

FUSSBEFINDEN

NEWS von Ruth Lang Gesundheitspraxis im Hotel Schwanen Felben-Wellhausen



WILLKOMMEN

bei Ruth Lang

DIE ILLUSION – WER SICH NICHT BEWEGT, BEWEGT NICHTS

Wenn du dich ein paar Mal im Kreis drehst, wir dir schwindlig. Doch nicht allein das. Wenn du wieder still stehst, hat es für ein paar Sekunden den Anschein, als würde sich die Welt um dich herum drehen. Wie wir alle wissen, handelt es sich dabei jedoch um eine durch den Schwindel verursachte Sinnestäuschung. Um das Drehen der Welt um dich herum zu beenden, musst du einfach nur eine Weile still stehen bleiben, dann erledigt sich dieses Phänomen ganz von selbst. Ganz ähnlich klärst du dein Bewusstsein. Wenn du dem Glück, dem Erfolg oder der Erleuchtung hinterherrennst, drehst du dich nur im Kreis herum, was dir den Eindruck vermittelt, als wäre «deine Welt» in Bewegung. Natürlich stehst du immer wieder für kurze Zeit still. Doch wenn sich dann deine Welt nicht mehr dreht, bis du sofort beunruhigt. Du hast Angst, dein «beweg-

Die Gesundheitspraxis in Felben-Wellhausen



tes Leben» könnte gänzlich zum Stillstand kommen, und um das zu vermeiden, beginnst du wiederum dem Glück hinterherzujagen, und der Tanz geht weiter und weiter, allerdings ohne dass du dich auch nur einen Millimeter von deinem Stand-

ort entfernst. Das Drehen um dich selbst führt lediglich zu dem «Schwindel» der dir suggeriert, die Welt würde sich um dich herum drehen.

Ein Beitrag von Ruth Lang

INHALT

Willkommen – Frühling bei Fussbefinden	1	Dickdarm-Therapie – mit Wasser und Sauerstoff	6	Hypnose – Professionelle Hypnose & Hypnosetherapie	10 – 12
Prana-Energie – Natürliches, einfaches Prana	2 – 3	Skilager – Elea in Obersaxen	7		
Verdauungsapparat – und wie er funktioniert	4 – 5	Hotel Park Naziunal – Frühlingserwachen im Nationalpark	8 – 9		



Quellen der Prana-Energie – Natürliches, einfaches Prana

DIE VERMEHRTE AUFNAHME des «natürlichen, einfachen» Prana erfolgt durch bewusste Atemtechniken, die in einer späteren Zeitung erklärt sind, zum Beispiel externe Prana-Aufnahme – Bauchatmung.

QUELLEN DES NATÜRLICHEN, EINFACHEN PRANA

- › Sonne (Sonnenprana)
- › Luft (Luftprana, Luftvitalitätskügelchen)
- › Erde (Erdprana)
- › Gesunde Bäume (Baumprana)
- › Gesunde Nahrung

Die Menge an Prana hängt in hohem Masse von vorhandenem Sonnenlicht ab. Je mehr Sonnenlicht, desto mehr Luft-Vitalitätskügelchen sind absorbierbar. Die Luft-Vitalitätskügelchen sind mit bloßem Auge am Himmel sichtbar.

Durch das Bewusstwerden dieser Lebensenergie können wir mit unserem Geist die Verbindung zwischen dem normalen Atmungsvorgang und der Lebensenergie herstellen und somit die Aufnahme von Lebensenergie um ein vielfaches verstärken.

Die höchste Menge an Prana wird über die Poren der Haut, über unsere Lunge

und über das Milz-Chakra aufgenommen.

Das aufgenommene Prana wird vom Milz-Chakra in die benötigten Farben der jeweiligen Chakras aufgespaltet und je nach Bedarf dorthin geleitet.

Methoden der Wahrnehmung des Prana Prana kann man fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken.

In meiner Prana Energie-Therapie befassen wir uns zuerst mit dem Fühlen der Prana-Energie.

