

FUSSBEFINDEN

NEWS von Ruth Lang Gesundheitspraxis im Hotel Schwanen Felben-Wellhausen



Die Gesundheitspraxis in Felben-Wellhausen



VORWORT

Von Ruth Lang

Liebe Kundinnen und Kunden

Sie halten die erste News-Zeitung der Gesundheitspraxis im Hotel Schwanen, Felben-Wellhausen, in Ihren Händen.

Man sagt, es sei Neujahr am 31. Dezember.

Punkt 24 Uhr sei die Grenze zwischen dem alten und dem neuen Jahr.

Aber so einfach ist das nicht! Ob ein Jahr neu wird, liegt an uns!

- Ob wir es neu machen
- Ob wir neu anfangen zu denken
- Ob wir neu anfangen zu sprechen
- Ob wir neu anfangen zu leben

Ich wünsche allen ein neues Denken. Dass er und sie, dass jeder für sich selbst, das Beste denkt.



Die Gesundheitspraxis von Ruth Lang befindet sich im Hotel Schwanen im thurgauischen Felben-Wellhausen.

GESUNDHEITSPRAXIS Tauchen Sie ein und fühlen sich wohl bei uns. In unserer Gesundheitspraxis für Seele, Geist und Körper verwöhnen wir Ihre Sinne. Entspannen Sie sich bei einer klassischen oder einer energetischen Massage. Oder lassen Sie es sich bei der Pédicure einfach

gut gehen. Unser umfassendes Wohlfühlangebot lässt keine Wünsche offen. Gerne beraten wir Sie persönlich in unserer Praxis. Rufen Sie uns an, wir freuen uns jederzeit auf Sie!

Ein Beitrag von Ruth Lang

INHALT

Ein Wort zur Ausgabe

Interview mit Erika Frank

Trennkost-Programm mit Ursula Summ

Trennungsplan / Rezepte

Schröpfen – was versteht man darunter?

Einblick in die Geschichte der Schröpftherapie

Der Fuss – Anatomie und Deformitäten

Begriff «Reflexzonen»

Vorschau nächste Ausgabe

Drogen-Therapie Kurzgeschichte von Markus Leuenberger, Basel

Interview mit Trennkosttesterin Erika Frank

1 SIE HABEN VOM 5.5.2008 BIS ZUM 31.12.2009 27 KG MIT DEM TRENNKOSTPROGRAMM VON URSULA SUMM ABGENOMMEN. WIE IST ES DAZU GEKOMMEN?

Durch Zufall – ich wollte von Diäten nichts mehr wissen. Ich liess mich aber davon überzeugen, dass Trennkost keine Diät, sondern eine Ernährungs-Umstellung ist.

2 WIE FÜHLTEN SIE SICH VOR DEM 5.5.2009?

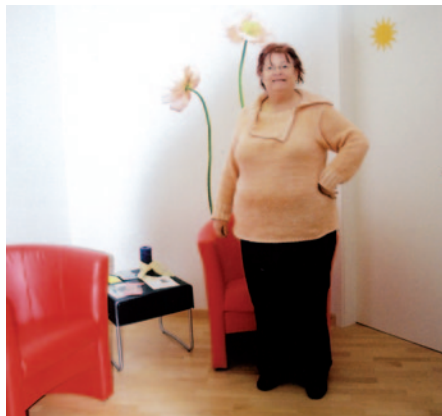
Träge und ungeliebt.

3 WAS HAT SICH GEÄNDERT FÜR SIE?

Ich fühle mich attraktiver und lebe das Leben bewusster.

4 SIE HABEN SEHR VIEL ABGENOMMEN. WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE HEUTE?

Fitness. Das Gefühl, wieder beachtet zu werden. Freude am Leben.



5 WIE HAT SICH DAS ESSVERHÄLTNISS VERÄNDERT?

Ich kann nun das Essen bewusster und mit Freude geniessen

6 WAS MACHEN SIE FÜR SPORT?

Aqua-Fitness, laufen in der Natur.

7 WIE VIEL WOLLEN SIE NOCH ABNEHMEN?

Bis zu meinem Wohlfühlgewicht.

8 WAS KÖNNEN SIE DEN ÜBERGEWICHTIGEN MENSCHEN EMPFEHLEN?

- Hände weg von Diäten!
- Begleitet zur Trennkost
- Schröpftherapie
- Ausleiten von Schlacken
- Body Detox
- Fussbäder

9 WIE FÜHLEN SIE SICH HEUTE?

Fit und gesund!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Gesundheitspraxis Ruth Lang
Hotel Schwanen, Weinfelderstrasse 14
8552 Felben-Wellhausen

REDAKTIONSTEAM

Lang Ruth & Fink Claudia

BILDER

Ruth Lang

GESTALTUNG / PRODUKTION

iD visuelle Kommunikation GmbH
Repro Design GmbH
Zürcherstrasse 286
8500 Frauenfeld

ERSCHEINUNGSDATEN

März & Oktober, 2 x jährlich

FUSSBEFINDEN-ANGEBOT

GESUNDHEITSPRAXIS

Fusspflege / Pédicure
Nagel-Spangen
Protektortechnik
Nagellack

Wirbelsäulen-Therapie (Breuss)
Klassische Massage
Fussreflexzonen-Massage
Schröpfen
Energetische Massage
Klang-Massage

Entgiftungstherapie
Body Detox Elektrolyse-Fussbad
Bemer-Therapie für Mensch und Tier

AUSBILDUNG

Berufsbegleitende Ausbildung
Fusspflege-Pédicure
Pedisana Schule, Wallisellen
Massageausbildung
Swiss Prävensana Rapperswil

PRAXIS RUTH LANG



Willkommen beim Trennkost 20-Stufen-Programm

LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN Sie haben die Haysche-Trennkost als Trennkost entdeckt und wollen damit abnehmen. Ihr Entschluss ist richtig, denn es ist wichtig, etwas für sich selbst zu tun.

