



Weltbester, bio - logisch sinnvollster und heilsamster  
Selbsthilfe-Weg für nichtgesunde & gesunde Menschen  
by *Leo Renner*

---

Beschwerdegeplagt und unklar warum? Erkrankungsanfällig und nie richtig gesund?  
Krank ohne erkennbare und nachweisbare Ursachen? Gesundheitliches Wohlgefühl  
nur selten? Beschwerden , die ständig wiederkehren? Die Nase voll davon?

Wenn JA, sind Sie hier richtig!

Wenn JA, sind Sie einer von mindestens fünf Milliarden Menschen weltweit, denen es genauso geht. Menschen, die keine wirkliche gesundheitliche Hilfe finden, weil man sie versehentlich therapiert als wenn sie tatsächlich krank wären. In Wirklichkeit sind sie aber nur weder gesund noch krank (neither ill nor healthy = nein). Es fehlt diesen Menschen nicht viel, es fehlt ihnen nur das gesundheitlich Essentielle und Wesentliche zum Gesundwerden und Bleiben. Wie man sich *gesundheitlich Essentielles* personalisiert aneignen kann, erfahren Sie in diesem kleinen, ganz besonderen Ratgeber. Sie lernen eine gesundheitliche Selbsthilfe kennen, die Sie täglich durchführen und Ihr ganzes weiteres Leben lang erfolgreich anwenden können. Ihr Nichtgesundsein schwindet dadurch mehr und mehr. Auch Ihre Beschwerden schwinden und werden ertragbar, Gesundheitliches Wohlgefühl und inneres Glück stellt sich ein, weil Sie durch dieses Wissen erst verstehen werden, wie Ihr Körper tickt. Sie lernen mit Ihrem Körper nonverbal zu kommunizieren, mit ihm in seiner Sprache zu sprechen und sich mit ihm zu unterhalten. Sie lernen ihn genau kennen, wissen wer er und warum er so ist und genauso und nicht anders reagieren kann, wie er es tut. Dieses Selbsthilfeprogramm ist ein ***Mnemotechnikum, eine Lernhilfe der besonderen Art, durch die Ihr Körper erfährt, was mit ihm im Moment ist!*** Das gibt es weltweit nur ein einziges Mal in dieser Form.

Entdecker und Urheber dieser biologisch sinnvollen Selbsthilfe ist *Leopold Renner*, der dieses System in einem Zeitraum von mehr als 45 Jahren empirischer Forschung und Erprobung in tausenden von Fällen angewendet hat und der es täglich seit vielen Jahren mit großem Erfolg auch an sich selbst anwendet, und dadurch unheilbar gesund und fit ein bereits hohes Lebensalter erreicht hat in dem es ihm gesundheitlich an nichts mangelt.

Ich beschreibe Ihnen auf den nächsten Seiten einen sehr logischen und sinnvollen Weg , den Sie ebenfalls täglich Schritt für Schritt gehen könnten, um gesünder zu

werden und es auch für den Rest ihres Lebens zu bleiben. Klingt nach Übertreibung, ist aber keine, wie Sie selbst sehr rasch und überzeugend am eigenen Leib erfahren werden und Ihnen Ihre eigene Logik dann bestätigen wird.

*„Selbst ist der Mann! Selbst ist die Frau! Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!“*

An diesem Sprichwort ist etwas Wahres dran, denn **niemand außer einem selbst** ist zuständig für seine **eigene Gesundheit**. Sie ist das Persönlichste und Wertvollste, das man besitzen kann. Schizophrenerweise gibt es Millionen therapeutische Wege um tausende von Krankheiten zu behandeln, aber keinen einzigen persönlichen, wirklich sinnvollen und bio-logischen Weg, der das Gleiche mit seiner Gesundheit zu tun imstande wäre. Therapeutische Wege sind keine gesundheitlichen Wege, es sind die Wege der Kranken aber nicht die der Nichtgesunden. Auf Ihnen wird niemand gesünder, höchstens noch kränker, wenn es dumm läuft. Dreht man den Spieß um und schiebt Therapien einmal ganz in den Hintergrund und holt das, was uns gesund, fit und leistungsfähig machen könnte, ganz in den Vordergrund – damit meine ich aber nicht unpersönlich übliche Binsenweisheiten – sondern ich meine den persönlichen, genetisch geprägten, konstitutionellen und gesundheitlichen SOLL-Zustand in uns, der in der Körpermatrix jedes Menschen weltweit unauslöschbar eingefügt ist. Ist unser derzeitiger gesundheitlicher IST-Zustand different gegenüber unserem genetischen SOLL-Zustand, entsteht der Vorgang des Nichtgesundseins in Form des „Weder krank noch gesund seins“! Dann entstehen ursächlich unklare Beschwerden und Erkrankungen, entsteht körperliches Unbehagen, Unwohlsein und Leid. Diese Differenz, nach der kein Mensch wirklich sucht, ist die eigentlich Ursache des Nichtgesundseins, von der Ihr Körper nichts Genaues weiß, auf die er zwar ständig mit Beschwerden reagiert, sie aber ohne Ihre Hilfe von außen nicht genau erkennen und nicht mehr loswerden kann. Das ist Fakt!

Um genau dieses spezielle Problem geht es. Macht man den eigenen Körper auf Differenzen der ungesunden Art in ihm aufmerksam, lernt man ihm, damit richtiger umzugehen und lernt man ihm, sich dagegen zu wehren, damit er sich zukünftig gesünder und normaler verhalten kann.

Ohne lebenslanges gesundheitliches Lernen dieser Art, ohne Kommunikation mit Ihrem eigenen Körper in seiner ihm eigenen Sprache, lernt er niemals die Differenz zwischen seinem gesundheitlichen SOLL und seinem momentanen IST kennen. Kann er sich niemals gesundheitlich richtig orientieren und muss deshalb im dumpfen Zustand des Nichtgesundseins verbleiben. Weltbester, biologisch sinnvollster und wirksamster Weg deshalb, weil dieses Programm genau dies ändert. Kein Programm sonst hat diesen Inhalt, weist diese Logik und Erfolge auf, als dieses.

Wenn Sie dem vorgestellten programmierten gesundheitlichen Weg folgen, werden Sie gesünder und stabiler, so wie der sprichwörtliche Fels in der Brandung.

Es ist ganz einfach. Sie brauchen nur etwas Geduld, das Wissen aus dem Beschriebenen und müssen lernen zu warten und Ihrem Körper zu vertrauen und auf ihn zu hören. Mehr bedarf es nicht, um vollumfänglich gesund zu werden und es ein Leben lang zu bleiben.

Welche Investition bringt mehr Rendite an Lebensglück und Lebensgefühl als diese? Sie werden keine andere finden, die mehr gesundheitlichen Gewinn einfährt.

---

Der vorgestellte, gut erprobte Weg besteht aus zwei Programmteilen, die unmittelbar aufeinander folgen. Prämisse für Erfolg: „**Machs nach, aber machs genau nach!**“

Die zwei Programm-Teile sind:

1. Eine vorangehende Selbst-Untersuchung
2. Eine sofort darauf folgende Korrektur entdeckter Gesundheitsfehler.

Nachdem eine Selbstuntersuchung selbstverständlich immer nur persönliche Ergebnisse zutage fördern kann und die darauf folgende Korrektur gefundener Gesundheitsfehler ebenfalls nur die persönliche Antwort darauf sein kann, ist dieser Weg ein **personalisierter Weg**. Nichts von außen kommendes Normiertes entscheidet darüber, wie ein Mensch gesundheitlich beschaffen sein sollte, das entscheidet jeder Körper für sich ganz alleine selbst. Deshalb muss man ihn diesbezüglich befragen, muss ihm folgen, ihm vertrauen, ihn ernst nehmen, auf ihn hören und ihm beim Lernen helfen und sich nur nach ihm orientieren. Genau das geschieht in diesem Programm.

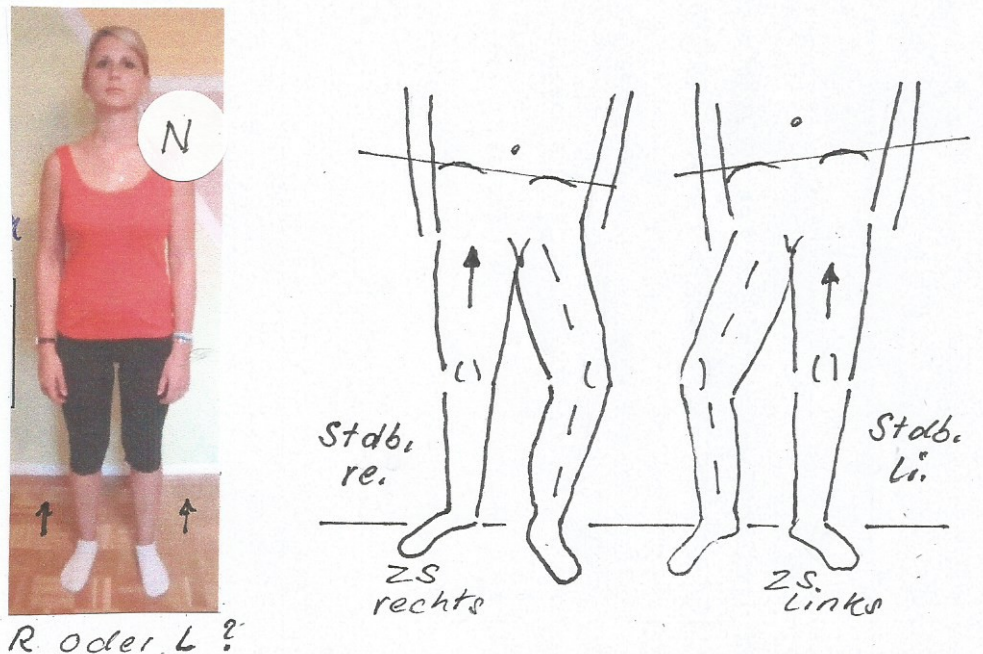
Sie können mithilfe dieses Selbsthilfe-Programmes grundsätzlich alles behandeln, was sich in Ihnen innen und außen, oben und unten, körperlich, geistig oder seelisch als ungut, nicht gesund und in Ihren Augen als nicht normal anfühlt oder darstellt.

Sie brauchen dazu nur Geduld, um auf die Antworten und Reaktionen Ihres Körpers zu warten, diese Antworten von ihm richtig einzuschätzen und zu verstehen, um auf diese in richtiger Art und Weise reagieren zu können. Nachdem das selbstverständlich aber ad hoc niemand von sich aus kann – es wurde einem zuvor ja auch nie gelernt oder gezeigt – helfe ich Ihnen dabei. Folgen Sie einfach meinen Empfehlungen und erproben das Ganze auf seine Wirkung hin.

Sie werden erstaunt sein, wie schnell es hilft!

---

**Ihr Start** beginnt mit der Standbeinbestimmung und der Frage; welche Beckenseite sie zum Zweck des Gesundbleibens vorübergehend erhöhen sollten.



**Abbildung 1: Gerades aufrechtes Stehen. Standbein-Test: Welches Standbein ist angenehmer? Auf welcher Seite wäre das Unterlegen einer dünnen Zeitschrift (ZS) unter einem Fuß angenehmer?**

Sie stehen morgens gerade und aufrecht. Prüfen Sie als Erstes, welches Ihr angenehmeres Standbein wäre:

- Im Stehen linkes Bein im Kniegelenk ganz gestreckt, rechtes Bein im Kniegelenk so weit als möglich gebeugt. Dadurch entsteht weiter oben eine Beckenschiefe in Form eines Beckenhochstandes links und eines Beckentiefstandes rechts. Prüfen Sie, ob Ihnen diese Situation vom unteren Rücken her als angenehm und ok erscheint oder unangenehm ist. Wenn angenehm, weisen Sie ein linkes Standbein auf. Stellen Sie sich anschließend mit Ihrem linken Fuß auf eine dünne Zeitschrift, beide Kniegelenke bleiben dabei gestreckt (zwei Standbeine) und prüfen Sie, ob das Stehen mit dem linken Fuß auf der dünnen Zeitschrift (ZS) genauso angenehm wäre, wie wenn Sie, wie zuvor, ein linkes Standbein bilden würden. Wenn JA, können Sie später, wenn die Sprache auf das Unterlegen einer dünnen Zeitschrift kommt, diese unter Ihren linken Fuß platzieren (Kürzel: Stdb li. a. + ZS li. a.)
- Gegenprobe: Im Stehen rechtes Bein im Kniegelenk ganz gestreckt, linkes Bein im Kniegelenk so weit als möglich gebeugt. Dadurch entsteht weiter oben ein Beckenhochstand rechts und ein Beckentiefstand links. Prüfen Sie, was Ihnen angenehmer ist und leichter fällt, das Einnehmen eines rechten oder eines linken Standbeines? Wenn Ihnen ein rechtes Standbein angenehmer ist, dann legen Sie die dünne Zeitschrift unter Ihren rechten Fuß und prüfen erneut: Genauso angenehm und nicht störend, wie das Bilden eines rechten Standbeins? Wenn JA, können Sie später, wenn die Sprache darauf kommt, eine dünne Zeitschrift unter Ihren rechten Fuß legen (Stdb. re. a.+ ZS re. a.).

Was , wenn einseitig kein Standbein angenehmer als das andere wäre oder das Stehen auf dem einen oder anderen Standbein gleich unangenehm wäre? Dann prüfen Sie trotzdem , auf welcher Fußseite Sie das Unterlegen einer Zeitschrift weniger störend empfinden würden. Das gilt auch für den Fall, wenn Sie sich wegen des Standbeins unsicher sind.

Wichtig für den folgenden Selbsthilfe-Weg ist nur Ihre persönliche Feststellung, wo sich die Erhöhung einer Beckenseite angenehmer anfühlen und nicht als störend erweisen würde. Wenn rechts angenehm = Unterlegen des rechten Fußes, wenn links angenehm = Unterlegen des linken Fußes. Beides gleich angenehm = unserer Empfehlung folgen. Beides gleich unangenehm = Erhöhen ganz weglassen.

Zur Bewertung und Bedeutung der Situation „*Linkes Standbein angenehmer als rechtes*“ oder umgekehrt „*Rechtes Standbein angenehmer als linkes*“ siehe hinten in der Sternchenliste unter \*1

---

## 2. Schritt: Prüfen Sie die Rückwärtsneige und Vorwärtsbeuge Ihres Oberkörpers und Kopfes

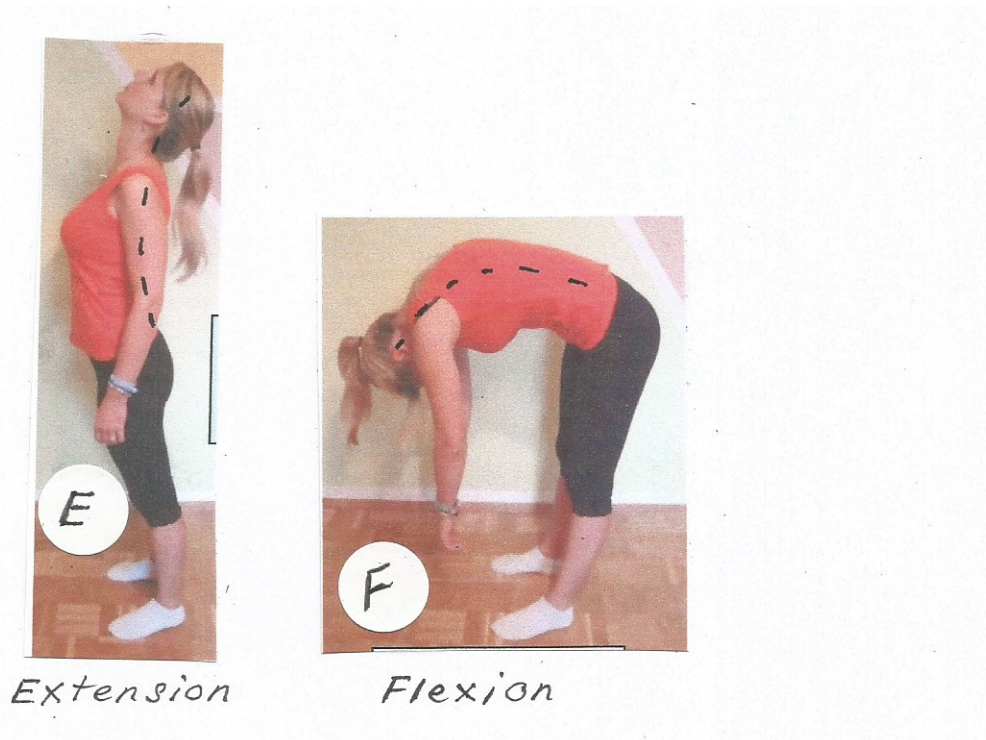


Abbildung 2; Rückwärtsneige (= Extension , E) und Vorwärtsbeuge (= Flexion, F)

Verwendete Abkürzungen in diesem Ratgeber:

*angenehm* = a.,

*unangenehm* = ua.,

*frei beweglich* = f.,

*bewegungsgehemmt* = r. (restrikt)

*Standbein* = Stdb

Unterlegen einer dünnen Zeitschrift = ZS (rechts a. = ZSr, links a. = ZSl)

### Selbstuntersuchung von „F“ und „E“

- Neigen Sie sich mit Oberkörper und Kopf nach rückwärts und prüfen Sie, ob Ihnen ein verstärktes Hohlkreuz und ein verstärkter hohler Nacken angenehm ist.