Als Voraussetzung für das Messen der energetischen Anatomie.

ENERGIEFELD-AUFBAU ZWISCHEN DEN HÄNDEN

ÜBUNG 1

- Halten Sie beide Hände in Brusthöhe!
- Die Handflächen liegen einander gegenüber, der Abstand beträgt zirka 1 Meter
- Nun beginnen Sie durch langsames Hin- und Herbewegen die Energie zwischen Ihren beiden Händen zu fühlen.
- Das Wahrnehmen der Energie kann völlig unterschiedlich sein:
- leichter Gegendruck, Hitze, Wärme, Kälte, Kribbeln etc.

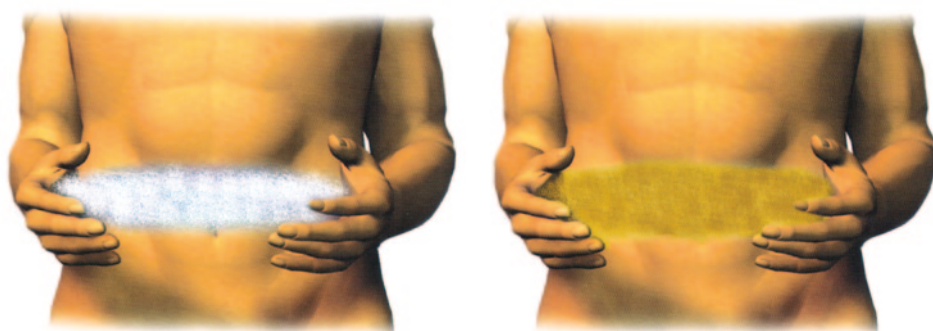
ÜBUNG 2

- Erd-Prana zwischen den beiden Händen fühlen (= gröber)
- Luft-Prana zwischen den beiden Händen fühlen (= feiner)

ÜBUNG 3

- Kronen-Chakra mittels Antippen aktivieren
- Goldenes Prana zwischen den beiden Händen fühlen (= dichter, satter)





FÜHLEN DER PRANA-ENERGIE

Fühlen eines Energiefeldes zwischen den beiden Händen (siehe Abbildung).

SEHEN DER PRANA-ENERGIE

Am leichtesten kann man das Luftprana, die Luft-Vitalitätskügelchen am freien Himmel beobachten. Diese kleinen Lichtpunkte wirbeln sehr rasch hin und her, sind aber mit bloßem Auge leicht erkennbar.

Quelle:

Buch «Prana Energie-Therapie» von Hubert Leitenbauer

Ein Beitrag von Ruth Lang



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
Kurzfeldstrasse 1, 8500 Frauenfeld

Repro Design GmbH
Zürcherstrasse 286, 8500 Frauenfeld

ERSCHEINUNGSDATEN

April & November, 2 x jährlich

INSERATEPREISE

Einzelseite Fr. 150.00
Doppelseite Fr. 300.00
Klein-Inserat Fr. 80.00

DIESMAL MIT FOLGENDEN HIGHLIGHTS

Verdauung –
Unser Verdauungs-
Apparat

SEITEN 4 – 7

Skilager –
Elea im Skilager
in Obersaxen

SEITE 8

Hypnose –
HypnoSlim® und
HypnoKids®

SEITEN 10 – 12

Unser Verdauungsapparat – und wie er funktioniert

UNSER KÖRPER ist vergleichbar mit einer kleinen biochemischen Fabrik. Alles was wir essen oder trinken müssen unsere Verdauungsorgane, mit Hilfe von Verdauungssäften umwandeln und in eine für den Körper zuträgliche Form bringen. Damit der Weg der Nahrung bis hin zur Verwertung reibungslos abläuft, ist ein wohlabgestimmtes Zusammenspiel der verschiedenen Verdauungssäfte und deren Wirkstoffe Voraussetzung.