Sicher haben auch Sie schon bemerkt, Diäten wirken auf Dauer nicht; sie helfen bestenfalls, kurzfristig Gewicht zu verlieren. Der Grund ist folgender: Abnehmen ist nicht nur eine Sache des Essens. Um wirklich abzunehmen und dieses Gewicht auch dauerhaft zu halten, brauchen Sie die richtige Einstellung im Kopf, das Wissen, wie die verschiedenen Organe funktionieren, ein geordnetes Seelenleben, keine Schuldgefühle und eine gross Portion an Eigenliebe und Selbstwertgefühl.

Und darum geht es speziell hier in meinem 20-Stufen-Programm. Lernen Sie bei mir sich selbst zu erkennen. Decken Sie Ihre Fehlquellen auf und entwickeln Sie daraus neue Stärken. Alles, was Sie dazu brauchen ist etwas Zeit und Geduld. Bereiten Sie sich dabei auf einige verblüffende Entdeckungen vor.

Um Ihnen die Gewichtsabnahme leicht zu machen, habe ich für Sie ein einfaches und übersichtliches Programm ausgearbeitet.

In der ersten Phase mache ich Sie vertraut darüber, wie die Organe arbeiten. Der Trennungsplan zeigt Ihnen die verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten. Der Mengenplan gibt Ihnen eine Richtlinie, wobei die Uhrzeiten von Ihnen selbst bestimmt werden.

Nehmen Sie sich zum Durchlesen und Ausprobieren dieser Pläne genügend Zeit.

Beginnen Sie dann nach eigenem Ermessen mit einem Umschalttag. Die folgenden sechs Tage nenne ich die «Einstiegswoche». Sie ist mit Absicht sehr locker gehalten, damit Ihnen die Phase der Umstellung leichter gelingt. Danach folgt die «Fortsetzungswoche». Sie finden dieses Material in der beigelegten Mappe.

Füllen Sie zusätzlich Ihren Fragebogen aus. Er dient Ihnen zur späteren Kontrolle und stellt somit auch Ihr persönliches «Abnehmstagebuch» dar.

Kaufen Sie auch ein etwas grösseres Notizheft (hier gibt es sehr schöne gebundene Hefte). Schreiben Sie hier Ihre persönlichen Daten hinein und kleben Sie noch ein Bild, welches Ihre volle Stärke zeigt ein. Dazu spielen Sie das Spiel der «Gewichtsabnahme». Es macht mehr Spass, wenn Sie bildlich Ihre Pfunde schmelzen sehen. Zudem vergessen Sie im Spiel Ihren üblichen Abnehmstress. Finden Sie auf diesem Weg den Schlüssel zu Ihrem persönlichen Wunschgewicht.

SIND SIE BEREIT?

Trennungsplan

Innerhalb einer Mahlzeit dürfen eiweissreiche und kohlenhydratreiche Lebensmittel nicht miteinander gemischt werden.

EIWEISS



Alle Fleischsorten im gegarten Zustand. Das sind zum Beispiel vom Rind: Braten, Rouladen, Gulasch, Steaks, Hackfleischgerichte, Sauerbraten, Geschnetzeltes; vom Kalb: Schnitzel, Braten; vom Lamm und Hammel: Kotelett, Rücken, Keule; (Schweinefleisch ist nicht empfehlenswert).

Alles gegarte Geflügel zum Beispiel: Putenrollbraten, -schnittel, und -brust sowie Putengeschnetzeltes, Gans, Ente, Grillhähnchen, Poulardenbrust.

Alle gegarten Wurstsorten zum Beispiel: gebratene Bratwurst, Fleischwurst, Leberkäse, gekochter Schinken, Rindswurst, Knacker, Corned beef, Geflügelwurst. (Alle Wurstsorten sind ohne Zusatz von Schweinefleisch erhältlich).

Alle ungeräucherten Fischarten, Schalen- und Krustentiere im gegarten Zustand. Das

4 THEMA TRENNKOST

sind zum Beispiel: Scholle, Kabeljau, Seelachs, Lachs, Thunfisch, Makrele, Heilbutt, Hering, Hecht, Forelle, Muscheln, Garnelen, Hummer, Krebse.

Alle Sojaprodukte zum Beispiel: Tofu sowie mit Soja hergestellte pflanzliche Wurst und Brotaufstriche.

Eier und Milch aller Fettstufen:

Alle Käsesorten mit höchstens 50 % Fett i. Tr. zum Beispiel: Harzer, Parmesan, Emmentaler, Edamer, Gouda, Tilsiter.

Gekochte Tomaten (auch aus der Dose).

Getränke wie zum Beispiel: Fruchttete, Apfelwein, herber Weisswein und Sekt; alle Beerenfrüchte (ausser Heidelbeeren).

Alle Kern- (ausser mürben Äpfeln) und Steinobstsorten sowie Zitrusfrüchte.

Alle exotischen Obstsorten (ausser Bananen) zum Beispiel: Mangos, Papayas, Kiwis, Melonen. (Dr. Hay ordnet säurereiche Obstsorten zwar zu den Eiweissen, jedoch hat es sich bewährt, nur geringe Mengen davon mit anderen eiweissreichen Lebensmitteln zu mischen. Oder essen Sie sie nur zusammen mit Milch oder angesäuerten Milchprodukten zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit)

Tipps: Verwenden Sie zum Panieren keine Semmelbrösel, sondern Sesam, Mandeln oder Nüsse.

NEUTRALE KOST



Die neutralen Lebensmittel dürfen innerhalb einer Mahlzeit sowohl mit den eiweissreichen als auch mit den kohlenhyd-

ratreichen Lebensmittel gemischt werden. Neutral sind:

Alle Fette zum Beispiel: Öle, (kaltgepresste bevorzugen), ungehärtete Margarinesorten mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (aus dem Reformhandel), Butter.

