



SELBSTTHEILUNG ONLINE
Die Gesundheits - Stiftung

[Startseite](#) | [Neuigkeiten](#)



Die Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Liebe Freunde,

unser Team grüßt heute zu unserem ersten Newsletter im Neuen Jahr mit den Worten Albert Einsteins:

„Wenige sind imstande, von den Vorurteilen der Umgebung abweichende Meinungen gelassen auszusprechen. Die meisten sind sogar unfähig, überhaupt zu solchen Meinungen zu gelangen.“

Wir laden ein zu unseren Seminaren 2020



Die Neumühle/Saar, [ein uralter Ort der Kraft!](#)

Seminar Neumühle: 28.2. - 1.3.2020

Ein Lebenskonzept ohne Krankheit

Interaktives Seminar mit Dr. med. Manfred Doepp

Wir bieten ein einmaliges Seminarkonzept: Sie können als Teilnehmer des Seminar bis 2 Wochen vorab Ihr persönliches Gesundheitsanliegen per Mail an die Seminarleiterin Renate Hofmann schicken*. Dr. Doepp sammelt die Eingänge und nimmt diese als Grundlage für sein Seminarkonzept.

In Beantwortung der eingesendeten Fragen können Sie dann als Teilnehmer im aktiven Gespräch innerhalb der Teilnehmergruppe mit Dr. Doepp kommunizieren.

Ziel des Seminars ist ein von Dr. Doepp erstellter Gesundheitsplan, der die gemeinsam bearbeiteten Problemkreise erfasst und zur Umsetzung mit nach Hause genommen werden kann.

** Natürlich keine Krankenakten, keine Arztberichte, keine Laborauswertungen usw. sondern in Kurzform die Problematik des eigenen Lebens in Gesundheitsfragen.*

Beginn: 28. Februar, 18 Uhr zum gemeinsamen Abendessen

Ende: Sonntag den 1. März nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Ort: Meditationszentrum Neumühle Saar

Kosten: Seminar incl. Raumnutzung Euro 150,00

Vollpension: hochwertig vegetarisch (möglichst Bio) und Übernachtung [nach Preisliste](#).

Anmeldung: [HIER KLICKEN!](#)

Nachlass ab 3 Tage Aufenthalt! Nutzen Sie die Seminartage für einen Kurzurlaub!

Eine erste Übersicht unserer Seminare in 2020 [finden Sie hier](#). Weitere Seminarankündigungen folgen.

Artischocken für die Leber



Zu medizinischen Zwecken werden die Blätter und die Blütenböden der Artischocke verarbeitet. Dabei werden ausschließlich die Blätter verwendet, die am Grund des Stängels wachsen und nicht die fleischigen Hüllblätter, die gekocht eine echte Delikatesse sind.

Die Bitterstoffe in den Artischockenblättern bewirken, dass mehr Magensäure gebildet wird, wodurch der Appetit angeregt wird. Durch die Kaffeesäurederivate und die Flavonoide wird sowohl die Gallensaftproduktion in der Leber aktiviert als auch die Gallenblase selbst dazu angeregt, vermehrt Gallensäuren in den Darm abzugeben. Dadurch wird vor allem die Fettverdauung erleichtert.

Artischockenblätter wirken:

- leberschützend
- aktivierend auf den Gallefluss
- appetitanregend
- bremsend auf die körpereigene Cholesterinproduktion
- verdauungsfördernd

Lange Zeit glaubte man, dass die Substanz Cynarin ausschlaggebend für die gesundheitlichen Wirkungen der Artischockenblätter wäre. Daraufhin wurde begonnen, das Cynarin synthetisch herzustellen. Dabei zeigte sich jedoch keine nennenswerte Wirkung. Heute weiß man, dass nur der natürliche Komplex der Inhaltsstoffe (Synergismus) die beschriebenen Wirkungen hat.

Die Artischocke hilft bei diesen Beschwerden:

- Appetitmangel
- Gallenschwäche
- Verdauungsstörungen
- Leberüberlastung

Der Artischocke sehr ähnlich vor allem bei Problemen mit der Leber ist die [Mariendistel](#).