Der Mund ist die erste und gleichzeitig wichtigste Station der Verdauung. Dort befinden sich die Speicheldrüsen, die das Enzym Amylase in den Speichel ausschütten, welches die Kohlenhydrate vorverdaut. Kohlenhydrate kommen reichlich vor in Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis. Kaut man zum Beispiel über längere Zeit hinweg ein Stück Brot, das sehr viel Stärke enthält, so nimmt man deutlich einen zunehmenden süsslichen Geschmack wahr. Durch die Einwirkung der Amylase nämlich, einem Enzym des Speichels, das im basischen Milieu aktiv ist, wird die vorher nicht süss schmeckende Stärke in kleinere Teile zerlegt. Diese Teilchen nennt man auch Dextrine, sie schmecken süss.

Im Mund wird die Nahrung ausserdem zerkleinert und bei sorgfältigem Kauen auch gut eingespeichelt. Es ist ausserdem wichtig, in Ruhe zu essen und jegliche Art von Hetze und Nervosität zu vermeiden.

Die Kraft des Speichels sollte hierbei unbedingt genutzt werden. Begehen Sie niemals den Fehler, Ihr Essen mit Getränken hinunterzuspülen, anstatt ausreichend zu kauen und einzuspeicheln. Getränke können niemals Ersatz für enzymreichen Speichel sein.

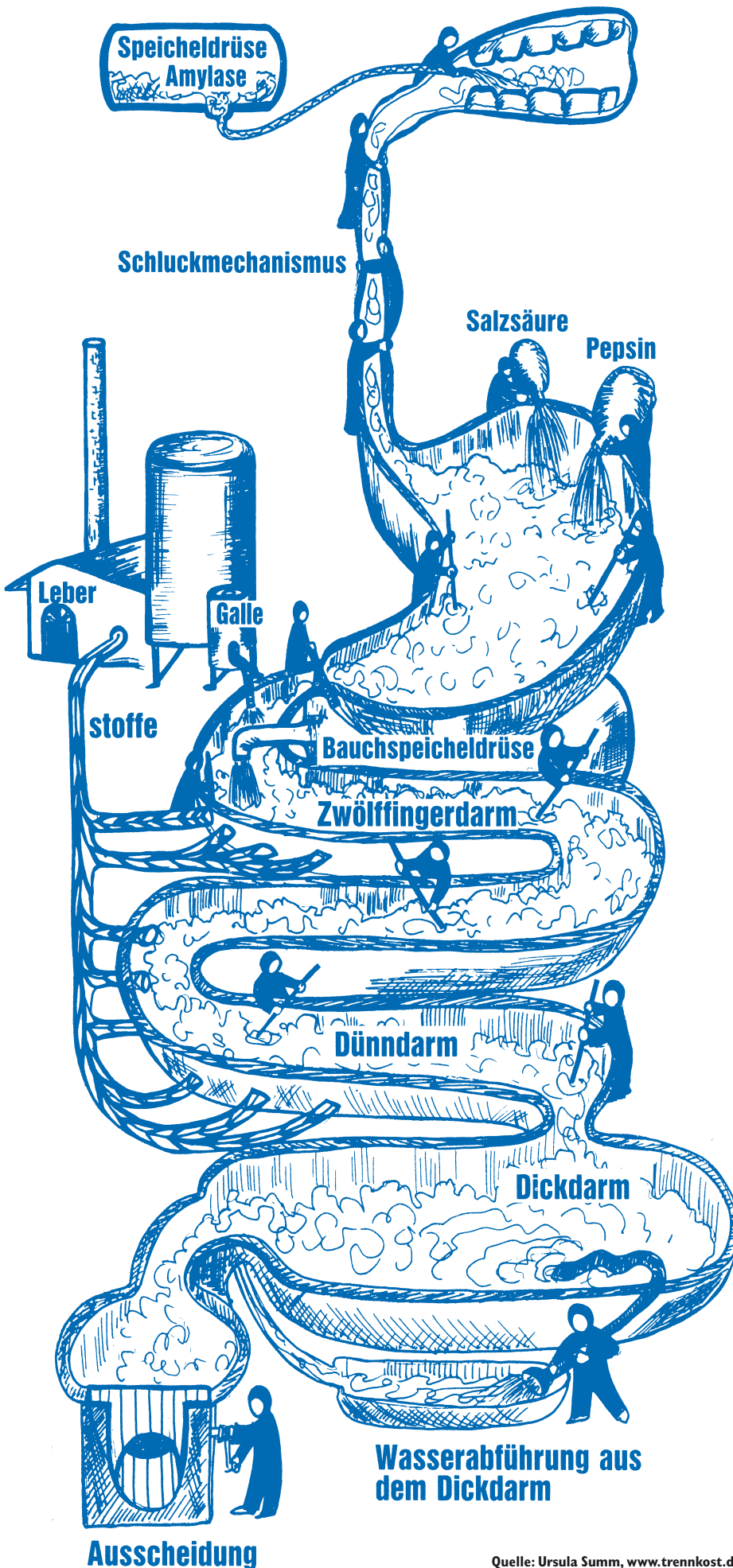
Die zweite Station der Verdauung ist der Magen. Hier werden die Eiweisse mit Hilfe der Salzsäure und des Verdauungsenzyms Pepsin vorverdaut. Das heisst, die Eiweisse werden hier in kleinere Bausteine, in die sogenannten Peptide, zerlegt. Eiweiss kommt in grösseren Mengen in Fleisch, Fisch, Käse und Eiern vor.

