



Patienteninformation Februar 2011

Liebe Patientin, lieber Patient,
auf diesem Wege möchte ich Ihnen zukünftig Neuigkeiten aus meiner Praxis und andere, hoffentlich interessante Dinge aus den Bereichen Naturheilkunde und Ernährung näher bringen.

Rauchfrei und schlank mit Hypnose - neue Seminare in meiner Praxis:

Neu in meiner Praxis: Raucherentwöhnung und Unterstützung beim Abnehmen in Form von Seminaren. Es handelt sich dabei um Abendseminare mit einer Dauer von ca. 3½ bis 4 Stunden. Jedes Seminar enthält einen einführenden Vortrag, eine Gruppenhypnose zum Thema, einen ausführlichen Vortrag über Streßmanagement und Verhaltensstrategien, sowie eine weitere Gruppenhypnose zum Vertiefen. Zum Abschluß kann auf Wunsch eine Ohrakupunktur der für das Rauchen bzw. Essen passenden Streßpunkte durchgeführt werden. Es handelt sich dabei um eine Elektroakupunktur, das heißt, die Haut wird nicht durchstoßen. Jeder Teilnehmer erhält eine CD mit der Hypnosesitzung zum Mitnehmen. Diese CD kann täglich zu Hause abgehört werden um den Erfolg zu festigen.

Dieses Seminarkonzept wurde in sieben Jahren durch meinen Hypnoseausbilder Peter Berg, Holzminden, entwickelt und wird dort regelmäßig mit großem Erfolg durchgeführt. Das Besondere an diesen Seminaren ist die Kombination von Hypnose, Streßmanagement

und Ohrakupunktur. Durch die Kombination der Methoden ergibt sich eine bessere Wirksamkeit als bei jeder Methode für sich allein angewendet.

Das Abnehm-Seminar ergänzt auch gut die Ernährung nach metabolic balance®.

Termine (Beginn jeweils 18 Uhr):

Montag 21.02.11: Rauchfrei mit Hypnose

Montag 28.02.11: Schlank mit Hypnose

Montag 21.03.11: Rauchfrei mit Hypnose

Montag 28.03.11: Schlank mit Hypnose

(Weitere Termine auf Anfrage, ca. monatlich)
Kosten jeweils 110 Euro pro Person.

Für Gruppen von mindestens 3-4 Personen sind führe ich das Seminar auch an individuell abgestimmten Terminen durch.

Diese Seminare biete ich auch als Firmen-seminare an. Wenn Sie eine Firma kennen, die Interesse haben könnte, würde ich mich über einen Hinweis freuen.

Zusätzlich gibt es auch weiterhin Medizinische Heilhypnose als Einzeltherapie in meiner Praxis. Die Anwendungsgebiete umfassen dabei nicht nur die Raucherentwöhnung und das Abnehmen, sondern viele körperliche und psychologische Beschwerden.

Achimer Messe „Gesundheit & Wellness“

am 06. März 2011 von 11 bis 18 Uhr in Achim im KASCH. Ich werde dort mit einem Info-Stand vertreten sein und halte zwei Vorträge:

um 13:30 Uhr „Gewichtsabnahme und Stoffwechselregulierung – ein Ernährungsprogramm ohne JoJo-Effekt“ (ein Info-Vortrag über das metabolic balance® Ernährungsprogramm) und

um 15:30 Uhr „Rauchfrei und schlank mit Medizinischer Heilhypnose“ (eine Vorstellung der Medizinischen Heilhypnose und meiner Seminare).

Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzung

möchte ich Ihnen in Vorträgen in meiner Praxis erklären. Es geht um die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung, um die Bedeutung von Obst und Gemüse in unserer Ernährung und um die Möglichkeit bei Bedarf mit Obst- und Gemüsekonzentraten die Ernährung zu optimieren. Die nächsten Termine sind: Donnerstag 17.02.11, Donnerstag 24.03.11 und Donnerstag 05.05.2011, jeweils um 20 Uhr.

Bitte melden Sie sich an (auch kurzfristig), weil der Platz begrenzt ist.

Was ist denn der Säure-Basen-Haushalt?

Was ist eigentlich der Säure-Basen-Haushalt? Was bedeutet das – jemand ist übersäuert? Ein oft gehörtes Schlagwort, welches ich hier ein wenig erklären möchte.

