

Herzlich willkommen und Danke für Ihr Interesse an meiner Arbeit und meinem kleinen Beitrag für den Flow Summit Kongress. In diesem Skript geht es mir darum, mit einigen Gedanken kurz aufzuzeigen, was wir an körperlichen Grundlagen schaffen können, damit dieser in einer stabilen und herz-kohärenten Balance ist. Denn nur auf dieser Grundlage kann Leben florieren, Weiterentwicklung und Transformation gelingen. Natürlich ersetzt dies keine ärztlichen Untersuchungen und Gespräche. Dazu besteht die Möglichkeit in der Praxis einen Termin für eine 5 Tages- Kur mit täglichen Anwendungen(Privatleistung) hier in am Steinhuder Meer zu vereinbaren (Ferienwohnung). Da unsere Telefonzeiten sehr begrenzt sind können sie sich über unsere Homepage ausreichend informieren (www.drhobert.de). Einmal im Jahr bieten wir Gesundheitstage vom 23.-30.4.2023 im wunderschönen Retreatzentrum meines Freundes Ruediger Dahlke an. Hier verbinden wir Aufbauinfusionen,HRV Diagnostik, Vagusstärkende Übungen und Seminareinheiten miteinander – einige wenige Plätze sind in diesem Jahr noch frei. Wer kurzfristig Lust auf einen Tagesworkshop mit mir zum Thema Stressregulation und Vagusaktivierung hat, kann mich am 15.4.2023 in Hamburg Live kennenlernen. Infos dazu am Ende des Skriptes. Ab April wird es über meine Akademie (www.ethnomed.de) eine 28 tägige Vagus Challenge Online geben in der mein Freund Remo Rittner und ich sie täglich zu speziellen Übungen animieren und inspirieren - sie dürfen gespannt sein. Weitere Informationen erhalten sie insbesondere aus meinen beiden letzten Bücher „Mantra Medizin“ und „Die Ethno Health Apotheke“ und über meinen Youtube Kanal. Hier nun zum Skript – viel Spass dabei. Ihr Ingfried Hobert

So kommst Du in Deine Kraft

Mit 4 Schlüsselorganen zu den Quellen sturmfester Gesundheit, Resilienz und Herzkohärenz

„Das größte aller Wunder besteht darin, am Leben zu sein. Und wenn wir einatmen, berühren wir dieses Wunder.“ thich Nhat hanh

Für ein sinnerfülltes und von innerer Weisheit geleitetes Leben ist es heute wichtiger als je zuvor einen gesunden Körper zu haben indem die Organe kohärent aufeinander abgestimmt funktionieren. Ein enormes biologisch angelegtes Potential ist vorhanden. Ein autonomes Nervensystem mit einem starken „vorderen Vagusast“ unterstützt dabei weit mehr als bisher angenommen unser Sein. Die Kohärenz, d.h. das aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von vier Schlüsselorganen ist dabei von herausragender Bedeutung. Auf sie müssen wir besonders achten, wenn wir fühlen und erkennen wollen was unser Leben zum florieren und gedeihen bringt und was es einschränkt. Das autonome Nervensystem steht hier im Mittelpunkt. Aus sich selbst heraus strebt es vom Chaos zur Ordnung. Dabei versucht es bei Gefahren selbst regulierende Reaktionen auszuführen und gleichzeitig Wege zu Verbundenheit und Sicherheit zu ebnet. Dies bedeutet, das es unterhalb unserer Wahrnehmungsschwelle automatisch Regulationsprozesse in Gang bringt die unser

Überleben sichern. Diesen automatischen Prozessen haben wir es zu verdanken, das wir heute da sind wo wir sind. Wir sind sozusagen Helden (nicht Opfer) unserer Umstände und Herausforderungen die wir quasi „automatisch“ gemeistert haben.

Diese Form der Selbstregulation geschieht auf drei Ebenen und wird mit den Polyvagalgesetzen beschrieben.

1. Wir haben die **Erstarrungsebene** wo Freeze Zustände, Kollaps und Erschlaffung uns in einfachster Weise Möglichkeiten zu Rückzug und Schutz bieten. Dies geschieht über den entwicklungs geschichtlich ältesten Teil, dem hinteren Vagusast. Leider sind heute ein Großteil der Menschen in diesem Zustand der Dumpfheit und Ignoranz gefangen bzw. gelähmt. Die Immobilität trägt als Dauerzustand nicht zur Lebendigkeit des Lebens bei. Leben wird blockiert, eingeschränkt und zeigt sich in diversen Krankheiten (Tamas) wenn die „Scheinlösungen“ nicht überwunden werden.
2. Wir haben die **Kampf/Flucht Ebene** (Fight and Flight). Hier ist der Sympatikus das treibende Element. Überaktivität und ständiger Lebenskampf führen zu einer energiezehrenden Überbeanspruchung (Rajas) des Systems mit den Folgen der Adrenalindominanz die zu den bekannten Stresserkrankungen und Zivilisationskrankheiten führt.
3. Die **Ebene der sozialen Kooperation** die über den „vorderen Vagusastes“ gesteuert wird. Er hat sich erst in der letzten Phase der Menschheitsgeschichte herausgebildet. Hier wird Überleben durch Kooperation und menschliche wohlwollende Zuwendung, Freundlichkeit, Mitgefühl und erfahrene Weisheit in der sozialen Kooperation gesichert. Diese Ebene ermöglicht Ausdruck von Lebendigkeit und Potentialentfaltung. Auf dieser Ebene findet Heilung statt. Ein starker vorderer Vagusast fördert die Herz-Hirn-Bauchkohärenz und ermöglicht uns zu erkennen, was unser Leben fördert, uns zum Wohle ist und es zum Gedeihen bringt. Von herausragender Bedeutung für ein gesundes und erfülltes Leben ist die Herzkohärenz, die wir besonders durch Atmung beeinflussen können, ein starker vorderer Vagusast, ein gesundes Bauchhirn mit einem stabilen Mikrobiom und ein ausreichender Omega 3 Fettspiegel im Blut. Hier die aus meiner Sicht für die heutige Zeit wichtigsten Organsysteme kurz zusammengefasst.

1. Verlass dich auf dein Herz – es war schon da bevor du denken konntest

Mit Herzkohärenz zu einem erfüllten Leben

Wenn Du Deine körperlichen, geistigen und emotionalen Ebenen in Einklang bringst, hast Du einen stärkeren Zugriff auf die intuitive Führung Deines Herzens.

Verbindest Du Dich mit der Weisheit Deines Herzens, so führt dies zu einer tiefgreifenden Veränderung, die Dir hilft, mit mehr Balance, Mitgefühl, Klarheit und Besonnenheit durchs Leben zu gehen.

Kohärenz führt zu Gesundheit und Lebenskraft – sie ist ansteckend. Es beginnt bei Dir selbst und wirkt sich positiv auf andere aus.

Vom Stress in die Kohärenz

Angestauter Stress ist oft die Ursache für Alltagsprobleme wie Angst, Wut, Depression, Schlafmangel, Krankheit u.v.m.