Wenn JA = „E a. + f.“ Wenn NEIN = E ua. + r.“

- Beugen Sie sich nun, im Gegensatz dazu, mit Oberkörper und Kopf möglichst weit und rund nach vorne (beide Arme hängen dabei senkrecht nach unten) und prüfen Sie, ob Ihnen das Vorwärtsbeugen angenehm wäre.

Wenn JA = „F a. + f.“ Wenn NEIN = F ua. + r.“

- Fragen:
1. Was davon ist Ihnen angenehmer und lieber? „E“ oder „F“?
  2. Ist beides ohne Unterschied gleich angenehm und frei möglich?
  3. Ist beides gleich unangenehm und gehemmt?

Bei Antwort JA auf Frage 2 haben Sie Ihr erstes Gesundheitsziel bereits erreicht und brauchen für „F“ und „E“ nichts zu tun und können gleich zu Schritt 3 weitergehen. Ihre Gesundheit ist momentan in einem guten Zustand!

Bei Antwort JA auf Frage 3 haben Sie ein ernsthaftes Gesundheitsproblem und müssen unbedingt handeln \*2

Bei Antwort auf Frage 1 gibt es zwei Möglichkeiten: „E a. + f.“ oder „F a. + f.“

---

Notieren Sie sich Ihre persönlichen Antworten von Schritt 1 und 2 auf einem Blatt Papier, das sie mit dem heutigen Datum und der Test-Zeit versehen:

- Schritt 1                    „Stdb. li. a.“ , „ZS li. a.“ oder „Stdb. re.a“ , „ ZS re. a.“  
                                  „Stdb. li. + re. a.“ oder „Stdb. li. + re. ua.“  
                                  „ZS li. + ZS re. ua.“
- Schritt 2                    „ F a. + E a.“ oder „F ua. + E ua.“  
                                  „ E a. + f. + F ua. + r.“ oder „F a. + f. + E ua. + r.“

Das wären bis jetzt die denkbaren Möglichkeiten von Fragen, die Sie Ihrem Körper stellen können und Antworten, die er Ihnen daraufhin geben würde.

Notieren Sie, was Sie persönlich betrifft , weil sie später sonst nicht mehr wissen was war und nicht mehr objektivieren können, was durch Ihre Selbsthilfe-Aktionen tatsächlich messbar geschehen und besser geworden ist. Kein Mensch kann sich das alles merken. Schließlich wollen Sie ab jetzt mit Ihrem Körper in seiner eigenen somatischen Sprache kommunizieren und ihn beim Gesünderwerden aktiv begleiten.

Die Antwort auf Frage 1 lautete beispielsweise: „F a. + f.“ während „E ua. + r.“ ist , übersetzt: **Das Vorwärtsbeugen Ihres Oberkörpers und Kopfes fühlt sich frei und angenehm an, während das Rückwärtsneigen gehemmt und unangenehm ist.** Das rechte Standbein und Unterlegen einer Zeitschrift unter dem rechten Fuß wäre beispielsweise angenehmer als umgekehrt.

In diesem Fall kommt folgende erste Selbsthilfe zum Einsatz (siehe Abbildung 3):

„Sie stehen morgens mit dem rechten Fuß auf einer dünnen Zeitschrift. Beide Füße sind leicht nach einwärts gedreht. Beide Fäuste sind geballt, beide Augen weit geöffnet. Ihr Oberkörper ist rund nach vorne gebeugt, Kopf und Arme hängen locker nach vorne unten. Bewegen Sie nun alternierend im Wechsel ca. eine Minute lang wechselweise immer nur eine Faust nach unten Richtung Fußboden und wechseln dann die Seite (rechte Faust nach unten > linke Faust nach unten > rechte Faust nach unten usw.). Tun Sie das ca. eine halbe Minute lang. Wird es unangenehm, beenden Sie die Selbsthilfe-Aktion 1 früher.“

Richten Sie sich danach wieder gerade auf, gehen von der Zeitschrift herunter, öffnen beide Hände und testen Sie, ob die zuvor unangenehm gewesene Rückwärtsneige bereits besser geworden ist. Ist sie gleich besser geworden, stimmt die Bewegungszeit und Sie können die nächsten Tage, ebenfalls morgens, diese erste Selbsthilfe-Aktion solange wiederholen, bis die unangenehm gehemmt gewesene Rückwärtsneige irgendwann ganz verschwunden ist und verschwunden bleibt.

Ist sie nicht gleich besser geworden, stimmt die Bewegungszeit nicht. Wiederholen Sie das Ganze abends, wenn es draussen dunkel ist. Da wird es besser funktionieren!

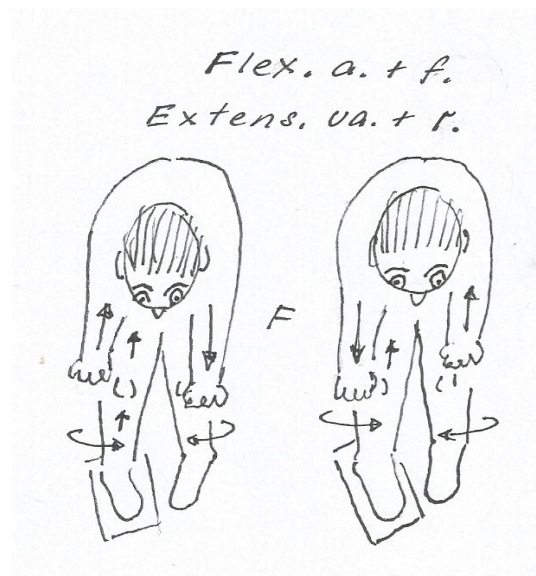


Abbildung 3: Selbsthilfe-Aktion 1, wenn „F“ angenehm und „E“ unangenehm wäre

Was tun, wenn die Rückwärtsneige des Kopfes blockiert, unangenehm oder schmerzhaft bliebe, das Vorwärtsbeugen des Kopfes sich nach wie vor als frei und angenehm erwiese?

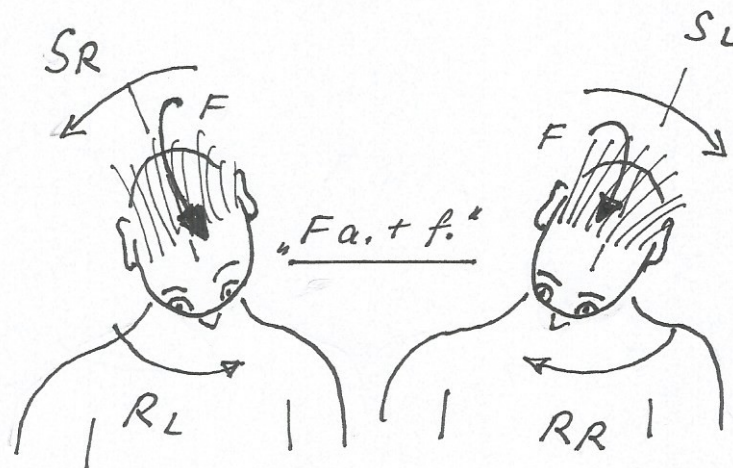
Dann tun Sie morgens folgendes: „Bleiben Sie mit Ihrem Oberkörper gerade und beugen Sie nur Ihren Kopf zunächst gerade nach vorne unten. Ballen Sie beide Fäuste

und öffnen weit beide Augen:

- Neigen Sie den vorwärts gebeugten Kopf zuerst nach rechts zur Seite (Sr) und drehen ihn anschließend nach links (Rl). Nicken Sie Ihr Kinn in dieser Position ca. 10 – 12 x nach unten Richtung linkes Schlüsselbein (F).
- Gehen Sie danach in die gerade Ausgangsposition zurück und neigen den vorwärts gebeugten Kopf jetzt zuerst nach links zur Seite (Sl) und drehen ihn anschließend nach rechts (Rr) und nicken Ihr Kinn in dieser Einstellung ca. 10 – 12 x nach unten Richtung rechtes Schlüsselbein (F).“

Richten Sie danach Ihren Kopf wieder gerade auf , entspannen beide Hände und schließen Sie die Augen. Neigen Sie nun mit Ihrem Kopf in die zuvor unangenehm gewesene Rückwärtsneige und prüfen Sie , ob sie sich gleich besser und angenehmer anfühlt. Wenn JA, stimmt die Bewegungszeit am Morgen und Sie können die nächsten Tage morgens den gleichen Selbsthilfeweg wiederholen , solange , bis sich das Rückwärtsneigen Ihres Kopfes bleibend gebessert hat und gleich gut der Vorwärtsbeuge geworden ist.

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht . Versuchen Sie das Ganze abends und bleiben bei dieser Bewegungszeit, wenn sich dadurch eine Besserung erzielen lässt.



**Abbildung 4: Bewegungseinschränkung des Kopfes nach rückwärts , freie und angenehme Beweglichkeit nach vorwärts. Selbsthilfe-Aktion 2 für diese Indikation.**

Was bedeutet es ganzheitlich gesehen , wenn „F a. + f.“ und gleichzeitig „E ua. + r.“ und die Kombination „Stdb. li. a. + f.“ und „ZS links a.“ morgens vorhanden ist? Es bedeutet , dass der Sympathikus-Einfluss auf Ihren Körper sehr groß ist und der Parasympathikus-Einfluss im Gegensatz dazu zu gering ist. In Ihrem Körper entsteht dadurch Unruhe , Angespanntsein, Nervosität und Stress, was ihm zu wenig Ruhe lässt, sich davon zu erholen. Sollte sich nach fortgesetzten und wiederholten Selbsthilfe-Aktionen 1 und 2 herauskristallisieren, dass die Flexion immer einen Tick angenehmer und freier bleibt als die Extension, dann sollten Sie unbedingt Kontakt über [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) mit uns aufnehmen! WICHTIG!



---

Sie brauchen ein zusätzliches statisches Hilfsmittel, um den zu stark bleibenden Sympathikus-Einfluss ursächlich abzubauen. Ein zeitlich andauerender, zu starker Sympathikus-Einfluss ist gefährlich und birgt gesundheitlich große Risiken \*3. Das notwendige Hilfsmittel hilft Ihrer LWS und HWS wieder hohler zu werden, sie wieder zu lordosieren, um die vorhandene Streckhaltung der Wirbelsäule abzubauen.

**„Regel: Gesundheitlich gesehen, sollte sowohl das Rückwärtsneigen von Rumpf und Kopf als auch das Vorwärtsbeugen von Rumpf und Kopf gleich gut und gleich angenehm vonstatten gehen. Ungefährlicher für einen Körper ist es, wenn das Vorwärtsbeugen gehemmt und das Rückwärtsneigen freier vonstatten geht. Gefährlicher ist der Gegensatz dazu !“ (siehe bei \*3)**

Möglichkeit 2:

**Das Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf fühlt sich morgens frei und angenehm an , während das Vorwärtsbeugen blockiert, gehemmt, unangenehm oder schmerzhaft ist.** Angenommen , das Stehen mit dem linken Fuß auf einer dünnen Zeitschrift würde sich gut und nicht störend anfühlen = Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter dem linken Fuß.

Vorgang abgekürzt: „E a. + f.“ während „F ua. + r.“ und „ZS links a.“

In diesem Fall kommt folgende Selbsthilfe morgens zum Einsatz (Abbildung 5) :

Sie stehen mit dem linken Fuß auf einer dünnen Zeitschrift. Beide Füße stehen leicht nach außen gedreht. Beide Arme sind seitlich ein wenig vom Körper wegbewegt eingestellt, die Finger beider Hände sind gestreckt und gespreizt. Oberkörper und Kopf werden nach rückwärts geneigt, so weit wie angenehm. Bewegen Sie nun ca. eine Minute lang wechselweise beide Arme in Längsrichtung der Arme gegenläufig . Den rechten ziehen Sie nach oben kopfwärts und schieben dabei gleichzeitig den linken nach unten handwärts und wieder entgegengesetzt (siehe Abb. 5). Danach beenden Sie die Armbewegungen spreizen noch einmal etwas fester alle 10 Finger , neigen sich noch eine Spur mehr mit Oberkörper und Kopf zurück, schließen beide Augen und atmen dreimal tief und langsam durch die Nase ein und durchgeöffneten Mund hörbar wieder aus. Ende der Selbsthilfe-Aktion 2

Gehen Sie danach von der Zeitschrift herunter , entspannen Ihre Hände, lassen die Augen geöffnet und beugen sich mit Oberkörper und Kopf rund nach vorne unten, um zu überprüfen, ob sich die zuvor unangenehm gewesene Vorwärtsbeuge bereits gebessert hat.

Wenn JA, stimmt die morgendliche Bewegungszeit. Wiederholen Sie das in den nächsten Tagen morgens so lange, bis das runde Vorwärtsbeugen des Oberkörpers und Kopfes wieder funktioniert und sich wieder gleich angenehm wie das Rückwärtsneigen anfühlt .

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht, tun Sie das Gleiche abends, wenn es draussen dunkel ist, in dieser Zeitspanne wird es funktionieren.

Welche gesundheitliche Bedeutung hat ein unangenehm gehemmtes Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf , während das Rückwärtsneigen angenehm bleibt? Es deutet ganzheitlich darauf hin , dass der Sympathikus-Einfluss herabgesetzt ist und der Parasympathikus-Einfluss verstärkt heraufgesetzt ist \*4

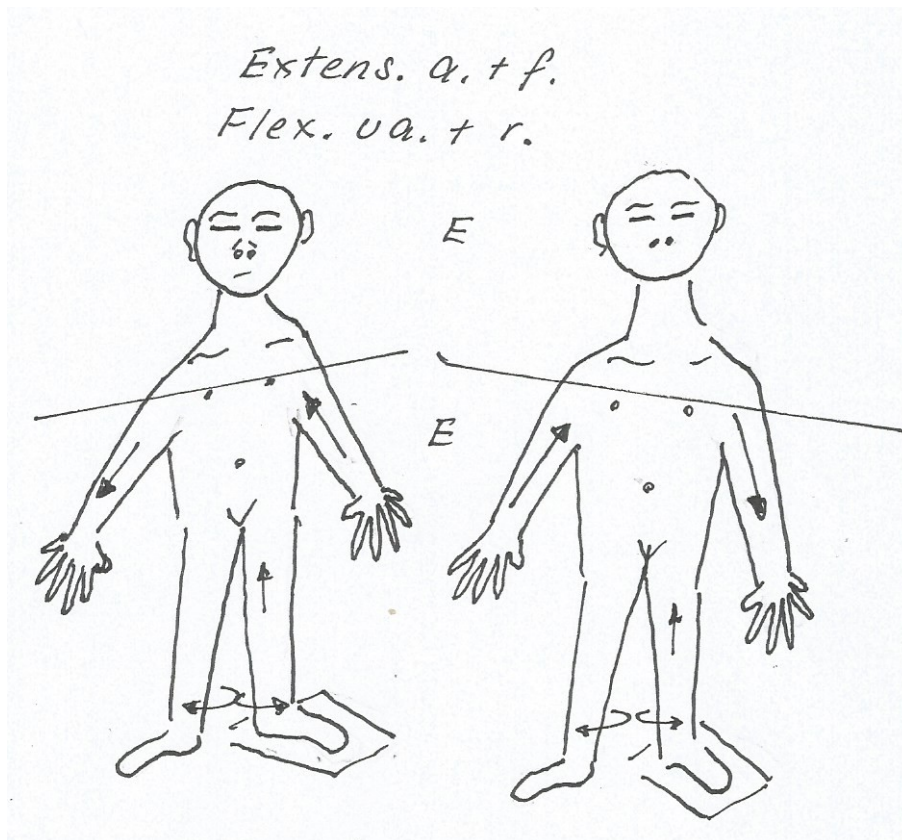


Abbildung 4: Selbsthilfe-Aktion 3, wenn das Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf frei und angenehm ist, das runde Vorwärtsbeugen hingegen blockiert, gehemmt , unangenehm oder schmerzhaft ist.

Was, wenn das Rückwärtsneigen des Kopfes alleine angenehm und frei wäre und das Vorwärtsbeugen im Gegensatz dazu blockiert, unangenehm oder schmerzhaft wäre?

Tun Sie folgendes : Sie stehen morgens mit dem rechten oder linken Fuß auf einer dünnen Zeitschrift, dort wo sie nicht stört und sich angenehm anfühlt. Ihre beide Füße stehen leicht nach außen gedreht auf Boden und Zeitschrift. Ihr Oberkörper ist gerade leicht zurückgeneigt. Alle zehn Finger sind gestreckt und gespreizt.