Nach der Lehre des Dr. Howard Hay werden die Verdauungsvorgänge gestört, wenn man gleichzeitig Kohlenhydrate und Eiweiss in grösseren Mengen zu sich nimmt. Die Wirksamkeit der Verdauungsenzyme behindern sich gegenseitig und verzögern so den Verdauungsprozess. Er begründet es damit, dass die Aufnahme von Eiweiss die Produktion von Salzsäure und Pepsin im Magen in Gang setzt, die Säfte aber die Wirkung der Amylase aus dem Speichel hemmt. Essen wir nur Kohlenhydrate, dann werden nach Dr. Hay nur wenig saure Säfte im Magen abgesondert, und die Wirkung der Amylase bleibt weitgehend erhalten, so dass die Kohlenhydrate besser verdaut werden können. Die Folgen falsch kombinierter Speisen

sind dann Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsstörungen.

Eine weitere Aufgabe des Magens ist den Speisebrei vorübergehend zu speichern und in dann portionenweise an den Zwölffingerdarm weiterzugeben. Was dann schon mal wie ein «Stein» im Magen liegt, kann einmal an falsch kombinierten Speisen, zum andern aber auch an zu fettreichen und zu süssen Nahrungsmitteln liegen. Ein hoher Fettgehalt und stark gesüsste Speisen verzögern auf hormonellen Anlass hin die Magenentleerung. Diese Speisen sollen nämlich nur schrittweise in den Zwölffingerdarm gelangen, um die nachfolgenden Verdauungsorgane nicht übermässig zu strapazieren. Organe, die fortwährend in ihrer Funktionsweise überfordert und belastet werden, reagieren über kurz oder lang mit anhaltenden Beschwerden.

Der Zwölffingerdarm ist dann die dritte Station der Verdauung. Hier tritt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) in Aktion, deren Enzyme gemeinsam mit der aus der Drüse der Leber stammende Galle mehrere Funktionen zu erfüllen haben. Die Bauchspeicheldrüse besteht aus zwei Teilen. In dem einen werden die Hormone Insulin und Glukagon produziert, die bei Bedarf ins Blut abgegeben werden und dort den Blutzuckerspiegel regulieren. In dem anderen Teil werden Verdauungsenzyme, z. B. Trypsin und Chymotrypsin (eiweisspaltende Enzyme), Amylase



(kohlenhydratspaltendes Enzym) sowie Lipase (fettspaltendes Enzym, gebildet, die dann in den Dünndarm gelangen. Ohne diese Enzyme kann keine Verdauung stattfinden.