[Weitere Infos](#)

Und immer wieder: Vitamin D Mangel – vor allem im Winter



Der Winter dauert manchmal Jahr besonders lang. Viele Menschen leiden unter Erkältungen, Infektionen oder Schwächegefühlen. Prof. Jörg Reichrath, Professor für Dermatologie an der Universität des Saarlandes bemerkt dazu: „Kein Wunder, denn wir befinden uns in Mangelländern“, was aufgrund der wenigen Sonnentage eine schlechte Vitamin-D-Versorgung der Bevölkerung nach sich zieht. Fehlende, oder nicht stark genug scheinende Sonne kann beim Großteil der Bevölkerung in Mittel- und Nordeuropa zu einem stark abgesenkten Vitamin-D-Spiegel im Körper, vor allem in den langen Wintermonaten führen. Das wiederum schwächt das Immunsystem, so dass Krankheitserreger ein leichtes Spiel haben.

Hintergrund: Experten gehen davon aus, dass mindestens 60 % der Bevölkerung im Winter einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Blut haben. Vitamin D ist streng genommen gar kein Vitamin, sondern die Vorstufe eines Hormons (!!!). Unter dem Begriff Vitamin D wird eine Gruppe von verschiedenen fettlöslichen Stoffen zusammengefasst, die mit der Regulierung des Kalziumhaushalts und der Mineralisation der Knochen in Verbindung stehen. Sie werden auch als Calciferole bezeichnet. Vor allem die sog. Vitamine D2 und D3 sind für den Menschen wichtig. Beide sind streng genommen keine Vitamine, sondern eher Vorläufer von Hormonen. Als Vitamin D2 wird das pflanzliche Ergocalciferol bezeichnet und mit Vitamin D3 das Cholecalciferol oder Calcidiol, das in tierischen Lebensmitteln vorkommt und in der Haut des Menschen gebildet wird. Beide Vitamine haben im menschlichen Körper in etwa die gleiche Wirkung.

Vitamin D trägt nicht nur dazu bei, dass man starke Knochen und feste Zähne hat, sondern ist an einer Vielzahl biologischer Abläufe im Körper beteiligt. Heute weiß man zweifelsfrei, dass in nahezu allen Organen und Geweben des menschlichen Körpers Vitamin-D-Rezeptoren existieren. Dennoch ist ein Vitamin-D-Mangel im Körper nicht eindeutig zu spüren. Die Auswirkungen sind eher schleichend, dafür aber gewaltig. Die vielfältigen Symptome werden meistens nicht der richtigen Ursache zugeordnet. Besonders schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen konnten in Studien für Personen über 50 Jahren nachgewiesen werden.

Die klassische Vitamin-D-Mangelerkrankung war Rachitis, eine Knochenerweichung und Verformung (geschwollene Gelenke, krumme Beine und verwachsene Wirbelsäulen), die direkt im Zusammenhang steht mit fehlendem Sonnenlicht. Der Grund für diese Erkrankung wurde erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckt.

Die Forschung heute: Krebs, Depressionen, geschwächtes Immunsystem, Bluthochdruck, Diabetes uvam. Wie groß der Einfluss von Vitamin D auf den menschlichen Organismus wirklich ist, beweisen zahlreiche Untersuchungen, die vor allem aus den letzten Jahrzehnten stammen. So ist das Sonnenhormon (Vitamin D) nicht nur für den Kalziumstoffwechsel enorm wichtig, sondern beeinflusst auch das Immun- und Hormonsystem, die Psyche und den Stoffwechsel. „Eine Unterversorgung mit Vitamin D kann deshalb zu zahlreichen Erkrankungen führen, darunter Autoimmunerkrankungen, Infektionen wie Tuberkulose, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufprobleme, Osteoporose und Diabetes. Sogar die Entstehung von Darm-, Brust-, Prostata- und Lungenkrebs sowie Pankreaskarzinomen wird mit Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht“. Menschen mit Vitamin-D-Mangel sterben zudem früher als Menschen mit einem optimalen Vitamin-D-Spiegel. Der Mangel an Vitamin D hat auch direkt mit der Entstehung von Depressionen zu tun. Der lange Winter macht die Situation nur noch gefährlicher. Wer sich auch im Sommer hauptsächlich in geschlossenen Räumen aufhält (vor dem PC, im Büro oder vor dem Fernseher) und in die Sonne nur mit Sonnenschutz geht, der läuft Gefahr, schnell einen Vitamin-D-Mangel zu bekommen. Dieser kann wie schon gesagt diverse Erkrankungen begünstigen und sogar direkt auslösen.