Alle angesäuerten Milchprodukte zum Beispiel: Quark, Joghurt, Kefir, Sahnedickmilch, saure und süsse Sahne, Buttermilch aber auch vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan).

Alle Käsesorten mit mindestens 60 % Fett i. Tr. zum Beispiel: Doppelrahmfrischkäse, Rahmgouda, Butterkäse, Camembert.

Alle Weisskäsesorten wie zum Beispiel: Schafs- und Ziegenkäse, Mozzarella, körniger Frischkäse.

Alle rohen, geräucherten Wurstwaren zum Beispiel: Bündner Fleisch, roher Schinken, Salami, Blutwurst, Debrecziner. (Alle sind auch ohne Zusatz von Schweinefleisch erhältlich).

Rohes Fleisch zum Beispiel: Tartar.

Rohes mariniertes oder geräucherter Fisch zum Beispiel: Schillerlocke, Bückling, Aal, Makrele, Forelle, Räucherlachs, Matjes, Bismarckhering. (Achtung! Viele dieser Produkte enthalten reichlich Salz).

Alle Gemüsesorten (ausser Kartoffeln, Topinambur, Grünkohl und Schwarzwurzeln), Salate und Pilze.

Alle Sprossen und Keimlinge.

Alle frischen und getrockneten Kräuter sowie alle Gewürze.

Alle Nüsse und Samen (ausser Erdnüssen und Kastanien, die vor allem Nierenkranke meiden sollten) zum Beispiel: Haselnüsse, Kokosnuss, Mandeln, Pinienkerne, Sesam, Walnüsse.

Heidelbeeren und ungeschwefelte Rosinen.

Oliven.

Eigelb.

Spirituosen zum Beispiel: Korn und Wacholder.

Alle Geliertmittel zum Beispiel: Gelatine (tierisches Produkt), Agar-Agar (eine pulverisierte Meeresalge – das Pulver wird in kalter Flüssigkeit aufgelöst, man erhitzt das Ganze auf 60 bis 80°C und lässt es erkalten), pflanzliche Bindemittel aus Johannisbrotkernmehl (im Reformhaus erhältlich).

Tipps: Saucen für Salate, die zusammen mit einer Eiweissmahlzeit gegessen werden, sollten aus Öl, Sahne, Kräutern und Zitronensaft zubereitet werden. Saucen für mit Kohlenhydratmahlzeiten kombinierte Salate sollten aus angesäuerten Milchprodukten, wie zum Beispiel Kefir, Sahnedickmilch und Joghurt bestehen.

KOHLLENHYDRATE



Alle Getreidesorten.

Buchweizen.

Alle Vollkorngetreideerzeugnisse zum Beispiel: Vollkornbrot und -brötchen, Kuchen aus Vollkornmehl, Vollkornnudeln, -griess.

Folgende Gemüse- und Obstsorten: Kartoffeln, Topinambur, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Bananen, ungeschwefeltes Trockenobst (ausser Rosinen – sie sind neutral. Korinthen hingegen zählen zu den Kohlenhydraten), frische Datteln und Feigen, mürbe, süsse Äpfel.

Folgende Süssungsmittel: Fructose, Honig, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft;

Verschiedenes wie zum Beispiel: Kartoffelstärke, Weinsteinbackpulver, Puddingpulver, Carobe (gemahlene Frucht des Johanniskrautbaumes – das Pulver wird wie Kakao verwendet und ist im Naturkostladen erhältlich); Bier.

Tipps: Getreidebratlinge werden nur mit Vollkornbröseln, Nüssen oder Sesam paniert und nicht vorher in Ei gewendet.

DAS SOLLTEN SIE MEIDEN



Weisses Mehl und daraus hergestellte Produkte wie zum Beispiel: süsse und pikante Backwaren sowie Nudeln; polierten Reis; Zucker, Süsstoffe und damit hergestellte Produkte zum Beispiel: Süssigkeiten und Marmeladen; Preiselbeeren; Fertiggerichte und Konserven; Hülsenfrüchte zum Beispiel: Erbsen, Linsen, Bohnen, Erdnüsse; Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte; generell rohes Fleisch und rohes Eiweiss von Eiern; fertige Mayonnaise; gehärtete Fette zum Beispiel: normale Margarinesorten, feste, weisse Fritierfette (Plattenfette); schwarzen Tee, Kaffee und Kakao.

Ein Beitrag von Ruth Lang

Feine Trennkostrezepte

TORTENBISKUIT MIT ERDBEERSAHNE

Für 1 Torte (12 Stücke, pro Stück ca. 123 kcal,/511 kJ):

ZUTATEN FÜR DEN BISKUIT:

2 EL Quark 10 % Fett i. Tr., 2 EL Apfeldicksaft, 2 Eigelb, 1 EL Sojamehl, 3 Eiweiss

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

300 g Erdbeeren, 3 EL Apfeldicksaft, 250 g Quark 10 % Fett i. Tr., 250 ml süsse Sahne 30 % Fett, 8–10 Dosierlöffel Nestargel

ZUBEREITUNG:

1. Den Quark mit dem Apfeldicksaft und den Eigelben schaumig rühren und das Sojamehl hinzufügen.
2. Anschliessend die Eiweisse schnittfest schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.
3. Den Teig in eine gut eingefettete Springform mit 26 cm Durchmesser geben und etwa 30 Min. bei 140–150°C backen.
4. Nach dem Auskühlen den Teig vom Blech lösen, aber in der Form lassen.
5. Für den Belag die Erdbeeren waschen, putzen und ein paar schöne Früchte zur Dekoration beiseite legen. Die restlichen Beeren mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Apfeldicksaft süssen.
6. Anschliessend den Quark mit den Erdbeeren verrühren. Die Süsse Sahne steif schlagen und unterheben.
7. Zum Schluss das Nestargel einrühren. Die Erdbeersahne auf dem Biskuit verteilen und mit den restlichen Erdbeeren verzieren.
8. Für etwa 2 Std. kalt stellen und die Torte in 12 Stücke geteilt servieren.