Inkohärenz

Stress, Angst, Ärger, Frust, Anspannung, Nervosität, Ungeduld, Erschöpfung, Unlust

Kohärenz

Gelassenheit, Freude, Vitalität, Intuition, geistige Klarheit, Lebendigkeit, Resilienz, Kreativität

Wenn Du Deine Herzkohärenz aktivierst, hilft sie Dir, Stress und Angst zu vermeiden bzw. zu lindern und gleichzeitig Deine mentale und emotionale Energie auszugleichen. Das wiederum verbindet Dich mit Deinem kreativen Potenzial.

Zuerst ist Dein Körper aufgewühlt, dann Dein Verstand. **Und ein aufgewühlter Verstand kann sich nicht selbst beruhigen.** Was Du brauchst, um Deine Ängste zu verwandeln, ist Dein Körper. Der effektivste Weg führt über die Herzkohärenz. Das ist die Basis. Atmung ist dazu der Schlüssel.

*„Der Atem ist das Selbst des Menschen.
Das Wort ATMAN bedeutet Seele,
wir finden es wieder in dem deutschen Wort ATMEN.
Der Atem ist ein Strom, der von der physischen Ebene
zum inneren Zentrum fließt,
ein Strom, der durch den Körper,
den Geist und die Seele geht,
den innersten Lebenskern berührt
und wieder zurückströmt.“*

- Hazrat Inayat Khan

Atem bedeutet Leben

Er ist das Erste und das Letzte, was uns als Menschen hier auf der Erde mit dem Leben verbindet: der Atem. Atem bedeutet Leben. Er spielt in der Meditation eine Schlüsselrolle. Er stärkt den Vagus und öffnet damit das Tor zur Entspannung und Harmonisierung aller Körperabläufe.

Atem hat viele Bedeutungen: Wir empfinden Dinge als „atemberaubend schön“, weil wir vielleicht überwältigt sind von der Schönheit des Augenblicks und uns wünschen, dass er niemals enden sollte. Es verschlägt uns vor Schreck den Atem, weil alle Körperfunktionen auf Überleben geschaltet sind. Wir hetzen durch unser Leben und haben keine Zeit zum Luftholen. Manchmal braucht es auch einen langen Atem für Dinge, die sich entwickeln wollen. Im Buch *Krankheit als Weg* von Thorwald Dethlefsen und Ruediger Dahlke heißt es: „In der biblischen Schöpfungsgeschichte wird uns erzählt, dass Gott dem geformten Erdenkloß seinen göttlichen Odem ein- hauchte und so den Menschen zu einem ‚lebendigen‘ Seelenwesen machte ... Erst dieser Hauch, der aus dem Bereich jenseits des Erschaffenen kommt, macht den Menschen zu einem lebendigen, beseelten Wesen ... Der Atem gehört nicht zu uns, noch gehört er uns. Der Atem ist nicht in uns, sondern wir sind im Atem. Über den Atem sind wir ständig verbunden mit etwas, was jenseits des Geschöpften, jenseits der Form ist ... Der Atem ist die Nabelschnur, durch die dieses Leben zu uns fließt. Der Atem sorgt dafür, dass wir in dieser Verbindung bleiben.“

Wenn wir diese Zeilen auf uns wirken lassen, bekommen wir eine Ahnung von der tieferen Bedeutung des Atems und davon, welche Dimension er für unser Leben hat. Der Atem oder die universelle Lebensenergie, die wir aufnehmen, kann uns somit auch erinnern an Verbundenheit, Eins- sein und Einheit. Fließenlassen. Hingabe. Kontrolle aufgeben. Energie aufnehmen und alles, was uns nicht dienlich ist, an die Erde zurückgeben.

„Der Atemzug, den du gerade eingesogen hast, war eben noch in je- mand anderem, und wenn du ihn loslässt, geht er zum nächsten. Der Atem hält alles in Bewegung ...“, so schreibt es Gabrielle Roth in ihrem Buch *Leben ist Bewegung*. In dieser Aussage steckt das tiefste, essenzi- ell überlebenswichtige Grundbedürfnis der Menschen: Autonomie und Verbundenheit. Der Atem erinnert uns daran, wie das Leben gemeint ist. Man könnte fast sagen, dass der Atem unser größter Lehrer ist, dessen Sprache wir nur verstehen müssen.

Unser ganzer Körper ist von unserem Atem durchzogen, den ständig pulsierenden, rhythmischen Bewegungen. Pulsation und Rhythmus stehen für Bewegung und Bewegung ist Lebendigkeit. In der Dualität unseres Atems, von Einatmung und Ausatmung, finden sich die Gegen- sätze des Lebens wieder, die miteinander wiederum eine Einheit bilden. Durch diese Pulsation durchläuft unser Körper kontinuierlich einen Prozess von Aufnehmen und Loslassen und je tiefer wir atmen, umso mehr frische Lebensenergie wird in unseren Körper gegeben.

Einatmen und Ausatmen. Kontraktion und Expansion. Anspannung und Entspannung. Alles, was lebt, bis in die kleinste Zelle, jedes Organ pulsiert und ist Rhythmus. Durch die Beobachtung des Atmens bringen wir Bewußtsein in die Atmung – sie dehnt sich aus und gibt dem Körper was er am meisten braucht. Dies stärkt wie keine andere Technik den vorderen Vagusast.

- beeinflusst den Vagustonus
- stärkt die Lebenskraft
- kräftigt Ihr Immunsystem
- fördert die Entspannung und reduziert Stress
- bekämpft Entzündungen / silent inflammations
- mildert Angst
- hilft bei akuten Panikattacken
- regt die Verdauung an
- senkt Gewicht
- entgiftet und entsäuert
- lindert Schmerzen und Verspannungen
- aktiviert die Libido
- hebt die Stimmung

- verlängert Ihr Leben

Das Eintauchen in die Welt des Atems ist gleichbedeutend wie die Reise zurück zu unserem Rhythmus, zu unserem Ursprung. Alles was wir erleben ist in unserem Körper als Erinnerung gespeichert und kommt durch unsere Körperhaltung und Mimik zum Ausdruck. Durch unsere Geschichte kann es passieren, dass sich ein Mantel um das Körperbewusstsein legt und dieses vernebelt oder abgespalten wird. Verspannungen, Blockaden und Krankheiten sind die Folge davon.

Der Atem ist der Spiegel des Moments. Er reflektiert jedes Gefühl, jeden Gedanken, jede Emotion. Er ist das Sprachrohr zwischen Gehirn und Körper. Wir können mit ein paar Atemzügen den Vagustonus aktivieren. So entspannt sich, gemäss relevanter Studien, nach lediglich drei Atemzügen der Sympathikus, unser Stresssystem und macht so Herzkohärenz möglich.

2. Das autonome Nervensystem mit dem Vagusnerv

Drei Organisationsprinzipien sichern unser Grundbedürfnis Leben zu erhalten:

Immobilisation – Mobilisation - Kooperation

Das vegetative Nervensystem (VNS) ist neben dem zentralen Nervensystem (ZNS) die wichtigste neuronale Steuereinheit des Organismus. Es verfolgt automatisch nur zwei Ziele: Gefahr einzugrenzen und Verbundenheit und Sicherheit zu finden. Dabei gibt es kein gut und böse oder richtig und falsch. Die Autonomen Energien bewegen sich dabei in Mustern die nach Schutz suchen. Dies geschieht unterhalb des Radars des Bewußtseins.

