



Liebe Freunde,

es grüßt heute unser Team mit den Worten des Zen Meisters Thích Nhất Hạnh:

"Wie kurz oder lang zehn Minuten sind,
hängt davon ab, wie man sie lebt."



Mario Detert ist Gesundheitsberater der Selbsthilfegruppe für Komplementärmedizin.

Auf unserer Jahrestagung wird Mario Detert folgenden Vortrag halten:

**"Hydroxyopathie, – mit der 'Wasser-Schock-Therapie' die körpereigenen Puffersysteme anstoßen
-, essentiell für eine wirksame Körperentgiftung "**

[Weitere Infos zur 3. Jahrestagung](#)

Wenn Sie sich vorab Hintergrundwissen über die 'Wasser-Schock-Therapie' erwerben möchten, dann schauen Sie doch mal auf unserer entsprechenden Informationsseite nach:

Wie wir unsere Lebenszeit verbringen wollen: Die heilsame Kraft des Waldes



(Mailingdienst „Naturmedizin aktuell“, im Oktober 2019, von Beate Rossbach)

"Dass der Wald uns gut tut, spüren wir instinktiv bei einem Spaziergang durch das üppige Grün und die reine Waldluft. Dass der Wald aber einen noch viel stärkeren Effekt auf unsere Gesundheit hat, sowohl das Nervensystem als auch das Immunsystem beeinflusst und sogar Krebs vorbeugen kann, belegt jetzt erstmals die Wissenschaft.

Ein Tag im Wald senkt den Stresslevel um bis zu 50 % Viele Menschen haben das Verlangen aus den Städten mit ihrer Hektik und ständigen Reizüberflutung für eine kleine Weile zu entfliehen. Dazu ist der Wald das beste Refugium, denn die ganz eigene Atmosphäre eines Waldes lässt uns ganz natürlich zur Ruhe kommen.

Ein Aufenthalt im Wald bewirkt dass:

- die Produktion der Stresshormone (u. A. Cortisol) abnimmt
- der Adrenalin-Spiegel sinkt
- sich der Blutdruck normalisiert
- die Anzahl der Herzschläge pro Minute verringert
- der für Ruhe zuständige Teil unseres Nervensystems (Nervus Vagus) aktiviert wird.

Insgesamt hat das Grün des Waldes zusammen mit dem typischen Waldduft eine ungemein beruhigende Wirkung, die Studien zufolge den Stress im Körper bei einem längeren Aufenthalt im Wald um fast die Hälfte sinken lässt. Für einen entspannenden Effekt reichen schon fünf Minuten im Wald, wie Forscher von der Universität Essex herausfanden."

Schauen Sie dazu auch den Vortrag von **Florian Warnke** auf unserer Jahrestagung 2018:

Die unbewussten Kräfte der Natur

Wie wir unsere Lebenszeit nicht verbringen wollen:



"5G - Beamforming & Millimeterwellen: Eine fatale Kombination!"

(...) Während 4G-Antennen „relativ schwach“ rundum strahlen, senden 5G-Antennen fokussiert hochfrequente Millimeterstrahlung direkt auf die Nutzer!"

[Legitim.ch](https://www.legitim.ch)

"Baumschäden durch Mobilfunkstrahlung

Gibt es einen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen ungewöhnlichen Baumschäden und Mobilfunkstrahlung? Dazu wurde eine Studie zwischen 2006 und 2016 in Bamberg und Hallstadt durchgeführt."

[kla.tv](https://www.kla.tv)



"Ärzte protestieren gegen 5G-Mobilfunk

Von Tinnitus bis Herzrhythmusstörungen – eine Gruppe von Ärzten macht sich für Patienten stark, die unter Elektromog leiden. Jetzt zogen rund drei Dutzend Mediziner vor das Staatsministerium."

[StN.de](https://www.stn.de)



Die Wirkungen von Enzymen

Die Wirkungen von Enzymen



Die Produkte von CITOZEATEC sind spezielle Enzym-Vorstufen, welche Stoffwechselenergie-Impulse geben, um eine Neuorganisation der betroffenen Zellen anzustoßen. Diese biodynamischen Nahrungsergänzungsmittel sind in der Lage, so auf die Enzyme einzuwirken, dass diese ihre evolutionär notwendige Funktion wieder erfüllen können, was zur Normalität des Stoffwechsels führt.

[Die Wirkungen von Enzymen](#)

[Citozeatec Enzyme](#)

[Enzyme im Online-Shop](#)

Was hat eine Erschöpfung mit dem Vitamin D Stoffwechsel zu tun



In dem **November-Gesundheitsbrief von Dr. Reinhard Kobelt** lesen wir:

"Die chronische Erschöpfung auch -chronique fatigue- genannt ist heute eine sehr häufige Erkrankung. Eine besondere Art einer chronischen Erschöpfung ist die Fibromyalgie mit Dauerschmerzen. Solche Erkrankungen sind verbunden mit einer allgemeinen Energielosigkeit, die aufgrund einer Mitochondriopathie auftritt. Die kann wiederum verschiedene Ursachen haben z.B. einen chronischen Stress, die EMF-Strahlen (WLAN, 3G, 5G), Belastungen mit Schwermetallen, Aluminium, Toxinen Glyphosate usw.. Die Folge sind dann Erkrankungen u.a. wie die besagte Fibromyalgie, Rheuma, Hashimoto, Morbus Chron, Colitis Ulcerosa und natürlich die sog. stillen Entzündungen die -silent-inflammation-

Eine chronische Erschöpfung ist fast immer verbunden mit einer ausgeprägten Mitochondriopathie, die sich durch eine Blutanalyse dokumentieren lässt.