Die nun umgewandelten Nährstoffe, ebenso die Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente werden dann im Dünndarm über die Darmzotten in den Blutkreislauf aufgenommen und zur Leber transportiert.

Damit diese komplizierten und vielfältigen Verdauungsvorgänge reibungslos verlaufen, sollte man die Bauchspeicheldrüse auf keinen Fall überfordern. Denn durch ein Überangebot von Nahrungsmitteln besteht die Gefahr einer verzögerten und unvollständigen Verdauung. Es kann in den Darmabschnitten zu Gärungs- und Fäulnisbildung kommen, wobei sich Gase bilden, die dann zu Blähungen führen. Eine weitere Gefahr besteht darin, dass sich durch die vergorenen, zum Teil verfaulten Nahrungsmitteln nun alkoholische Stoffe bilden. Die Leber, das Chemielabor unseres Körpers, muss alle ankommenden Stoffe um- bzw. abbauen und kann keinen «Auftrag» zurückschicken. Demnach belastet eine ungünstig zusammengestellte Nahrung nicht nur das Verdauungssystem, sondern auch andere wichtige Organe wie die Leber.

Dickdarm-Therapie – mit Wasser und Sauerstoff

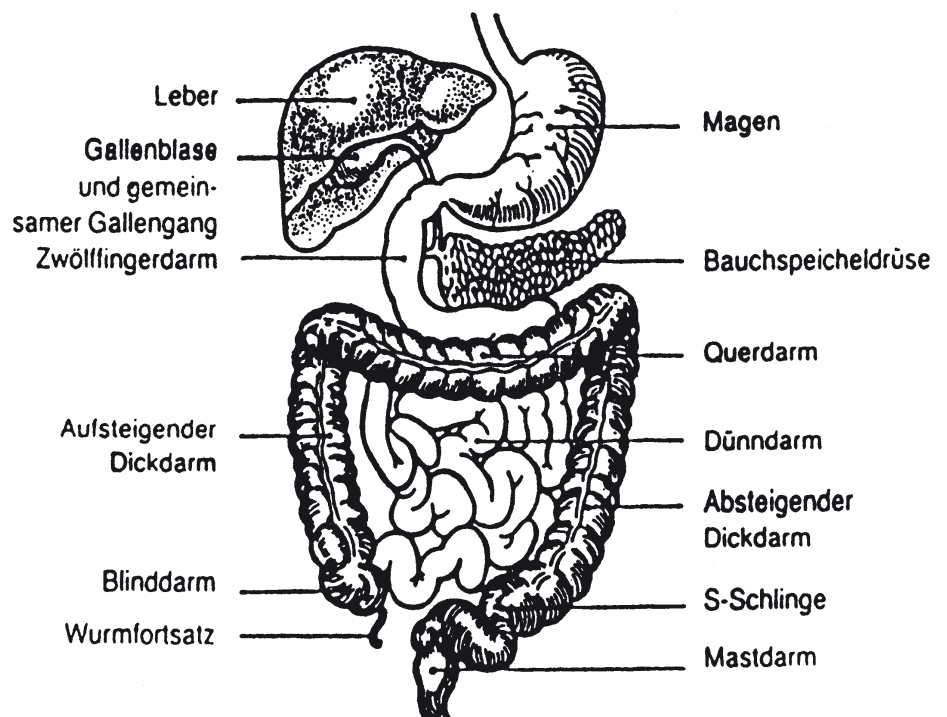
WAS IST DIE COLON-THERAPIE? Die Colon-Hydro-Therapie ist eine aus den USA bekannte und dort seit Jahren mit Erfolg durchgeführte Möglichkeit der Darmreinigung und -sanierung.