Die Hauptfunktion besteht darin, das innere Milieu des Körpers an externe und interne Belastungen (Reize) anzupassen und eine konstante Funktion des Organismus aufrechtzuerhalten. Neben den peripheren Anteilen Sympathikus, Parasympathikus und Darmnervensystem sind eine Fülle von vegetativen Neuronen im Zentralnervensystem, im Hypothalamus und im Hirnstamm lokalisiert. Dieses Netzwerk übt eine präzise Kontrolle der Körperfunktionen aus und sorgt dafür, dass hochentwickelte biologische Systeme extrem anpassungs- und leistungsfähig sind. Die Bedeutung dieses Systems wird offensichtlich, wenn die Regulation unter krankhaften Bedingungen oder aber bei starker Stressbelastung versagt.

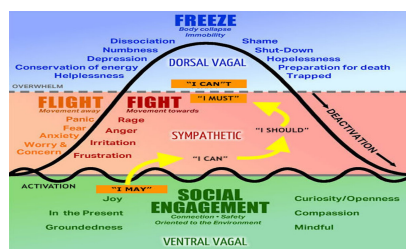
Leider wird das vegetative Nervensystem in der konventionellen Medizin nicht berücksichtigt. Durch Sorgen, intensives Denken und Grübeln befinden sich viele Menschen in einer Angstspirale und dadurch in der Dominanz des Stresshormons Adrenalin. Das Mark der Nebenniere schüttet permanent so viel Adrenalin aus, als ob der Säbelzahntiger im Busch säße und jeden Moment hervorspringen könnte. Das ist ein uraltes Reaktionsmuster, das der Mensch in frühester Zeit ausgebildet hat. Wer sich ohne Entspannung ständig in diesem sympathikotonen, adrenalingefüllten Zustand befindet, erschöpft den Vagusnerv, den Hauptnerv des parasympathischen Systems. Er ist der Gegenregulator des Sympathikus. Früher wurde das gestaute Adrenalin über den Kampf mit oder die Flucht vor dem Feind abgebaut. Heute gelingt es vielen Menschen, mit Sport und Bewegung Stress und Adrenalinüberschuss abzubauen. Für den Kampf bereit- gestellte Immunfaktoren, ausgeschütteter Zucker, zur Reparatur freigesetztes Cholesterin, angespannte Muskeln, eine schnellere Herzfrequenz und ein erhöhter Blutdruck – all dies muss regelmäßig wieder zurückgeführt werden. Gelingt das nicht mehr, sprechen wir von einer vegetativen Anpassungsstörung. Der Vagusnerv kann nicht mehr ausreichend seiner Hauptfunktion nachgehen, nämlich den Hypothalamus – unsere übergeordnete Schaltzentrale im Gehirn – regenerativ zu unterstützen, um davon abhängige Systeme im Regelkreis der Hormone immer wieder in die Selbstheilung hinein zu begleiten und Klarheit zu erhalten.

Der Vagusnerv der Dirigent der Selbstheilung und Kohärenz – jede Form der Heilung geschieht durch einen aktiven, starken Vagusnerv. Er ist auch zuständig für die Selbstempathie und für das vorausschauende Denken. Wer in der Adrenalin dominanz ist, verliert meist den Überblick über das, was für ihn gut und gesundheitlich nützlich ist – und was nicht. Ein starker Vagus hilft uns, ganzheitlich zu erkennen und wahrzunehmen, wann genug wirklich genug ist.

Der Vagusnerv wird jedoch durch die ständige Ablenkung und Unruhe sowie eine permanente Adrenalindominanz so stark gefordert, dass hier häufig etwas Substanzielles fehlt. Woran es genau mangelt, kann man auch bei einem erschöpften vegetativen Nervensystem mithilfe moderner Analysen wie dem Stress-EKG sowie Untersuchungen von Blut oder Speichel herausfinden, die zeigen, wie es um die Stresshormone bestellt und wie der Vagusnerv aufgestellt ist.

Mit speziellen Atem- und Meditationstechniken können wir einen entscheidenden Beitrag leisten, um diesen wichtigen zehnten Hirnnerv im Gleichgewicht zu halten. In der *Traditionellen Chinesischen Medizin* würde man von der „Mitte“ sprechen, die in die Balance gebracht werden muss. Die Mitte entspricht dem Organ der Milz und wird in der Elemente-Lehre dem Erdelement (Erdung) zugeordnet. Dieses Element zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen, kann mit der richtigen Kost gelingen, beispielsweise mit der Ernährung nach den fünf Elementen. Auch Entspannungstechniken, Heilkräuter, Infusionstherapien mit Neurotransmittern und Aminosäuren sowie eine sich zunehmend ändernde Grundhaltung wirken heilsam auf das vegetative Nervensystem.

Ein Beispiel für die Stärkung der Mitte ist die alte chinesische Originalrezeptur **Ziziphus 9** mit Drachenaugenextrakt, Kreuzblume, Dornkirsche, Astragalus und vielen weiteren Heilextrakten. Auch die Wurzelrezeptur **Wurzelkomplex** mit Wurzelextrakten aus Ginseng, Maca, Ashwagandha, Taigawurzel, Engelwurz, Astragalus und Rosenwurz hat sich als sogenannte psychoadaptogene Mixtur bewährt.



3. Das Bauchhirn mit seinem Mikrobiom

Der Darm als das Schlüsselorgan für ein langes Leben

90 % aller parasympathischen Fasern laufen vom Bauchhirn zum Kopfhirn. Unsere Nahrung und unsere Bauchhirnverfassung steuern damit unsere Wahrnehmungsfähigkeit und die Verarbeitung dessen, was wir aus der Außenwelt wahrnehmen, viel mehr als bislang vermutet.

Funktioniert unser Verdauungskanal optimal, schafft dies die entscheidende Voraussetzung für drei Viertel aller Selbstreorganisationsprozesse. Bis zu 80 % unseres Immunsystems werden über den Darm gesteuert. In den Tiefen der Darmschleimhäute entscheidet sich, ob durch Entzündungsdruck sogenannte „Autoimmunfeuer“ entstehen oder angefacht werden.

In diesem Verdauungsabschnitt sind zahlreiche Bakterienfraktionen angesiedelt. Eingebettet in verschiedene Etagen von Fettschichten und Schleimhäuten haben die Bakterien unterschiedlichste Aufgaben. Die Abwehr, Vernichtung und Verstoffwechslung von Erregern und Schadstoffen gehört ebenso dazu wie die Bildung effektiver Schutzschichten und Barrieren, um zu verhindern, dass Gifte aus dem Darm in das Blut übergehen. Darüber hinaus bilden sie wichtige Hormone wie Tryptophan – die Vorstufe von Serotonin und Melatonin –, die danach in der Zirbeldrüse weiterverarbeitet werden.

