

# Einfach gesund – so einfach ist das!

STRALSUND KOMPAKT hat nicht nur in Stralsund, sondern bei Menschen in allen Ecken Deutschlands einiges bewegt. Die sehr umfangreiche Berichterstattung über Wasser, Salz und die Zapf-Bioinformationstechnologie (Urmoor) hat Menschenleben verändert. Menschen aus Stralsund und von der Insel Rügen haben angerufen, wollten mehr wissen und haben ihr Leben ein bisschen verändert. Plötzlich trinken sie richtig gutes Wasser, wissen ganz genau, welches Salz das Richtige ist und vor allem, wie wichtig es für den Körper ist... Es freut mich, dass unsere Anregungen und Informationen auf-

gegriffen und umgesetzt werden. „Am besten: TESTEN“, lautet ein uralter Spruch. Und dann ist tatsächlich das allermeiste sehr einfach. Aber auch Urlauber haben auf der Insel Rügen oder in Stralsund oder sonst irgendwo das Heft in die Hände bekommen (und wenn es in der Eisenbahn ist, wo es ein Berliner gefunden hat) – den Rest auf [www.ostseereporter.de](http://www.ostseereporter.de) gelesen... und sind nun schon gesund oder zumindest viel besser dran als vorher. Menschen aus allen Ecken Deutschlands eben. Das freut uns. Lustig war, dass eine Familie erst aus Göttingen hierher kommen muss, um STRAL-

SUND KOMPAKT zu finden. Dann, völlig begeistert, rufen sie die von uns veröffentlichte Telefonnummer von Bioenergietiker Herrn Christian Daume an und stellen fest: „Sie sitzen ja quasi direkt nebenan...“ Klar, alles kleine Nester rings um Göttingen.

Stammleser wissen, von was ich rede. Für alle anderen gibt's: [www.ostseereporter.de](http://www.ostseereporter.de) (Bei Tips/Infos – Einfach gesund) und dort alles von Anfang an – zum lesen, kostenlosen downloaden, ausdrucken, weitergeben... oder meine Telefonnummer (Seite 38).

Übrigens – für alle, die schon immer mal anrufen wollten und sich nicht getraut haben, darf ich die Telefonnummer von C. Daume wieder veröffentlichen. Handy, weil er ständig unterwegs ist – aber er ruft schnell zurück: 0172 / 5 32 71 68. Und weil die Resonanz so gut ist und die Nachfrage nicht abreißt, bleiben wir weiter am Ball. Einfach gesund bleiben ist einfach, wenn man weiß, wie es geht. 1 Fach eben, das eigentlich in die Schule gehört statt manchem Unfug, den niemand braucht und jeder wieder vergisst.

Es wird ein spannendes Jahr für Sie und wenn Sie nichts verpassen wollen: abonnieren Sie. Auch das ist ganz einfach: Seite 4 lesen!

Ihr Marius Jaster

**AOK. Wir tun mehr.**

**Für einen gesunden Rücken**

**Wer etwas bewegen will, fängt bei sich selber an.  
Von Ihrer Gesundheitskasse in Stralsund erhalten  
Sie Tipps & Infos für einen gesunden Rücken.**

