzip ist gegensätzlich. Es gibt aber auch keinen Ersatz für ADIY-Sohlen.

Ein Beispiel zum richtigen und bewährten Einsatz von ADIY-Sohlen bei kranken Personen:

Bei Erkrankungen mit sympathikotoner Begleitung

(Fieber, Granulocytose + Linksverschiebung, Lymphopenie, Eosinopenie, Retikulocytose, Serum-Eiweiße vermehrt, Glukose vermehrt, Lipide und Cholesterin normal oder vermindert, Kreatinin erhöht, Calcium erhöht, Acidose)

rate ich beispielsweise zum Einsatz der ADIY-Sohlen Nr. 44

Bei Erkrankungen mit parasymphikotoner Begleitung

(kein Fieber, Granulocytopenie + Rechtsverschiebung, Lymphocytose, Eosinopenie, Monocytose, Retikulocytopenie, Serum-Eiweiße vermindert, Lipide und Cholesterin vermehrt, Glucose normal bis vermindert, Kreatinin normal bis vermindert, Kalium erhöht, Alkalose)

rate ich beispielsweise zum Einsatz der AIDY-Sohlen Nr. 45

bestellung@adiy-sohlen.de oder Tel: 0049 8083 9084823

Marlene Petrik, Hofmarkstr. 9, D – 84435 Lengdorf

Anhang 2

Umgang mit dem großen HMT-Wandplakat:

„Diagnostik- und Therapieweg durch die Renner-Methode“

Es existieren 2 große Wandplakate (HMT-Vorgänge graphisch dargestellt von HMT 1, 2, 3, 4) und Technik-Vorgänge von HMT 1, 2, 3, 4 fotografisch dargestellt).

Hierzu ist zu bemerken, dass die beiden Wandplakate eine absolut korrekte Therapie-Hilfe darstellen, wenn man versucht **krankte Personen mit HMT** zu behandeln. Dann funktioniert diese Vorgehensweise hervorragend.

Weniger gut funktionieren die auf beiden Plakaten dargestellten Diagnostik- und Therapie-Wege bei Personen, die im Moment nicht krank sind (sich vielleicht so fühlen), sondern im

Moment *nur nicht gesund genug* sind bzw. *weder krank noch gesund (neino) sind* .

Deshalb bedurfte es einer HMT-Reform und Neuausrichtung der Renner-Methode. Das „Kleine Lehrbuch“ ist die Basis hierfür und führt Therapeuten wie auch ADIY-Lehrer in das unbekannte Wesen des Nichtgesundseins ein und verhilft Ihnen und ihren Patienten oder Klienten zu mehr Gesundheit.

Das „Kleine Lehrbuch“ ist also längst überfällig. Niemand kommt an der Realität vorbei, dass es nicht nur zwei Pole des Gesundseins gibt, sondern dass es immer drei sind:

Vollkommen gesund sein - nicht gesund (weder krank noch gesund) sein - krank sein

Das „Kleine Lehrbuch ist für das mittlere Szenario da, die gelehrte HMT für das dritte und die gesundheitlich richtige Lebensweise, Ernährung und Medikation für das erste Szenario. Denn niemand kann erwarten , dass seine Gesundheit ohne eigenes Zutun automatisch gut und stabil bleibt. Somit ist das „Kleine Lehrbuch“ auch für die konstitutionell richtige Gesundheitsprophylaxe da. *Ohne Eigeninitiative keine Gesundheit!*

Bestellung der Plakate bei Leopold Renner, Philippstraße 2 A. 84453 Mühldorf am Inn
leopoldrenner@t-online.de oder Tel.: 0049 170 9939530

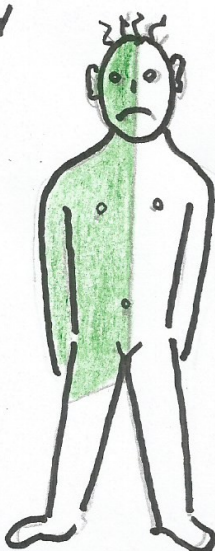

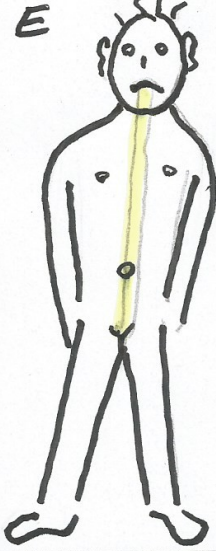



Anhang 3

Einsatz von ADIY-Tees bzw. Phytotherapie bei phänomenologischer Symptomatologie in nichtgesunden oder kranken Tagen

Die Phänomenologie der Symptomentstehung hat nichts mit Symptomen zu tun , die lokal durch erkrankte Beschwerde-Orte hervorgerufen werden. Solche lassen sich diagnostisch auffinden und bestätigen. Lassen sich jedoch keine krankhaften Prozesse in und um Symptom-Orte feststellen , halten wir uns im Bereich der *phänomenologischen Symptomatologie* auf. Diese Symptomatologie ist weitaus vielschichtiger als die hier vereinfacht dargestellte. Einen guten Einblick in das Wesen der Somatologie gibt das Sachbuch des HNO-Arzt *Jochen M. Gleditsch* (siehe bei „Literatur der Influenzer“).