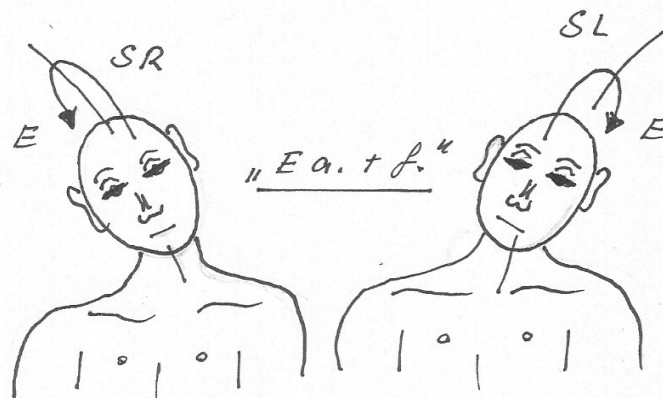


Abbildung 5: Kopf-Extension frei und angenehm , Kopf-Flexion blockiert, unangenehm oder schmerzhaft

Ihr Kopf wird zurück geneigt (Extension) und zunächst halb (ein wenig) nach links zur Seite geneigt. Ihre beide Augen sind geschlossen. Lassen Sie diese Situation eingestellt. Neigen Sie nun Ihren nach links geneigten Kopf mehrmals nacheinander ca. 10 – 12 x, mehr nach rückwärts, indem Sie Ihr Kinn dabei rhythmisch anheben. Das Gleiche erfolgt danach in rechter Seitneige des Kopfes. Am Ende kehren Sie zurück zur mittigen Ausgangsstellung, heben Ihr Kinn nochmal an und atmen dreimal tief und langsam mit gerade zurück geneigtem Kopf und geschlossenen Augen durch. Prüfen Sie im Anschluss, ob sich Ihr Kopf jetzt besser und angenehmer nach vorwärts beugen ließe. Wenn JA, stimmt die morgendliche Bewegungszeit und Sie können die nächsten Tage zur gleichen Zeit, diese Selbsthilfe-Aktion solange wiederholen, bis am Ende das zuvor unangenehm gehemmte Vorwärtsbeugen des Kopfes verschwunden ist und verschwinden bleibt. Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht und Sie sollten das Ganze am Abend durchführen.

---

Damit sind wir am Ende der ersten zwei (vier, wenn man die HWS separat und zusätzlich bewegt) Selbsthilfe-Aktionen angekommen, die indiziert wären, weil entweder das nach vorne Beugen von Oberkörper und/oder Kopf sich als frei und angenehm erweist bei gleichzeitigem Blockiertsein und Unangenehmsein der Rückneige oder vice versa sich das Rückwärtsneigen von Oberkörper und/oder Kopf als frei und angenehm erweist bei gleichzeitigem Blockiertsein und Unangenehmsein der Vorwärtsbeuge.

Dieses Fakt ist wichtig. Erweist sich im Wirbelsäulenbereich eine Bewegungsrichtung als blockiert oder bewegungsbehindert und die Gegenrichtung als frei und angenehm, können Sie eine **Bewegungsparadoxie** in sich auslösen, indem Sie in die angenehme Richtung gehen und dort Bewegungen durchführen, die Bruchstücke der gehemmten Beweglichkeit aufweisen. Das ist wie in der Homöopathie: „*Ähnliches kann nur durch Ähnliches geheilt werden!*“ Wenigstens wenn man bio- logisch denkt und handelt. Ein anderes Handeln ist ein Eingriff in die Persönlichkeit eines Menschen, der kurierend unterdrückt, aber nicht heilend saniert. Denn sind wir doch mal vollkommen ehrlich, wer weiß schon genau, welche Ursachen tatsächlich und wirklich Beschwerden und Erkrankungen zugrunde liegen. NIEMAND weiß das tatsächlich! Es ist deshalb tausendmal besser, wenn man schon nichts weiß, betroffenen Körper zu befragen, seine Reaktionen als Antworten aufzufassen, Ihnen zu vertrauen und zu folgen.

Aufgrund dieser relativ einfachen Muster, die uns das Vegetativum des Menschen offeriert, lässt sich tief ins vegetative Nervensystem des Menschen hineinblicken und mithilfe dieser ersten zwei (vier) paradox erscheinenden Bewegungswege lässt sich das VNS und damit der Gesamtkörper von außen her zusätzlich gut beeinflussen. Das Wichtigste aus gesundheitlicher und ganzheitlicher Sicht ist der Zustand des vegetativen Nervensystems, weil es autonom alle dem Willen nicht unterworfenen Vitalfunktionen des Körpers steuert. Ist diese unbewusste Steuerung gestört, ablesbar am Paradox gestörter Beweglichkeit, ist der gesamte Körper tiefgreifend gestört. Vollumfängliches Gesundsein ist ein vegetatives Ereignis.

3. Schritt: Prüfen Sie als nächstes die rechte und linke Seitneigebewegung von Oberkörper und Kopf



Seitneige  
rechts

Seitneige  
rechts +  
Rotation links



Seitneige  
links

Seitneige  
links +  
Rotation rechts

Abbildung 6: Oben = Seitneige rechts (Sr) , kombiniert mit passender Rotation links (SrRl)  
Unten = Seitneige links (Sl), kombiniert mit passender Rotation rechts (SlRr)

Zur Seitneige rechts (Sr) und der begleitenden Rotation links (SrRl) passen folgende aktivierende Kräfte \*5 :

- Ballen der linken Faust und Spreizen der Finger der rechten Hand
- Schließen des rechten Auges und schauen durch das linke
- Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter rechtem Fuß
- verstärktes tiefes langsames Einatmen durch die Nase

Zur Seitneige links (Sl) und der begleitenden Rotation rechts (SlRr) passen folgende aktivierende Kräfte:

- Ballen der rechten Faust und Spreizen der Finger der linken Hand
- Schließen des linken Auges und schauen durch das rechte
- Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter linkem Fuß
- verstärktes tiefes langsames Ausatmen durch den geöffneten Mund

*Aktivierende Kräfte* sind dazu da, die Ursache einer Bewegungshemmung, die sich unangenehm oder schmerzhaft anfühlt, spezifisch zu beeinflussen, sie dem Körper bewusst zu machen, sie ihm zu zeigen und zu lösen und ihm zu helfen, solche mit aktivierter fokussierter Kraft zu beseitigen.

\* \* \* \* \*

**Möglichkeit 3:** „Sl a. + f.“ kombiniert mit „Sr ua. + r“

Übersetzt: **Seitneigen von Oberkörper und Kopf nach rechts (Sr) fühlt sich morgens blockiert, gehemmt, unangenehm oder schmerzhaft an, während das Seitneigen nach links sich frei und angenehm anfühlt.** Das Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter dem **rechten Fuß (SZr)** wäre in dem Fall richtiger als das Unterlegen des linken Fußes.

In diesem Fall kommt folgende Selbsthilfe-Aktion zum Einsatz:

„Sie stehen morgens mit dem rechten Fuß auf einer dünnen Zeitschrift, falls sich das nicht störend auswirkt. Ist das Stehen mit dem linken Fuß auf einer ZS deutlich angenehmer, dann legen Sie den linken Fuß unter. Die linke Faust ist geballt, die Finger der rechten Hand sind gespreizt. Ihr rechtes Auge ist geschlossen, Sie sehen durch das linke \*6. Neigen Sie sich nun nach links zur angenehmen Seite (Sl) und bleiben Sie links seitgeneigt. Halten Sie alle Einstellungen aufrecht (rechter Augenschluss, Faust links, rechte Finger gespreizt, Sl von Oberkörper und Kopf .

Drehen Sie Oberkörper und Kopf - in allen Einstellungen bleibend - 10 – 12 x zur Gegenseite nach rechts (SlRr, Abb. 6, unten rechts \*7). Bleiben Sie am Ende in der Endbewegung SlRr stehen , blicken mit dem linken Auge nach oben und atmen 3 x tief und langsam durch die Nase ein und durch geöffneten Mund hörbar aus.

Kehren Sie danach in die mittige gerade, ungedrehte und ungeneigte Ausgangsstellung zurück , öffnen beide Augen, lösen beide Hände, gehen von der Zeitschrift herunter und testen im Anschluss, ob sich die zuvor unangenehm gehemmte Seitneigebewegung nach rechts bereits verbessert hat.

Wenn JA, stimmt die Bewegungszeit und Sie können das Ganze die nächsten Tage morgens solange wiederholen, bis die rechte Seitneigebewegung wieder gleich gut der linken Seitneigebewegung geworden ist.

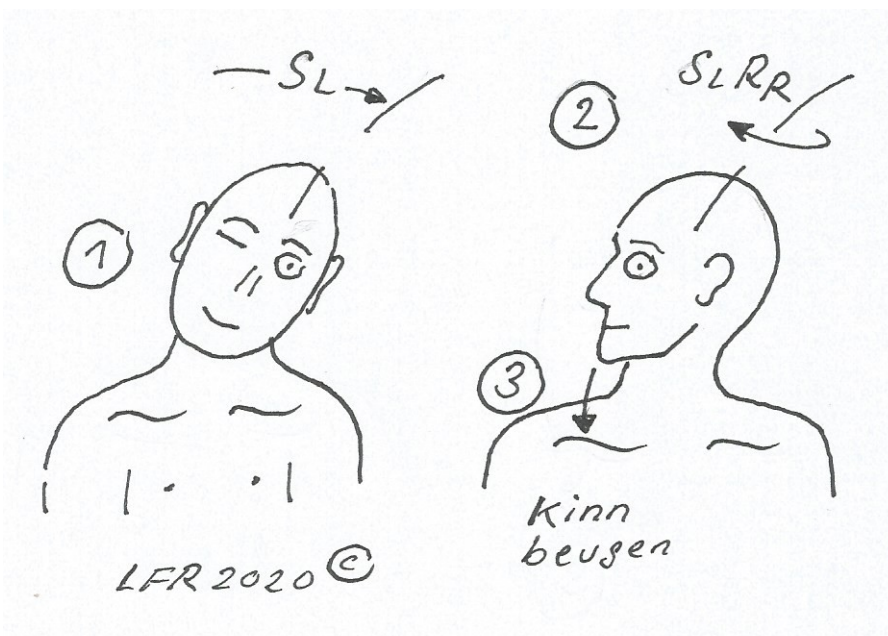
Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht, führen Sie Ihre Selbsthilfe-Aktion abends durch, wenn es bereits dunkel ist. Dann klappt es.

In der Regel funktioniert diese Art von Selbsthilfe sofort und befreit gleich im Anschluss an die Korrektur die zuvor unangenehm gehemmte rechte Seitneige des Oberkörpers und Kopfes.

Was, wenn sich die Seitneigehemmung unten gelöst, im Bereich der HWS aber noch nicht zufriedenstellend besser geworden ist?

Was tun, im Fall einer **unangenehm eingeschränkten Kopfseitneige nach rechts, wenn gleichzeitig die Kopfseitneige des Kopfes nach links frei und angenehm ist? \*8**

In diesem Fall kommt folgende alleinige Selbsthilfe für die HWS zum Einsatz:



**Abbildung 7: Kopfbeweglichkeit nach rechts zur Seite unangenehm eingeschränkt, nach links hingegen frei und angenehm. Selbsthilfe-Vorgang für derart betroffene HWS.**

Sie stehen auf rechter dünner Zeitschrift (auf linker nur, wenn deutlich angenehmer). Linke Faust, Finger rechte Hand spreizen, rechtes Auge geschlossen, durch linkes schauen. Kopf nach links zur Seite (Sl) neigen (nur neigen \*9) und zur Gegenseite nach rechts (SLRR) drehen. Alles derart eingestellt lassen. Im Anschluss daran das Kinn Richtung rechtes Schlüsselbein 10 – 12 x sanft nickend nach unten bewegen (Kopf nach vorne beugen) = Aktion 3

Danach Kopf wieder ungedreht und ungeneigt gerade halten, beide Augen öffnen, Hände lösen und testen, ob sich die zuvor unangenehme rechte Kopfseitneige schon gebessert hat. Wenn Ja, stimmt die Bewegungszeit und Sie können die nächsten Tage darauf alles so lange in gleicher Art und Weise wiederholen, bis sich die rechte Seitneige wieder gleich gut der linken anfühlt.

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht, führen Sie das nur abends durch.

Sie werden am eigenen Leib erfahren, dass Sie sich selbst immer nur mithilfe *paradoxe Bewegungen helfen* können. Diese gehen stets in Richtung des angenehmen Bewegungsgefühls und nie in Richtung des gehemmt unangenehmen, beseitigen aber die Ursachen derselben, wenn Bruchstücke der gehemmten Bewegungen integriert und enthalten sind (Wirkmechanismus der Paradoxie).

Was bedeutet gesundheitlich und ganzheitlich gesehen eine unangenehme oder schmerzhaft bewegungshemmung von Oberkörper und Kopf nach rechts zur Seite?

Dazu muss man folgendes wissen:

**„Eine Rechtsseitigkeit von Oberkörper und Kopf (Sr) muss bei jedem Menschen unbedingt frei möglich und angenehm sein (besonders bei Kindern und Frauen). Das betrifft auch die Kombibewegung SrRI! (Abb. 6, oben)!“** Warum ist das **gesundheitlich so wichtig** und was geschieht im Körper überhaupt, wenn man sich zur rechten Seite neigt und sich aus dieser rechten Seitneige-Einstellung heraus zur linken Gegenseite dreht und dabei zusätzliche Kräfte aktiviert, die dazu passen und gehören? Es geschieht dadurch folgendes:

- Der *Parasympathikus-Einfluss* wird *gedämpft, vermindert*. Es kommt zur Zunahme von Fülle und Wärme im unteren Körper (vom Becken an abwärts), Anregung der Leber-Funktion und des Gallenflusses, Erweiterung und Entspannung von Lungen und Bronchien, Beruhigung und Sedierung der Magen- und Darmtätigkeit, Verminderung der Harnausscheidung, Feuchtigkeitsreduzierung der Schleimhäute, Verminderung des Muskeltonus, Entspannung der inneren Organe, Anregung der Augenfunktion und Sehfähigkeit, Zunahme der Elastizität der Muskelsehnen, Anregung des gesamten Stoffwechsels, Anregung der körperlichen Aktivität und geistigen Leistungsfähigkeit, Anregung der Irritabilität, Festigung und Zunahme der Elastizität der Finger- und Zehen-Nägel, Anregung der Blut-Speicherung und Verteilung, Förderung des Wachstums von Körpergewebe.
- Das HOLZ-Element und der Funktionskreis „Leber-Gallenblase“, sind identisch mit *Kleinem YANG*, das den Menschen morgens (von Sonnenaufgang an bis ca. 9 Uhr vormittags) begleitet und ihn in den Tag starten lässt und Teil des normalen täglichen Biorhythmus ist, dem jeder Mensch gleich ausgesetzt ist.
- Ansäuerung des *Inneren Milieus*, es verschiebt sich leicht zur sauren Seite.
- „SrRI“ ist ein Bestandteil des Ausgleichsmusters, das ein linkes kürzeres Bein (geringen Ausmaßes) aufweist (Statik-Komponente).
- Anregung eines kindlichen (wachstumsfördernd) und eines weiblichen Körpers (hormonell). Für Kinder und Frauen ist das Ungestörtsein dieser Bewegung besonders wichtig!

Wenn die Bewegung „SrRl“ von Oberkörper und Kopf blockiert und gehemmt , sehr unangenehm oder schmerzhaft erscheint, weiß man, dass die eben beschriebenen Funktionen und Modalitäten ebenfalls herabgesetzt sind und nur gestört funktionieren können. Im Umkehrschluss bedeutet eine freie und angenehme Rechtsseitneige von Oberkörper und Kopf, theoretisch auch eine gute oder wenigstens weitgehend ungestörte Funktionsweise der beschriebenen Körper-Aktionen.

---

**WICHTIG:** Wer an Leber-Gallen-Problemen, an Augenkrankheiten, an herabgesetzter Sehfähigkeit, an kranken Finger- und Zehennägeln, an Entzündungen seiner Muskelsehnenscheiden, an Problemen seiner Muskelsehnen oder Muskeln ganz allgemein, an schnell aufkommendem Ärger und Zorn und an übermäßigen Aggressionen leidet und daneben eine funktionell beeinträchtigte rechte Seitneigefähigkeit von Oberkörper und Kopf an sich feststellt, muss sich darüber eigentlich nicht wundern und kann plötzlich ursächlich handeln! \*10

---

#### **Möglichkeit 4: „Sr a. + f.“ kombiniert mit „Sl ua. + r.“**

Übersetzt: **Das Seitneigen Ihres Oberkörpers und Kopfes nach links (Sl) fühlt sich morgens blockiert, bewegungsbehindert, unangenehm oder schmerzhaft an, während das Seitneigen zur Gegenseite nach rechts (Sr) frei möglich ist und sich angenehm anfühlt.** Das Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter dem linken Fuß (SZ links) wäre in diesem Fall richtiger als das Unterlegen unter dem rechten Fuß.