HÄHNCHEN-BROKKOLI-AUFLAUF

Für ca. 2–3 Personen

ZUTATEN UND ZUBEREITUNG:

- 500 g Hähnchenbrustfilets kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- 250 g Champignons in Scheiben schneiden, in Butter mit Zwiebelringen anbraten und mit Salz und Pfeffer und Kräutern der Provence würzen
- 500 g Brokkoliröschen blanchieren
- eine Käse-Sahnesauce bereiten aus: Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Öl anschwitzen, dann mit 0,5 l Gemüsebrühe ablöschen, Gorgonzolakäse in kleinen Stücken dazu geben und rühren, bis er sich aufgelöst hat, dann noch einen Becher Sahne dazu geben.
- Hähnchenfilets in eine Auflaufform legen, Champignons und Brokkoliröschen dazu geben und mit der Käse-Sahnesauce übergiessen, Parmesan, Mozzarella oder einen anderen Käse zum Überbacken obenauf geben und ab in die Backröhre.



Mehr Trennkostrezepte von Ursula Summ finden Sie im Internet auf:
<http://forum.trennkost.de/forum/rezepte/>

DIESMAL MIT FOLGENDEN HIGHLIGHTS

Schröpfen –
was kann es bei
Ihnen bewirken?

SEITEN 6 – 7

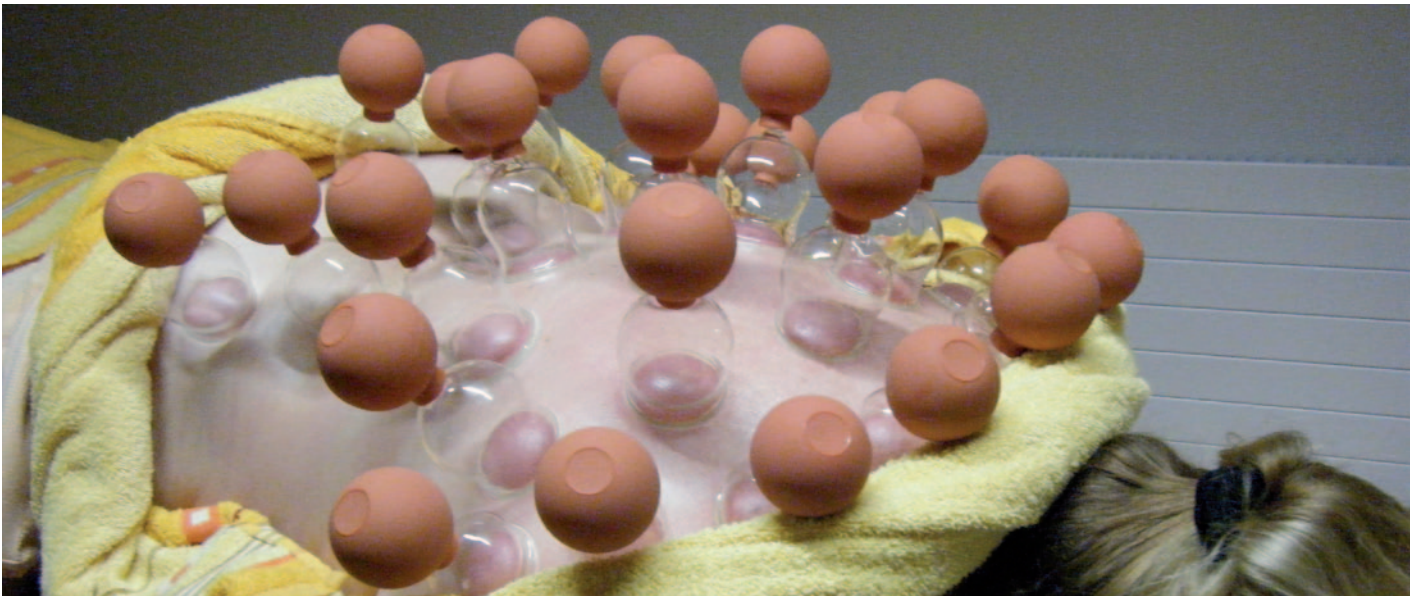
Der Fuss –
wie steht es um Ihr
Fussbefinden?

SEITEN 8

Reflexzonen –
kennen Sie Ihre
Reflexzonen?

SEITE 9

Was versteht man allgemein unter «Schröpfen»?



Als Schröpfen bezeichnet man jenes Naturheilverfahren, bei dem zur Therapie Schröpfköpfe verwendet werden.

DEFINITION UND ZIEL DER SCHRÖPF-THERAPIE Als Schröpfen bezeichnet man jenes Naturheilverfahren, bei dem zur Therapie Schröpfköpfe verwendet werden.

Schröpfen zählt zu den traditionellen Heilmethoden, bei denen zwar keine Medikamente eingesetzt werden müssen, die aber trotzdem eine wirksame Waffe der Naturheilmedizin im Kampf gegen viele Krankheiten und Beschwerden sind.

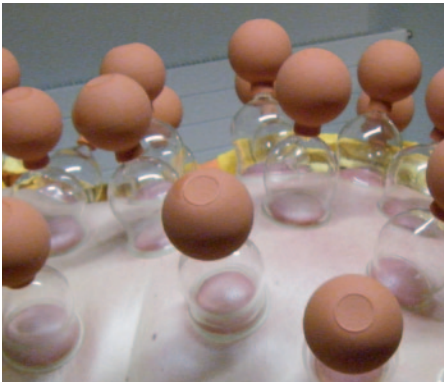
Die Methode, richtig angewandt, ist unschädlich und löst auch keine ungünstigen Nebenwirkungen aus. Die Erfolge sind oft beeindruckend und kommen da-

bei rasch zustande, denn der Körper reagiert auf das Schröpfen am richtigen Ort innerhalb von Stunden.