Meine kurze Darstellung in Anhang 3 ist deshalb wichtig, weil sie zeigt , dass sowohl Nichtgesunde wie Kranke davon profitieren könnten. Die Liste der alternativen Beispiele ist selbstverständlich unvollständig. Die Anwendung der empfohlenen ADIY-Tee's funktioniert hervorragend. Diese Spezialitäten sind jedoch rechtlich leider nur innerhalb Deutschlands versendbar (Bestellung: apotheke@homovital.de) nicht über deutsche Grenzen hinaus.

Grob vereinfacht deuten sowohl für den Bereich „HMT für Krankheitsfälle“ als auch „HMT für Nichtgesunde“ die folgenden Graphiken auf den nächsten beiden Seiten auf die ursächlichen Zusammenhänge hin. Als Beispiel wurde die „Phytotherapie“ herangezogen. Selbstverständlich ließen sich auch andere Therapieformen neben der HMT zur Behandlung dieser Zusammenhänge heranziehen und darstellen.

<p>H</p> 	<p>F</p> 	<p>E</p> 
<p><u>N</u>Sr-Tee klassisch</p>	<p><u>N</u>MSr-Tee klassisch</p>	<p><u>W</u>RL-Tee klassisch</p>
<p>Pfeferminze Schöllkraut Löwenzahn Wermut Fenchel <u>alternativ</u></p>	<p>Weißdorn Mistel Olivenblätter Roskastanie Knoblauch <u>alternativ</u></p>	<p>gelber Enzian Angelika Tausendgüldenkraut Aloe Kümmel <u>alternativ</u></p>
<p>kleines YANG stimulieren</p>	<p>großes YANG stimulieren</p>	<p>YIN im YANG stimulieren</p>
<p>P minus erzeugen</p>	<p>S plus beruhigen</p>	<p>P plus erzeugen</p>
		

		
<p><u>NS_L-Tee</u> klassisch</p>	<p><u>NNS_L-Tee</u> klassisch</p>	<p><u>WR_R-Tee</u> klassisch</p>
<p>lungenkraut Eichenrinde Efeu Eskastanie Spitzweyerich Blutwurz</p> <p><u>alternativ</u></p>	<p>Goldrute Silberkeize Orthosiphon Brennessel Weidenrinde</p> <p><u>alternativ</u></p>	<p>Kamille Schachtelhalm Wejwarte Süßholz Melisse</p> <p><u>alternativ</u></p>
<p>kleines YIN stimulieren</p>	<p>Großes YIN stimulieren</p>	<p>YANG im YIN stimulieren</p>
<p>P plus erzeugen</p>	<p>S minus erzeugen</p>	<p>S plus beruhigen</p>
		

Anhang 4

Der Nachteil „fußformender Einlagen“ und der Vorteil „einlagenformender Füße“

Mit Ausnahme der „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ und der „ADIY-Sohlen“, die aus absichtlich fragilem Material hergestellt werden, das sich nach relativ kurzer Zeit selbst zerstört (selbst zerstören können muss), sind nahezu alle sonstigen Einlagentechniken und Schuhzurichtungen, ob es orthopädische, senso-motorische oder podo-orthesiologische oder andere sind, mit sehr wenigen Ausnahmen, aus möglichst stabilen Materialien gefertigt, die möglichst lange haltbar sein sollen. Das fordert vor allem der Verbraucher, der eine möglichst lange Haltbarkeit erwartet und eine solche als Qualitätsmerkmal ansieht. Dies ist gesundheitlich gesehen jedoch von immensm Nachteil und hat einen großen Haken.

Formt man durch Schuheinlagen die Füße, bestimmt man sie immer fremd. Es kommt am Ende holistisch gesehen nie etwas Gutes dabei heraus. Ohne jede Ausnahme! So etwas ist in der Natur des Menschen biologisch einfach nicht vorgesehen. Vorgesehen war das Barfußlaufen, das sich durch die fortschreitende Zivilisation mehr und mehr vom Menschen verabschiedet hat. Durch fußformende Einlagen und Schuhzurichtungen entsteht ein Zwang, der statisch, dynamisch und konstitutionell am Ende keinen gesundheitlichen SOLL-ZUSTAND hervorbringen kann. Ist die Gesundheit, die ja Gott lob niemand therapieren kann, doch das Gegenteil von Krankheit oder Nichtgesundsein. Einlagen werden aber aus therapeutischen Erwägungen heraus verordnet, die Krankheiten und krankhaften Störungen Rechnung tragen sollen. Einlagen, gleich welcher Machart sind in der Regel therapeutische Werkzeuge. *Neinofy-Korrektur-Sohlen werden grundsätzlich nie aus therapeutischen Erwägungen heraus eingesetzt, sondern folgen immer nur gesundheitlichen Erwägungen und können aus diesem Grund, falls sie richtig konzipiert wurden, einen Körper nicht fremdbestimmen.* Das ist der entscheidende Unterschied.