**Mehr erfahren Sie unter  
[www.aok.de/mv](http://www.aok.de/mv)**



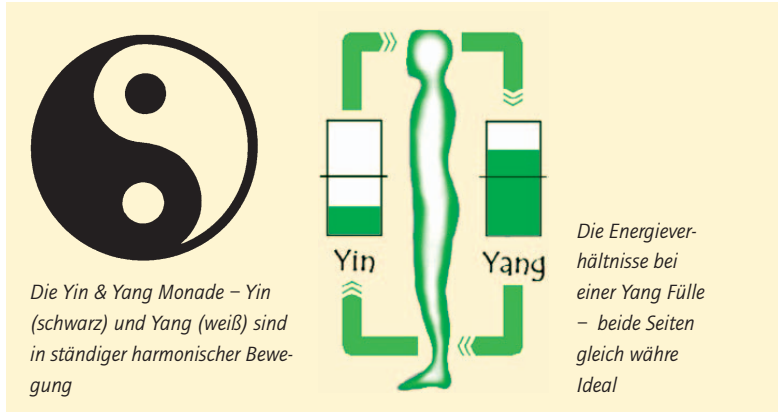
# Das Kreuz mit dem Kreuz

## RÜCKENPROBLEME AUS SICHT DER CHINESISCHEN MEDIZIN

„Ich glaub ich hab's mit dem Kreuz!“ So begrüßte mich vor kurzem ein Freund, und deutete mit schmerzverzerrtem Gesicht auf seinen unteren Rücken. So geht es in Deutschland fast jedem Zweiten. Bandscheibenvorfall, „Hexenschuss“, Ischialgie, Gleitwirbel, starke Rückenverspannungen ... all dies sind leider schon lange keine Fremdwörter mehr. Da ich mich mit meinem Bekannten in einem Restaurant getroffen habe, konnte ich mir seinen Rücken nicht direkt ansehen. Also ließ ich mir erzählen wie der Schmerz denn so sei. „Morgens ist es am schlimmsten ... Als wenn mir jemand tausend Nadeln in den Rücken gesteckt hätte ... Wenn ich in Bewegung bin, geht es ...“. Der erste Verdacht, auf chinesisches, war einfach: Fülle im Yang!

### YIN & YANG?

Jeder hat die „Yin & Yang Monade“ schon einmal gesehen. Sie ist ein beliebtes Symbol in Werbung und Mode. Die Wurzeln dieses Systems sind etwa 3500 Jahre alt. Taoistische Traditionen haben das System der „großen Gegensätze“ geprägt. Yin & Yang beschreiben alle Gegensätze. Dunkel und hell, Vorderseite und Rückseite, aktiv und passiv etc. Yin & Yang, beide Qualitäten, müssen in ständigem Gleichgewicht sein damit der Mensch gesund ist.



Eine „Fülle im Yang“ ist ein diagnostisches Bild der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Das heißt im Yang-Bereich des Körpers (hier der Rücken) ist viel zu viel Energie. Sie können sich das so vorstellen als wenn der Körper einen riesigen Rucksack trägt der mit Steinen gefüllt ist. Das bei dieser Dauerbelastung der Rücken irgendwann einmal streikt ist leicht nachzuvollziehen.

### „SCHMERZ IST DER SCHREI DES GEWEBES NACH FREI FLIEßENDER ENERGIE!“

Dr. Voll, Begründer der Elektroakupunktur

Diese Steine werden in der TCM „Qi“ (sprich: Tschie) genannt. Laut der taoistischen Traditionen besteht alles lebende und unbelebte aus diesem Qi und beeinflusst uns natürlich immens. Die allgemein bekannteste Übersetzung dieses kleinen Wörtchens ist „Energie“. Es gibt aber auch noch weitere Über-

setzungen der chinesischen Bildersprache (Piktogramme). So bedeutet das Wort Qi auch noch: Luft, Atem, Hauch, Bewegung ... Für uns Mitteleuropäer ist wohl die weitläufige Übersetzung „Funktion“ am besten greifbar.

Qi ist in einem gesunden Körper immer in gleichmäßiger und harmonischer Bewegung. Sprich wenn überall im Körper die „Funktionen“ ideal und perfekt ineinander greifen sind wir kerngesund.

### „QI IST DAS, WAS UNS VON EINEM STEAK UNTERSCHIEDET!“

Bengt Jacoby

Wenn wir der TCM glauben schenken wollen (immerhin kann in der TCM auf über 3000 Jahre Erfahrung zurückgegriffen werden) gibt es Grundlegend nur drei Arten Schmerz: eine Fülle (zu viel Energie), eine Leere (zu wenig Energie) und

die Stagnation (stehen gebliebene Energie). Natürlich gibt es noch eine große Anzahl anderer Diagnosen in der TCM, aber alle basieren auf einer dieser drei „Energieflussstörungen“. Weiter im Restaurant.