In diesem Fall kommt folgende Selbsthilfe-Aktion zum Einsatz:

„Sie stehen morgens mit dem linken Fuß auf einer dünnen Zeitschrift – es sei denn , das Unterlegen rechts wäre deutlich angenehmer – dann erhöhen Sie eben den rechten Fuß. Die rechte Faust ist geballt, die Finger der linken Hand sind gespreizt, das linke Auge ist geschlossen \* 11, sie sehen nur durch das rechte. Neigen Sie sich nun mit Oberkörper und Kopf nach rechts zur angenehmen Seite (Sr). Bleiben Sie derart eingestellt (rechte Faust, linke Finger gespreizt, linkes Auge geschlossen, Sr von Oberkörper und Kopf). Drehen Sie Oberkörper und Kopf (in allen Einstellungen bleibend) nun 10 – 12 x begleitend zur Gegenseite nach links (SrRl, Abb. 6 oben, rechts). Verharren Sie am Ende in SrRl und atmen 3 x tief und langsam durch den geöffneten Mund ein und durch die Nase aus. Ende der Selbsthilfe-Aktion 4.

Kehren Sie danach in die gerade Ausgangsstellung zurück, gehen Sie von der Zeitschrift herunter, öffnen beide Augen, entspannen beide Hände und testen die zuvor unangenehm gewesene Seitneige-Bewegung nach links. Bereits besser geworden? Dann stimmt die Bewegungszeit und Sie können in den nächsten Tagen morgens das Ganze solange wiederholen, bis sich beide Seitneigebewegungen wieder gleich gut anfühlen und einander angeglichen haben.

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht, Weichen Sie auf den Abend aus.



Was, wenn sich die blockierte Rumpfsseitneige nach links rasch gebessert hat, die linke Kopfseitneige aber noch nicht? In diesem Fall empfehle ich folgende zusätzliche Selbsthilfe-Aktion:

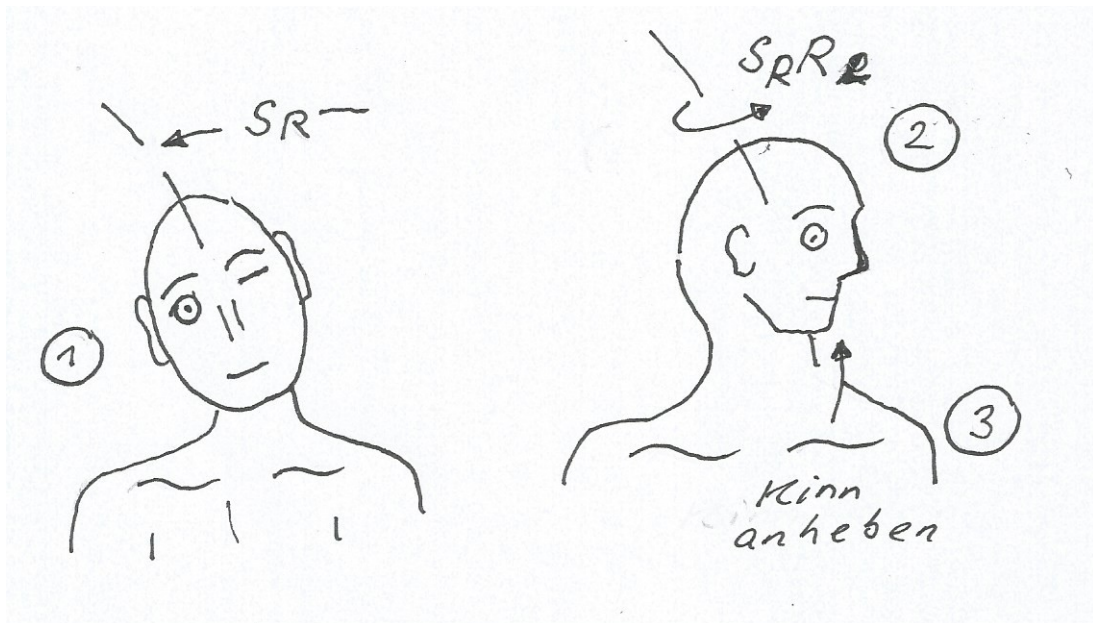


Abbildung 8: Kopfbeweglichkeit nach rechts frei und angenehm , nach links gehemmt und unangenehm . Aktion 1 = Sr, Aktion 2 = SrRl, Aktion 3 = in dieser Einstellung Kinn anheben.

Sie stehen wieder auf linker dünner Zeitschrift (nur im Ausnahmefall auf rechter), Oberkörper ist gerade (nicht geneigt und nicht gedreht), linkes Auge geschlossen, rechte Faust, linke Finger sind gespreizt. Kopf zuerst nach rechts seitneigen (Sr), danach begleitend nach links drehen (SrRl). In dieser eingestellten Position verbleiben und ca. 10 – 12 x nacheinander das Kinn nach oben leicht und rhythmisch anheben in Richtung Rückwärtsneigen des Kopfes. Ende der Selbsthilfe-Aktion.

Danach in die gerade Ausgangsposition des Kopfes zurückkehren (von der dünnen Zeitschrift runter gehen, beide Augen öffnen, Hände lösen) und testen , ob die zuvor gehemmte Kopfseitneige nach links besser geworden ist . Wenn JA, stimmt die Bewegungszeit und Wiederholungen in den nächsten Tagen am Morgen sind empfehlenswert, solange bis sich die linke und die rechte Seitneige des Kopfes wieder gleich gut anfühlt.

Wenn NEIN, dann das Ganze auf den Abend verlegen und die nächsten Tage jeweils abends wiederholen.

---

Was bedeutet gesundheitlich und ganzheitlich gesehen eine unangenehme oder schmerzhaftige Seitneigehemmung links von Oberkörper und Kopf ?

Dazu muss man folgendes wissen:

**„Eine Linksseitneige von Oberkörper und Kopf (Sl) muss bei jedem Menschen unbedingt frei möglich und angenehm sein (besonders bei männlichen Personen und älteren Menschen). Das betrifft auch die Kombi-Bewegung „SlRr“! (Abbildung 6 oben). Warum ist auch das gesundheitlich so wichtig?**

Was geschieht im Körper, wenn man sich zur linken Seite neigt (SI) und sich begleitend zur Gegenseite nach rechts dreht (SIRr) und dabei zusätzliche Kräfte aktiviert, die dazu passen und gehören ? Es geschieht folgendes:

- Der *Parasympathikus-Einfluss* wird *heraufgesetzt, wird vermehrt!* Es kommt zu Leere und Kühle im unteren Körper (vom Becken an abwärts). Lungen und Bronchien werden verengt und angeregt, Die Schleimhäute werden feuchter (mehr Speichel, mehr Tränen- und Nasenflüssigkeit), der Geruchssinn wird intensiver, Nase, Nebenhöhlen, Kehlkopf und Stimmbänder werden angeregt, Hautfunktion und Schweißabsonderung werden angeregt, die Haut wird reiner, Harnausscheidung und Stuhlausscheidung werden angeregt, Magensäureproduktion und gesamte Verdauung wird angeregt, Beweglichkeit der inneren Organe wird angeregt, der Muskeltonus erhöht, der Körper beruhigt, der Nachtschlaf vertieft, das Empfinden von Trauer, Kummer und Besorgtheit wird durch erleichterndes Weinen aus dem Körper herausbewegt (emovere), die Sensibilität verstärkt sich, Abbau- und Alterungsprozessen (Degenerationen, Atrophien) verlaufen geordneter, die Ausatmung wird forciert, der Gasaustausch zwischen Lungen und Blut wird verstärkt, das Herz wird verlangsamt, der Blutdruck erniedrigt.
- Anregung des METALL-Elementes und des Funktionskreises „Atmung, Lungen- Dickdarm – Haut“, die identisch sind mit dem *Kleinen YIN*, das den Menschen abends begleitet (16 Uhr – 21 Uhr) und den Tag ausklingen lässt und Teil des täglichen Biorhythmus ist, dem wir alle gleich ausgesetzt sind.
- Alkalisierung des *Inneren Milieus*. *Es verschiebt sich zur basischen Seite.*
- „SIRr“ ist Bestandteil des Ausgleichsmusters, das ein rechtes kürzeres Bein minimalen Ausmaßes in der LWS hervorruft.
- Anregung eines männlichen Körpers (hormonell) und alt gewordenen Körpers. Für Männer und alt gewordene Erwachsene ist diese Bewegung deshalb besonders wichtig!

Wenn die Bewegung „SIRr“ von Oberkörper und Kopf blockiert und gehemmt, sehr unangenehm oder schmerzhaft ist, weiß man, dass die eben beschriebenen Funktionen ebenfalls herabgesetzt sind und nur gestört funktionieren können. Im Umkehrschluss bedeutet eine freie und angenehm erscheinende linke Seitneige von Oberkörper und Kopf, theoretisch auch eine mehr oder weniger gute und ungestörte Funktionsweise der oben beschriebenen Körperaktionen und Modalitäten.

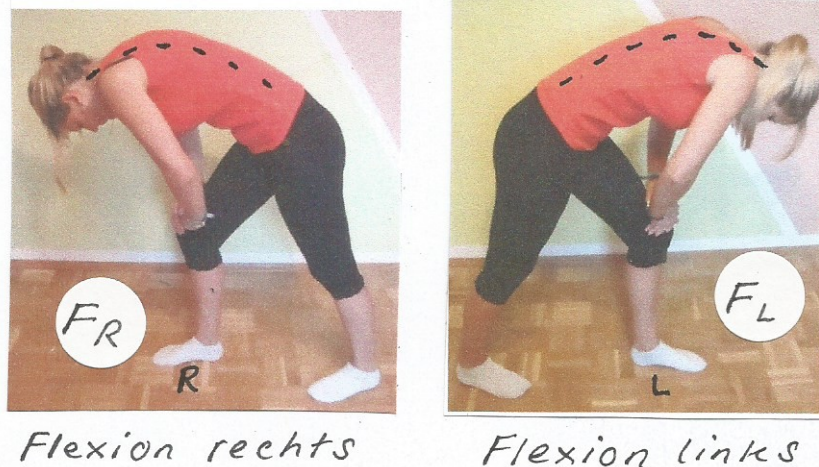
---

**WICHTIG:** Wer an Atembeschwerden (schwierige Ausatmung, wie bei Asthma bronchiale), an chronischem Schnupfen, an Allergien, an Nebenhöhlenproblemen, an Heiserkeit und brüchiger leiser Stimme, an unreiner Haut, an zu starken Schweiß, an Reizblase, an Durchfällen, an zu ausgeprägter Besorgnis, an Traurigkeit, an Weinzwang leidet, wer also zu nah am Wasser gebaut ist und an Abwehrschwäche leidet und gleichzeitig dazu noch eine behinderte und unangenehme linke

Seitneigefähigkeit von Oberkörper und Kopf aufweist, braucht sich darüber eigentlich nicht zu wundern und kann jetzt plötzlich erfolgreicher handeln, indem er diese beiden Selbsthilfe-Aktionen zusätzlich zu allem Anderen durchführt \*12

**Möglichkeit 5:** „Fr a. + f.“ während „Fl ua. + r“ ist .

Übersetzt: **Das runde Vorwärtsbeugen nach rechts vorne (Fr) Ihres Oberkörper und Kopfes fühlt sich gut, frei und angenehm an , während das linke Vorwärtsbeugen (Fl) unangenehm gehemmt ist.** Das Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter Ihrem rechten Fuß wäre in diesem Fall richtig. Ziel ist es die linke Vorwärtsbeuge zu befreien und wieder angenehmer zu gestalten.



**Abbildung 9:** Rundes Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf Richtung rechtes Knie (Abb. links) und Richtung linkes Knie (Abb. rechts)

Testposititon „Fr“: rechter Vorwärtsschritt, beide Hände ruhen oberhalb rechtem Knie, rundes Vorwärtsbeugen Richtung rechtes Knie, Kopf nahe rechtem Knie.

Testposititon „Fl“: linker Vorwärtsschritt, beide Hände ruhen oberhalb linkem Knie, rundes Vorwärtsbeugen Richtung linkes Knie, Kopf nahe linkem Knie.

Im Fall von „Fr a. + f.“ in Kombi mit „Fl ua. + r.“ ist folgende Selbsthilfe-Aktion empfehlenswert:

„Sie stehen morgens gerade und aufrecht mit dem rechten Fuß auf einer dünnen Zeitschrift (ob angenehm oder unangenehm) und neigen sich zuerst einmal ca. 10 – 12 x nacheinander nach links zur Seite (Sl), während die linke Faust geballt, die Finger der rechten Hand gespreizt und das linke Auge geschlossen ist \*11. Dieser Bewegungsvorgang schließt vorbereitend die linksseitigen Wirbelgelenke, damit sie sich im Anschluss daran leichter öffnen lassen.

Danach machen Sie einen rechten Vorwärtsschritt, ballen beide Fäuste, legen Ihren rechten Ellbogen oberhalb des rechten Knies auf den Oberschenkel, drehen Ihren Kopf halb nach links und legen Ihre rechte Gesichtshälfte flächig auf die Faust, beide

Augen sind offen und blicken nach links. Ihre linke Faust liegt hinten auf dem Kreuzbein (Abb. 10). Gehen Sie nun in dieser Einstellung ca. 1 Minute lang auf der Stelle, indem Sie abwechselnd (alternierend) ein Bein im Knie beugen während Sie zeitgleich das andere Bein im anderen Knie strecken.



**Abbildung 10: Gehen auf der Stelle in Einstellung „Fr“**

Richten Sie sich danach wieder gerade auf, gehen von der Zeitschrift herunter, lösen beide Fäuste und machen einen linken Vorwärtsschritt und beugen sich rund nach links vorne (Abb. 10 rechts), um zu prüfen, ob die zuvor unangenehm gewesene linke Vorwärtsbewegung Richtung linkes Knie schon besser geworden ist.

Wenn JA, stimmt die morgendliche Bewegungszeit und Sie können die nächsten Tage zur gleichen Zeit diese Aktion so lang wiederholen, bis sich die linke Vorwärtsbewegung genauso gut, frei und angenehm anfühlt wie die rechte.

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht. Führen Sie das Ganze abends durch.

\* \* \* \* \*

Was wäre zu tun, wenn die unangenehm gehemmte linke Vorwärtsbeuge unten im Rumpf schnell besser geworden und irgendwann auch ganz verschwunden ist, sich das Gleiche oben in der HWS aber nicht bessern will? In diesem Fall empfehle ich eine zusätzliche Selbsthilfe-Aktion, alleine für oben, mit dem Ziel, die Kopfbeweglichkeit nach links vorne unten (Richtung linkes Schlüsselbein) wieder funktionsgerecht herzustellen (Abb. 11).

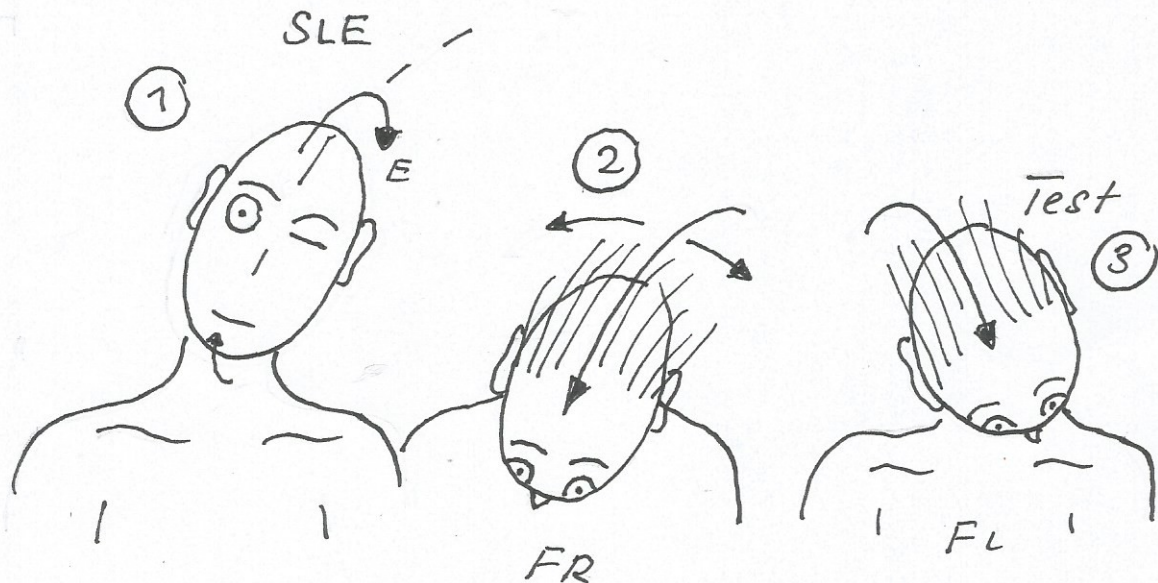


Abbildung 11: „Kopf-Fl ua. + r.“ während „Kopf- Fr f. + a.“ Selbsthilfe -Aktion über HWS

Sie stehen morgens mit Ihrem Oberkörper gerade, unter Ihrem rechten Fuß liegt eine dünne Zeitschrift (ob angenehm oder unangenehm). Ihr linkes Auge ist geschlossen, linke Faust, Finger der rechten Hand gespreizt. Neigen Sie Ihren Kopf nach links zur Seite und bewegen ihn ca. 10 – 12 x ganz leicht und wenig nach rückwärts (Kinn anheben = Aktion 1 auf Abb. 11). Danach beugen Sie Ihren Kopf nach rechts vorne unten, Richtung rechtes Schlüsselbein und neigen Ihren Kopf seitlich ganz sanft und wenig mehrere Male hin und her. Beide Augen sind geöffnet (Aktion 2 auf Abb. 11). Danach testen Sie (Aktion 3 auf Abb. 11), ob die Beweglichkeit des Kopfes nach vorne links unten Richtung linkes Schlüsselbein besser und angenehmer geworden ist.