Beim Tragen von „Neinofy-Korrektur-Sohlen“ geschieht deshalb das Gegenteil. Sie geben solange nach, bis die Form beider Füße, die durch den podalen Input-Impuls im Lauf der Tragezeit verändert wurde, die Sohlen geformt hat. Die Neinofy-Sohlen sind mit der gesundheitlichen Verbesserung während des Tragens mitgeformt worden, sind im Veränderungsprozess mitgegangen und haben dabei die Füße nicht behindert, sondern sich dem podalen Input nach korrekt verhalten. Das ist das Gleiche, was das Barfußlaufen auf **naturbelassener** Erde bewirkt. Dieses formt die Füße auch nicht nach einem therapeutischen künstlichen Muster, sondern erzieht sie und härtet sie ab. Nur das ist biologisch sinnvoll.

Deshalb rate ich allen Neinofy-Kunden, in der Zeit, in der sie keine Neinofy-Korrektur-Sohlen tragen, auf Barfußschuhe auszuweichen, um in Schuhen barfuß zu gehen (Beispiel: www.leguano.de). Etwas „Gesünderes“ gibt es kaum.

Anhang 5

Quaternio-Heilweg-Methode nach Victor Robert, München

Eng verbunden mit meiner **Neinofy-Methode**, die den Reform-Vorgang und eine Neugestaltung der *Renner-Methode* bzw. der *Asymmetropathy* ermöglicht hat, in denen die *Holistic-Manual-Therapy (HMT)* integriert ist, ist der **Quaternio-Heilweg** meines guten und alten Freundes **Victor Robert**, der seit Jahren mit mir und der W-Planet GmbH zum Wohle seiner Patienten und Schüler zusammenarbeitet.

In Kürze erscheint sein Sach- und Lehrbuch „*Balance und Lot*“ im Kiener-Verlag, München. Sehr empfehlenswert!

Die Herangehensweise in Form des *Quaternio-Heilweges* unterscheidet sich in praxi natürlich deutlich von meiner konstitutionellen Herangehensweise, vereinigt sich letztendlich in Summe aber zum Resultat einer stabileren und gesünderen Statik. Eine solche ist die absolute Hauptvoraussetzung für eine nachhaltig gute Gesundheit, die im steten Gleichgewicht zwischen IST und SOLL hin und her pendeln muss. *Norm-Statik kann nachhaltig und langfristig nur durch Einbindung einer podalen Orientierung entstehen und erhalten bleiben. Diesen wichtigen Baustein kann das Neinofy-Verfahren dem Quaternio-Verfahren beisteuern.*

Danke an dieser Stelle lieber Victor für Dein beigesteuertes, sehr profundes Wissen, ohne das es unmöglich gewesen wäre, einen wirksamen und heilsamen „podalen Input-Impuls“ in der heutigen Form a.) zu finden und b.) zur Produktreife zu bringen.

Nachdem wir beide Gesellschafter der W-Planet GmbH sind, ist diese rechtlich als Urheber dieses gesundheitlichen Neinofy-Verfahrens anzusehen und hat unsere Gesellschaft auch das alleinige Vorrecht des Monopols an den *Neinofy-Korrektur-Sohlen* und dem in sie integrierten *podalen Input-Impuls*.

Anhang 6

Möglichkeit der praktischen Unterweisung durch Leopold Renner

Dieses „kleine Lehrbuch“ ist als Nachschlagewerk für Therapeutinnen und Therapeuten und für ADIY-Lehrerinnen und ADIY-Lehrer gedacht und geschrieben worden, die im Fachverband und Arbeitskreis für *Asymmetropathy (AFA)* organisiert sind. Es eignet sich nicht für Autodidakten außerhalb der AFA, weil viel zu viel darin unverstanden und missverstanden bliebe. Das ist jedoch auch eingeschränkt bei AFA-MITGLIEDERN so. Deshalb rate ich allen Studierenden dieses kleinen Werkes dazu, mein Angebot anzunehmen, sie mündlich und praktisch noch einzuweisen, um alles hier Dargelegte a.) richtig zu verstehen und b.) alles hier skizzierte praktisch richtig anzuwenden. Am besten in kleinen Gruppen, damit praktisch miteinander gearbeitet werden kann. Bin ich mal nicht mehr, übernehmen das die autorisierten Lehrer unserer Methode. Am Anfang aber, gilt es vor allem diesen Personenkreis ganz besonders gründlich einzuweisen.