Nachdem ich ihm meinen Verdacht erzählt habe, schaute er mich fragend an. Ich versuchte ihm zu erklären das man „einfach“ die Fülle abbauen müsse und der Schmerz wird theoretisch weniger werden.

Wieder fragende Blicke. Da man die TCM schwer verständlich erklären kann, entschloss ich mich kurzerhand einen Akupunkturpunkt zu drücken und ihm die Wirkung einfach zu zeigen statt zu theoretisieren.

Der Akupunkturpunkt den ich gewählt habe heißt „Lunge 7“. Dieser Punkt leert den Rucksack und bringt Qi in das Yin. Wenn man Energie in das Yin des Körpers bringt „klaubt“ man es Quasi aus dem Yang (dem Rücken). Dadurch wird die Harmonie zwischen Yin & Yang wieder hergestellt und die Schmerzen werden in aller Regel weniger.

Die TCM behielt recht. Den fragenden Blicken folgten verdutzte. Der Schmerz wurde deutlich weniger und wir konnten unser Gespräch gemütlich fortsetzen. Um den Schmerz entgültig unter Kontrolle zu bringen waren noch drei weitere Behandlungen nötig, aber das kleine Kunststück im Restaurant hat meinen Freund zu einem echten Fan der TCM gemacht.

Generell sollte jeder Rückenschmerz von einem Heilpraktiker/Arzt abgeklärt werden aber um prophylaktisch und bei bestehenden Problemen Ihr „Kreuz“ zu stützen gibt es eine großartige traditionelle chinesische Medizin: warmes Wasser.

Aus Sicht der TCM hat warmes Wasser (oft und viel getrunken) folgende Wirkungen: es wärmt den Körper, stärkt die Nieren, kräftigt die Knochen und die Bänder.

In der TCM werden die Nieren als „Herrscher der Knochen“ bezeichnet und daher ist es Sinnvoll die Nieren durch Wasser und Wärme zu stärken.

Auch aus Sicht der Schulmedizin sind die Nieren wichtig für

die Gelenke und Knochen. In der Niere wird das Blut bildende Hormon Eretropoetyn (Epo) gebildet. Mehr Epo bedeutet mehr Sauerstoff im Körper und damit ein besserer Stoffwechsel für Knochen, Bänder und Sehnen.

Trinken Sie täglich mindestens fünf Tassen warmes Wasser um die Gelenke und Nieren zu fördern. Das Wasser sollte nicht kochend heiß sein, sondern ein paar Grad wärmer als Handwarm. Die Wirkung dieser einfachen aber hochwirksamen Medizin stellt sich meist nach ein bis drei Wochen ein und sollte über mehrere Wochen bis Monate eingenommen werden. Bei beständig andauernden Rückenbeschwerden empfiehlt es sich, zusätzliche Therapien wie Akupunktur-Massage (APM), Akupunktur oder ähnliches, anzuwenden. Fragen Sie einfach Ihren Heilpraktiker oder Arzt Ihres Vertrauens.

Blieben sie gesund und mit freundlichen Grüßen

Stephan Saldsieder  
Heilpraktiker, APM-Therapeut

## Naturheilpraxis „Yin & Yang“

Greifswalder Chaussee 5  
18439 Stralsund  
Tel.: 03831-270853  
Mobil: 0179-5391338  
info@naturheilpraxis-stralsund.de  
www.naturheilpraxis-stralsund.de



# Sonniges Wohlempfinden mit Bachblüten

Was sind Bach-Blüten? Bach-Blüten haben nichts damit zu tun das sie am Bach wachsen sondern dass Dr. Edward Bach Ihre Wirkung erforschte und sich viele Erfolge einstellten. Dr. Bach hat angenommen, dass jedes körperliche Leiden seinen Ursprung in der Psyche hat.

