



Prävention und Regulation: Viele Fragen – Warum?

Hinsichtlich Ihrer Gesundheit lässt sich vieles kurzfristig verbessern, manches dagegen nur langfristig. Deshalb möchten wir Ihr Ansprechpartner und Begleiter sein und auch zukünftige Veränderungen angehen.

Eine bedarfsgerechte Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist im wahrsten Sinne des Wortes lebensnotwendig. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung reicht manchmal bereits aus, ist zumindest eine gute Grundlage. Der Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen ist aber stark abhängig von der Lebenslage, den Lebensgewohnheiten und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Sportler, beruflich engagierte oder ältere Menschen brauchen z.B. mehr von dem einen oder anderen Spurenelement oder Mineralstoff. Auch Belastungen durch Umwelt und Arbeitsplatz, oder die Einnahme von Medikamenten wirken sich auf Ihren persönlichen Bedarf aus.

Darauf möchten wir auf Ihrem Weg durch das „Haus der Gesundheit“ näher eingehen.

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon _____ E-mail _____

Geburtsdatum _____ Größe _____ Gewicht _____ BMI _____

[BMI = Körpergewicht in kg: (Körpergröße in m)²]



1. Den Ursachen auf den Grund gehen (Keller Regulationshaus)



Genussgifte:

Rauchen

ja/wieviele
Zigaretten/Tag

nein/ seit wann
nicht mehr

Kaffee

ja/wieviele
Tassen/Tag

nein/ seit wann
nicht mehr

Schwarzer Tee

ja/wieviele
Tassen/Tag

nein/ seit wann
nicht mehr

Alkohol

ja/wieviel

nein/ seit wann
nicht mehr

Umweltgifte:
Schadstoffe
(Arbeitsplatz, Hobby)

- weiß ich nicht nein ja, und zwar:

Lage Wohn- und Arbeitsort

- städtisch ländlich

Altbau

- ja nein

Wohngifte (z. B. Holzschutzmittel, Lösungsmittel)

- weiß ich nicht nein ja, und zwar:

Lebensweise/Ernährung:

Vollwertkost

- vegetarisch gemischt vollwertig

Fleisch

- ja 2 x pro Woche öfter

Obst, Gemüse

- ja 2 x pro Woche öfter

Fisch

- ja 1 x pro Tag öfter

Süßspeisen

- ja 1 x pro Woche öfter

Fast Food

- ja 3 x pro Woche öfter

- ja 1 x pro Woche öfter

Flüssigkeitsmenge/Tag

insgesamt/Liter

Mineralwasser

Saftschorlen

Tee

Kaffee

Sport:
Wie oft?

- selten 1 x pro Woche öfter täglich

Körperliche Betätigung

- nein ja, nämlich: _____

Welche Sportarten?

Chronische Herde:

- Amalgam schlechtheilende Wunden

- Sodbrennen

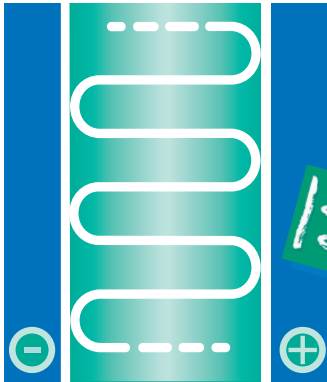
Magen-Darm-Trakt

- Reizdarm gute Verdauung

- Durchfall Verstopfung



2. Grundregulation/allg. Prävention (Erdgeschoss Regulationshaus)



Das Regulationsband beschreibt die Fähigkeit Ihres Körpers, geringe Abweichungen vom optimalen Zustand selbst „korrigieren“ zu können. Umweltgifte, Stress, schlechte Ernährung und andere Begleitumstände unserer modernen Welt gefährden diese Eigenschaft zur Eigenregulation. Dann könnte der Organismus den ein oder anderen Anstoß aus der Ganzheitlichen Pharmazie brauchen, um wieder alles ins Lot zu bringen.

Die einzelnen Zimmer des Regulationshauses stehen für die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Ganzheitliche Pharmazie bietet, Ihre Gesundheit zu erhalten.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Ganzheitlichen Pharmazie gemacht ?
(bitte ankreuzen)

Folgende Verfahren der Ganzheitlichen Pharmazie habe ich bereits einmal ausprobiert:

- Darmsanierung** Wann? _____
- Heilfasten** Wann? _____
- Enzyme** Wann? _____
- Ausleitung, Entgiftung** Wann? _____
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes** Wann? _____
- Homöopathie** Wann? _____
- Bachblüten, Ätherische Öle** Wann? _____
- Haarmineralstoffanalyse** Wann? _____
- Redox-Analyse** Wann? _____
- Andere:** _____

Wie waren Ihre Erfahrungen? _____



3. Basis der Gesundheit (1. Etage Regulationshaus)



Nicht umsonst sagt man, Schlaf ist die beste Medizin. Stimmt, aber nicht nur Schlaf ist eine gute Medizin, auch andere Dinge des täglichen Lebens sind wichtig und müssen „richtig“ gemacht werden, sollen sie der Gesundheit dienlich sein.