Wenn JA, bleiben Sie in den nächsten Tagen morgens dabei und wiederholen das so lang, bis sich die Bewegungen „Fr“ und „Fl“ seitengleich wieder frei und angenehm anfühlen und sich wieder symmetrisch aneinander angepasst haben.

Wenn NEIN, machen Sie das Ganze nur abends, wenn es dunkel ist.

Was sagt, gesundheitlich und ganzheitlich betrachtet, eine unangenehm gehemmte linke Vorwärtsbewegung von Oberkörper und Kopf aus? Dazu muss man folgendes wissen:

**„Das linke Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf (Fl) muss bei jedem Menschen frei und angenehm vonstatten gehen und darf nicht blockiert sein (besonders nicht bei weiblichen Personen)! Warum ist das sehr wichtig und was geschieht im Körper, wenn man sich mit Oberkörper und Kopf rund nach links vorne beugt (Fl) und dabei auch noch passende aktivierende Kräfte einsetzt? Es geschieht normalerweise folgendes:**

- *Der Sympathikus-Einfluss wird gedämpft, verringert (S minus Situation). Lungen und Bronchien werden erweitert, die Einatmung vertieft, Schleimhäute werden ausreichend befeuchtet, die Wasserausscheidung über*

Nieren und Harnblase sowie der gesamte Urogenitaltrakt werden angeregt, die Hörfunktion und die Funktion der Ohren und das Wachstum der Kopfhare werden beeinflusst, die unteren Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina, Anus) werden beeinflusst, Abbauvorgänge in den Knochen des Skelets und innerhalb der Zähne werden normalisiert, das Verdauungssystem wird angeregt, das weibliche Hormonsystem wird angeregt, der Blutdruck wird gesenkt, der Herzschlag verlangsamt, der Körper beruhigt und der Schlaf vertieft, der Muskeltonus vermehrt, Angst, Furcht und Schreckhaftigkeit werden reduziert. Sensibilität und Irritabilität verstärken sich.

- Anregung des WASSER-Elementes und des Funktionskreises „Nieren-Urogenitaltrakt“ sind ident mit dem Funktionskreis des *Großen YIN*, der nachts in der Zeit zwischen 21 und 2 Uhr den Menschen begleitet und Teil des normalen täglichen Biorhythmus ist, dem wir Menschen alle gleich ausgesetzt sind.
- *Alkalisierung des inneren Milieus. Stoffwechsel verschiebt sich zur basischen Seite.*
- „Fl“ ist Bestandteil des Ausgleichsmusters , das ein linkes kürzeres Bein statisch in der Wirbelsäule hervorruft.
- Anregung eines weiblichen Körpers (hormonell) und älter gewordenen Körpers. Für Frauen und für sehr alte Menschen ist das Funktionieren dieser Bewegung , die auf diesen Funktionskreis hinweist, besonders wichtig.

Wenn die Bewegung „Fl ua. + r.“ ist, ergo die linke runde Vorwärtsbeuge von Rumpf und Kopf blockiert oder schmerzhaft ist, weiß man, dass die eben beschriebenen Funktionen und Modalitäten ebenfalls herabgesetzt sind und nur gestört funktionieren können. Im Umkehrschluss dazu bedeutet, eine freie, gute und angenehme linke Vorwärtsbeugebewegung von Rumpf und Kopf , theoretisch auch eine mehr oder weniger gute und ungestörte Funktionsweise des WASSER-Elementes inkl. der oben beschriebenen Funktionsweisen.

---

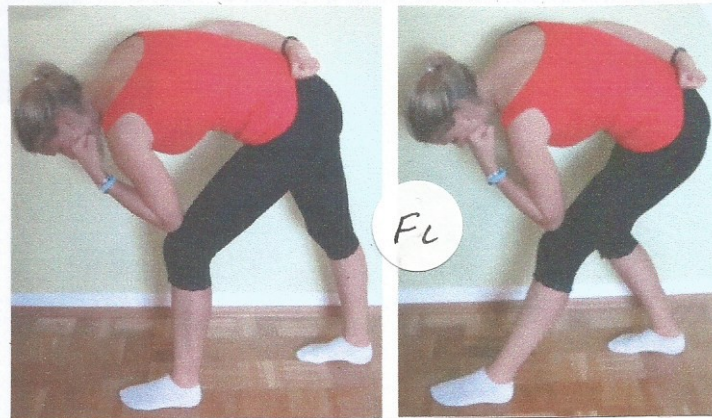
WICHTIG: Wer an Problemen seiner Wasserausscheidung leidet, an Nieren- oder Blasenproblemen, an Hämorrhiden, an Störungen seines Genital-Traktes, an Ohren-Erkrankungen und Hörstörungen, an Haarausfall seiner Kopfhare, an entkalkten Knochen, schlechten schadhafte Zähnen, weiblichen Hormonstörungen, an übermäßiger Angst, Furcht oder Schreckhaftigkeit leidet, kennt jetzt einige Zusammenhänge. Ist zusätzlich die Beweglichkeit von Oberkörper und Kopf in Richtung „Fl“ behindert , unangenehm oder schmerzhaft, weiß man nun, wie man zu handeln hätte. \*13

---

**Möglichkeit 6:** „Fl a. + f.“ während „Fr ua. + r.“ ist.

Übersetzt: „Das runde Vorwärtsbeugen nach links vorne (Flexion links = Fl) von

**Oberkörper und Kopf fühlt sich frei, angenehm und gut an, während das Vorwärtsbeugen nach rechts vorne unangenehm gehemmt oder schmerzhaft ist (Flexion rechts = Fr).** Das Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter dem linken Fuß wäre in diesem Fall hilfreich. Ziel ist es, die unangenehm blockierte rechte Vorwärtsbeuge zu befreien und wieder angenehmer zu gestalten. Um das zu erreichen, wären folgende paradoxe Selbsthilfe-Aktionen zu empfehlen:



*Gehen auf der Stelle  
in Flexion links*

**Abbildung 12: Gehen auf der Stelle in Einstellung „Fl“**

Sie stehen morgens gerade mit dem linken Fuß auf einer dünnen Zeitschrift (ob angenehm oder unangenehm) und neigen sich zuerst einmal ca. 10 – 12 x nacheinander nach rechts zur Seite (Sr), während die rechte Faust geballt, die Finger der linken Hand gespreizt und das rechte Auge geschlossen ist \* **11**. Dieser Bewegungsvorgang schließt vorbereitend die rechten Wirbelgelenke, damit sie sich im Anschluss beim Gehen auf der Stelle leichter öffnen lassen.

Gehen Sie von der Zeitschrift herunter. Danach machen Sie einen linken Vorwärtsschritt, ballen beide Fäuste, legen Ihren linken Ellbogen nahe dem Knie auf Ihren linken Oberschenkel (sie sind dadurch weit nach links vorne gebeugt), drehen Ihren Kopf halb nach rechts und legen Ihre rechte Gesichtseite flächig auf die linke Faust. Beide Augen sind offen und blicken nach links. Die rechte Faust liegt rückwärts auf Ihrem Kreuzbein (siehe Abbildung 12 oben). Gehen Sie nun ca. 1 Minute lang in dieser Einstellung auf der Stelle, indem Sie alternierend ein Bein im Kniegelenk beugen und das andere zeitgleich im anderen Kniegelenk strecken.

Richten Sie sich danach wieder gerade auf, lösen beide Hände und machen einen rechten Vorwärtsschritt, beugen sich rund nach rechts vorne und prüfen, ob die zuvor unangenehm gewesene rechte Vorwärtsbeuge in Richtung rechtes Knie sich bereits gebessert hat und angenehmer geworden ist.

Wenn JA, stimmt die morgendliche Übungszeit und Sie können in den nächsten Tagen zu gleicher Zeit diese Aktion wiederholen, so lange, bis sich die rechte Vorwärtsbeuge gleich gut und frei anfühlt wie die linke.

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht = auf den Abend verlegen.

Was, wenn die unangenehm gewesene rechte Vorwärtsbeuge unten im Rumpf besser geworden oder verschwunden ist, oben aber im Bereich von HWS und Kopf noch nicht? In dem Fall empfehle ich auch hierzu eine separate Selbsthilfe-Aktion, die sich auch oben alleine heilsam auswirkt (siehe Abbildung 13, unten).

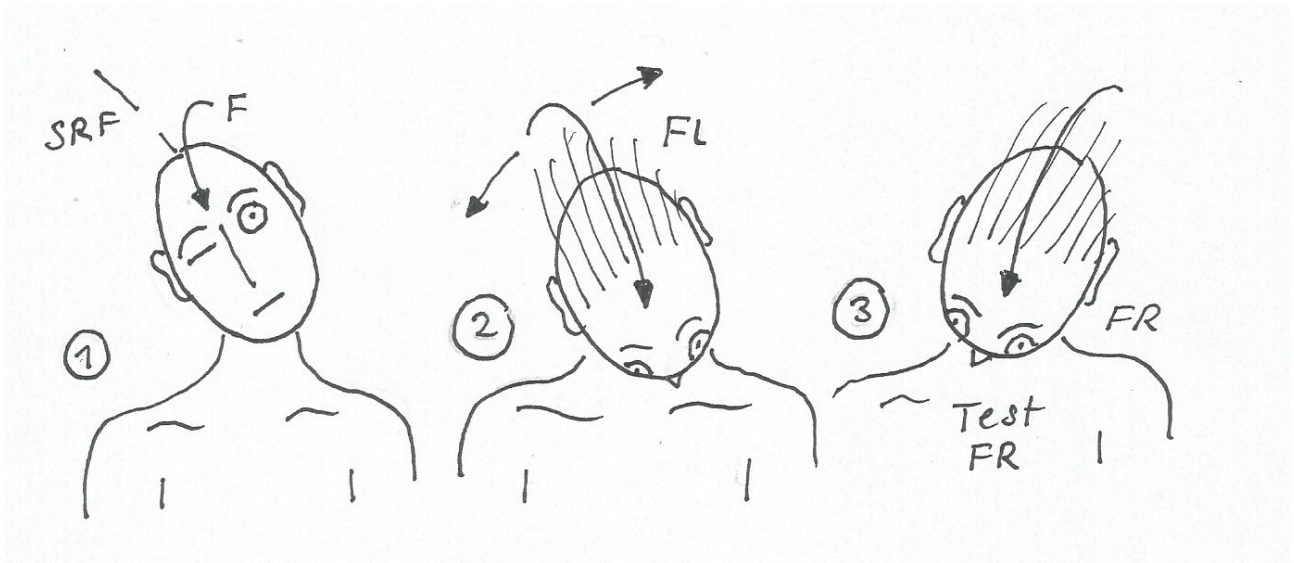


Abbildung 13: Selbsthilfe-Aktion für Problem „Fr ua. + r.“ während „Fl a. + f.“ ist

Sie stehen morgens mit Ihrem Oberkörper gerade, unter Ihrem linken Fuß befindet sich eine dünne Zeitschrift. Ihr rechtes Auge ist geschlossen, rechte Faust, Finger der linken Hand gestreckt und gespreizt. Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts zur Seite und belassen Sie ihn so eingestellt. Bewegen Sie im Anschluss daran Ihr Kinn ca. 10 – 12 x nacheinander nach unten Richtung Brustbein (Sr = Seitneige rechts, F = Flexion) = Aktion 1. Danach beugen Sie Ihren Kopf nach links vorne (Fl) Richtung linkes Schlüsselbein und neigen ihn im Anschluss seitneigend ganz sanft und leicht ca. 10 – 12 x hin und her = Aktion 2. Danach testen Sie in Form einer rechten Vorwärtsbeuge (Fr) ob die zuvor gehemmte rechte Vorwärtsbeuge Ihres Kopfes in Richtung rechtes Schlüsselbein besser, freier und angenehmer geworden ist.

Wenn JA, bleiben Sie in den nächsten Tagen morgens dabei und wiederholen diese Aktionen so lange, bis sich die rechte Vorwärtsbeuge wieder gleich frei und angenehm anfühlt wie die linke.

Wenn nicht sofort besser, verlegen Sie das Ganze auf den Abend.

---

**Das rechte Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf muss bei jedem Menschen unbedingt frei und angenehm vonstatten gehen und darf weder blockiert noch schmerzhaft sein (besonders nicht bei männlichen Personen und jungen Erwachsenen beiderlei Geschlechts)! Warum ist das so wichtig und was geschieht im Körper begleitend, wenn man sich mit Rumpf und Kopf nach rechts vorne beugt (Fr) und dazu auch noch passende aktivierende Kräfte einsetzt? Es geschieht normalerweise folgendes:**



- *Der Sympathikus-Einfluss wird heraufgesetzt, vermehrt (S plus Situation).* Das Herz wird angeregt, der Herzschlag beschleunigt, der Blutdruck erhöht, die peripheren Gefäße werden verengt, Herzkranzgefäße, Hirngefäße und Muskelgefäße werden erweitert, die Verdauungsfunktion und Wasserausscheidung wird beruhigt, Lungen und Bronchien werden geweitet, die Schleimhäute werden trockener, Pupillen und Augen werden geweitet, der Körper wird zu Kampf, Flucht oder Abwehr vor inneren oder äußeren Feinden bereit gemacht, Stress-Hormone werden ausgeschüttet, der Körper ist hellwach und aufmerksam, Lebensfreude und gute Ausstrahlung entstehen, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigt an, das Bedürfnis nach Mitteilung, Kommunikation und nach Gesellschaft wächst, innere Fülle und innere Wärme breiten sich aus, der Blutzucker steigt an, der Calcium-Bedarf ist erhöht.
- Anregung des FEUER-Elementes und des Funktionskreises „Herz-Blutkreislauf-Gefäße“ sind ident mit dem Funktionskreis des *Großen YANG*, der vormittags und mittags in der Zeit von 9 Uhr bis 14 Uhr den Menschen begleitet und Teil des täglichen Biorhythmus ist. Alle Menschen weltweit sind dem gleich ausgesetzt.
- *Ansäuerung des inneren Milieus, Stoffwechsel verschiebt sich mehr zur sauren Seite. Der Körper wird abwehrbereiter, aufmerksamer und wachsamer.*
- Anregung eines männlichen Körpers (hormonell) und junger Erwachsener männlichen und weiblichen Geschlechts. Für junge Erwachsene ist das Funktionieren der Bewegung „Fr“ besonders wichtig.

Wenn die Bewegung „Fr ua. + r,“ ist, ergo die rechte Vorwärtsbeuge von Rumpf und Kopf blockiert, unangenehm gehemmt oder schmerzhaft ist, weiß man, dass die eben beschriebenen Funktionen ebenfalls herabgesetzt und gestört sind. Im Umkehrschluss dazu bedeutet eine freie, sich gut anfühlende rechte Vorwärtsbeugefähigkeit von Rumpf und Kopf theoretisch auch eine ebenso gute Funktionalität des Feuer-Elementes und der eben beschriebenen dazu passenden Modalitäten.

**WICHTIG:** Wer an Herz-Kreislauf- und Gefäßproblemen leidet, innerlich sehr unruhig und nervös ist, wer hitzempfindlich ist, zu Stuhlverstopfung, zu Blähungen und zu aufgetriebenem Leib neigt, sehr mitteilungsbedürftig ist und Gesellschaft braucht, Freude am Leben und eine gute Ausstrahlung hat und zusätzlich an sich feststellt, dass seine rechte Vorwärtsbeugefähigkeit von Oberkörper und Kopf unangenehm behindert ist, weiß jetzt wie er begleitend dazu zu handeln hätte. \*1

*Anmerkung:*

*Sie merken schon, wie wichtig diese Kommunikation zwischen Ihrem ICH und Ihrem Körper tatsächlich wäre, die Sie mithilfe dieser Kennbewegungen führen könnten. Zu bedenken gebe ich an dieser Stelle, dass die von Ihnen durchgeführte Informationsveranstaltung bis jetzt nur auf Bewegungen, also nur auf dynamischen Bestandteilen Ihrer Gesundheit beruht und ein wichtiges zweites gesundheitliches Fundament und Glied fehlt, das ist das statische Fundament, das Ihnen im Anhang dieses Ratgebers näher erläutert wird. Den Anhang zu lesen, ist deshalb wichtig!*

**Möglichkeiten 7 und 8:**

**Drehbewegungen von Oberkörper und Kopf nach rechts (Rr) oder nach links (Rl) unangenehm eingeschränkt**



**Abbildung 14: Oben = Bewegung „Rr“ (links) und die passende Kombi dazu „RrSl“ (rechts)  
Unten = Bewegung „Rl“ (links) und die passende Kombi dazu „RlSr“ (rechts)**

Die letzten beiden Möglichkeiten von Rumpf – und Kopf-Bewegungsrichtungen (7 + 8) sind sehr wichtig , um gesundheitlich im Lot , „in seiner Mitte sein zu können“! Man kann Sie dem Element ERDE zuordnen, das im Fünf-Elemente -Kreis die Mitte darstellt und um die sich herum die vier peripheren Elemente HOLZ (Sr), METALL (Sl), WASSER (Fl) und FEUER (Fr) gruppieren .