Eine Analyse der Funktionsweise des Mikrobioms ist in heutigen Laboren sehr exakt möglich. Wir können präzise feststellen, wo sich Störungen im Mikrobiom befinden, welche Bakterienfraktionen ihrer Aufgabe nicht nachkommen, wie tief Autoimmunentzündungsprozesse in das Darmgewebe eingedrungen sind und ob bereits ein „Leaky-Gut-Syndrom“ (löchriger Darm) vorliegt. Dessen Grad der Ausprägung kann inzwischen über den Stuhl und die Blutwerte sehr genau bestimmt werden, beispielsweise über den Blutspiegel des Proteins Zonulin, das die Durchlässigkeit enger Verbindungen zwischen den Wänden des Darms reguliert. Bereits Vorstufen des Leaky-Gut-Syndroms führen zu Autoimmunerkrankungen, an denen heute immer mehr Menschen leiden. Die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto und die entzündliche Darmerkrankung Colitis ulcerosa finden hier genauso ihren Anfang wie viele chronisch-degenerative Erkrankungen – von Rheuma über

Arterio- sklerose, bedingt durch die Autoimmunentzündung der Innenwände der Gefäße, bis hin zu Krebs.

Die ursächliche Behandlung all dieser Erkrankungen sollte immer über den Darm erfolgen. Eine Ernährungsumstellung inklusive gezielter präbiotischer Nahrungsmittel mit Ballaststoffen wie Chicorée, Zwiebeln, Artischocken, Lauch, Bananen oder Roggen lindern das Geschehen. Außerdem unterstützen Präbiotika und Probiotika, allen voran spezielle Rezepturen hochdosierter Laktobazillen und Bifidobakterien., *Ich empfehle die Rezeptur **Darmkraft*** da sie mikrobiotische Bakterien in mikroverkapselter Form enthält. Durch die Mikroverkapselung erfolgt eine Freisetzung erst im Dünndarm sodaß keine Zerstörung durch die Magensäure erfolgt.

4. Wahrnehmung formt unser Sein

Das Yin und Yang der Omega-3-Fettsäuren

Unsere Wahrnehmung formt unsere Gedanken und diese wiederum sind der Antrieb für unsere Handlungen. Wirklich freie Entscheidungen sind nur dann möglich, wenn ein materielles Grundgerüst im Körper vorhanden ist. Das Gehirn besteht aus Fettstrukturen, wobei der Groß- teil dieser Fettstrukturen sogenannte DHA-Fettsäuren (*Docosahexaen- säuren*) sind. Sind keine ausreichenden Reserven an DHA-Fettsäuren verfügbar, können unsere Wahrnehmungsorgane nicht das gesamte Spektrum erfahren, das eigentlich ihrem Potenzial entsprechen würde. Teile der Realität bleiben uns so verschlossen, unter anderem der em- pathische Zugang zu anderen Menschen. Untersuchungen zufolge hat die Fähigkeit, sich in das Leid anderer Menschen einzufühlen (*empathic concern*), in den letzten Jahren dramatisch abgenommen. Parallel dazu findet auf körperlicher Ebene ein Absinken des Blutspiegels an aktiven Omega-3-Fettsäuren statt. Auf pflanzlicher Basis sind sie nur in Algen- ölen zu finden. Gleichzeitig nimmt das Verhältnis von Omega-6-Fett- säuren zu Omega-3-Fettsäuren katastrophale Ausmaße an. Ein Verhält- nis von 4:1 (oder weniger), also viermal mehr Omega-6- Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren, wird derzeit als optimal für den Körper angesehen. In der Realität weisen aber viele Menschen ein Verhältnis von 6:1 bis hin zu 20:1 auf. Das Ungleichgewicht rührt daher, dass zu viele tierische Lebensmittel auf den Tisch kommen. In der Massentierhaltung bekommen die Tiere Omega-6-haltiges Futter, damit sie schnell dick werden und ordentlich Fett ansetzen. Das bedeutet, dass alle tierischen Produk- te, seien es Fleisch, Eier oder Milchprodukte, mit Omega-6- Fettsäuren überladen sind – in Deutschland um das 15-fache, in den USA sogar um das 29-fache. Das Gleiche gilt für Zuchtfische, die mit Omega-6 über- füttert werden. Sie überfluten den Körper mit so viel Omega-6, dass das Omega-3 verdrängt und damit das gesunde Fettpotenzial nicht wirklich ausgeschöpft wird – schleichende Entzündungsprozesse sind die Folge.

Es gibt den sogenannten Omega-3-Index, der besagt, dass ein rotes Blutkörperchen mindestens zu 8 % aus EPA- und DHA-Fettsäuren be- stehen muss, um seine entzündungshemmende Aufgabe auszuüben. Der Durchschnitt der Bevölkerung hat aber nur Blutkörperchen, die zu 2 % aus EPA und DHA bestehen – ein großes Potenzial liegt hier ungenutzt brach. Und: Vielen Menschen sind diese Zusammenhänge leider noch immer unbekannt.

Die *Fraunhofer-Gesellschaft* hat einige Algensorten identifiziert, da- runter beispielsweise die Nana- Alge und die Schizochytrium-Alge, die den Körper mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren versorgen. Sie müssen allerdings täglich eingenommen werden, beispielsweise in Form von Al- genöl. Die Rezeptur **Omega 3 plus** enthält neben EPA und DHA auch CBD-Öl, Curcumin und Rosmarinextrakt. Dies ist wichtig für die entzündungseindämmende Wirkung an der Darmschleimhaut und dient auch dem Aufbau der Buyrat und Mukosaschichten.

Schleichende Autoimmunfeuer als Hindernis für ein langes, gesundes Leben

Schleichende Entzündungsprozesse (Autoimmunfeuer) sind das Übel der heutigen Zeit. Sie stören die Kohärenz unserer 4 wichtigen Organsysteme. Sie rauben Energie, machen müde und trennen uns von unserem Potential. Ursache sind Stress, Ängste, Bewegungsarmut und eine katastrophale Fehlernährung. All dies schlägt auf den Darm. Hier entsteht ein Schweißbrand, der das Leben

einschränkt und um etwas 10 Jahre verkürzt weil er zu chronisch degenerativen Erkrankungen führt. An diesen sterben 80 % der Menschen – tendenz explodierend.

Dem Entzündungsdruck auf der Spur

Um das Risiko einer bestehenden stillen Entzündung im Körper abzuschätzen oder ihren Verlauf zu beobachten, gibt es bestimmte Werte, die im Blut bestimmt werden können. Von besonderer Bedeutung in der Diagnostik ist das hochsensitive C-reaktive Protein (hsCRP). Der Nachweis dieses Markers ist 10-mal sensitiver als der des normalen CRP, das Hinweise auf akute Infektionen und Entzündungen liefert.