Das PDF und damit das Lehrbuch selbst ist kostenlos, weil den inneren Wert desselben und den ideellen, wie kommerziellen Erfolg, den man bei richtiger Anwendung des hier Dargelegten bei beschwerdegeplagten Patienten und Klienten einfahren kann und wird, mit Geld unbezahlbar ist. Jeder monetäre Preis, den man dafür ansetzen würde, wäre zu niedrig, gemessen an der Aussicht, Hilfesuchende tatsächlich gesünder zu machen.

Sehr vieles in diesem kleinen Werk verlangt noch nach zusätzlicher mündlicher Auseinandersetzung, die Texte sind aus diesem Grund sehr knapp und kurz gehalten. Die beschriebenen Diagnose-Schritte, Therapie-Schritte, der Vorgang der Übungsbehandlung von den Füßen beginnend bis hoch zum Kopf und im knöchernen Schädel endend und der Aufbau eines konstitutionellen Übungsprogrammes verlangt nach praktischer Demonstration, damit man technisch so wenig wie möglich falsch machen kann.

Sehr oft höre ich von Mitgliedern oder befreundeten Kollegen: *„Ich bin schon alt! Für mich lohnt sich das alles nicht mehr. Ich gebe meine Praxis aus Altersgründen bald auf. Ich trete aus der AFA aus, die brauche ich nicht. Mon dieu, welcher Unsinn! Da stellen sich einem ja alle Nackenhaare auf. Denkt denn niemand an sich selbst, denkt niemand an seine Familie an seine Freunde und Bekannten. Mit diesem Wissen lässt sich natürlich auch das eigene Leben verlängern, lässt es sich gesünder und beschwerdefreier leben, ist man glücklicher, unabhängiger und frei von Ängsten und lässt man vermeidbare Krankheiten vor der Tür, weil man einfach gesünder geworden ist. Seid klug, bildet Euch fort, bleibt nicht stehen. Das wäre echt dumm!*

Deshalb, wer von mir das PDF dieses „kleinen Lehrbuches“ verehrt bekommen hat, ist herzlich dazu eingeladen, an den letzten Ausbildungsseminaren, die ich aus diesem Grund noch selbst durchführen muss, teilzunehmen. Wann, wie und wo wir das in kleinen Gruppen realisieren, werden wir sehen. Ich frage hierzu bei allen in Frage kommenden Kollegen immer wieder nach bis eine kleine Gruppe entstanden ist, um alle Interessierten zu erfassen und niemanden zu vernachlässigen.

Die noch fehlende praktische Unterweisung auf Grundlage dieses „kleinen Lehrbuches“ kann und möchte ich nur AFA-Mitgliedern anbieten. Das ist der richtige Personenkreis in dem sich das dargelegte Wissen durch die Eigendynamik der Mitglieder zum Guten hin weiter entwickeln wird. Außerhalb der AFA ist die automatische Weiterentwicklung nicht gewährleistet. Dieses Wissen wird für Aussenstehende immer fremd bleiben, auch wenn noch so viele nachweisbare positive Effekte zustandekommen. Dieses Stigma ist heute größer geworden. Es war vor der Reformation und Neugestaltung dieses Wissens schon schwierig zu erklären, was „*Asymmetropathy*“ ist. Da war das Wissen noch polarer Natur (es gab Kranke und Gesunde), jetzt ist es trinärer Natur (es gibt Kranke, Nichtgesunde und Gesunde). Nur polar zu denken, ist einer Klostermedizin des dreizehnten Jahrhunderts ähnlich, trinär zu denken, ist die Zukunft. Handeln wir binär (informatisch) und denken dabei trinär (realistisch), ist der Erfolg unseres gesamten Tuns selbstverständlich gewährleistet und das Denken daran nur noch Nebensache.

Neu hinzu kommende Studierende und neue Schüler dieser reformierten, jetzt trinären Methode rate ich zur Mitgliedschaft in der AFA. Sind sie in der AFA, erhalten Sie automatisch auch das PDF Ihres persönlichen kleinen Lehrbuches. Es ist nicht gestattet, mein Präsent, das persönlich an jeden Einzelnen des Arbeitskreises in Form dieses PDF's

eines „Kleinen Lehrbuches“ verschickt wurde, an andere Personen weiterzuleiten. Zuwiderhandlungen sind ein Verstoß gegen das Urheberrecht.

Dieses PDF wird in der Members-Area der AFA abgelegt. Somit kann es jedes Mitglied jederzeit dort wieder einsehen, falls es verloren gehen sollte. Weitere notwendige Anhänge für Aktualisierungen des momentanen Wissens, werden dort im Lauf der Zeit eingepflegt. Auf diese Weise bleibt das Wissen auf dem Laufenden.