[Weitere Infos](#)

[Im Online-Shop](#)

Bis das Fass überläuft

Mangelnde und einseitige Bewegung
(zu viel Sitzen, mangelnde Beweglichkeit,
mangelnde Ausdauer, Muskelmasseverlust, usw.)

Falsche und mangelnde Ernährung
(zu viel, zu fett, zu süß,
zu fleischlastig, zu vitalstoffarm, usw.)

Umweltgifte
(Rauchen, Medikamente,
Chemikalien, Toxine, Strahlung usw.)

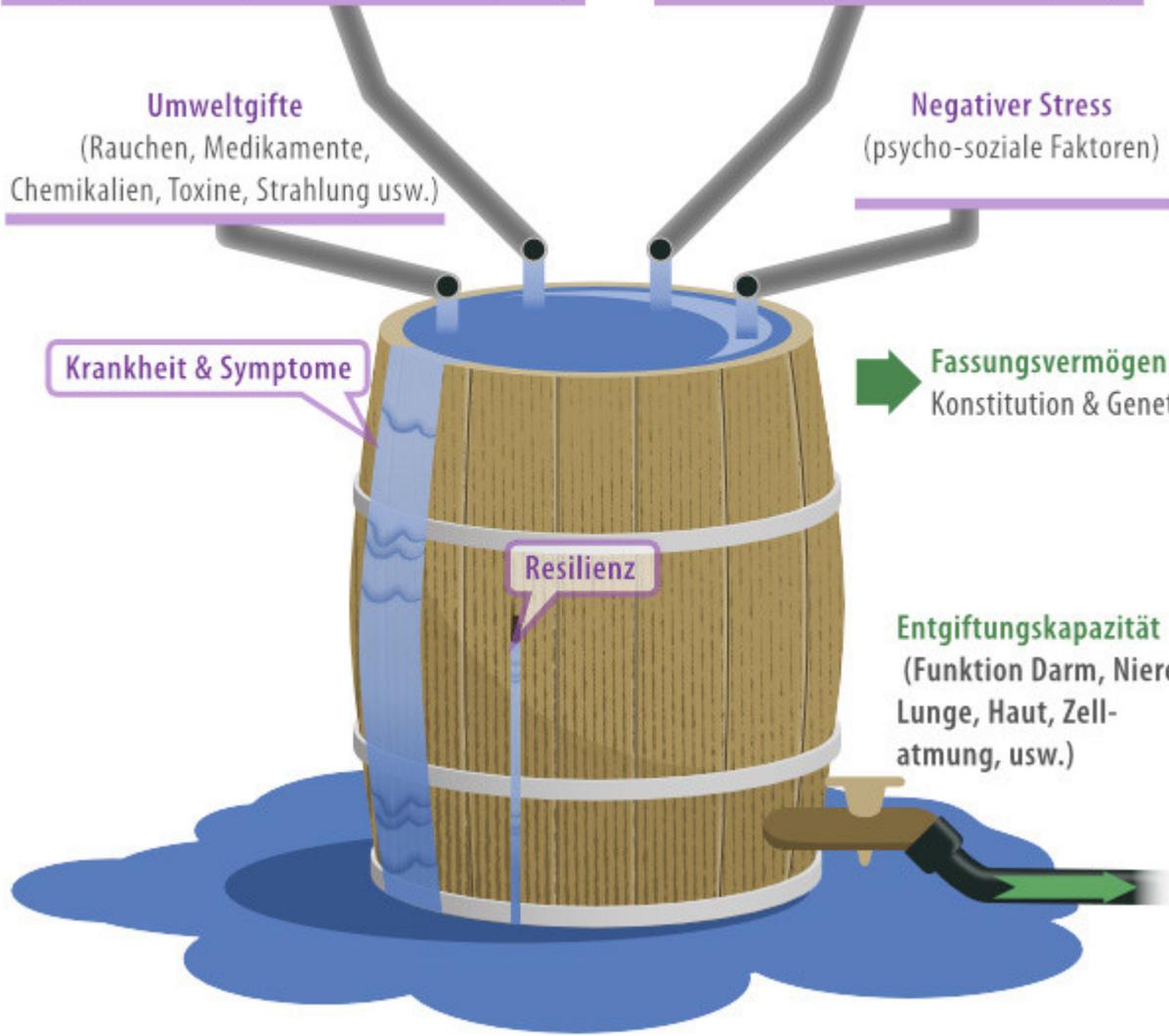
Negativer Stress
(psycho-soziale Faktoren)