Ursachen für stille Entzündungen:

- Stress/Adrenalindominanz (Überforderung durch ungünstige Lebenssätze und einschränkende Gedanken)
- Mangel an Ausgleich (z. B. durch Entspannung, Sport, frische Luft)
- Sympathikotone Grundhaltung durch psychosoziale und psychoemotionale Belastungsfaktoren
- Störungen des Mikrobioms bzw. der Darmschutzbarriere (z. B. durch Antibiotika, Fehlernährung, zu wenig sekundäre Pflanzenstoffe)
- Umweltgifte (z. B. Elektrosmog, Schadstoffe, Nikotin, Pestizide, Weichmacher, Schwermetalle)
- entzündungsfördernde Nahrung
- Bakterien, Viren, Parasiten

Vorbeugung und Therapie:

7 Schritte gegen schleichende Entzündungen

Die folgenden Punkte sind unerlässlich, wenn es darum geht, schleichenden Entzündungsprozessen im Körper vorzubeugen oder ihre Behandlung zu unterstützen:

1. Entscheidung/Absicht: Wie will ich leben? Bin ich wirklich bereit, etwas dafür zu tun?
2. Konsequente Nahrungsumstellung auf anti-entzündliche Ernährung:
 - Verzehr von 10 Portionen Obst und Gemüse (1 Portion = 80 g)
 - Einnahme von Omega-3-plus Algenöl
3. Sorgfältige Mundhygiene, da sich von hier Entzündungen ausbreiten
4. Pflege der Darmflora durch regelmäßige probiotische Kuren mit Bifido- und Laktobazillen und ausreichend Ballaststoffe (= Präbiotika), um die Verdauung und die Darmflora zu stärken
5. Konsequente Ausschaltung von Giften und sicher entzündungsfördernden Umweltfaktoren (Nikotin, Süßigkeiten, Übergewicht)
6. Entschleunigung, Atemübungen, Achtsamkeitstraining zur Stärkung des Vagusnervs (morgens 11 Minuten, abends 20 Minuten Mantrameditation mit achtsamer Beobachtung der Atmung)
7. Körperliche Bewegung oder Sport (2,5 Stunden pro Woche oder 20 Minuten pro Tag mit Puls über 100)

Starke Entzündungsprozesse lassen sich mit einer hochdosierten Heilkräuterrezeptur aus Curcuma (*Curcumin*), Ingwer (*6-Shogaol*), Weihrauch (*Boswellin*), Myrrhe (*Guggulu*), Weidenrinde (*Salicylate*) und ähnlichen Wirkstoffen effektiv behandeln. Zu Hilfe kommen dabei moderne Diagnoseverfahren wie der TNF-alpha-Hemmtest, mit dem sich individuell

bestimmen lässt, welche der oben genannten Heilkräuter den Entzündungsmarker TNF-alpha am stärksten reduzieren. So lässt sich bei vielen Erkrankungen wie Rheuma, Krebs, Hashimoto oder Colitis ulcerosa individuell die richtige Heilpflanzenrezeptur finden, die dann wiederum als Infusion gegeben werden kann – und dies unter ständiger Kontrolle der Entzündungsmarker in Blut und Darm.

Die folgenden Naturheilkräuter Rezepturen können zur Vorbeugung und Therapie bei allen Krankheiten dienen, die durch Entzündungen hervorgerufen werden (bestellbar über www.medicalparc.de :

- *Immunkraft*
- *Inflamkomplex*
- *Omega 3 plus*
- *Bupleurum 9*
- *Darmkraft*
- *Zellschutz-Komplex*

Hilfreiche Naturmedizin Rezepturen aus der Apotheke der Weltmedizin die Vaguskraft und Herzkohärenz stärken und uns damit helfen unser angelegtes biologisches Potential zu entfalten:

- So baue ich Stress und Unruhe im Geist ab und stärke meinen Vagusnerv: *Lung* (TTM)
- So fördere ich meine Konzentration und Fokussierung: *Ziziphus 9* (TCM)
- So beruhige ich meinen Geist und Sorge für einen erholsamen Schlaf: *Schisandra 13* (TCM)
- So entspanne ich meinen Körper: *Ayurveda Balance*
- So begegne ich Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung: *Wurzel-Komplex*
- So stärke und unterstütze ich meine Gehirnleistung: *Gehirnkraft*
- So komme ich aus Widerstand und Anspannung in Gelassenheit und Ruhe: *Bupleurum 9* (TCM)
- So harmonisiere ich meinen Omega-3-Stoffwechsel und stärke meine Wahrnehmungsorgane: *Omega 3 plus*
- So reinige ich den Darm und stärke mein Mikrobiom: *Darmkraft*
- So reinige ich die Zirbeldrüse und entgifte meine Zellen: *MSM Green*
- So stärke ich mein Immunsystem: *Immunkraft*
- So stärke ich meine Herzkraft und Herzenergie: *Herzkraft*
- So dämme ich Entzündungen ein: *Inflam-Komplex*

Wirkungsweise der Rezepturen

Bupleurum 9 (TCM)

- **Wirkkomplex:** Hasenohrwurzel
- **Ziel:** Entkrampfung, löst Schmerzen, Entspannung
- **Anwendung:** Muskelverspannungen, Kopf-, Nacken- und Gelenkschmerzen, innere Anspannung, anhaltende Oberflächensymptome wie gleichzeitiges Fieber und Frösteln, oft mit Shaoyang-Symptomen wie Druck und Völlegefühl in Brust und Oberbauch, Stress, Reizbarkeit, Leberprobleme, Tinnitus, Schwindel, Bluthochdruck

- **Zusammensetzung:** Chinesische-Hasenohrwurzel-Extrakt 10:1, Pinellia-Extrakt 10:1, Pfingstrosenwurzel-Extrakt 10:1, Zimtkassie- Zweig-Extrakt 10:1, Baikal-Helmkrautwurzel-Extrakt 10:1, Panax- Ginseng-Extrakt 10:1, Chinesische-Dattel-Extrakt 10:1, Ural-Süßholz-Extrakt 10:1, Ingwerwurzel-Extrakt (enthält 5 Prozent Gingerole)

Schisandra 13 (TCM)

- **Wirkkomplex:** Lebensbaumsamen
- **Ziel:** klarer, ruhiger Geist, erholsamer Schlaf, starkes Herz
- **Anwendung:** Herzunruhe, Grübeln, Gereiztheit, Widerstand, Palpitationen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Verdauungsbeschwerden, Nachtschweiß, Zungenul- zerationen, Wechseljahresbeschwerden

Ziziphus 9 (TCM)

- **Wirkkomplex:** Wilde-Dornkirsche-Samen
- **Ziel:** Selbstvertrauen, fester Wille, stärkt Kraft des vorderen Vagusastes
- **Anwendung:** Angst, Unruhe, Erschöpfung, Herzklopfen, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, exzessives Träu- men, Zwänge und Phobien, Blutarmut, Zurückgezogenheit, Appetitlosigkeit, Blässe, schwache Mitte

Lung - Tibetische Medizin gegen die Windkrankheit (Grübeln, Sorgen, zuviel Denken)

- **Wirkkomplex:** tibetische Lung-Rezeptur, Originalrezept aus 20 tibetischen Heilpflanzen
- **Ziel:** klarer, entspannter Geist, sattvische Fokussierung, Kreativität, Gemütsruhe, Gelassenheit , tonisiert den Vagus
- **Anwendung:** typische Lung-Krankheiten wie Stress, Unruhe, Er- schöpfung, übermäßiges Denken, Ängste, Nervosität, Schlaflosigkeit, psychische Erkrankungen, Depressionen, Herzunruhe, Herzstolpern, Tinnitus, Schwindel, Schulter- und Nackenverspannungen, Zahn- fleischschwund, Empfindungsstörungen, Anämie, Parkinson, Multiple Sklerose, Kummer, Traurigkeit, Unsicherheit, Konzentrationsstörungen