Säuren entstehen im Körper ganz natürlicherweise. Bei der Verdauung der Nahrungsmittel entstehen verschiedene Säuren. Die allgemein übliche westliche Ernährung ist reich an säurebildenden Nahrungsmitteln wie Getreide, Mehl, Brot, Nudeln, Zucker und Süßwaren, Fleisch und Wurst, Milchprodukte und Fisch. Zusätzlich bildet der Körper Säuren bei Streß, beim Genuß von Kaffee, Cola-Getränken oder Alkohol und beim Rauchen. Bei sportlicher Betätigung bildet sich Milchsäure in den Muskeln. Es gibt also sehr viele Umstände, die dafür sorgen, daß Säuren im Körper entstehen. Normalerweise werden diese Säuren über den Atem, die Nieren und die Haut ausgeschieden. Wenn dies dem Körper nicht ausreichend gelingt, z.B. weil wir zu wenig reines Wasser trinken, dann werden die Säuren im Bindegewebe und Fettgewebe eingelagert

und können zu Schmerzen und Erkrankungen führen. Anders herum werden beim Abnehmen diese abgelagerten Säuren aus dem Fettgewebe freigesetzt und erhöhen die saure Tendenz. Deshalb ist es beim Abnehmen besonders wichtig, auf den Säure-Basen-Haushalt zu achten.

Das von der Natur gegen die Säuren vorgesehene Mittel zum Ausgleich besteht aus Basen, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Basen finden sich hauptsächlich in Obst und Gemüse sowie Kräutern. Vielleicht kennen Sie die Kampagne der Gesundheitsorganisationen „5 am Tag“? Diese fordert uns dazu auf, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Das wäre nicht nur für unseren Säure-Basen-Haushalt eine gute Gewohnheit. Als Alternative besteht die Möglichkeit, mit Obst- und Gemüsekonzentraten oder mit Basenmitteln nachzuhelfen. Beides ersetzt aber nicht eine sinnvoll zusammengesetzte Ernährung. Mit dem Ernährungsprogramm metabolic balance® wird auch die Entsäuerung gefördert.

Den Augen Gutes tun

Ein Tipp außerhalb meiner Arbeitsgebiete bzw. eine Wiederentdeckung von mir: ich nahm im Dezember an einem Seminar mit Augentraining teil und war wieder einmal verblüfft, wie wirkungsvoll das ist. Einerseits ist es wichtig und hilfreich zu verstehen, wie das Sehen funktioniert, optisch-körperlich, aber auch von der Gehirnleistung her. Andererseits gibt es sehr viele effektive Übungen zum Kräftigen und Entspannen der Augenmuskeln, wodurch verschiedene Fehlsichtigkeiten (kurzsichtig, weitsichtig, alterssichtig) beeinflusst werden können. Diese Seminare werden von Frau Beate Hampe aus Etelsen durchgeführt und finden bei der Wisoak Bremen statt.

Siehe auch auf Frau Hampes Internetseiten www.well-view.de.

Homöopathie-Tipp: Arnica

Arnica ist ein sehr bekanntes und bewährtes homöopathisches Mittel. Die Pflanze Arnica montana wächst auf Bergwiesen und in Heidekrautbeständen im Gebirge, sie steht unter Naturschutz und blüht leuchtend gelb. Als Potenz für die Hausapotheke empfehle ich Arnica C30.

Die Arnica fördert Heilungsvorgänge und ist hilfreich bei allen Arten von Verletzungen, besonders bei Verletzungen mit Blutungen ins Gewebe. Sie ist einzusetzen bei allen Verletzungen von Prellungen und Verstauchungen bis hin zu blutenden Wunden. Auch nach Operationen und Zahnbehandlungen, besonders wenn das Zahnfleisch verletzt wurde, kann sie die Heilung abkürzen und Schmerzen reduzieren. Dieses ist ein Mittel, welches sich auch gut für den Wander-Rucksack eignet.

Wenn Sie Briefe dieser Art zukünftig gar nicht mehr oder lieber als Papierbrief bzw. E-mail erhalten möchten, dann reicht eine kurze Nachricht an mich. Wenn Sie andererseits Freunde oder Bekannte haben, die daran interessiert sein könnten, dann geben Sie diesen Brief gerne weiter. Sie können diesen Brief auch auf meiner Internetseite zum Download finden.

Ich hoffe Sie hatten eine interessante Lektüre und wünsche Ihnen einen schönen Frühling.

Herzliche Grüße, Ihre Ulrike Nehring.