Wissen dieser Art kann nicht veralten, weil die Konstitution eines Menschen nicht veralten kann. Gesundheitlicher SOLL-ZUSTAND bleibt gesundheitlicher SOLL-ZUSTAND und nicht kompatibler IST-ZUSTAND bleibt nicht kompatibler IST-ZUSTAND. Daran wird sich auch in Tausend weiteren Jahren nichts ändern. Deshalb seid klug, beschäftigt Euch in Zukunft binär auf trinärem Terrain. Sich mit einem Menschen gesundheitlich auseinanderzusetzen und nicht nur therapeutisch (wobei der Gesetzgeber viel zu viel mitzureden hat und viel zu viel regulieren kann) überdauert tatsächlich alles. Die Gesundheit eines Menschen ist tatsächlich das Einzige, an der man von außen kommend, nichts mit der gewohnten menschlichen Unzulänglichkeit und Dummheit herumregulieren kann. Dieses „kleine Lehrbuch“ ist deshalb ein Schatz, für den wir eine Schatzinsel brauchen, die in Form der AFA seit nunmehr 15 Jahren besteht.

Anhang 7

Übungsprogramme zur Aktivierung der Fülle-Dynamik und Leere-Dynamik

Mehrere sehr wirksame Übungsprogramme sind heute vorhanden. Auszubildende in der trinären, reformierten Form der HMT erhalten sie von mir während der praktischen Unterweisung. Bei der Rehabilitation kann man sehr viele, weitreichende Fehler machen.

Polar gedacht, darf und muss man den Körper nur dann zu etwas zwingen, wenn er tatsächlich krank ist. Dieser Zwang in Form einer Therapie zur Reizherabsetzung setzt die Gesundheit einer Person immer mehr oder weniger stark herab, aber nie herauf.

Trinär gedacht, darf man einen Körper grundsätzlich nie zu etwas zwingen, wenn er nichtgesund ist, sondern darf das, was man für ihn als gesundheitlich positiv ansähe, auf passive Art und Weise immer nur anregen. In ihm auf aktive Art und Weise etwas verändern zu wollen, setzt seine Gesundheit nicht herauf, sondern ebenfalls weiter herab. Das betrifft grundsätzlich jedes partielle, isolierte Eingreifen.

Übungsprogramme, durch die man in konstitutioneller Hinsicht laufend gesünder wird, dürfen deshalb partiell im Körper nie etwas alleine bewegen, ohne das Ganze in sinnvoller Weise (konstitutioneller Weise) mitzubewegen! Die einzig richtige Möglichkeit dafür ist, die ganzkörperliche Anwendung asymmetrischer Bewegungen, unten an den Füßen beginnend, nach oben hin vorgehend und im Bereich des Schädels endend, mit dem Ziel partielle Inkompatibilitäten zu beseitigen. Das tut natürlich aus Zeitgründen kaum jemand.

Jede rein partielle Vorgehensweise, ohne das Ganze mit einzubeziehen, kostet Gesundheit! So etwas funktioniert nur bei den Therapien Kranker, nicht jedoch bei Befindlichkeitsstörungen Nichtgesunder.

Nochmal möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass zwei Drittel der Menschheit nur nicht gesund genug , jedoch nicht wirklich krank ist. Den großen Stellenwert, den eine trinäre Heilweise aufweist, der aber niemand in seiner Praxis folgt, weil schlicht niemand darum weiß oder die nötige Zeit hierfür ansetzen möchte, kostet Betroffene ein großes Ausmaß ihrer Gesundheit und verkürzt ihr Leben.

Anhang 8

Wann Anregung der Fülle-Dynamik, wann Anregung der Leere-Dynamik? Die wichtigsten Kennzeichen auf den ersten Blick!

Leere-Konstitutionen verlangen nach (mehr) Leere, wenn Kombi von:

- schlank bis sehr schlank mit flachem Bauch
- rechtes Standbein angenehm
- seitliches Verschieben beider Knie nach links im Stehen angenehm
- linkes Auge wird spontan geschlossen
- Mittelbiss symmetrisch oder links früher
- Beckentiefstand links im Stehen (NSI-Becken)
- Lordosieren von LWS und HWS angenehm
- WRI angenehm
- niedrige Körpertemperatur
- Beschwerden bessern sich in zweiter Tageshälfte
- Beschwerden verschlechtern sich in erster Tageshälfte
- rechter upslip freibeweglich und angenehm
- linke AR in N frei beweglich und angenehm
- linke AR in NN frei beweglich und angenehm
- linkes Becken in Richtung PI frei beweglich und angenehm
- linker Patrick frei und angenehm
- linker Lado frei und angenehm (li. Schürzengriff, rechter Nackengriff)
- Beschwerden: Hinlegen gut, Aufsein schlecht.