Die Drehung nach rechts (Rr) und nach links (Rl) findet im Bereich des Rumpfes hauptsächlich in BWS und unterer HWS statt und im Bereich des Kopfes im Bereich der oberen HWS statt. Ist eine der beiden Drehbewegungen blockiert, unangenehm oder schmerzhaft, kann man sie dadurch befreien, indem man sich zur Gegenseite seitneigt.

Im Fall von „Rr ua. + r.“ erfolgt die Bewegung „SlF“ (Seitneigen nach links mit anschließendem Vorwärtbeugen = F).

Im Fall von „Rl ua. + r.“ erfolgt die Bewegung „SrE“ (Seitneigen nach rechts mit anschließendem Rückwärtsneigen = E).

\* \* \* \* \*

Der **siebte Selbsthilfe -Vorgang** für das Problem „ Rr ua. + r.“ während die Bewegung „Rl a. + f.“ ist.

Übersetzt: **Die Drehung von Oberkörper und Kopf nach rechts ist blockiert und unangenehm bewegungsbehindert oder schmerzhaft während die Drehung nach links frei möglich und angenehm ist.**

Tun Sie in diesem Fall folgendes:

„Sie stehen morgens mit Ihrem rechten Fuß auf einer dünnen Zeitschrift, das rechte Auge ist geschlossen, sie sehen durch das linke. Die linke Faust ist geballt, die Finger der rechten Hand sind gestreckt und gespreizt. Sie neigen sich mit Oberkörper und Kopf nach links zur Seite und bleiben derart eingestellt. Neigen Sie in dieser Einstellung Oberkörper und Kopf ca. 10 – 12 x rund nach vorne, erst den Rumpf und danach separat nochmal den Kopf.

Danach stehen Sie wieder gerade, gehen von der Zeitschrift herunter, öffnen beide Augen, entspannen die Hände und drehen sich testweise nach rechts. Ist die zuvor unangenehm gewesene Rechtsrotation von Oberkörper und Kopf besser geworden?

Wenn JA, passt die Bewegungszeit und Sie können die nächsten Tage zur etwa gleichen Zeit diese Aktion so lange wiederholen, bis sich die rechte Rumpf- und Kopfdrehung wieder genauso frei und angenehm anfühlt wie die linke.

Wenn NEIN, passt die Bewegungszeit nicht, versuchen Sie es nachmittags oder abends.

Sollte die Drehbarkeit des Rumpfes nach rechts dadurch nur alleine gebessert werden, aber die Drehbarkeit des Kopfes nach rechts noch nicht zufriedenstellend besser werden, dann neigen Sie alleine Ihren Kopf nach links und bewegen Ihr Kinn mehrmals nacheinander nach unten Richtung Brustbein. Im Anschluss testen Sie die Rechtsrotation wieder. Oben im Bereich der HWS kann es länger dauern als unten, bis sich das Drehen nach links und rechts wieder gleich gut gestalten lassen.

**Das Rechtsdrehen von Oberkörper und Kopf muss bei jedem Menschen unbedingt frei und angenehm vonstatten gehen und darf weder blockiert noch unangenehm oder schmerzhaft sein! Warum?**

Die Bewegung „Rr“ von Oberkörper und Kopf inkl. der dazu passenden aktiverenden Kräfte weist folgende Verbindungen zum inneren Körper auf:

- *Der Sympathikus-Einfluss wird gedämpft, vermindert (S minus Situation).* Die Funktion von Magen und Milz wird angeregt, mehr Magensäure wird gebildet, die Verdauungsleistung wird angeregt, Stuhl – und Harnausscheidungen werden gefördert, das Verlangen nach Sexualität wird gesteigert, der untere Körper vom Becken an nach unten füllt sich, der obere Körper vom Becken an nach oben leert sich, Mundschleimhäute, Zahnfleisch und Lippen werden funktionell angesprochen, Bindegewebe, Bänder, Muskeln werden tonisiert, Auf die Blutzusammensetzung, Blutstillung, Blutbildung und Anzahl der Blutkörperchen sowie auf das Lymphsystem wird Einfluss genommen. Festsitzende Denkprozesse, die zu Grübeln, gesteigerter Nachdenklichkeit und Sorge führen, werden einer mentalen gedanklichen Lösung zugeführt.
- Anregung des Elementes ERDE, besonders des YIN-Anteils, der Milzfunktion, des Übergangs vom großen YIN (Nacht) ins kleine YANG (Sonnenaufgang) in der Zeit zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nachts.
- Alkalisierung des inneren Milieus, Stoffwechsel verschiebt sich mehr zur basischen Seite.
- Anregung eines weiblichen Körpers (hormonell) und Erwachsener mittleren Alters (40 – 60 Jahre). Für das weibliche Geschlecht und für mittelalte Erwachsene beiderlei Geschlechts ist die ungestörte Funktion der Bewegung „Rr“ besonders wichtig.

Wenn die Rechtsdrehung von Oberkörper und Kopf (Rr) blockiert, unangenehm oder schmerzhaft und die Gegenbewegung Rotation links (Rl) frei und angenehm wäre, weiß man dadurch, dass die Funktionalität des Elementes ERDE, was ihren YIN-Anteil angeht (Milzfunktion) ebenfalls herabgesetzt und gestört wäre. Umgekehrt wüsste man, dass eine relativ gute Funktionalität der beschriebenen Funktionalität des Funktionskreises MITTE und seiner Modalitäten theoretisch vorhanden sein könnte.

---

**WICHTIG:** Wer an Verdauungsbeschwerden, Magenbeschwerden, Mundschleimhaut und Zahnfleiscentzündungen, Aphten, trockenen rissigen Lippen oder Mundwinkelrhagaden leidet, an verlängerter Blutungszeit, an Tendenz zu blauen Flecken, Nasenbluten, Störungen der Blutzusammensetzung leidet, an Bindegewebe – und Bänderschwäche, an Inkontinenz, an der Neigung zu Weichteilbrüchen leidet, zu Schwellungen der Beine neigt und sehr sorgenvoll, grüblerisch und nachdenklich ist und zusätzlich zu alledem auch noch eine unangenehm behinderte Rechtsdrehung von Oberkörper und Kopf aufwies, weiß jetzt wenigstens, wie das alles zusammenhängen könnte und was man begleitend dagegen tun könnte. \* 15

---

**8. Selbsthilfe-Weg für das Problem „Rl ua. + r.“ während „Rr a. + f.“ ist.**  
 Übersetzt: **Die Drehung von Oberkörper und Kopf nach links ist unangenehm gehemmt, während die Drehung nach rechts angenehm und frei möglich ist.**

Tun Sie in diesem letzten achten Fall folgendes:

„Sie stehen morgens mit Ihrem linken Fuß auf einer dünnen Zeitschrift, das linke Auge geschlossen, die rechte Hand zur Faust geballt und die Finger der linken Hand gestreckt und gespreizt. Sie neigen sich mit Oberkörper und Kopf zur rechten Seite und bleiben derart eingestellt. Neigen Sie nun Oberkörper und Kopf inkl. aller übrigen Einstellungen 10 – 12 x nacheinander sanft nach rückwärts in Richtung Extension (SrE) und kehren danach wieder in die gerade Ausgangsstellung zurück, gehen von der Zeitschrift herunter, öffnen beiden Augen und entspannen die Hände. Drehen Sie sich danach testweise mit Oberkörper und Kopf nach links und überprüfen Sie, ob die zuvor unangenehm gewesene Linksdrehung bereits besser, freier und angenehmer geworden ist.

Wenn JA, stimmt die Bewegungszeit und Sie können das die nächsten Tage morgens solange wiederholen, bis sich die Linksrotation wieder gleich gut der Rechtsrotation anfühlt.

Wenn NEIN, stimmt die Bewegungszeit nicht, wiederholen Sie das Ganze nachmittags oder abends.

Sollte die Drehbarkeit des Rumpfes nach links dadurch nur alleine besser geworden sein, die Drehbarkeit des Kopfes aber noch nicht, dann neigen Sie Ihren Kopf nochmal separat alleine nach rechts, stellen ihn derart ein und heben das Kinn einige Male nacheinander nach oben an. Im Anschluss daran testen Sie die Linksrotation des Kopfes erneut und wiederholen das die nächsten Tage zur richtigen Tageszeit so lange, bis sich die Kopfdrotation links und rechts wieder gleich frei und gut anfühlen.

**Auch das Linksdrehen des Kopfes muss sich bei jedem Menschen selbstverständlich unbedingt frei und angenehm anfühlen und darf nicht blockiert, bewegungsgehemmt oder schmerzhaft sein! Warum? Weil die Bewegung „Rl“ von Oberkörper und Kopf inkl. der dazu passenden aktivierenden Kräfte folgende Verbindungen zum inneren Körper aufweisen:**

- *Der Sympathikuseinfluss wird vermehrt angeregt!* Die Funktion des Magens, der Milz sowie die des gesamten Verdauungstraktes wird beruhigt, Stuhlausscheidung und Harnausscheidung sowie sexuelles Verlangen werden reduziert, die Schleimhäute sezernieren weniger Schleim, sie sind trockener, der obere Körper füllt sich, der untere leert sich, Lippen und Mundschleimhäute neigen zu Trockenheit und Rissigkeit, Bindegewebe, Bänder, Muskeln büßen an Spannkraft und Stärke ein und agieren entspannter und schwächer, die Einwirkung auf Blutkörperchen, Blutbildung, Blutzusammensetzung, Blutungsneigung, Gefäßdichtigkeit und auf das Lymphgefäßsystem nimmt zu. Zunehmende Nachdenklichkeit und Sorge steigert sich bis hin zu Grübelei
- Anregung des Elementes ERDE, besonders des YANG-Anteils, der Magenfunktion, des Übergangs vom großen YANG ins kleine YIN, nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr.
- Ansäuerung des inneren Milieus. Stoffwechsel verschiebt sich hin zur sauren Seite.

- Anregung des männlichen Körpers (hormonell) und Erwachsener mittleren Alters (40 – 60 Jahre) beiderlei Geschlechts. Für das männliche Geschlecht und Erwachsene beiderlei Geschlechts im mittleren Lebensalter ist die ungestörte Funktion der Beweglichkeit „R1“ besonders wichtig.

Ist die Linksdrehung von Oberkörper und Kopf blockiert oder schmerzhaft und die Rechtsdrehung frei und angenehm, weiß man, dass die Funktionalität des Elementes ERDE, was ihren YANG-Anteil betrifft (Magenfunktion) begleitend dazu ebenfalls herabgesetzt und gestört sein dürfte. Ist die Linksdrehung im Gegenzug frei und angenehm, weiß man, dass dann theoretisch auch eine relativ gute Funktionalität beschriebener funktioneller Modalitäten vorhanden sein dürfte.

---

**WICHTIG:** Wer an Verdauungsbeschwerden, trockenen Lippen, trockenem Mund, Magenbeschwerden, Mundschleimhaut und Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten, Nasenbluten, Neigung zu blauen Flecken, zu Leistenbruch oder Nabelbruch, Nabelentzündung und wer ein sorgenvoller und nachdenklicher Grübler ist und darüber hinaus auch noch eine unangenehm blockierte Linksdrehung von Oberkörper und Kopf aufweist, weiß nun wie das alles zusammenhängen könnte und was exakt zu tun wäre. \*16 Ein Vorteil, der nicht mit allem Gold der Welt aufzuwiegen ist.

---

### **Zusammenfassung:**

Findet sich im Körper bei der täglichen, morgendlichen Überprüfung – die ich jedem Menschen zu seinem gesundheitlichen Schutz nur empfehlen kann – eine Bewegungseinschränkung beschriebener Art, die sich blockiert, unangenehm oder schmerzhaft anfühlt, dann ist das nicht nur eine Bewegungseinschränkung für sich allein, die keine sonstigen Folgen hätte, sondern ist ein ganzheitliches Warnzeichen, eine körpersprachliche Botschaft, was genau im Körper gesundheitlich im Moment schief zu laufen droht. Geh ich damit sofort richtig um, erspare ich mir zahlreiche spätere Erkrankungen, die nur deshalb entstehen, weil ich auf meinen Körper nicht gehört oder verstanden habe, was er mir mitzuteilen versuchte.

Die acht möglichen Botschaften, die ein menschlicher Körper seinem menschlichen Ich zu überbringen versucht, indem er nonverbal in beschriebener Form informiert, was derzeit alles an Reparaturaufgaben anstünde, sind kurz zusammengefasst nochmal folgende:

- Rückwärtsneigen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („E ua. + r.“) während das Vorwärtsbeugen sich frei und angenehm anfühlt (F a. + f.“) bedeutet, dass der Parasympathikus-Einfluss des VNS auf den Gesamtkörper zu gering geworden ist und der Sympathikus-Einfluss auf ihn überwiegt = sehr gefährliche Mischung.

- Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („F ua. + r.“) während das Rückwärtsneigen sich frei und angenehm anfühlt (E a. + f.“) bedeutet, dass der Sympathikus -Einfluss auf den Gesamtkörper zu gering geworden ist und der Parasympathikus-Einfluss überwiegt = ungefährlichere , dafür aber sehr unangenehme Mischung.
- Rechtes Seitneigen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt (Sr ua. r.“) während linkes Seitneigen frei und angenehm möglich ist (Sl a. + f.“) bedeutet, dass sich der Parasympathikus Einfluss auf den Körper nicht genügend dämpfen und herabsetzen lässt = Hinweis auf Störung des Funktionskreises HOLZ , durch die die Organe Leber und Augen leiden.
- Linkes Seitneigen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („Sl ua. + r.“) während rechtes Seitneigen frei und angenehm ist („Sr a. + f.“) bedeutet, dass sich der Parasympathikus-Einfluss auf den Gesamtkörper nicht genug heraufsetzen lässt = Hinweis auf Störung des Funktionskreises METALL, durch die die Organe Lungen , Dickdarm, Nase und Haut leiden.
- Rechtes Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („Fr ua. r.“) während linkes Vorwärtsbeugen frei und angenehm erscheint („Fl a. + f.“) bedeutet , dass sich der Sympathikus-Einfluss nicht genug heraufsetzen lässt = Hinweis auf Störung des Funktionskreises FEUER, durch die die Organe Herz, Blutgefäße, Kreislauf und Dünndarm leiden.
- Linkes Vorwärtsbeugen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („Fl ua. + r.“) während rechtes Vorwärtsbeugen frei und angenehm ist („Fr a. + f.“) bedeutet , dass sich der Sympathikus-Einfluss auf den Körper nicht genug herabsetzen lässt = Hinweis auf Störung des Funktionskreises WASSER, durch die die Organe Nieren, Blase, Knochen, Zähne und Ohren leiden.
- Rechtes Drehen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („Rr ua. + r.“) während das nach links Drehen frei und angenehm ist („Rl f. + a.“) bedeutet, dass sich der Sympathikus-Einfluss in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr nicht von selbst genug abschwächt und dadurch der Parasympathikus-Einfluss nicht von selbst stärker werden kann = Hinweis auf Störung des Funktionskreises ERDE, großes YANG kann nicht normal in kleines YIN übergehen, durch die die Organe des Verdauungstraktes leiden.
- Linkes Drehen von Oberkörper und Kopf unangenehm gehemmt („Rl ua. + r.“) während das nach rechts Drehen frei und angenehm ist („Rr a. + f.“) bedeutet, dass sich der Parasympathikus-Einfluss nachts in der Zeit zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nicht von selbst genug abschwächt und dadurch der Sympathikus-Einfluss nicht von selbst stärker werden kann = Hinweis auf Störung des Funktionskreises ERDE, großes YIN kann nicht normal in kleines YANG übergehen, durch die ebenfalls die Organe des Verdauungstraktes leiden

Welche Parasympathikus- Bewegungen gehören zusammen?

- Rückwärtsneigen = Parasympathikus im Ganzen anregen und vermehren (in zweiter Tageshälfte nach 16 Uhr nötig).
- Rechts zur Seite neigen = Parasympathikus dämpfen und vermindern (morgens

zwischen 4 Uhr und 9 Uhr nötig)

- Links zur Seite neigen = Parasympathikus anregen und vermehren (abends zwischen 16 Uhr und 21 Uhr nötig)
- Linkes Drehen = Parasympathikus dämpfen (in zweiter Nachthälfte zwischen 2 Uhr und 4 Uhr nötig. Beispiel: Im Liegen Kopf links gedreht hinlegen).
- 

Welche Sympathikus-Bewegungen gehören zusammen?