Ziel des Schröpfens ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken oder erst in Gang zu setzen, wenn diese von

«Was Medikamente nicht heilen,
heilt das Eisen.

Was das Eisen nicht heilt,
heilt das Feuer,
und was das Feuer nicht heilt,
das ist unheilbar.» Hippokrates



Schröpfen sträkt das Immunsystem.



Die Schröpftechnik ist mehr als 5000 Jahre alt.

sich aus nicht dazu im Stande sind. Durch das Schröpfen werden die Möglichkeiten, mit denen der Körper zur Abwehr von Krankheiten von Natur aus ausgestattet ist, angeregt und unterstützt.

Einblicke in die Geschichte: Das Schröpfen ist mehr als 5000 Jahre alt. Die Wirkung ist die gleiche geblieben, nur die Schröpfköpfe und die Technik des Schröpf-

wand wurde. Im Laufe des 19. Jahrhunderts aber machte man grosse Entdeckungen, die für die Medizin fundamentale Bedeutung hatten. Es entwickelte sich schnell eine chemische Industrie, und im Zusammenhang damit ergab sich die Einführung chemischer Medikamente in die Medizin.

Die genau definierten chemischen Substanzen erweckten das Interesse der Ärzte,

«Wer die Erfahrungen der Älteren verwirft und vernachlässigt und glaubt, nur in der neuesten Behandlung den rechten Weg gefunden zu haben, der täuscht sich selbst und die anderen.» *Hippokrates*

fens haben sich in der Medizin aller «primitiven» Naturvölker und ebenso bei den ältesten Kulturvölker geändert, wie z.B. bei den Babyloniern und Ägyptern. Auch Hippokrates (400 v. Chr.) der griechische Arzt, welcher als «Vater der Medizin» anerkannt ist, kannte diese Methode sehr gut.

Die Geschichte der Medizin bestätigt, dass bis in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts hinein das Schröpfen nicht nur in den ärztlichen Praxen, sondern auch in Krankenhäusern mit gutem Erfolg ange-

weil sie schnelle und spezifische Wirkung hatten. Ausserdem war das Therapieren viel leichter mit den neu entdeckten chemischen Medikamenten, deren Wirkungsmechanismen genau erklärbar waren, als mit Heilmethoden, die sich auf empirischen Erkenntnissen aufbauten.

Infolgedessen sind viele der alten, bewährten Methoden, wie auch das Schröpfen, in der Schulmedizin langsam in Vergessenheit geraten und wurden zur Domäne der Heilpraktiker und jener Laien der älteren Generation, die diese als

Selbstbehandlungsmethode zu Hause ausübten. Nur wenige Ärzte haben sich für eine Heilmethode, die so viele Jahre überlebt hatte, weiterhin interessiert und sie auch weiter erforscht.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde das Schröpfen (vor allem das «blutige») leider auch übertrieben und oft schädliche Anwendungen brachten das Schröpfen in Misskredit.

Die Veröffentlichungen von B. Aschner, G. Bachmann, J. Abele, A. Bier, Ch. W. Hufeland u.a. bestätigen nicht die schädlichen Wirkungen des Schröpfens, die dieser Methode lange Zeit angelastet worden waren, die jedoch nicht eintreten, wenn sie sachgemäss angewandt wird. Diese Ärzte bejahen im Gegensatz dazu die regulierende, die Abwehrkräfte steigernde Wirkung des Schröpfens und die Beschleunigung der Heilung bei vielen Krankheiten.

Auch ich selbst habe im Lauf der Jahre eine Unmenge von Erfahrungen mit dem Schröpfen gesammelt und kritisch ausgewertet und kein einziges Mal eine schädliche Wirkung gesehen.

Nicht nur in Deutschland, sondern auch in vielen anderen Ländern gibt es jetzt wieder den umgekehrten Weg, bei dem Therapiemethoden aus der Naturheilmé- dizin erneut von der Schulmedizin übernommen werden.

Die Erforschung der uralten Erfahrung der Heilkunst, welche beweist, dass man die Reflexverbindungen von Körperoberfläche zum erkranktem Organ nutzen kann, verdanken wir Ärzten wie Head und Mackenzie (Head'sche Zonen, hyperalgetische Zonen.), Hansen und von Staa (kutiviszereale Reflexwege), Scheidt (Übergangsegmente), Pischinger (Zelle Milieu-System) uvm.

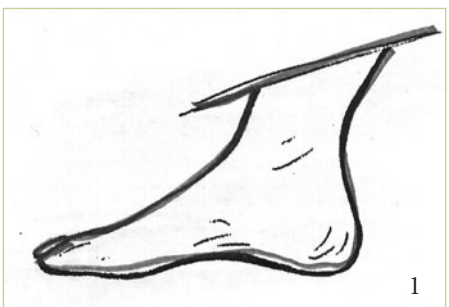
Die Erfolge der alternativen Behandlungsmethoden lassen sich nicht mehr leugnen, weil sie wirklich vorhanden sind.

Der Fuss – Anatomie und Deformitäten

DER MENSCHLICHE FUSS ist in seiner heutigen Form ein reines Stützorgan. Das Hauptbauprinzip des Fusses sind seine zwei Gewölbe. Das Längsgewölbe, das an der Innenkante des Fusses liegt, entsteht durch ein ausgewogenes Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Sehnen zwischen Ferse und dem Köpfchen des ersten Mittelfusssknochens.



Das Quergewölbe wird durch die Keilbeine (je drei) in der Fusswurzel und durch die Köpfchen des ersten und fünften Mittelfusssknochens gebildet.



Lässt die Spannung von Muskeln, Bändern und Sehnen am Fuss nach, sinken die Gewölbe ein.

Untrainierte Fussmuskeln sind eine der Ursachen für eine Vielzahl von Fussdeformitäten. Die häufigsten Fehlformen sind der Senk-, der Spreiz-, der Knick- und der Hohlfluss.

Kombinationen dieser Fehlformen sind beinahe die Regel!