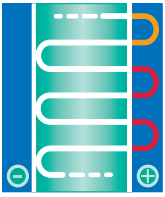
Um eine Übersicht Ihrer Lebensgewohnheiten zu erhalten ist es wichtig, eine Woche lang zu protokollieren (oder zu rekapitulieren), wie Ihre Trink-, Ernährungs- und Schlafgewohnheiten, Ihre sportlichen Aktivitäten sind und wie sich Ihr Säure Basen-Haushalt (pH-Bestimmung durch Urin-pH-Sticks) verhält.

Denken Sie daran: je genauer Ihre Angaben sind, um so besser können diese bewertet werden.

Tag	Schlafen (in Stunden)	Trinken (in Litern)	Kaffee (in Tassen)	Sport (in Stunden)	Urin (pH-Wert)
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[wir füllen das für Sie aus]



Das Regulationsband, welches sie bereits kennen gelernt haben, beschreibt die Fähigkeit unseres Organismus zur Eigenregulation. Bei größeren Abweichungen vom optimalen Zustand bedarf es der – gezielten – Hilfe von außen. Leiden Sie an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen?

Bekannte Erkrankungen und Beschwerden

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> hoher Blutdruck | <input type="checkbox"/> niedriger Blutdruck |
| <input type="checkbox"/> Diabetes insulinpflichtig | <input type="checkbox"/> Diabetes nicht-insulinpflichtig |
| <input type="checkbox"/> Infektanfälligkeit | <input type="checkbox"/> Allergien |
| <input type="checkbox"/> Neurodermitis | <input type="checkbox"/> Arthrose |
| <input type="checkbox"/> Rheuma | <input type="checkbox"/> Müdigkeit |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> Migräne |
| <input type="checkbox"/> Krebs | <input type="checkbox"/> Herzschwäche |
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> Zahnbeschwerden |

Sonstiges _____

4. Der Regulationsplan

Reinigung des Körpers: 2. Etage Regulationshaus
 Ergänzen, was fehlt: 3. Etage Regulationshaus
 Resonanzverfahren: Dachgeschoss Regulationshaus



Sie spüren es selbst: die Ganzheitliche Pharmazie hält viele Dinge bereit, die Ihnen helfen können, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Wichtig ist, dass alle Maßnahmen aufeinander abgestimmt sind. Deswegen sollte ein Regulationsplan erstellt werden. Dieser soll Ihnen als Leitfaden und Merkhilfe dienen. Um Erfolg zu haben, sollten Sie sich konsequent an diesen Plan halten!

Schulmedizin und Ganzheitliche Pharmazie ergänzen sich sinnvoll. Damit Sie für sich einen optimalen Regulationsplan erstellen können, sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:



Persönliche Angaben

- >> Leiden Sie unter Nierenfunktionsstörungen? ja nein
- >> Nehmen Sie Marcumar oder andere Blutverdünner? ja nein
- >> Nehmen Sie die Pille? ja nein
- >> Nehmen Sie andere Medikamente? ja nein

Wenn ja, welche? _____

- >> Hatten Sie vor kurzem eine schwere Operation? ja nein
- >> Leiden Sie unter Depressionen oder psychischen Erkrankungen? ja nein
- >> Leiden Sie unter Allergien? ja nein

Lebensmittel Ananas Papaya Arzneimittel Pollen Asthma
 Sonstiges: _____

- >> Sind Sie schwanger oder stillen Sie? ja nein
- >> Leiden Sie an einer Lebererkrankung? ja nein

Leberwerte? _____

- >> Leiden Sie an einer Hauterkrankung? ja nein

[Muster Regulationsplan]

Frau Mustermann, rheumatische Beschwerden, Rezept Diclo

Start	Art d. Regulation	Medikation	Dosierung	Ende	Bemerkungen
01.05.	Enzymkur	z.B. Wobenzym	1Woche 3x5, dann 3 x2	01.06., nach 200 Tabletten	evtl. zusätzl. Phytodolor
01.06.	Säure-Basen- Haushalt	z.B. Regulafit Basenpulver	2 x 2 TL tägl.	01.07., besser 01.08.	2-3 l trinken! Basenreiche Kost
01.07.	Substitution von Antioxidantien	z.B. Selen ACE Zink	lt. Vorschrift	01.08.	--

Mein persönlicher Regulationsplan: _____

Start	Art d. Regulation	Medikation	Dosierung	Ende	Bemerkungen

Hinweis: Dieser Fragebogen und Ihr Regulationsplan können Ihnen helfen, gesund zu bleiben oder schneller gesund zu werden. Sie können aber gegebenenfalls das ärztliche Gespräch nicht ersetzen.

Mit der Speicherung meiner Daten bin ich einverstanden.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