Das sind die wichtigsten Kennzeichen auf den ersten Blick, um möglichst schnell zu ergründen , ob eine Anregung der Leere-Dynamik Sinn macht.

Herausragende Schnelltest-Parameter sind:

Schlank mit flachem Bauch, rechtes Standbein in Kombi mit angenehmem rechten Upslip, seitliches Verschieben beider Knie nach links angenehm, linke AR in NN frei und angenehm, linker Lado frei und angenehm, linker Augenschluss.

Fülle-Konstitutionen verlangen nach (mehr) Fülle, wenn Kombi von:

- füllige übergewichtige Gestalt mit zu rundem, großen Bauch, keine Taille
- linkes Standbein angenehm
- seitliches Verschieben beider Knie nach rechts im Stehen angenehm
- rechtes Auge wird spontan geschlossen
- Mittelbiss symmetrisch schließt rechts früher
- Beckentiefstand rechts im Stehen (Nsr-Becken)
- Kyphosieren von LWS und HWS angenehm
- WRr angenehm
- erhöhte Körpertemperatur
- Beschwerden bessern sich in erster Tageshälfte
- Beschwerden verschlechtern sich in zweiter Tageshälfte
- linker upslip frei beweglich und angenehm
- rechte AR in N frei beweglich und angenehm
- rechte AR in NN frei beweglich und angenehm
- rechtes Becken in Richtung PI frei beweglich und angenehm
- rechter Patrick frei und angenehm
- rechter Lado (rechter Schürzengriff, linker Nackengriff) frei und angenehm
- Beschwerden: Aufsein gut, Hinlegen schlecht,

Das waren die wichtigsten Kennzeichen auf den ersten Blick, um rasch zu ergründen, ob eine Anregung der Fülle-Dynamik Sinn macht.

Herausragende Parameter auch hier:

Übergewichtig mit rundem Bauch ohne Taille, linkes Standbein in Kombi mit angenehmen linkem upslip, seitliches Verschieben beider Knie nach rechts im Stehen angenehmer, rechte AR in NN frei und angenehm, rechter Lado frei und angenehm, rechter Augenschluss.

Diese beiden Aufstellungen deuten bei Nichtgesunden ganz klar auf deren konstitutionell geprägte polare Ordnung hin. Inkompatibilitäten erkennt man so sehr schnell. Alles was aus dem Ordnungsruder läuft, ist eine derartige Inkompatibilität. Das Problem bisher war, dass man versuchte einzelne Inkompatibilitäten auch einzeln und isoliert zu beseitigen. Das mag bei Kranken gehen, geht jedoch nie bei Nichtgesunden.

Auch schon deshalb war die Reform der HMT, noch besser der gesamten Asymmetropathy und Renner-Methode mehr als überfällig.

Anhang 9

Woran erkennt man sehr schnell, ob der Einsatz eines podalen Input-Impulses dringend indiziert wäre?

Ist der Einsatz eines podalen Input-Impulses dringend indiziert, liegt eine erhebliche Fehlstatik vor, die dem Körper jede Orientierung raubt, wie er gesundheitlich beschaffen sein müsste, damit in ihm Normalverhältnisse herrschen können.

Ganz abgesehen davon, dass die Inanspruchnahme eines podalen Input-Impulses jedem Nichtgesunden nützlich ist, gibt es einen einzigen Hinweis, dass dieser nicht nur nützlich, sondern tatsächlich sehr notwendig wäre:

Diese Indikation zeigt sich durch folgendes Kennzeichen:

Bei **Leere-Konstitutionen** kommt es zu einer **Behinderung** der **rechten Innenrotation** in NN gemessen. Nachdem die Behinderung der Innenrotation auf das coxale Kapselmuster hindeutet (capsular pattern nach James Cyriax), welches wiederum Hinweis auf eine Coxarthrose ist, zeigt dieses eingeschränkte Bewegungsmuster auf den Ernst der fehlstatischen Situation hin.

Hier müsste man spätestens handeln und den korrekten podalen Input innerhalb von Neinofy-Korrektur-Sohlen setzen. Das rechte Hüftgelenk wird ansonsten unwiderruflich geschädigt.

Bei **Fülle-Konstitutionen** kommt es zu einer **Behinderung** der **linken Innenrotation** in NN gemessen. Auch hier müsste man spätestens handeln und den richtigen podalen Input innerhalb der richtig konzipierten Neinofy-Korrektur-Sohlen setzen, um das linke Hüftgelenk vor einer finalen Coxarthrose zu bewahren.

Was sich aufgrund einer ernsthaften Fehlstatik im Bereich der beiden Hüftgelenke vollzieht, vollzieht sich selbstverständlich auch an mannigfaltig anderen Körper-Orten.