ZUM SENKFUSS kommt es durch Muskel- oder Bindegewebschwäche. Die Spannung des Längsgewölbes ist gemindert. Fehlt sie ganz, spricht man vom Plattfuss.¹

DER SPREIZFUSS entsteht durch eine Absenkung des Fussquergewölbes. Ursachen sind genetische Faktoren, schwache Muskeln und Bänder, zu enge und spitze Schuhe und Bewegungsmangel.²



ALS KNICKFUSS bezeichnet man eine x-förmige Achsenabweichung der Ferse nach aussen oder nach innen.³

DER HOHLFUSS ist eine Erhöhung der Spannung von Muskeln, Sehnen und Bändern im Bereich der Fusssohle, bis hin zu einer Verkürzung.⁴

Die Folgen von unangepasster Fussbekleidung sind: Durchblutungsstörungen, Schwächung der Muskulatur, eingeschränkte Beweglichkeit, verkrüppelte Zehen, Fussdeformitäten, Schweißfüsse, Fusspilz, Schwielen und Hühneraugen.

Ein Beitrag von Ruth Lang

DAS FUSSGEDICHT



2 Füße laufen durch die Welt,
grad wie es ihnen so gefällt.

2 Füße gehen treppauf treppab
und halten sich dabei auf Trab.

2 Füße laufen durch den Sand,
am kühlen, nassen Meeres-Rand.

2 Füße wollen auch mal schleichen,
und etwas unbemerkt erreichen.

2 Füße springen, tanzen, wackeln,
können miteinander schnackeln.

2 Füße können manchmal fliegen,
besonders um den Bus zu kriegen.

2 Füße haben viel zu tun
deshalb solltest du ihnen Gutes tun.

Die Bedeutung des Begriffes «Reflexzonen»

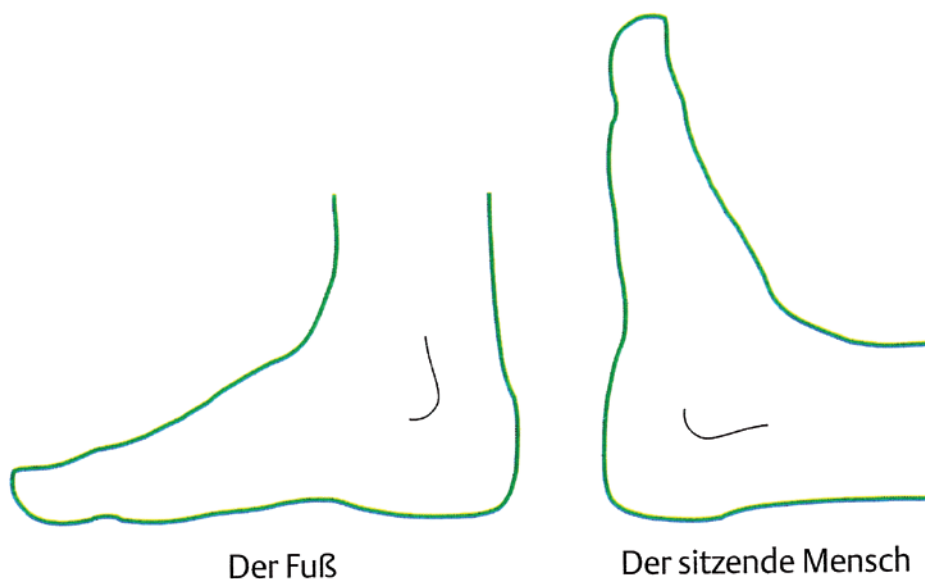
DIE BEZEICHNUNG «REFLEXZONE» ist seit Langem gebräuchlich in der manuellen Therapie, meist wird sie im Zusammenhang mit nervalem Reflexgeschehen verwendet. Die Bindegewebsmassage wird auch «Arbeit in der reflektorischen Zonen des Bindegewebes» genannt. Head und Mackenzie sprachen bereits Ende des vorigen Jahrhunderts von reflektorischen Zusammenhängen zwischen innerem Organ und Peripherie.

Reflexe im streng medizinischen Sinne sind nach Pschyrembel «unwillkürlich ablaufende Muskelkontraktionen, die durch äussere Reize unter Vermittlung eines Zentralorgans (z.B. Rückenmark) hervorgerufen werden».

Für die Begriffsbestimmung der Reflexzonen am Fuss ist das Wort «Reflex» jedoch nicht direkt auf das Nervensystem bezogen, sondern ist auf zweierlei Weise zu deuten:

1. Als Reflektieren eines Gesamtbilds (Kopf-Hals-Rumpf) auf einer anderen kleineren Fläche (Füsse), im allgemeinen üblichen Sprachgebrauch, etwa wie bei einer Spiegelreflexkamera.
2. Zur speziellen Kennzeichnung bestimmter Abschnitte am Fuss, die eine empirisch nachgewiesene Beziehung zu Organen und Geweben im Körper haben.

Es handelt sich dabei weder um Head-, Mackenzie- oder Bindegewebszonen noch um Energiebahnen der Akupunktur. Diese Systeme haben ihr individuelles Versorgungsnetz und ihre eigenen Wege der Regulierung. Dass sich jedoch alle bis



heute bekannten und auch die noch nicht erforschten Energie-Einzelsysteme im Sammelbegriff «Lebensenergie» verbinden, versteht sich von selbst.

Um durch die Überschneidungen und Berührungspunkte der verschiedenen Systeme am Fuss Irritationen zu vermeiden, sind auf allen Zeichnungen und Diagrammen dieses Buches nur der Fussumriss und die Knochen angegeben, ohne Berücksichtigung der Muskeln, Sehnen, Gefässsysteme und Meridiane.

So werden die Reflexzonen zwar zur Darstellung aus ihren lebendigen Zusammenhängen isoliert, aber die Methode wird leichter lehrbar.