Wurzel-Komplex

- **Wirkkomplex:** unter anderem Angelikawurzel, Tragantwurzel, Gin- seng, Ashwangandha
- **Ziel:** Stärkung des Vagus, Förderung der Herz-Hirnkohärenz, stärkt Lebenskraft und Leistungsfähigkeit, Erhöhung von Standfestigkeit und Selbstbewusstsein
- **Anwendung:** Burnout, körperliche und psychische Schwächezustän- de, generalisierte Erschöpfung, Schlafstörungen, Müdigkeit, innere Rastlosigkeit, depressive Grundstimmung, Antriebslosigkeit, Alte- rungsstörungen

Gehirnkraft

- **Wirkkomplex:** Ginkgo, Hericium
- **Ziel:** steigert die Konzentration und Fokussierung, fördert erholsamen Schlaf, verbessert die Hirndurchblutung
- **Anwendung:** Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, innere Unruhe, Schlafstörungen, Durchblutungsstörun- gen, Hörverlust, Tinnitus, Schwindel, depressive Verstimmung, Stär- kung der geistigen Leistungsfähigkeit

Darmkraft

- **Wirkkomplex:** Laktobazillen und Bifidobakterien + Zink und Inulin

- **Ziel:** Aufbau einer gesunden Darmflora, Stabilisierung der Schleimhaut, Stärkung des Mikrobioms, Regulierung der Darmfunktion, Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung des Tryptophanstoffwechsels
- **Anwendung:** Blähungen, Meteorismus, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulose, chronische Durchfallerkrankungen, akuter Durchfall, Verstopfung, unterstützt die Darmsanierung und den Aufbau der Darmflora nach Antibiotika- oder Chemotherapie, bei Dysbiose und Fehlbesiedelung

Immunkraft

- **Wirkkomplex:** Schisandra, Camu-Camu
- **Ziel:** Erhöhung der Vitalität, Schutz vor Grippe, Stärkung des Immunsystems
- **Anwendung:** akute und chronische Infekte, Stärkung des Immunsystems, Vorbeugung vor viralen und bakteriellen Infektionen

Herzkraft

- **Wirkkomplex:** Carnitin, Granatapfel
- **Ziel:** Verbesserung aller Herzfunktionen, Optimierung der Sauerstoffzufuhr im Gehirn, fördert Herzkohärenz
- **Anwendung:** Herzmuskelschwäche, Hypotonie, Antriebslosigkeit, schnelle Erschöpfung nach körperlicher Belastung, flache Atmung, Koronarsyndrom, Schwindel, orthostatische Dysregulation, Alterserscheinungen, Stabilisierung von Herz, Kreislauf und Blutdruck

Inflam-Komplex

- **Wirkkomplex:** unter anderem Tripterygium, Weihrauch, Curcuma, Schwarzkümmel
- **Ziel:** Entzündungseindämmung, Abschwellung und Mobilisierung entzündeter Gelenke, schmerzlösend
- **Anwendung:** schleichende Entzündungen, Hashimoto, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Arthritis, Rheuma mit Schmerzen und Schwellungen an Hand- und Fußgelenken, morgendliche Gelenksteife insbesondere in den Handgelenken, Fibromyalgie

Omega 3 plus

- **Wirkkomplex:** Schizochytrium-Algen (DHA, EPA), Hanfsamenöl, Curcumin in öliger Form, Vitamin D, Vitamin E, Rosmarinextrakt
- **Ziel:** stabilisiert die Darmflora, bekämpft Entzündungen, fördert die Gehirnfunktion, unterstützt die Wahrnehmungsorgane, fördert die Sehkraft, schützt vor oxidativem Stress, stärkt das Immunsystem
- **Anwendung:** stille Entzündungen, Arteriosklerose, chronisch allergische Erkrankungen

Nähere Informationen und Bestellmöglichkeiten zu den einzelnen Rezepturen finden Sie auf:
www.medicalparc.de

Damit die Naturmedizinrezepturen ihre volle Wirkkraft entfalten können, wäre es für eine nachhaltige Gesundheit wünschenswert, wenn gewisse Rahmenbedingungen geschaffen werden, unter denen Heilung besser gelingen kann. Dazu gehören Ernährung, Entgiftung, Bewegung und Entspannung und natürlich die Ursachenbearbeitung. Ein Verständnis der ganzheitlichen Prozesse rund um die Ursache der Symptome und das Erkennen der Botschaften des Körpers wären ein weiterer Schritt in einem eigenen Entwicklungsprozess hin zu mehr Lebenskraft, Leichtigkeit und innerer Freiheit.

Praktische Tipps für sattvische Souveränität im Alltag

- Gehen Sie grundsätzlich vor 23 Uhr ins Bett und stehen Sie morgens mit der Sonne auf.
- Essen Sie flexivegan und fasten Sie mindestens einmal im Jahr für 7-9 Tage.
- Suchen Sie sich Ihr passendes Mantra und meditieren Sie ohne Ausnahme täglich – gleich nach dem Aufwachen mindestens 11 Minuten und abends mindestens 20 Minuten. Stellen Sie dabei das beobachtende Atmen in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit.
- Praktizieren Sie konsequent Handy-Fasten. Sie müssen über Ihre Handynutzung bestimmen, nicht andere Menschen. Schalten Sie Mitteilungstöne grundsätzlich aus. Stellen Sie Telefonruftöne auf Mantra- oder Meditationsmusik ein. Beantworten Sie E-Mails nie über das Handy.
- Schmunzeln und lachen Sie täglich mehrfach – es gibt genügend Gründe. Lachen entspannt Ihre Gesichtsmuskeln.
- Tun Sie täglich etwas Verrücktes.
- Wenn Sie immer in Ihrer Komfortzone bleiben, werden Sie nie Ihr volles Potenzial erreichen. Fürchten Sie keine Rückschläge, wenn Sie die Komfortzone verlassen. So lernen Sie, wachsen schneller und stärken Ihr Selbstvertrauen.
- Beobachten Sie die vorherrschenden Gunas – identifizieren Sie Rajas und Tamas, wann immer Sie das Gefühl haben, dass etwas aus der Balance gerät.
- Nutzen Sie den „Gong der Achtsamkeit“, um einmal pro Stunde 10 tiefe Atemzüge zu trainieren und so den vorderen Vagusast und damit Ihre sattvischen Energien zu stärken.
- Nutzen Sie nach Möglichkeit die Heilkräfte hochdosierter Naturheilkräuterrezepturen, wann immer Sie sich im Ungleichgewicht fühlen.
- Lassen Sie sich vom Augenblick berühren, atmen Sie in ihn hinein und lassen Sie sich begeistern von dem, was Ihre Sinne Ihnen mitteilen. Staunen Sie und schmunzeln Sie immer wieder über sich selbst, wenn Ihnen wieder einmal etwas nicht gelingt.