Anhang 10

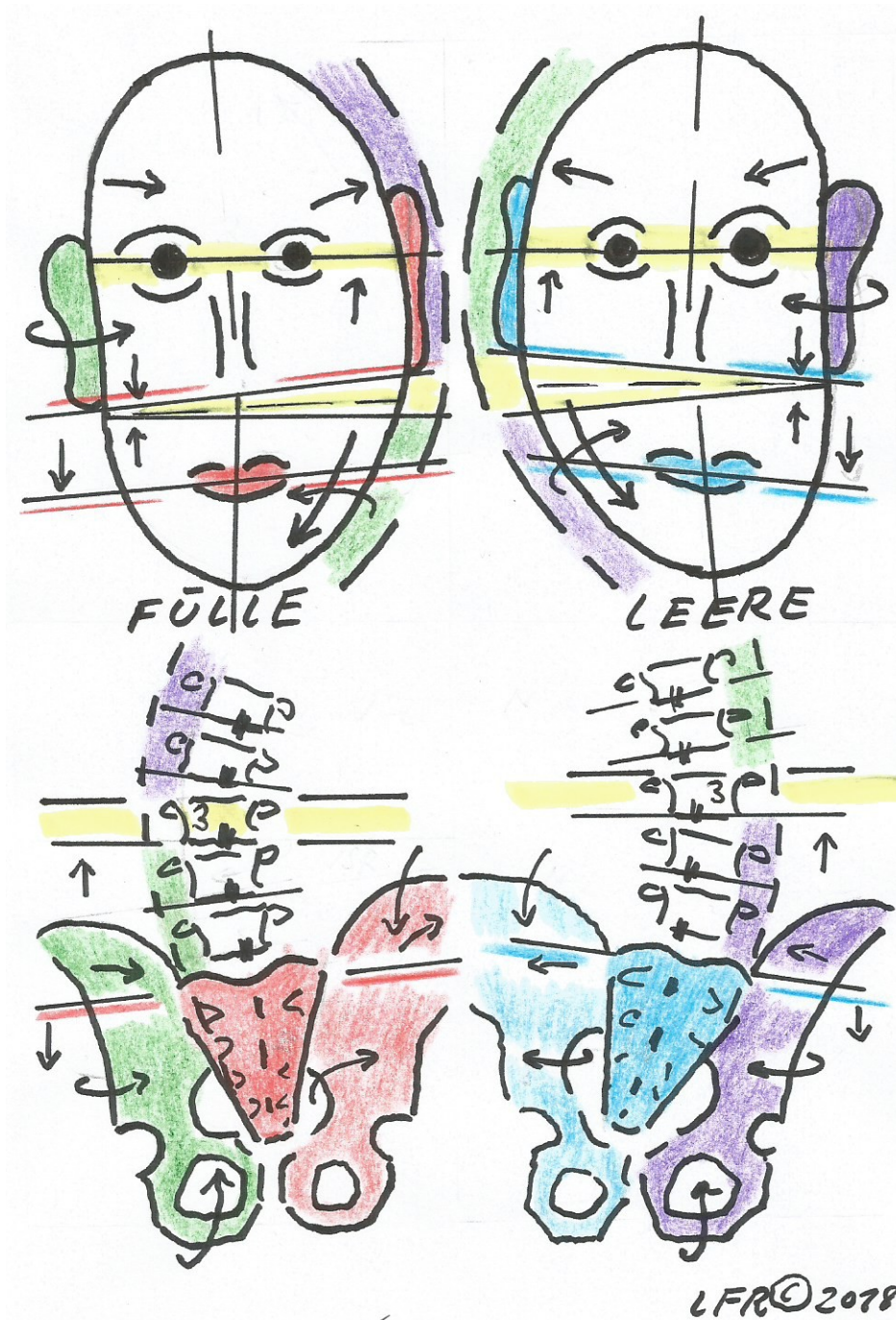
Störung der ganzheitlichen Ordnung

Jeder partielle, alleinige Eingriff in den Körper stört seine Ordnung! Ist ein Körper normal strukturiert, bleibt das ohne Folgen. Ist ein Körper nicht normal strukturiert, weil er erhebliche Inkompatibilitäten in seinem IST-ZUSTAND aufweist, haben wiederholte partielle Eingriffe negative gesundheitliche Folgen.

Mit Behandlungen des Steißbeins (in statische Richtung) oder der Schädelbasis (in konstitutionelle Richtung) oder dem podalen Input-Impuls oder der konstitutionell richtigen Bewegungsübungen von Fuß bis Kopf (in dynamische Richtung wie hier dargestellt) braucht sich kein Therapeut einzumischen und kann sich elegant heraushalten. Näheres dazu in der praktischen Unterweisung.

Elfter Anhang

Trinäre „Renner-Methode“ bei Störungen von Biss und Occlusion im Zusammenhang mit einer Dysfunktion der Kiefergelenke und der konstitutionell richtigen Schädelbeweglichkeit.