Krankheit & Symptome

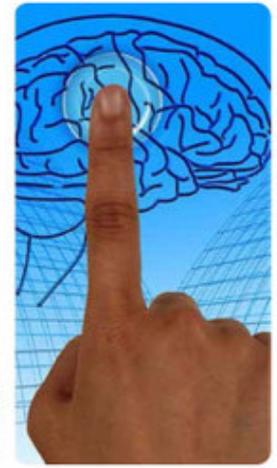
➔ **Fassungsvermögen:**
Konstitution & Genetik

Resilienz

Entgiftungskapazität
(Funktion Darm, Niere,
Lunge, Haut, Zell-
atmung, usw.)



Wir halten dagegen:
Mit den Säulen der Gesundheit



Die Säulen der Gesundheit sind:

1. **Ernährung** - Etwa 99,5 % ihrer evolutionären Lebensgeschichte verbrachte die Menschheit als Jäger, Sammler oder Fischer.
2. **Mikronährstoffe** - Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass ihr Körper, der sich in Jahrtausenden evolutionär entwickelt hat, allein natürliche Stoffe optimal verwerten kann.
3. **Zellenergie** - Jedes menschliche Wesen besteht, nach heutiger Erkenntnis, aus 7 Gewebe-Zellarten (plus Blut- und perineurale Steuerungszellen im Gehirn).
4. **Immunsystem** - Es gibt drei verschieden arbeitende Immunsysteme im Körper.
5. **Mentaltraining** - Geistbefehle an den Körper und die Umsetzung in Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit.

[Zu den Säulen der Gesundheit](#)

Selbstheilung Online TV



Selbstheilung onlineTV

Wasseralarm (6) Die optimale hexagonale Struktur von Wasser

Unsere Videoserie "Wasseralarm" beschäftigt sich fundiert und sachlich über unser Trinkwasserproblem - und zeigt praktische Abhilfe, effektiv und preiswert! Gewährsmann unserer Serie ist der Biophysiker Dr. Ulrich Warnke, dessen Buch "[Bionisches Wasser](#)" wir empfehlen.

Weitere Gewährsleute und umfassende Informationen sind auf unseren Seiten www.sternenwasser.info zu finden.

[Zum Video](#)

Wasseralarm (7) Hexagonales Wasser selbst herstellen - einfach und preiswert!

[Zum Video](#)

[Zum Video](#)

Neuigkeiten aus dem Netz



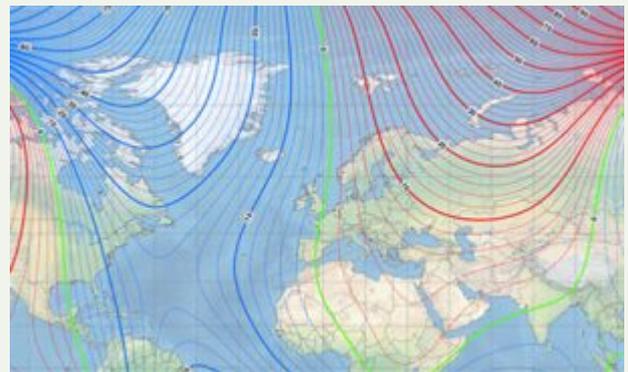
Kostenloses Webinar von Dieter Brörs für unsere Nutzer

Die Aktivierung der Zirbeldrüse hat in unserer Zeit der elektromagnetischen Verseuchung höchste Priorität. Wir danken Dieter Brörs, dass er uns kostenfrei sein Webinar zur Zirbeldrüse [zur Verfügung stellt!](#)