Ich halte aber solche Bestimmungen nicht unbedingt erforderlich, da eine Mitochondrien-Therapie bei der chronischen Erschöpfung immer angebracht ist.

Wichtig sind die Messungen, die uns in der Therapie weiterbringen können, die eventuell die Ursachen der Mitochondriopathie aufdecken können. Das ist u.a. die Messungen vom "normalen" dem inaktiven Vitamin D, dem 25 Calcidiol und die Messung vom aktiven Vitamin D dem 1,25 Calcitriol-

Das aktive Vitamin D wirkt in den Zellen, dockt an sog. VDR-Rezeptoren an und verursacht dann bis zu 900 Gen-Veränderungen an der DNA. Das Ganze nennt man Epigenetik.

Aufgrund von Störungen z.B. durch einen entsprechenden Lebensstil, kann es zu einer Störung der VDR-Rezeptoren (verminderte Expression) kommen. Das aktive Vitamin D übt dann nicht mehr seine Funktion am Zellkern aus, kann aufgrund von gestörten Mitochondrien auch nicht mehr abgebaut werden und sammelt sich in der Zelle und im Blut an. Das sieht man dann am Verhältnis der beiden Vitamin D dem inaktiven und dem aktiven in der Blutanalyse

Eine fehlende Funktion des aktiven Vitamin D hat vielfältige Folgen, einer dieser Folgen ist die besagte stille Entzündung, eine verstärkte Mitochondriopathie und die damit verbundene Energielosigkeit.

Das inaktive Vitamin D, das "normale" wird in das aktive überführt, somit würde im vorliegenden Fall eine Substitution mit Vitamin D das Übel nur noch verschlimmern.

Hier hat sich ein Milcheiweiß als Binder bewährt, der das 1,25 Calcitriol, das aktive bindet und somit "aus dem Verkehr zieht" und die Situation aus dem "Teufelskreislauf" bringt."

In diesem Zusammenhang empfehlen wir die Lektüre folgender Beiträge:

- [Die Atmungskette der Mitochondrien – die Steuerung menschlicher Zelleistung](#)
- Mitochondriopathie von Helena Krenn (siehe im Anhang)

Leseempfehlung



Thich Nhat Hanh - Leben ist, was jetzt passiert: Das Geheimnis der Achtsamkeit

"Achtsamkeit ist der Königsweg zu einem sinnerfüllten, freudvollen und freien Leben. Wohl niemand kann uns besser zeigen, wie wir diese Ziele erreichen, als Thich Nhat Hanh, der die Praxis des achtsamen Lebens in die westliche Welt brachte. Einfühlsam und scharfsinnig widmet sich der weltberühmte Mönch den großen Themen unseres Daseins und macht die zeitlose Weisheit des Buddha anwendbar – damit wir jeden einzelnen Moment intensiv leben und wie ein kostbares Geschenk umarmen können."

"Die sieben elementaren Lehren in diesem Buch eröffnen einen Weg, der sowohl unser Leben als auch das unserer Familien, unsere Gesellschaft und unsere Welt verändern und heilen kann. Mit jedem einzelnen Schritt auf diesem Pfad gelangen wir zu mehr Freiheit, Freude und Frieden." - Thich Nhat Hanh

[Zum Buch](#)

Neues aus Absurdistan



- Neuer Grünen-Antrag will den Heilpraktiker-Beruf abschaffen und Kindern die Homöopathie verbieten
- Max Otte: Wir leben in einer „Tyrannei der Mehrheit“ in einem immer „repressiveren System“.
- Dubioser Umweltschutz: Windräder statt Wald
- Krank durch den Süßstoff Aspartam
- Wie LED-Licht auf die Augen wirkt
- Neue Antibabypillen erhöhen das Thrombose-Risiko
- Kein Ernährungsunterricht für Medizinstudenten
- Friedrich-Karl Ewert: CO2 verringern - das Gegenteil wäre richtig
- Klimaleugner haben eine "Existenzielle Neurose"
- Interview mit Kinderpsychiater: Kinder von heute werden nicht arbeitsfähig sein

Möge sich jeder seine eigenen Gedanken dazu machen. Wir verbleiben am Ende dieses Newsletters dann doch lieber mit dem positiven Lebensgefühl unserer russischen Freunde:

Отава Ё - Яблочко

DAS ENTGIFTUNGSKONZEPT

Jetzt kostenlos zum Download



[Webansicht](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Vom Newsletter abmelden](#)

IMPRESSUM

Gesundheitsstiftung Selbstheilung-Online
St. Luzi-Str. 18
9492 Eschen
Liechtenstein

E-Mail: info@selbstheilung-online.com