In der Praxis werden die Therapeuten am Fuss in den Ausläufern der Sakral- und Lumbalsegmente arbeiten, ohne dass sie deshalb Bindegewebsmassage machen; sie werden an Akupunkturpunkte kommen, ohne dass sie deshalb Akupunktur betreiben; sie werden das Periost verschiedent-

lich streifen, ohne Periostmassage auszuführen; sie werden lymphatischen Staugebieten begegnen, ohne zur Lymphdrainage überzuwechseln.

Der Begriff der Reflexzonenarbeit am Fuss wird erst durch die Körperzonen des Dr. W. Fitzgerald vollständig, weil sich das eine aus dem anderen entwickelt hat. «Reflexology» hat E. Ingham ihre Arbeit am Fuss genannt: «Zone Therapy» war W. Fitzgeralds Bezeichnung, nicht nur für die Behandlungen am Fuss, sondern am ganzen Menschen.

Auch die offensichtliche Formenähnlichkeit zwischen einem sitzenden Menschen und seinem Fuss erleichtert die Zuordnung der Zonen: Die Kopf- und Halsgebiete finden sich in den Zehen, die des Brustkorbes in den Mittelfussknochen, die des Bauch-/Beckenraumes in den Fusswurzelknochen.

BRIEF VON ANGELA WEHRLI

Liebe Ruth

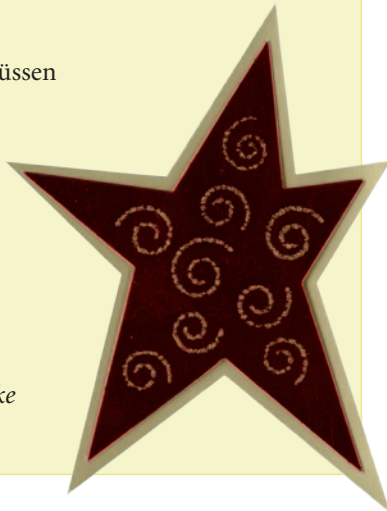
Danke für die supertollen, hilfreichen Blätter. Habe mich sehr gefreut.

Ich wünsche Dir wunderschöne Weihnachten und einen «fegigen» Rutsch ins Neue Jahr 2010. Mit ganz viel Liebe, Glück und Gesundheit!

Mit flockigen Weihnachtsgrüssen

Angela Wehrli

*HO – HO – HO
Ich wünsche Dir
kuschlig warme
himmlische ruhige,
wahnsinnig erholsame
engelsschöne und rentierstarke
Weihnachten!*



Das Weihnachtsfenster 2009 der Gesundheitspraxis in Felben-Wellhausen.

AUSBLICK NÄCHSTE AUSGABE

OKTOBER 2010, AUSGABE NR. 2

- Interview mit Frau Nelly Hanselmann / Trennkost
- Sonja Lepuschitz / Feng Shui
- Das Skelett des Fusses
- Der Nagelpilz
- Dr. Zobin Moskau
- Coufal-Geräte
- Wirksamer Schutz gegen Strahlen

Eine Vorschau auf die nächste Ausgabe im Oktober

DIE «TRANSMODULATIONS-BLOCKADEN- ODER ZOBIN-METHODE» GEGEN DROGEN-PROBLEME !

Gesundheitspraxis Ruth Lang
Weinfelderstrasse 14
8552 Felben-Wellhausen
Telefon 052 765 12 62

Nenad Lozovic
5400 Baden
Telefon 078 870 07 99
www.zobin-ch.com

Waltraud Suter

Nenad Lozovic
5400 Baden
Telefon 078 870 07 99
www.zobin-ch.com

Gesundheitspraxis Ruth Lang
Weinfelderstrasse 14
8552 Felben-Wellhausen
Telefon 052 765 12 62

Susanna Frischknecht

Dr. Zobin
Moskau

«Dokumentenmappe
Transmodulations-Blockaden
oder Zobin-Methode»

Veteranenverein «Verein ehemaliger
drogenabhängiger Personen»

Raiffeisenbank Frauenfeld
IBAN-Konto-Nr.:
CH 68 8138 4000 0096 2439 3 / CHF

POTEMA ®
Hotel - Betten - Service
Weil Matratzen nicht waschbar sind...
Wir sind 365 Tage für Sie da

Fachbetrieb

E-mail: info@potema-suter.ch
www.potema-suter.ch

Waltraud Suter
Kreuzlingerstr. 52 b
8555 Müllheim
Tel: 052 763 33 24
Fax 052 763 33 26

A Ausbildung
B Befreiungsarbeit
C Clearing

ABC-Clearingschule
Susanna Frischknecht
Schillerstrasse 2 | CH-8406 Winterthur
Tel.: +41 (0)52 203 25 16 und +41 (0)76 586 35 69
Email: admin@abc-clearingschule.ch
www.abc-clearingschule.ch

Die Zeit ist reif - etwas Sinnvolles zu lernen

KONTAKT

Scheuen Sie sich nicht, uns für Beratung und Begleitung Drogenabhängiger und deren Eltern und Verwandten zu kontaktieren.



Rüedi's Hofladen

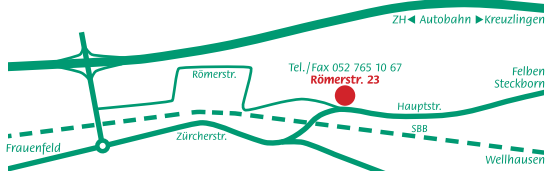
Willkommen im
Hofladen

Wir freuen uns, Sie mit unseren Produkten
«glustig» zu machen.

Unser Sortiment :
Frischmilch ab Automat
Freilandeier, Honig, saisonale Früchte, Kartoffeln,
Süssmost, Dörrobst, Konfitüren, Guetzi,
Buurebrot jeden Freitag

Selbstbedienung
Oeffnungszeiten: 08.00 bis 20.00 Uhr

Auf Ihren Besuch freuen sich: Rüedi's



Auch für **IHRE**
Renovation haben
WIR die Lösung.