Neuste Messungen: Nordpol wandert weiter Richtung Sibirien

US-Geologen haben neuste Messungen des Erdmagnetfeldes veröffentlicht, die zeigen, dass sich der magnetische Nordpol weiterhin mit großer Geschwindigkeit von Kanada nach Sibirien verschiebt. Quelle: grenzwissenschaft-aktuell.de

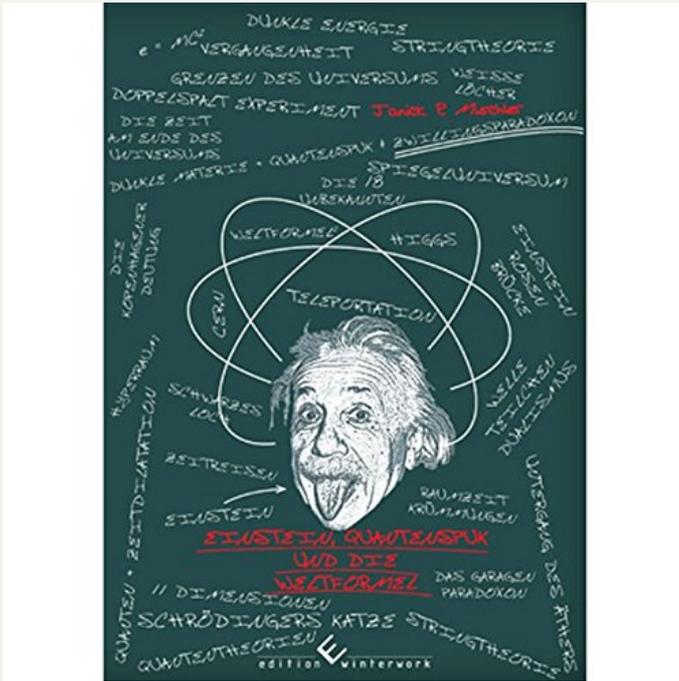
Zu diesem Thema interessant: [hier klicken](#).



Leseempfehlung

Einstein, Quantenspek und die Weltformel

Dieses Buch erklärt die Geheimnisse der modernen Physik auf einfache und unterhaltsame Weise. Wussten Sie, dass Ihr Auto in jede Garage passt, wenn Sie nur schnell genug reinfahren? Oder Sie im Strassengraben parken, wenn Ihr GPS keine Relativitätstheorie versteht? Oder dass Sie die Tür nicht zu öffnen brauchen, um aus dem Haus zu gehen? Oder dass Ihre Uhr auf dem Mond langsamer geht als auf der Erde? Nein? Dann sollten Sie relativ sicher dieses Buch lesen und erfahren, was es mit Einsteins Vermächtnis und der seltsamen Welt der Quantenphysik auf sich hat. Denn merkwürdige Phänomene wie die vierte Dimension, Zeitreisen, Antimaterie oder die spukhafte Fernwirkung gibt es tatsächlich. Erfahren Sie, was wir schon heute alles über unser Universum wissen. Sie werden staunen, wie seltsam, unheimlich und revolutionär die Erkenntnisse sind, die die moderne Physik in den letzten Jahrzehnten gemacht hat.



[Zum Buch](#)

Neues aus Absurdistan



- [Diabetes-Medikament: Häufig kein Nutzen, nur Nebenwirkungen](#)
- [Krebsarzt Dr. Reinhard Probst - gejagt wegen angeblichem, wirkungsvollen Mittel gegen Krebs](#)
- [Dr. Probst - erfolgreiche Krebstherapie nicht erwünscht](#)
- [Krebsbefund für jede zweite gesunde Frau](#)
- [Jung gegen Alt, es spitzt sich zu](#)
- [Das wackelnde Fundament der Väter der Impfungen](#)
- [Bundesregierung prüft Reform oder Abschaffung des Heilpraktiker-Berufs](#)
- [Soso .. Aluminium-Deos angeblich sicher](#)
- [Tipp: \[Orwell News\]\(#\)](#)

Möge sich jeder seine eigenen Gedanken dazu machen. Wie abschieden uns heute mit einer Dokumentation über den Mikrokosmos Mensch:

Was in uns lebt

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