Betrachten Sie bitte die vorerst letzte Abbildung im „kleinen Lehrbuch“. Die Skoliosen und Verformungen bei beiden Naturellen deuten ausschließlich auf die Bewegungsrichtungen hin, die Fülle und Leere nehmen müssen, wenn ein bremsender Ausgleich zustandekommen soll. Dem Kiefergelenk und dem Biss kommen hierbei wichtige Aufgaben zu.

Bei einer physiologisch notwendigen Fülle-Dynamik dreht sich unten bis zur unteren BWS hin, vereinfacht ausgedrückt , alles nach rechts . Im Bereich von BWS, HWS und oberer Extremität kommt es zum ersten Ausgleich und es dreht sich, wieder sehr vereinfacht ausgedrückt, alles nach links. Im Bereich des Schädels dreht sich der Unterkiefer , entgegen der Maxilla wieder ausgleichend nach rechts , um sich im Bereich von Schläfenbeinen, Scheitelbeinen und Stirnbein noch ein letztes Mal nach links zu drehen. Dieses letzte Mal schützt den Körper davor, sich zu überfüllen. Um dieses großartige Kunststück zu schaffen, bedarf es exakt **vier waagerechter Ebenen**. Die erste waagerechte Ebene bildet die ERDE auf der wir stehen und gehen. Die zweite waagerechte Ebene bildet LWK 3. Die dritte waagerechte Ebene bildet der Biss. Das absolut größte Kunststück , das ein relativ gesunder Körper schafft, ist, dass es ihm möglich wird, bei einem rechten Mitte-Biss (rechter Mundschluss kommt normalerweise bei jedem Fülle-Naturell früher) den Endbiss absolut symmetrisch zu gestalten. Dazu bedarf es einer ganz bestimmten podalen Situation, die mein Geheimnis bleibt. Ein Jeder , der sich damit genauso lebhaft beschäftigt, wie ich das seit nunmehr 45 Jahren tue, wird irgendwann dieses podale Geheimnis selbst ergründen können. In den Neinofy-Korrektur-Sohlen ist dieses Geheimnis integriert. Die vierte und letzte waagerechte Ebene ist die Augenlinie. Schafft das ein Körper , ist er unheilbar gesund, denn Fülle wird so nie überhand nehmen können.

Bei einer physiologisch notwendigen Leere-Dynamik verhält sich alles vice versa diametral anders herum. Siehe Abbildung.

Kümmere dich um deine Gesundheit und du kümmerst dich um deine Krankheiten!

Zwölfter Anhang

Der Mitte-Biss-Test

Bitte studieren Sie das PDF, das Sie auf www.renner-methode.de /Forschung/Ausbildung oder auf www.neinofy.com/ Literatur finden.

Es gibt Auskunft über einen sehr wichtigen gesundheitlichen Vorgang und dessen Untersuchung.

Letzter Anhang

Mnemotechnisch handeln

„Mnemotechnik“ bedeutet „mit Lernhilfen zu arbeiten, um sich gesundheitlich zu verbessern.

Therapien und therapieähnliche Maßnahmen mit denen ich einen Körper zu etwas zwingen,

eignen sich gut zur Beseitigung von Krankheiten, krankhaften Störungen und erheblich störender Symptomatik. Sie eignen sich jedoch keineswegs dazu, die Gesundheit eines Menschen zu vermehren, zu stabilisieren und diese ins Gleichgewicht zu bringen. So etwas geht nur ohne Zwang.

Lernvorgänge , die der Körper selbst vornimmt und cerebral vorsieht, können nur mithilfe spezieller Lernhilfen ausgelöst werden, durch die dem Körper bzw. seinem Gehirn bewusst wird, welche Fehler in seinem System stecken.

Um sich auf diese Ausgangslage zu hieven , braucht man eine ganzheitliche Vorstellung von Normalvorgängen innerhalb der trinären Physiologie von Fülle, Leere und den zwei nötigen Übergängen.

Nachdem heute kaum jemand derart denkt und handelt und mit gesundheitlichen Lernhilfen arbeitet, verweise ich alle Interessierten auf mein Sachbuch „**Heilsame Mnemotechnik**“, das dem kleinen Lehrbuch folgt und es ergänzt. Dieses Sachbuch wurde im Mai 2019 begonnen. Nach Fertigstellung finden Sie es unter www.renner-methode.de/Forschung/Ausbildung und auf www.neinofy.com/Literatur .

Empfehlenswert ist auch das Studium meiner Arbeit „**Gesundsein beruht auf gestaltlicher In-form-ation**“, das eine exakte Indikation von 5 verschiedenen Neinofy-Korrektur-Sohlen-Konzepten vornimmt.

Zu finden unter www.renner-methode.de/Forschung/asymmetrischeStatik

Diese Arbeit erleichtert das Vorgehen mit statischen Lernhilfen, die zur Stabilisierung jeder Gesundheit eingesetzt werden können.