- Vorwärtsbeugen = Sympathikus im Ganzen anregen und vermehren (in erster Tageshälfte, die um 14 Uhr endet, nötig)
- Nach rechts vorne beugen = Sympathikus anregen und vermehren (vormittags und mittags zwischen 9 Uhr und 14 Uhr nötig)
- Nach links vorne beugen = Sympathikus dämpfen und beruhigen (nachts zwischen 21 Uhr und zwei Uhr nötig)
- Rechtes Drehen = Sympathikus dämpfen, beruhigen (nachmittags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr nötig). Beispiel: Im Liegen Kopf rechts gedreht hinlegen.)

---

Man erkennt daraus, wie einzelne Bewegungen, die die menschliche Wirbelsäule erfassen, rückkoppelnde Auswirkungen auf den Gesamtkörper und sein vegetatives Nervensystem haben, das als einziges Steuerungssystem dafür da ist, sämtliche dem Willen nicht unterworfenen autonomen Vitalfunktionen wie beispielsweise die Atmung, den Herzschlag, den Blutkreislauf, sämtliche Organ-Tätigkeiten, Psyche und Mentum gesund aufrecht zu erhalten.

Testen Sie deshalb einmal täglich (am besten gleich morgens) ob sich alle acht Grundbewegungen seitengleich frei beweglich und seitengleich angenehm anfühlen. Wenn nicht, sollten Sie vorbeugend tätig werden und das Ungleichgewicht sofort reparierend aus der Welt zu schaffen versuchen.

Nur wenn alle acht Grundbewegungen seitengleich frei beweglich und seitengleich angenehm sind, ist Ihre Gesundheit als relativ gut zu bezeichnen. Sonst nicht!

Testen Sie morgens im Stehen zuerst Ihr Standbein. Positiv wäre, Sie weisen ein linkes angenehmeres Standbein auf oder zwei gleich angenehm anfühlende.

Testen Sie danach das Rückwärtsneigen Ihres Oberkörpers, danach das des Kopfes allein. Danach testen Sie das Vorwärtsbeugen des Rumpfes, danach das des Kopfes allein. Danach testen Sie das rechte Seitneigen des Oberkörpers, danach das des Kopfes allein. Dann kommt das linke Seitneigen, das rechte Vorwärtsbeugen, das linke Vorwärtsbeugen, das Rechtsdrehen und Linksdrehen, immer Oberkörper zuerst, danach nochmal separat das des Kopfes allein. So übersehen Sie nichts und behalten Ihren Körper das ganze weitere Leben über im gesundheitlichen Griff.

Was geschieht dadurch? Sie werden deutlich gesünder! Sie bleiben gesund! Sie verhindern das Entstehen vermeidbarer Krankheiten! Sie verlängern Ihr Leben und leben selbstbestimmt und gesund auch im hohen Alter!



Das ist die beste Investition, die Sie in Ihrem Leben je tätigen werden und erbringt die höchste Rendite, die Sie je in Ihrem Leben erzielen werden!

---

## **Sternchen-Liste für Erklärungen und weitere Hilfsinweise**

### **\*1 Bewertung und Bedeutung der Situation „Linkes Standbein morgens angenehmer als rechtes“ bzw. „Unterlegen einer dünnen Zeitschrift unter linkem Fuß angenehm und nicht störend“**

Wenn Ihr Körper vertikal aufgerichtet ist, um zu stehen, zu gehen und zu laufen, wird innerhalb Ihres vegetativen Nervensystems (VNS) der *Sympathikus-Einfluss (S)* angeregt und vermehrt. Das VNS steuert zwei gegensätzliche Einflüsse, den des *Sympathikus-Einflusses* (wichtig für Gefahrenabwehr, dynamisierend, anregend) und den des *Parasympathikus-Einflusses (P)* (wichtig für Ausscheidungsprozesse, Stoffwechsel, Ruhe und Schlaf fördernd). Bei jedem Menschen gleich welchen Geschlechts, gleich welcher Konstitution und gleich welchen Beinlängen-Unterschieden, sollte in der Zeitspanne von morgens bis zum frühen Nachmittag, normalerweise ein *linkes angenehmeres Standbein* vorhanden sein als ein rechtes bzw. das Unterlegen des linken Fußes sich als angenehm erweisen. Das hängt mit dem starken Sympathikus-Einfluss in dieser Zeitspanne zusammen. Im Verlauf des späteren Nachmittags bis zum Abend hin, auch nachts in Dunkelheit, sollte ein linkes Standbein normalerweise in ein rechtes angenehmeres Standbein wechseln und übergehen können. Dann wäre Ihr Körper flexibel. „WICHTIG!!“

Bei wem das der Fall ist (erste Tageshälfte = angenehmeres linkes Standbein, zweite Tageshälfte inkl. Dunkelheit der Nacht = rechtes angenehmeres Standbein) oder wer zwei gleich angenehme Standbeine aufweist, funktioniert vegetativ gesehen schon mal gesund und richtig. Das ist die halbe Miete für eine gute Gesundheit. Bei wem das zeitlich vertauscht stattfindet oder wer überhaupt kein Standbein als einseitig angenehm empfindet, ist vegetativ gestört und nicht gesund. In diesem Fall sollte man im Lauf der ersten Tageshälfte einige Stunden lang **Neinofy-Nonneutral-Sohlen** tragen, solange, bis sich das linke Standbeinverhalten immer angenehmer und angenehmer anzufühlen und herauszubilden beginnt. **Wichtige Voraussetzung für eine ungestörte gute Gesundheit.** Bestellung der **Neinofy-Nonneutral-Sohlen** über [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de) „WICHTIG!“ siehe Anhang!

### **\*2 Flexion und gleichzeitig Extension sind bewegungsgehemmt und fühlen sich sehr unangenehm oder schmerzhaft an**

Gesundheitlich bedenklich deshalb, weil immer wenigstens eine dieser beiden Grundbewegungen der Wirbelsäule frei beweglich und angenehm bleiben sollte. Die Flexion, das runde Vorwärtsbeugen, verstärkt vegetativ den Sympathikus-Einfluss auf den Körper, „S“ regt ihn an dynamischer, aktiver und abwehrbereiter zu werden und regt zahlreiche innere Organe zu vermehrter Funktion an (Herz, Kreislauf, Lungen u.a.). Die Extension, das Zurückneigen nach hinten, die Verstärkung von Hohlkreuz und Hohlnacken verstärkt vegetativ den Parasympathikus-Einfluss auf den Körper. „P“ regt zahlreiche innere Organe zu vermehrter Funktion an (Nieren, Darm, Magen, Leber, Sexualität u.a.), beruhigt, sediert und fördert Ruhe und Schlaf.

Zwei vegetative Schaltkreise, die im Gleichgewicht bleiben müssen. Sind sowohl „F“ als auch „E“ im Bewegungsapparat gehemmt, sind automatisch auch innere Organe und Funktionskreise gehemmt. Sowa ist auf Dauer höchst ungesund und macht und hält krank.

Bei wem das tatsächlich der Fall ist, der muss unbedingt gesundheitlich handeln und sollte sich aus diesem Grund mit uns in Verbindung setzen über [info@neinofy.de](mailto:info@neinofy.de). Wir helfen ihm dann gezielt weiter, damit er dieses Stigma auch tatsächlich wieder los wird.

### **\*3 Sympathikus-Einfluss dauerhaft erhöht birgt große gesundheitliche Gefahr**

Ein starker Sympathikus-Einfluss auf das Vegetativum darf und sollte immer nur von ganz kurzer Dauer sein. Physiologisch dient er dazu, dass Sie sich inneren Gefahren oder äußeren Feinden entgegenstellen und sich ihnen erwehren können. Dieser Einfluss macht Ihren Körper zu Kampf, Flucht oder Abwehr vor solchen Gefahren bereit. Das Herz schlägt schneller, die peripheren Gefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, die Pupillen und Augen weiten sich, Lungen und Bronchien weiten sich, die Temperatur steigt, die Gefäße in Muskeln, Hirn und Herz weiten sich, die Verdauungsorgane, Stuhl- und Harnausscheidung werden gehemmt. Wenn die Gefahr vorbei ist, muss sich dieser innere Stress-Zustand wieder von alleine aufheben können. Wenn nicht, ist man akut gefährdet, daran zu erkranken (Schlaganfall, Infarkte, Embolien, Tumorentstehung, Entzündungsneigung u.a.).

Das angenehm empfundene Vorwärtsbeugen von Rumpf und Kopf während des gleichzeitigen gehemmten und unangenehmen Rückwärtsneigen von Rumpf und Kopf macht Ihnen und Ihrem Körper und Gehirn deutlich, dass Sie sich in einer ständigen Stress-Situation befinden, die zeitlich schon zu lange andauert. *Fazit ist deshalb: Für die menschliche Gesundheit ist es ungefährlicher eine unangenehm eingeschränkte Vorwärtsbeuge als das Gegenteil aufzuweisen. Ist das Rückwärtsneigen angenehmer als das Vorwärtsbeugen, wissen Sie dass der Parasympathikus-Einfluss stärker als der Sympathikus-Einfluss ist. Das ist günstiger, weil ungefährlicher aber gesundheitlich nicht wirklich besser, weil gefühlt unangenehmer (siehe \*4)*

Sollte sich das Verhältnis „Vorwärtsbeugen besser als Rückwärtsneigen“ nicht ändern, weil Sie beispielsweise an den Folgen eines Schleudertraumas neigen, durch die die LWS und HWS ihre hohle Form verloren haben (Lordoseverlust) und dauerhaft in einem Streckzustand verbleiben müssen, sollten Sie sich mehr **Calcium** zuführen. Beispielsweise: 1 Calcium Sandoz forte Brausetablette aufgelöst in einem Glas kalten Wasser, beim Auftreten gleich welcher Beschwerden und regelmäßig morgens 3 – 4 Tabletten Calcium fluor. D6 im Mund zergehen lassen. Das hilft Ihnen dabei, dass Ihr Sympathikus wenigstens ungestörter funktioniert.

### **\*4 Parasympathikus-Einfluss dauerhaft erhöht, Sympathikus-Einfluss heabgesetzt**

Ungefährlicher, aber gesundheitlich und gefühlt unangenehmer, weil folgende Tendenzen dadurch entstehen: Durchfallneigung, vermehrter Stuhlgang, Reizblase, vermehrtes Wasserlassen, enge Bronchien und Lungen, Neigung zu Asthma und Atemnot, Allergien, zu niedriger Blutdruck, Neigung zu Schwindel und Übelkeit, zu langsames Herz, Verengung der Blutgefäße in Hirn, Herz und Muskeln, heraufgesetzter Muskeltonus (Skelett- und Organmuskulatur), Müdigkeit, Schwäche, Schlafsucht, alles neigt zur Chronizität u.v.a.

Während ein heraufgesetzter Sympathikus-Einfluss innerlich gefährlichen Stress, Unruhe und Nervosität erzeugt, wirkt sich ein heraufgesetzter Parasympathikus-Einfluss gegensätzlich aus. Das Erste ist gefährlicher, das zweite unangenehmer, weil dadurch eine gewisse Adynamie und Abgeschlagenheit resultiert, die sich nur durch fortgesetzte Bewegung, anstrengende körperliche Arbeit und Sportausübung verringern lässt.

Ein Angenehmsein des Rückwärtsneigens von Kopf und Oberkörper während gleichzeitigen Unangenehmseins des Vorwärtsbeugens von Oberkörper und Kopf weisen darauf zuverlässig hin. Zusätzlich zu den gezielten Selbsthilfe-Aktionen empfehlen wir das Tragen von Neinofy-Sohlen, durch die eine zu starke Hohlkreuz- und Hohlhalsbildung (Hyperlordose) abgemildert wird (siehe Anhang). Zusätzlich dazu empfehle ich die innerliche Zufuhr von **Kalium** in Form von *Kalium phos. D6 Tabletten, abends 3 – 4 im Mund zergehen lassen. Die Zufuhr von Kalium* ist in diesem Fall sehr wichtig, weil dadurch der Parasympathikus ungestörter funktioniert. Vegetarische Kost und Rohkost ist anzuraten.

Am besten läuft es gesundheitlich bei allen Menschen dann, wenn ihre Vorwärtsbeuge von Oberkörper und Kopf gleich frei und gleich angenehm ist wie Ihre Rückwärtsneige. Ist das tatsächlich der Fall, kann man einem Menschen bereits ein sehr gutes Gesundheitszeugnis ausstellen.

### **\*5 Aktivierende Kräfte**

Mit ihrer Hilfe erhält man von außen her Zugang zum autonomen vegetativen Nervensystem (VNS), das durch ganz bestimmte Bewegungsmuster tonisiert oder sediert werden kann. Das VNS steht wiederum in direkter Verbindung zu den 5 Elementen (HOLZ = P minus, FEUER = S plus, METALL = P plus, WASSER = S minus, ERDE = YANG-Mitte und YIN-Mitte). Die 5 Elemente wiederum stehen in Verbindung mit den dazu gehörenden 5 Funktionskreisen, die die verschiedenen inneren und äußeren Körperbestandteile steuern und dem Körper erst dadurch zu einer körperlich-geistig-seelischen Ganzheit und Gesamtheit verbinden.

Aktivierende Kräfte helfen Blockaden zu lösen, die ursächlich zu unangenehmen oder schmerzhaften Bewegungseinschränkungen der äußeren Körperbeweglichkeit führen, die ihrerseits wiederum Verbindungen zum Vegetativum, zu den 5 Funktionskreisen und zur gesamten inneren Physiologie aufweisen. Besonders die Augenbeweglichkeit, das Sehen durch ein Auge, anwesende Helligkeit oder Dunkelheit wirken sich vegetativ steuernd aus. Hier schließt sich der Kreis: *Es gibt innerhalb und außerhalb von uns Menschen nichts, was unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele nicht beeinflussen würde!*

### **\*6 Rechter Augenschluss, Sehen durch das linke Auge**

Wem das nicht möglich ist, lässt beide Augen offen!

### **\*7 Einstellung linke Faust, Finger der rechten Hand gestreckt und gespreizt**

Wer sich Abbildung 6, unten rechts anschaut, sieht hier das Gegenteil abgebildet. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren, denn diese Handhaltung gehört und passt zu den Bewegungen SI und SIRr. Das ist also richtig. Um aber die richtigen aktivierenden Kräfte zu bilden, um Bewegungseinschränkungen vom Typ Sr zu lösen, brauche ich solche, die zu Sr passen. Deshalb der Widerspruch, der in Wirklichkeit keiner ist.

### **\*8 Selbsthilfe Oberkörper reicht für Selbsthilfe Kopfbeweglichkeit noch nicht aus**

Das ist sehr oft der Fall, dass man zwei Selbsthilfe-Aktionen braucht, die erste für das Befreien des Oberkörpers (LWS und BWS verantwortlich) und eine zweite anschließend für das Freiwerden der Kopfbeweglichkeit (HWS verantwortlich).

Das liegt daran, dass der anatomische Aufbau der Wirbelgelenke in LWS, BWS und HWS und damit das Blockierungsverhalten aller Wirbelgelenke grundverschieden ist. Um dieser Besonderheit gerecht zu werden, empfiehlt es sich, zuerst von unten her Oberkörper und Kopf gemeinsam zu bewegen und im Anschluss den Kopf nochmal zusätzlich alleine zu bewegen.

### **\*9 Oberkörper und/oder Kopf nur seitneigen, nicht drehen**

Seitneigen ist nicht das Gleiche wie Drehen, es ist physiologisch gesehen ein Gegensatz. Wenn es beispielsweise heißt, den Kopf nach links zur Seite zu neigen, dann bleibt das Kinn dabei in der Mitte und bewegt sich nicht nach links mit dem Kopf mit, wie das beim Drehen der Fall wäre. Also, beim Seitneigen von Körperteilen immer darauf achten, dass man das nicht mit einem Drehen verwechselt. Das Ganze funktioniert nämlich dann nicht. Wird ein zusätzliches Drehen empfohlen (Beispiel: SIRr), dann folgt das Drehen erst nach Einstellung der Seitneige in diesem Fall.

### **\*10 Bewegung „SrRI“ ist „HOLZ-Bewegung“ ist „Morgen-Bewegung“**

Bei wem diese Bewegung unangenehm behindert ist, muss ohnehin handeln, denn die Leber-Gallen-Funktion und die unserer Augen, Muskeln und Sehnen sind nun mal wichtig. Wie genau zu handeln ist, wurde beschrieben.

Bei wem die „SrRI-Bewegung nicht beeinträchtigt erscheint, aber trotzdem an Problemen leidet, die ein zu starker Parasympathikotonus hervorruft und deshalb an einer Funktionsbeeinträchtigung seines kleinen YANGs (seines HOLZ-Elementes) leidet, kann durchaus und trotzdem jeden Morgen die Bewegung „SrRI“ plus der passenden aktivierenden Kräfte in sein morgendliches Gymnastikprogramm einbauen. Das nützt immer und erfrischt ungemein.

In beiden Fällen rate ich dazu, morgens ein gutes pflanzliches Leber-Gallen-Mittel einzunehmen und täglich einmal eine Tasse Pfefferminz-Tee zu trinken (regt den Gallenfluss an).