Bach-Blüten wirken über die Psyche, wobei die Schulmedizin primär am Körper ansetzt. Bach-Blüten kommen aus 38 Pflanzen. Die Blüten werden zur höchsten Blütezeit an bestimmten Plätzen gesammelt, in Quellwasser gelegt und der Sonne ausgesetzt. Dadurch überträgt sich laut Bach die Energie der Blüten auf das Wasser. Das Wasser wird später mit Alkohol haltbar gemacht und kann, meistens verdünnt, eingesetzt werden. Die Energie dieser Essenz wirkt dann über das feinstoffliche System im Körper.

## KONFRONTATION MIT KRITIKERN

Wer sich mit Bach-Blüten beschäftigt, wird mit Sicherheit früher oder später mit einer der folgenden Fragen konfrontiert: Was passiert mit den Menschen wenn er Bach-Blüten nimmt? Was im Körper wird beeinflusst? Ist die Wirkung wissenschaftlich erwiesen? Ist Sie nicht nur eine Frage des Glaubens? Beruht Sie nur auf dem Placebo-Effekt?

Tatsächlich erscheint die Behauptung zunächst unglaublich, das nur 38 Blütenessenzen in stark verdünnter Form in der Lage sein sollen, Beschwerden zu lindern, unter den die Betroffenen vielleicht schon seit Jahren leiden.

Der Einwand: das ist doch alles Quatsch, ist am leichtesten von der Hand zu weisen.

Denn es gibt Tausende von Fällen aus der Praxis, die eine erfolgreiche Wirkung von Bach-Blüten unter Beweis stellen.

Der erfolgreiche Einsatz von Bach-Blüten bei Mensch wie Tier, egal ob groß oder klein, ja sogar bei Pflanzen selbst ist ein Beleg dafür, dass die positiven Folgen nicht darauf beruhen, dass der Patient an die Blüten glaubt. Denn dieser Placebo-Effekt greift nur bei Menschen, die eine gewisse Bewusstseinsstufe erreicht haben, also etwa ab zwei Jahren. Dass der Glaube Berge versetzen, und deshalb gerade bei Erwachsenen zur besseren Wirksamkeit der Blüten beitragen kann, soll jedoch nicht bestritten werden. Im Gegenteil:

Dieses Resultat ist sogar erwünscht – wird allerdings auch in der Schulmedizin angewendet. Sonst gäbe es keine Placebos, also Tabletten, die keinerlei Wirkung haben, aber dem Menschen suggerieren, dass er „etwas hat, das hilft“. Warum sollen wir den Glauben ablehnen wenn er die Heilung

unterstützen kann?

Genauso lassen sich Bedenken aus dem Weg räumen, die besagen die Menge sei so winzig. Es kommt nicht auf die Masse an sondern auf die Wirkung. Tabletten sind auch sehr oft sehr klein.

Bach-Blüten wirken über den feinstofflichen Körper.

Jeder Mensch und jedes Tier hat ein Energiefeld. Besonders sensible Menschen konnten dies schon immer als Aura wahrnehmen, während die Wissenschaft noch heute versucht, diese feinsten Energien und Schwingungen zu messen.

Es gibt aber die Möglichkeit, die Aura mit Hilfe der Kirlianfotografie ansatzweise darzustellen, wengleich die Kirlianfotografie eine Hochfrequenzfotografie ist, bei der ein separater Strom eingesetzt wird. Dennoch ist es im Moment die einzige Möglichkeit, die Aura zu fotografieren. ➤



Jasmin Volbert  
Greifswalder Chaussee 5  
18439 Stralsund  
Tel: 01520-4321333  
Tamesis-stralsund@web.de

Es wurden Mensch und Tier vor und nach einer Anwendung von Bach-Blüten fotografiert, es zeigten sich auf den Fotos deutliche Unterschiede. Man sieht es also nicht nur subjektiv sondern auch objektiv.