Ihr Spezialist für:

- Renovationen im GU
- Planung + Verkauf
- Innenausbau
- Küchen, Schränke
- Bauschreinerarbeiten
- Baumontagen

- Verkauf von
Einbaugeräten für
Ihre Küche

Wir akzeptieren auch WIR



PAUL GEISSER

WIR EMPFEHLEN UNS FÜR:

- Schnapsbrände und -handel
- Essighandel
- Gartenpflege und -unterhalt
- Hausräumungen
- Landwirtschaftliche Aushilfsarbeit
- Temporärarbeit



PAUL GEISSER

Schulstrasse 1, 8508 Hörstetten, 052 763 41 57, 079 672 69 75

Zu verkaufen in Valchava, Graubünden :

ein ehemaliges Bauernhaus (Bj ca 15.-16. Jht.)
bezugsbereit, ausbaubar, CO neutral beheizbar
4 Schlafzimmer, Küche mit EI- und Holzherd,
Wohnzimmer mit SAT Anschluss, Waschküche,
Bad, WC, Estrich, grosse Keller,.....

Weitere Infos unter: 0041 76 517 75 94



**IN IHRER GESUNDHEITSPRAXIS WERDEN SIE NACH
IHREN WÜNSCHEN VON SHEILA ALBESTAIN-ALBA
ODER RUTH LANG BEDIENT.**

Der Fusspflege-Express kommt auch gerne direkt zu
Ihnen nach Hause.

Fussreflexzonen-Massage	Fr. 65.00
Fusspflege, Pédicure	Fr. 50.00

GESUNDHEITSPRAXIS RUTH LANG

Hotel Schwanen
Weinfelderstrasse 14
8552 Felben-Wellhausen

Eine Kurzgeschichte zum Schluss

DAS TOTE TELEFON

Kurzgeschichte von
Markus Leuenberger

Träge, faul und satt hängt Arnold daheim in seiner Stube auf dem Sofa herum. Es war Sonntagnachmittag, draussen war es windig und trübe, also kein Wetter, um in der freien Natur herumzuspazieren. Arnold war allein im Zimmer, denn seine Frau befand sich im Keller am aufräumen und Ordnung schaffen.

Plötzlich verspürte der Mann eine unheimliche Lust, sich mit jemandem zu streiten. Prädestiniert für sein Vorhaben war eine gemeinsame Freundin. Mit dieser konnte man ach so herrlich streiten, denn sie hatte immer Recht, auch wenn sie einmal nicht Recht haben sollte. Sie war grundsätzlich immer anderer Meinung als ihr Gegenüber. Wenn zum Beispiel einer sagt, draussen sei es windig und kalt, so ist es bei ihr bestimmt windstill und warm. Und das, obwohl beide in der gleichen Ortschaft wohnen.

Arnold erhob sich und ging zum Telefon. Natürlich besass er eines jener modernen, kabellosen Funktelefone. Mit dieser Technik brauchte er nur eine Zahl antippen, um die Verbindung herzustellen.

So tat er es dann auch, drückte den Apparat an sein Ohr und wartet, dass es am anderen Ende zu schellen beginnt. Doch nichts ging. Erstaunt sah der Mann auf das Ding in seiner Hand. Er schüttelte es, klopfte darauf und hob es abermals ans Ohr. Nichts! Das Telefon war tot. Er wiederholte den Vorgang, abermals nichts. Absolut nichts ging mehr. Nicht einmal den Summton gab das Gerät von sich. Plötzlich hörte er ein Geräusch in der Leitung. Immer wieder hörte er etwas Undefinierbares. Es tönte so, als ob irgendwo ein Telefonhörer nicht aufgelegt wurde. Jetzt glaubte er sogar, Stimmen zu vernehmen.

Arnold begann zu grübeln, wann und mit wem er zuletzt telefoniert hat. Aha, erinnerte er sich, es war seine Schwiegermutter, die er zuletzt an der Strippe hatte. Diese war schon über neunzig und ein wenig schusselig. Da konnte es schon sein, dass sie den Hörer ihres Telefons nicht richtig aufgelegt hatte. Schlau, wie Arnold war, nahm er sein Handy und wollte seine Schwägerin anrufen, sie zu bitten, bei ihrer Mutter nach dem Rechten zu schauen. Sie wohnten ja schliesslich im selben Haus. Doch das ging auch nicht. Es war wie immer in solchen Momenten. Wenn man es braucht, hat das Mobiltelefon kein Akku. Was war da zu machen? Wie konnte Arnold seine Schwiegermutter

erreichen? Kurz testete er die Leitung. Die Geräusche waren immer noch da. Die Rettung kam aus dem Keller. Seine Frau hatte ja auch ein Handy. Hoffentlich funktioniert dieses. Zuerst einmal wurde die Tochter eingeschaltet. Sie sollte testen, ob sie bei ihren Eltern anrufen kann. Kurze Zeit danach kam die Rückmeldung, dass bei ihnen nur das Besetztzeichen ertönt. Also doch der Hörer, der nicht richtig auf der Gabel liegt?

Doch als Arnolds Frau endlich die Schwägerin kontaktieren konnte, kam die Meldung, dass bei Mutter alles in Ordnung sei. Also Fehlalarm. Aber was jetzt? Der Störungsdienst! Doch es war Sonntag und da wird nur im äussersten Notfall gearbeitet. Von einem Endlosband wurde er über die Bürozeiten aufgeklärt. Also hatte er allerhöchstens am nächsten Tag wieder ein funktionierendes Telefon. Aber es gab da ja noch die Handys. Doch seine Frau war für solche Spässe, wie er sie mit der Freundin vorhatte, nicht zu haben. Seines war am Aufladen und er hatte so oder so nur noch einen Franken und 75 Rappen für Gespräche zur Verfügung.

So kam es, dass an diesem Sonntag die Freundin von Arnold und seiner Frau um einen intensiven Streit herumgekommen ist.