**\*11 Das linke Auge ist geschlossen, Sie sehen nur durch das rechte.**

Wem das nicht möglich ist, schließt beide Augen in diesem Fall.

**\*12 Bewegung „SiRr“ ist „METALL-Bewegung“ und Abend-Bewegung**

Wenn diese Bewegung unangenehm gehemmt erscheint oder gar schmerzhaft ist, muss man handeln. Weniger nur des Bewegungsapparates wegen sondern seiner Abwehrkräfte wegen, die durch die Aktionen des Funktionskreises METALL angeregt werden. Wie genau zu handeln wäre, wurde beschrieben.

Auch wenn die „SiRr-Bewegung“ nicht beeinträchtigt erscheint und man trotzdem an Symptomen leidet, die dort beschrieben wurden, macht es immer Sinn, die beiden Selbsthilfe-Aktionen für das Element METALL abends trotzdem durchzuführen.

In beiden Fällen rate ich auch hier dazu, abends ein gutes pflanzliches Mittel für die Abwehrkraft beider Lungen zu nehmen (Beispiel: Umckaloabo oder Una de Gato) und täglich einmal eine Tasse eines guten Bronchial-Tees zu trinken (passt genau zur Bewegung „SiRr“).

**\*13 Bewegung „Fl“ ist „WASSER-Bewegung“ und „Abend -Bewegung“**

Wenn die wichtige linke Vorwärtsbewegung „Fl“ unangenehm blockiert erscheint oder schmerzhaft ist, muss man unbedingt handeln, weil die körperlichen und geistigen Abbauvorgänge, die in höherem Alter normal sind, sonst beschleunigt auch schon in jüngeren Jahren auftreten können. Dieser Handlungszwang ist nicht wegen des Bewegungsapparates allein vonnöten, sondern der zu rasch fortschreitenden inneren Alterungs- und Abbauvorgänge wegen. Wie zu handeln wäre, habe ich beschrieben.

Auch wenn die „Fl-Bewegung“ nicht als gehemmt oder unangenehm erscheinen sollte, man trotzdem aber beschriebene Symptome aufweist, macht es durchaus Sinn die zwei empfohlenen Selbsthilfe-Aktionen abends durchzuführen, um das Element WASSER zu harmonisieren und auszugleichen.

In beiden Fällen empfehle ich morgens die Einnahme eines Heilpflanzenpräparates, das Solidago virgaurea (Gloldrute) enthält (Beispiel: Cysto Fink mono, morgens 1 Kapsel) und täglich einmal eine Tasse eines guten Blasen-Nieren-Tees, sowie vormittags und nachmittags zusätzlich zu allem Anderen je einen Viertel Liter Wasser mehr zu trinken.

**\*14 Bewegung „Fr“ ist „FEUER-Bewegung“ und „Mittags-Bewegung“**

Wenn die wichtige rechte Vorwärtsbewegung „Fr“ unangenehm blockiert erscheint oder schmerzhaft ist, muss man unbedingt ohnehin handeln, weil das Herz-Kreislauf-System dadurch unnötig belastet wird. Wie hierzu im Bewegungsapparat zu handeln wäre, habe ich beschrieben.

Auch wenn die Bewegung „Fr“ nicht als gehemmt oder unangenehm erscheinen sollte, man trotzdem aber über beschriebene Symptome oder Modalitäten klagt, macht es Sinn, die zwei empfohlenen Selbsthilfe-Aktionen mittags durchzuführen, um das FEUER-Element zu harmonisieren und auszugleichen.

In beiden Fälle empfehle ich mittags die Einnahme von Bitterstoffen vor dem Mittagessen (Beispiel: Bitterliebe Tropfen oder andere Tonica amarae). Zusätzlich dazu die Einnahme eines guten und hochdosierten Weißdorn-Präparates (Crataegutt oder andere Präparate) sowie abends vor dem Schlafengehen eine Tasse Melissentee zu trinken. Vormittags und nachmittags das Trinken von Wasser nicht vergessen, je ein Viertel Liter Wasser mehr als sonst ist empfehlenswert.

**\*15 Bewegung „Rr“ ist Bewegung, die den YIN-Anteil des Elementes ERDE widerspiegelt**

Wenn eine Rechtsdrehung von Oberkörper und Kopf bewegungsbehindert, unangenehm oder schmerzhaft muss man unbedingt handeln, weil das Verdauungssystem dadurch unnötig zusätzlich belastet wird. Wie zu handeln wäre, wurde beschrieben.

Selbst wenn die Bewegung „Rr“ nicht behindert oder unangenehm erscheinen sollte, trotzdem aber Beschwerden, Symptome und Modalitäten wie geschildert vorlägen, macht es Sinn die empfohlene Selbsthilfe-Aktion trotzdem auszuführen, um das Element Erde anzusprechen, es zu harmonisieren und auszugleichen. Beste Zeit hierzu ist der Nachmittag (14 Uhr – 16 Uhr).

Zusätzlich dazu empfehle ich bei beiden Fällen („Rr ua. + r“ oder „Rr f + a.“), wenn eine Symptomatik des YIN-Anteils des Elementes ERDE wie beschrieben vorhanden wäre zur Einnahme von Bitterstoffen vor dem Mittagessen und in der Mitte des Nachmittags zur Einnahme eines pflanzlichen Präparates in dem sich die Pflanzen Okubaka und Eichhornia befinden, Beispiel : Digesto Hevert Tropfen. Morgens rate ich zur regelmäßigen Einnahme von Calcium fluor, Tabletten D6 zur Stärkung des Bindegewebes und zur Verbesserung der Verdauungsfunktion rate ich dazu, täglich 1 – 2 Tassen Vier-Winde-Tee zu trinken (besteht aus den Gewürzen Kümmel, Anis, Fenchel und Koriander) im Wechsel mit Pfefferminz-Tee.

**\*16 Bewegung „RI“ ist Bewegung, die den YANG-Anteil des Elementes widerspiegelt.**

Der Unterschied zwischen den Auswirkungen von gestörter Rechtsdrehung oder Linksdrehung bestehen darin , dass es bei einer Linksdrehung von Oberkörper und Kopf , die sich frei und angenehm anfühlt, zu einer Zunahme des Sympathikus-Anteils (des YANG-Anteils im Funktionskreis ERDE) innerhalb des VNS kommt und bei einer Rechtsdrehung zu einer Abnahme des Sympathikus-Anteils (des YIN-Anteils im Funktionskreis ERDE ) kommt. Das bestimmt die sich daraus ergebende Symptomatik und Funktionalität von körperlichen , geistigen und seelischen Reaktionen. Gleiche zusätzliche Empfehlungen wie bei \* 15

---

Urheber und Entdecker dieser Methode und Verfasser dieses außergewöhnlichen Ratgebers für alle nichtgesunden und gesunden Menschen weltweit, ist  
**Leopold Renner (Copyright an dieser Arbeit, Januar 2021)**

**Renner ist Heilpraktiker, Dozent und Ausbilder im Fachgebiet „Asymmetropathy“, Leiter des Fachverbandes und Arbeitskreises „Asymmetropathy“, Finder und Entwickler der Methoden : Renner-Methode, Asymmetropathy, Holistic-Manual-Therapy, Asymmetropathy do it yourself, Neinfofy, ADIYbook, Geschäftsführer der W-Planet Info & Beratung GmbH**

---

**Kontakt: [leopoldrenner@t-online.de](mailto:leopoldrenner@t-online.de) , [info@neinfofy.de](mailto:info@neinfofy.de) , Tel: 0170 9939530  
Philippsstraße 2 A, D- 84453 Mühldorf am Inn**

---

## Literatur zum Thema und Quellenhinweise

---

- **Gesund durch asymmetrische Bewegungen – Der heimliche Favorit -** von Leopold Renner. Grundlagenwerk als E-book erhältlich bei [www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de) 352 Seiten mit Hunderten Abbildungen
- **Gesund durch ADIY -** Leitfaden der allgemeinen Asymmetropathy von Leopold Renner und Christian Hüffer. Als PDF abgelegt bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /FORSCHUNG/ Asymmetropathy
- **Die Basis-Bausteine der ADIY-Methode –** Leitfaden der spezifischen Asymmetropathy von Leopold Renner und Christian Hüffer in Überarbeitung
- **Planet „WENO“ -** Planet der „weder Gesunden noch Kranken“ (WENO) von Leopold Renner. Als PDF abgelegt bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /FORSCHUNG/WENO-Welt
- **Das kleine Lehrbuch -** Reformierte Holistic-Manual-Therapy von Leopold Renner. Als PDF abgelegt bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /FORSCHUNG/Ausbildung
- **Handbuch der heilsamen Mnemotechnik –** Gesundheitliche Lernhilfen von Leopold Renner. Als PDF abgelegt bei [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) /FORSCHUNG/Ausbildung
- **Großes Lehrbuch der pragmatisch angewandten Asymmetropathy** von Leopold Renner, eben in Entstehung , Fertigstellung im Frühsommer 2021 erhältlich beim Autor
- **Kennzeichen des Nichtgesundseins -** Objektivierung von Leopold Renner und Michael Wollny. Als PDF abgelegt auf Startseite der Website von [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com)
- **Mehr Gesundheit durch konstitutionelles Vorgehen –** Leitfaden für Nichtgesunde von Leopold Renner. Abgelegt als PDF bei [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com) /Literatur
- **Neinofy-Selbst-Check -** Formular zur Selbstuntersuchung für Nichtgesunde von Leopold Renner. Abgelegt als PDF bei [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com) /Literatur
- **Revolut – Neinofy-Sohlen –** Erklärung der Wirkungsweise von Leopold Renner. PDF abgelegt bei [www.neinofy.com](http://www.neinofy.com)/Literatur
- **Rotes Bewegungsprogramm –** Heilsame Bewegungen für männliches Geschlecht von Leopold Renner. PDF erhältlich beim Autor
- **Blaues Bewegungsprogramm –** Heilsame Bewegungen für weibliches Geschlecht von Leopold Renner. PDF erhältlich beim Autor
- **Rotes Ernährungsprogramm –** Heilsame Ernährung für männliches Geschlecht von Leopold Renner. PDF erhältlich beim Autor
- **Blaues Ernährungsprogramm –** Heilsame Ernährung für weibliches Geschlecht von Leopold Renner. PDF erhältlich beim Autor
- **Die Eigenharn-Behandlung –** Erklärung der Wirkungsweise von Leopold Renner. PDF erhältlich beim Autor
- **Gesundheits-Prophylaxe während Corona-Pandemie –** Ratgeber von Leopold Renner. PDF erhältlich beim Autor

## Tägliches Bewegungsprogramm zum Gesundbleiben

Angenommen die 8 Untersuchungen Ihrer Flexion, Extension, Seitneige rechts, Seitneige links, des rechten und linken Vorwärtsbeugens und Ihrer Rotation rechts und links ergeben keinen Befund, weil sich alle Bewegungen gleich frei und gleich angenehm anfühlen. Ihre momentane Gesundheit wäre aus diesem Grund objektiv gesehen ok und es bestünde kein Grund korrigierende Bewegungen durchzuführen.

Um gesund und fit zu bleiben und weil Sie sich trotzdem in dieser vegetativen und elementaren Art und Weise bewegen wollen, die logisch ist, verrate ich Ihnen gerne die biorhythmisch richtige Reihenfolge, die ich jeden Morgen selbst durchführe.

Bei mir selbst ist es längst der Fall, dass ich an mir an keinem Tag mehr unangenehme gehemmte Bewegungseinschränkungen finde, mich aber trotzdem in den ganzheitlich richtigen Bewegungsrichtungen bewegen möchte (Abb. 15).

Das Programm für *gesundheitlich Fortgeschrittene* besteht aus 15 Aktionen :

- (1) angenehmes Standbein suchen, dünne Zeitschrift unter Fuß des angenehmen Standbeins legen, prüfen ob angenehm, wenn JA, bei den Bewegungen 2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 14, 15 unter dem Fuß belassen.
- (2) Oberkörper und Kopf mehrmals nach rückwärts neigen, am Ende rückwärts geneigt bleiben, beide Augen schließen und tief und langsam atmen
- (3) Oberkörper und Kopf mehrmals nach rechts neigen, am Ende rechts geneigt bleiben, linke Faust, rechte Finger spreizen, rechtes Auge schließen
- (4) aus dieser Einstellung heraus Oberkörper und Kopf mehrmals nacheinander nach links drehen, am Ende so bleiben und wieder tief und langsam atmen
- (5) Oberkörper und Kopf mehrmals nach links neigen, am Ende links geneigt bleiben, rechte Faust, linke Finger spreizen, linkes Auge schließen
- (6) aus dieser Einstellung heraus Oberkörper und Kopf mehrmals nacheinander nach rechts drehen, am Ende so bleiben und erneut tief und langsam atmen
- (7) Oberkörper und Kopf gerade nach vorne unten beugen, Vorwärtsbeugen einige Male alternierend verstärken, beide Augen weit geöffnet, 2 Fäuste
- (8) Rechter Vorwärtsschritt, rund nach rechts vorne Richtung rechtes Knie beugen, rechtes Auge schließen, „Fr“ alternierend ein wenig mehr verstärken
- (9) Linker Vorwärtsschritt, rund nach links vorne Richtung linkes Knie beugen, linkes Auge schließen, „Fl“ alternierend ein wenig mehr verstärken
- (10) Rechter Vorwärtsschritt, Gehen auf der „Fr-Stelle“
- (11) Linker Vorwärtsschritt, Gehen auf der „Fl-Stelle“
- (12) Oberkörper und Kopf mehrmals nach rechts drehen, am Ende in Rechtsdrehung bleiben
- (13) Aus dieser Rr-Einstellung heraus, Oberkörper und Kopf mehrmals nach links (nach vorne) beugen. In der Position am Ende bleiben und tief atmen
- (14) Oberkörper und Kopf mehrmals nach links drehen, am Ende in Linksdrehung bleiben
- Aus dieser Einstellung heraus, Oberkörper und Kopf mehrmals nach rechts (nach vorne) beugen. In der Position am Ende bleiben und tief atmen.



Abbildung 15: Fünfzehn vegetativ-elementare Bewegungen zum Gesundbleiben wenn sich alle acht Kennbewegungen frei und angenehm anfühlen.



## Anhang

---

### Notwendiger und lohnenswerter Einsatz personalisierter Neinfoy-Sohlen

---

Was am Ende noch fehlt, um tatsächlich der unheilbar gesunde und stabile Fels in der Brandung des täglichen aufreibenden Lebens zu werden, wäre neben dem Ordnen Ihrer Bewegungsdynamik und der inneren gesundheitlichen Zusammenhänge, die passende persönliche Statik nach Maß, die Körper und Gehirn daran erinnert, wie Ihr persönlicher, konstitutioneller Soll-Zustand auszusehen hätte. Das können Sie ihm von podal her vermitteln, indem Sie Neinfoy-Sohlen tragen, die wir Ihnen nach Maßgabe Ihrer Konstitution, Ihrer Persönlichkeit und nach Maßgabe Ihrer vegetativen Besonderheiten herstellen können. Mithilfe dieses zweiten statischen Hilfsmittels schließt sich der Kreis. Bestellung und Preisanfrage: [info@neinfoy.de](mailto:info@neinfoy.de)  
Ich kann nur wieder mich als Beispiel heranziehen und von mir selbst ausgehen, weil ich von mir und meinem Körper natürlich am meisten weiß.

Bin ich morgens mit meinem Bewegungsprogramm fertig und wende mich danach meinem Alltag zu, tue ich das keinen einzigen Tag, ohne im Lauf eines Tages wenigstens stundenweise, meine persönlichen Neinfoy-Sohlen zu tragen, die mithilfe der eingefügten Informationen, die ihnen als *podale Gesundheitsinputs* innewohnen, meine Körperstatik auf persönliche Art und Weise zu korrigieren und zu optimieren. Das ist eine extrem große Hilfe, auf die ich nie verzichten würde. Sie hilft Jedem dabei, dass gesundheitsprophylaktisch alles komplett vorhanden ist. Bitte besuchen Sie unsere Website [www.neinfoy.com](http://www.neinfoy.com), gehen dort auf *Literatur* und lesen dort das PDF „**Revolut Neinfoy-Sohlen**“. Das wird Sie überzeugen.

\* \* \* \* \*

*Zum Schluss:*

*Warum es sich hierbei um das beste, bio-logisch sinnvollste und heilsamste Selbsthilfe-Programm der Welt handeln dürfte, das Sie nun in Händen halten, dürfte verständlich und logisch sein. Die Güte dieses Programms und die Beschreibung des zu begehenden Weges sind allein sicher nicht dazu in der Lage gesünder zu werden und zu bleiben. Dazu bedarf es der regen Anwendung mit der Sie Ihren Körper konfrontieren, weil er dann eigentlich gar nicht mehr anders kann, als gut und gesund darauf zu reagieren.*

*„Jeder Vorgang in einem Menschen hinterlässt eine Spur, an die sich Körper und Gehirn erinnern. Man muss diese Spur nur finden, entschlüsseln und decodieren und ihr folgen, um die Erinnerung an sie aufzufrischen. Nichts anderes tun Sie hiermit!“*

*Leopold Renner, Januar 2021*