Bach- Blüten wirken auf der Ebene der Schwingungen d.h. im feinstofflichen Bereich. Herkömmliche Arzneimittel zielen direkt auf den Körper und seine Abläufe, also auf den grobstofflichen Bereich. Deshalb nützt es auch nichts, statt der Bach-Blütenessenzen die Blüten direkt zu essen. Die Blütenkörper würden hauptsächlich auf die physischen Prozesse des menschlichen Körpers wirken, ähnlich wie die klassischen Heilpflanzen Kamille usw. – nicht aber auf die energetische Ebene, die die feinstofflich wirkenden Essenzen erreichen.

Der Mensch ist wie ein Puzzle. Körper Geist und Seele sind die einzelnen Puzzle-Teile die aufeinander abgestimmt sind. Wenn eines dieser Teile gestört ist, durch äußere Einflüsse wie Stress, Streit, Traumen dann wird dieser durch die Bach-Blüten wieder in Einklang gebracht, da die entsprechenden Bach-Blüten die energetische Ursache aufheben.

Hier ein Fallbeispiel: Rückenschmerzen. Woher kommen diese Schmerzen?

Meiste Ursache für Rückenschmerzen sind – laut Dr. Bach – Mutlosigkeit und Minderwertigkeitsgefühle die sogar zu einem Komplex werden können. Bei solchen Beschwerden können laut Dr. Bach die Blüten der Lärche wirksam werden. Sie führen zu mehr Selbstvertrauen, verbessert die geistige Haltung und

lindert dadurch die Rückenschmerzen.

Die seelischen Probleme manifestieren sich irgendwann im Körper, wenn sie lange genug bestehen.

Vielleicht kennen Sie das: Im Beruf wird auf einmal mehr von Ihnen verlangt als vorher. Dieser Stressaufbau wirkt im Laufe der Zeit und irgendwann macht sich der Körper bemerkbar. Auf einmal treten häufiger Rückenschmerzen auf als vorher, was an der vorn überbeugten Haltung liegen kann. Es ist die Last auf der Seele, die den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes erdrückt. Äußere Einflüsse erkennen und sich davor zu schützen gelingt nicht immer oder oft zu spät. Mit Bach-Blüten lassen sich viele Folgen lindern, sie sind aber auch zum Vorbeugen gut geeignet.

## — Bio-Insel —

Das Gesundheitszentrum in Stralsund

**Bio-Supermarkt · Bio-Café · Bio-Restaurant**

*Das gesündeste Frühstück der Stadt?*

*Bioinsel – vegan, mit Amaranth Müsli und ganz neu: Rohkost*

*Das längste Frühstück/Brunch der Stadt?*

*Bioinsel – jeden Tag bis 16.00 Uhr*

*Das beste vegetarische Restaurant Vorpommerns?*

*Bioinsel – jeden Tag ein anderes Essen für 6,50 €, Suppenterrine ab 3,80 € (Rabatte für Mehrfachgänger)*

*Angebote*

Demeter Bio-Milch 1,5% 1l	0,89
Schroberg Demeter Joghurt Vanille, 150g	0,49
Allos Amranth Früchte Müsli, 500g	2,99
Div. Bio-Äpfel Demeter, Bioland, 1 kg	1,89
Yalia Duschgel Aloe-Lemon, 200g	2,49

*Aus eigener Bäckerei*

Sonnenblumen-Dinkel-Roggen Brot, 750g	2,99
---------------------------------------	------

*Neu eingetroffen:*

*Div. Bio-Käse-Spezialitäten Manchego, Cantal, Cabra de Letur (Ziege), Comtè sowie spanische und umbrische Salami*

**Tribseer Damm 76 · 18437 Stralsund · Tel: 03831 - 666072 · Fax: 03831 - 666073**