WER BRAUCHT DIE COLON-HYDRO-THERAPIE? Die meisten Menschen leiden an gestörter Symiose, der sogenannten Dysbiose – Störung der natürlichen Lebensgemeinschaft von Bakterien und Mensch. Durch sterilisierte und denaturierte Lebensmittel, fehlerhafte Ernährung und Lebensweise, Umweltbelastung, Gifte und Missbrauch von Medikamenten wird das Gleichgewicht zwischen Mensch und Bakterien zerstört. Die Folge ist das zunehmende Erlahmen der Abwehrkräfte im Organismus.

Mehr als 30% der Bevölkerung haben einen gestörten Stoffwechsel durch das Übergewicht krankheitsfördernder Darmbakterien, diese werden nicht mehr schnell genug abgebaut und das endet zwangsläufig in einer Auto-Intoxikation (Selbstvergiftung des Körpers).

Krankheiten wie Infektionen, Entzündungen, Rheuma, Polyarthritis, Akne, Psoriasis, hoher Blutdruck, Migräne, Allergien und viele mehr werden heute einem nichtfunktionierenden Darm zugeordnet.

Das Immunsystem befindet sich zu 80% in der Wand des Dün- und Dickdarms. Prof. Otto Warburg (Nobelpreisträger 1931) hat schon damals erkannt, dass ein geschwächtes Immunsystem durch einen



gestörten Stoffwechsel im Darm die Entstehung und Ausbreitung von Krebszellen begünstigt.

Ein gesunder Darm bildet die Grundlage für einen gesunden Körper.

WAS KANN MAN DAFÜR TUN?

- Eine Säuberung des Darmes durch die Colon-Hydro-Therapie und Hinführung zur Normalisierung
- Ernährungsumstellung
- Arbeiten für die Gesundheit

WIR WIRKT DIE COLON-HYDRO-THERAPIE? Sie entfernt auf wirksame Weise angesammelten, stagnierten Stuhl und Fäulnisstoffe von den Wänden des Darmes. Dieser natürliche Säuberungspro-

zess bewirkt, dass die Symptome, die entweder direkt oder indirekt mit dem Nichtfunktionieren des Darmes zusammenhängen, beseitigt werden.

Fragen Sie Ihren Therapeuten, ob auch in Ihrem Falle die Colon-Hydro-Therapie durchgeführt werden sollte.

Quelle: Flyer «Patienteninformation zur Colon-Hydro-Therapie» von HYDROZEI, www.hydrozei.ch

Ein Beitrag von Ruth Lang



Steckbrief-Skitager

Sonntag:

Abendessen: Pommesfrites mit Cordombreu
 Lehrer: Herr Korbach

Dessert: Fruchtsalat

Montag:

Mittagessen: Spaghetti

Abendessen: Reis mit Padet curry

Lehrer: Herr Korbach

Dessert: Glace

Dienstag:

Mittagessen: Wienerli Kartoffeln

Abendessen: Tortellini

Dessert: Caramel Creme

Lehrer: Frau Weingartner

Ich habe ein Eichörnchen gesehen

Mittwoch:

Mittagessen: Kartoffelstock mit Fleischkäse

Abendessen: Nudeln mit Gemüse

Lehrer: Herr Lou

Dessert: Ananas

Wir sind die ^{Isenwarze} Piste runter gefahren.

Donnerstag:

Mittagessen: Kartoffelstock mit Fleischkäse

Abendessen: Wir sind schon abefahren.

Hotel Parc Naziunal – Frühlingserwachen im Nationalpark

HOTEL PARC NAZIUNAL Sind Sie dabei wenn die Natur aus dem Lagen alpinen Winterschlaf erwacht. Über 6 Monate ist

es her, seit sich die Natur unter der weisen Schneedecke wie unter einem dicken Daunenduvet zur Ruhe gelegt hat.