Anhang

Gesundheitstage und Seminar „Sturmfeste Gesundheit“

mit Dr.med.Ingfried Hobert in TamaGa (Österreich) vom **23.-30.4.2023**

Kraft tanken - Ressourcen stärken - den inneren Kompass neu ausrichten

Es ist mir eine grosse Freude, auch in diesem Jahr wieder eine Gesundheitswoche in Tamanga, dem Retreatcenter meines Freundes Ruediger Dahlke in der Südsteiermark anbieten zu können.

Seit 22 Jahren verbinden uns gemeinsame Seminare und Forschungs-und Seminarreisen in die hintersten Winkel der Welt. Mit Tamanga hat sich Ruediger seinen Lebenstraum in sehr außergewöhnlich schöner Weise verwirklicht.

Vegan und Nachhaltig leben in TamanGa

Das Retreat und Seminarzentrum **TamanGa** liegt mitten in der Natur, nahe dem Wein- und Blumendorf Gamlitz in der Südsteiermark. Hier wirkt ergreifende Ruhe, aufgeladen von der Energie umgebender Wälder, Weinberge und unseres Biogartens. Dieser Rahmen fördert körperliche und energetische Ausgeglichenheit und fördert bewusstseins-erweiternde Selbsterfahrung.

Dieser Kraftort gibt uns durch seine besondere Atmosphäre genau das, was wir alle jetzt am meisten brauchen: Stille zur Besinnung um den inneren Kompass neu auszurichten.

Das Herz von TamanGa, dem "Garten Gamlitz" bildet ein riesiger Biogarten. Was hier und von den Bauern der Umgebung täglich frisch geerntet wird, kommt direkt in die Küche und findet sich am Buffet wieder Hier wird der Körper mit fein zubereiteten veganen Leckereien verwöhnt.

Zwei Säulen: Individuelles Kurprogramm und Gesundheitsseminar

In dieser besonderen Umgebung, bieten wir ihnen unser, in Steinhude best bewährtes 7-tägiges Kurprogramm an. Während sie hier bei uns am Steinhuder Meer in kleinen ausgesuchten Ferienhäuschen wohnen und täglich in unser Therapiezentrum kommen, verbringen wir in Tamanga eine intensive Kurwoche gemeinsam vor Ort. Dabei steht unser Programm in Tamanga auf **zwei Säulen**:

1. **Kur:** Spezielle **Statusdiagnostik** mittels Stress EKG (HRV) und Bioscan und individuell auf

ihre körperliche Situation abgestimmte **ärztliche Anwendungen** in Form von **Aufbau-oder Entgiftungsinfusionen** oder speziellen **entzündungshemmenden Infusionen**. Dazu kommen tägliche entspannende und stärkende **TCM Akupunkturbehandlungen**.

2. Unser **Seminar „Wege zu sturmfester Gesundheit“** rundet unsere Gesundheitstage mit täglicher Meditation und gemeinsamen Gruppen-Gesprächen, Fragerunden und Seminareinheiten ab.

Die Buchung der Dr.Hobert Kur und des Seminars erfolgt über kur@drhobert.de. Die Seminargebühr beträgt 390.- Euro (+MWSt 74,10.= 464,10) Der Platz ist gesichert und die Buchung gilt als bestätigt mit der Überweisung der Seminargebühr auf das Konto der

Ethnomed Akademie IBAN: DE68 2559 1413 3152 1606 03. Danach erfolgt ein telefonisches Anamnesegespräch.

Die Abrechnung der ärztlichen Leistungen und Sachleistungen erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte direkt am Ende der Kurwoche. Die Leistungen umfassen 2 Arzt-Gespräche, Pulsdiagnose, Stress EKG (VNS/HRV), Bioscan, 7x Infusion, 7x Akupunktur (Voraussichtliche Kosten 1665.- Euro)

Die Buchung der Unterkunft mit Halbpension in TamanGa erfolgt separat über www.tamaga.at bzw. office@dahlke.at

Wir empfehlen einen Tag früher anzureisen, da die ersten Therapieeinheiten am Sonntagmorgen beginnen. Offizielle Begrüßung und Seminarbeginn ist am Sonntag um 16.00. Da wir in kleiner Gruppe (max 20) bleiben möchten und die Plätze erfahrungsgemäß schnell belegt sind, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

VOM TRAUMA IN DIE TRAUMA-INTEGRATION

Heilen mit dem Vagusnerv

Tagesworkshop mit Dr. Ingfried Hobert *am 15. APRIL 2023 in Hamburg*

Möchtest du erfahren, warum der Vagusnerv eine so zentrale Rolle bei allen Heilungsprozessen im Körper spielt? Und ist es dein Wunsch zu lernen, wie es dir gelingen kann, neue Energie, Gesundheit und Leichtigkeit in dein Leben einzuladen? Dann sei bei diesem spannenden Tagesworkshop mit dem Ethnomediziner Dr. med. Ingfried Hobert dabei und erhalte das beste Heilwissen aus verschiedenen Kulturen, gepaart mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Nervensystem.

Möchtest du wieder zu mehr Vitalität und Lebensfreude finden?

Erlebe den Zauber des Vagusnervs für mehr Belastbarkeit, Energie und klare Entscheidungen

Stress, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen und Energielosigkeit mögen vielen von uns bekannt vorkommen. Sie werden in unserer Gesellschaft beinahe als »normal« angesehen – dabei sind sie Ausdruck einer schweren Störung im vegetativen Nervensystem. Die Körperphysiologie und Chemie hat sich verselbstständigt und schränkt die Lebendigkeit von immer mehr Menschen ein. Subtile Konditionierungen, das Unterdrücken unserer Emotionen und die Auswirkungen alter Traumata, die immer wieder getriggert werden, führen dazu, dass Angst, Wut, Frustration und die Trennung von uns selbst immer öfter den gleichen Alltag bestimmen. Gleichzeitig verhindern sie, dass sich unser angelegtes Potential – das Leichte, Licht- und Freudvolle – in seiner schönsten Weise entfalten kann.

Mithilfe neuester Erkenntnisse aus der Neurophysiologie, Regulationsmedizin und Traumaforschung wollen wir uns in diesem Tagesworkshop mit Lösungen beschäftigen, die nur wenig mit unserem Mindset, dafür aber viel mehr mit unserer Körperphysiologie zu tun

haben. Du wirst das neue System der Polyvagaltheorie kennen- und verstehen lernen, welche besagt, dass es unsere Chemie ist, die unsere Realität formt. Und diese Chemie ist durch uns beeinflussbar – sie ist nicht autonom, sondern von uns selbst steuerbar. Unser Vagusnerv ist dabei wie der Dirigent des Orchesters aller Regulationsprozesse und somit auch der Dirigent der unterschiedlichsten Ebenen der Selbstheilung – Ohne Vagusnerv und Kohärenz im vegetativen Nervensystem ist Heilung unmöglich. Das Wissen über den Vagusnerv und die damit zusammenhängenden Körperprozesse wird ein anderes Licht auf dein Leben werfen und dir helfen, dich neu zu erfahren, damit du dich nicht mehr als Opfer deiner Umstände, sondern als Held erleben kannst, dem es gelungen ist, Lösungen des Überlebens zu finden, sich zu adaptieren und die Kontrolle zu behalten.