Viele Wildtiere und Vögel haben sich mildere Winterquartiere gesucht, andere haben in der Kälte ausgeharrt und noch an-





dere haben sich einfach eingegraben und geschlafen. Ab Mitte Mai erwacht der Nationalpark aus dem Winterschlaf und bringt neues Leben mit sich. Die Rückkehrer aus der Luft melden sich mit lautem Gezwitz zurück als wollten sie der ganzen Welt mitteilen, dass sie wieder da sind. Jungtiere schauen ganz verdutzt in die Welt und entdecken täglich neue Nachbarn und Mitbewohner. Ein einzigartiges Naturschauspiel, das sie bei uns

direkt vor der Haustüre erleben können. Zwischen plätschernden Bächen spriesen die Blumen in allen Farben und strecken sich nach den wärmenden Sonnenstrahlen. Da und dort noch ein letzter Schneefleck, der von Stunde zu Stunde kleiner wird als würde er vor der übermächtigen Fauna kapitulieren. Viel von diesem Schauspiel widerspiegelt sich bei uns im Haus. Auch hier erwacht alles zu neuem Leben, man trifft sich wie-



der im Hotel Parc Naziunal und lässt die vielen Eindrücke, die man draussen gesammelt hat bei einem guten Essen und einem Glas Wein in aller Ruhe Revue passieren.

So bunt wie der Frühling sind auch unsere Angebote.

Rufen Sie uns an, wir erzählen Ihnen gerne mehr davon.



Hotel Parc Naziunal

Sonja Cazin
Il Fuorn
7530 Zernez

Telefon +41 (0)81 856 12 26
Fax +41 (0)81 856 18 01

info@ilfuorn.ch
www.ilfuorn.ch

hypnosekongress.net

Internationaler Hypnosekongress in Zürich

Methoden- und schulenübergreifend, offen für alle Interessenten und Interessentinnen an der Hypnose, Hypnosetherapie, Selbsthypnose, NLP

- Renommierete nationale und internationale Referentinnen und Referenten (Deutsch & Englisch)
- Referate/Vorträge, Seminare, Workshops, Pre- und Postkongress Aus- und Weiterbildungen

Datum: Sa/So 30. Nov. und 1. Dez. 2013
Austragungsort: Novotel Airport Messe Zürich/Glattbrugg
Referenten: weitere Bewerbungen willkommen

Informationen, Details, Anmeldung, Preise:
www.hypnosekongress.net

Hypnose – Professionelle Hypnose und -Therapie

HYPNOSLIM® – BEI FUSSBEFINDEN EFFIZIENT. NACHHALTIG. SERIÖS.



Viele Menschen haben verlernt, auf ihr Bauchgefühl zu hören, das einem signalisiert, wann man satt und wann man hungrig ist. Denn Übergewicht ist (meist) kein rein körperliches Problem.

Dahinter verbirgt sich oft eine weitere Bedeutung wie Kummer-speck oder Schutzpanzer. Immer häufiger essen wir aus Vergnügen, Langeweile, Stress, Frust, Appetit oder in Gesellschaft. Dabei überhören wir unsere natürlichen Bedürfnisse und ungünstige Verhaltensmuster setzen sich fest. Langfristig abnehmen kann aber nur, wer diese Muster auflöst und so lernt, sein Essverhalten dem Bauchgefühl anzupassen. Mit Hypnose werden gezielt genau die Blockaden eliminiert, die das Abnehmen und das Halten des Wunschgewichts bisher verhindert haben.

Im Gegensatz zur übergewichtigen Bevölkerung nimmt in der Schweiz auch die Zahl der von Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie) und Esssucht (Binge Eating) Betroffenen stetig zu. Diese Essstörungen werden ohne gezielte Hilfe meist nicht überwunden, denn sie sind oftmals ein Zeichen eines seelischen Ungleichgewichts, das auf die körperliche Verfassung der Betroffenen auswirkt. Vielfach sind die Ursprünge in der frühen Kindheit oder Jugend zu suchen und manifestieren sich im Jugend- oder Erwachsenenalter. Mit Hilfe der Hypnosetherapie können die Ursachen der Essstörung aufgedeckt und aufgelöst werden.

WEITERE HYPNOSE THERAPIEN BEI:

Selbstvertrauen stärken, Raucherentwöhnung, unlösbare Schmerzen, Zähneknirschen, Alkohol, Depressionen, Gewichtverlust, Schlaflosigkeit, Insomnia, Phobien, Kopfschmerzen, Migräne und vieles mehr.

Lassen Sie sich bei Ruth Lang in der Gesundheitspraxis beraten.

HYPNOKIDS® – BEI FUSSBEFINDEN SANFT. SCHNELL. DIREKT



Kämpft Ihr Kind mit Sorgen, Ängsten, Phobien oder anderen Schwierigkeiten? Rauben Leistungsdruck, Lehrpersonen oder Mitschüler Ihrem Kind die Freude an der Schule?

Wenn ja, kann HypnoKids® eine wirkungsvolle Lösung für Ihr Kind sein. Hypnose wird erfolgreich eingesetzt, um Hunderte von Verhaltensstörungen, Sorgen und Ängste zu behandeln. Sie ist eine sanfte, schnelle und direkte Methode, Ihrem Kind zu helfen. Die Ursachen der meisten Unsicherheiten, Ängste und sonstigen Schwierigkeiten sind im Unterbewusstsein gespeichert. Das Ziel von HypnoKids® ist es, den kritischen Faktor des Bewusstseins zu umgehen, um ins Unterbewusstsein vorzudringen. Durch gezielte Anweisungen des Hypnosetherapeuten findet das Kind somit selber zum Ursprung seines Problems und kann dieses innert kürzester Zeit auflösen.

Kinder (normalerweise ab 6 Jahren) und Jugendliche reagieren besonders gut auf Hypnose, weil sie ein natürliches Verlangen nach neuen Erfahrungen und Ideen haben und weil sie weniger Vorurteile gegenüber Hypnose besitzen als Erwachsene. Mittels packenden Geschichten, Visualisierungen und fantasievollen Rollenspielen werden Kinder und Jugendliche auf eine besondere Reise in ihr eigenes Unterbewusstsein mitgenommen und diese Erfahrung mehrheitlich angenehm und interessant empfinden.

HYPNOSE THERAPIEN FÜR KINDER BEI:

Bettnässen, Nägel kauen, Stottern, Heuschnupfen, Allergien, Ängste jeglicher Art, Schüchternheit, geringes Selbstwertgefühl, Schulphobie, Lernschwierigkeiten, Konzentrationschwächen, Verlustangst, Schlaflosigkeit und vieles mehr.

Lassen Sie sich bei Ruth Lang in der Gesundheitspraxis beraten.

Professionelle Hypnose & Hypnosetherapie Ausbildung

Die ziel- und resultatorientierte OMNI Hypnosetherapie Ausbildung hat bereits tausenden dazu verholfen, die Hypnose nicht nur zu erlernen, aber auch erfolgreich anzuwenden.

Die Ausbildung dauert 7 intensive Tage, bereitet die Teilnehmer wie kaum eine andere darauf vor, sogleich erfolgreich nach erfolgtem Abschluss das Gelernte anzuwenden.

- inkl. NGH Zertifikat
- Anerkennung der Fortbildung beim EMR
- diverse Weiterbildungskurse & Seminare im Angebot
- grosse Online Community zum Erfahrungsaustausch
- viele weitere Vorteile für OMNI Hypnosetherapeuten

Termine 2013:

20. – 26.04.2013 Zürich I	ausgebucht
10. – 12.05; 31.05 – 02.06.; 08./09.06 Zürich II	→ offen
18. – 24.05.2013 München/Herrsching	→ offen
21. – 27.08.2013 Hannover	→ offen
19. – 25.10. 2013 Zürich III	→ offen
02. – 09.11.2013 Bern	→ offen
16. – 22.11.2013 Marbach, SG	→ offen



Gerne geben wir Auskunft. Bestellen Sie die detaillierten Ausbildungsunterlagen via E-Mail: ausbildung@hypnose.net oder informieren Sie sich auf www.hypnose.net.