Wir besitzen heute ein umfangreiches Wissen darüber, mit welchen Körperübungen wir unsere Vagusnerven (Polyvagalnerven) stärken und unsere Herzkohärenz fördern können. Während des Workshops wirst du sieben praktische, den Vagusflow aktivierende Körperübungen (Die 7 Vagari Flows), und drei spezielle Atemtechniken (Empathic Breath) erlernen. Außerdem wird Dr. Hobert seine Schatzkiste der Weltmedizin für dich öffnen und wertvolles Wissen zur vagusstärkenden Ernährung und seinen eigens hergestellten Heilkräuterrezepturen mit dir teilen, welche deine Herzintelligenz und -kohärenz nachhaltig fördern und stärken wird. Und natürlich wird er auch für deine Fragen rund um die Psychosomatik der wichtigsten Krankheiten und ihrer Behandlung mit Naturmedizin zur Verfügung stehen.

Während dieses Tagesworkshops wirst du:

- lernen, warum der Vagusnerv eine Schlüsselrolle für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden spielt und wie du ihn aktivieren kannst
- das beste Heilwissen der Weltmedizin und die neuesten Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften erhalten
- verschiedene Körperübungen, Atemtechniken und Heilkräuterrezepturen kennenlernen, die deinen Vagusnerv und deine Herzintelligenz stärken
- erkennen, was es braucht, um raus aus der Opferrolle und rein in die Schöpferrolle zu kommen, um dir das Leben zu kreieren, das du dir wünschst
- verstehen, wie du die Selbstheilungskräfte deines Körpers nachhaltig stärken kannst für mehr Vitalität und Leichtigkeit in deinem Leben

Tagesworkshop in Hamburg

15. April 2023 Sa 11-18 Uhr Frühbucher bis 6. April 2023

165 Euro (regulär ab 7. April 2023 für 195 Euro)

Wrage Studio

Schlüterstraße 4 20146 Hamburg events@wrage.de

Extra:

Interview mit Dr.Hobert vom Wrage/Flow Summit Team

Du bist Ethnomediziner. Was genau bedeutet das eigentlich?

Als Ethnomediziner beschäftige ich mich mit dem Heilsystemen der Kulturen und Zeiten unseres Planeten und schaue was Menschen über die Jahrtausende an Heilwissen hervorgebracht haben, um das Leben anderer Menschen zu erleichtern und zu bereichern. Hier geht es in erster Linie um wertvolle Heilpflanzen und Rezepturen, die von Ärzten immer mehr als Alternative zu chemischer Medizin eingesetzt werden. Die Medizin der Zukunft zeigt jetzt schon, dass viele Mittel gegen die wichtigsten Krankheiten der heutigen Zeit mit einer Hochdosis Naturmedizin behandelt werden können. Dies steht inzwischen auf solidem wissenschaftlichen Fundament.

Wann hast du für dich gemerkt, dass die Schulmedizin allein nicht ausreicht?

Die vielen schmerzhaften Erfahrungen an der Schwelle von Leben und Tod, die ich in meiner Krankenhauszeit als Notarzt machen durfte, ließen mir keine Ruhe und trieben mich schließlich auf die Suche nach Antworten.

Auf deiner Suche hast du die ganze Welt bereist. Du warst auf allen Kontinenten und hast alle Kulturen und Traditionen aufgesucht. Was hast du dabei entdeckt?

Ob bei den Nankaris im australischen Outback, den Kahunas auf Molokei, den Marabus in Westafrika oder den Lamas in den Hochtälern des Himalaya; sie alle sprachen von einer unerschöpflichen Energiequelle in uns, die wir wiederentdecken können und mit der wir uns verbinden können, wenn wir Lebenskraft und Gesundheit suchen. Alles entsteht aus uns heraus – alles ist in uns. Es ist unsere Sicht auf die Dinge, die uns glücklich oder unglücklich macht. Um in den Worten S. H. der 14. Dalai Lama zu sprechen: „Auch der größte äußere Reichtum nützt dir nichts, wenn dir im Herzen etwas fehlt“. Ich denke, das kann man sehr gut auch auf die Gesundheit übertragen. Egal wie lang der weiße Kittel eines Arztes auch sein mag – entscheidend und wichtiger ist unser Gefühl und unsere klare, bewusste Sicht der Dinge.

Was bedeutet das konkret?

Wichtig ist anzuerkennen, dass all diese Kulturen eine Gemeinsamkeit haben – sie alle sind davon überzeugt, dass es Kräfte gibt, die weit über unsere verstandesmäßige Vorstellungskraft hinausgehen. Von diesen Kräften in uns und um uns herum können wir profitieren, indem wir auf unterschiedliche Weise Verbindung mit ihnen herstellen. Diese Quellen der Kraft und Gesundheit stehen uns jederzeit zur Verfügung.

Geht es auch darum, Körper, Geist und Seele als Einheit wahrzunehmen?

Absolut. Alle wichtigen Medizinsysteme unseres Planeten haben zu keiner Zeit eine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele vorgenommen. Sie sehen den Menschen immer als Einheit dieser drei Ebenen, tief eingebunden in ein psychosoziales und psychoemotionales Umfeld. Dieses Umfeld bezieht bei den meisten Kulturen auch das Familiensystem mit ein. Dabei spielt die Würdigung der Alten, der Eltern und Ahnen, auch wenn sie bereits verstorben sind, eine ganz entscheidende Rolle.

Gab es eine Kultur, die dich am meisten beeindruckt hat?

Das ist schwer zu sagen, da jede Kultur für sich so viel tiefes Wissen mit sich bringt. Aber ich glaube, am meisten hat mich die Medizin der Aborigines und die Medizin der Tibeter beeindruckt. Die Aborigines, die Menschen des Ursprungs, haben es geschafft, sich über Jahrtausende eine tiefe Verbindung mit der Natur zu erhalten, und daraus schöpfen sie noch heute Weisheit, Kraft und Gesundheit. Aber auch die Tibeter, die Menschen vom Dach der Welt, haben in der Einsamkeit der Hochtäler des Himalaya ein einzigartiges Wissen rund um die Möglichkeiten menschlicher Potentiale hervorgebracht.

Was können wir von den beiden Völkern lernen?

Die Kraft der Natur und ihrer Lebensgesetzmäßigkeiten wird von den Menschen des Ursprungs besonders wertgeschätzt. Sie leben im Einklang mit den Gesetzen, passen sich an und nutzen die natürlichen Heilkräfte der Natur, die sie umgibt – mit berührenden ehrfürchtigen Ritualen der Dankbarkeit feiern sie das Geschenk des Lebens. Wir können von ihnen lernen, wieder mehr in die Verbundenheit zu gehen. Die Verbundenheit mit der Natur, aber auch mit uns selbst.

Und von den Tibetern?

Aus Sicht der tibetischen Medizin ist die Hauptkrankheitsursache aller Erkrankungen das „falsche Denken“. Sie nennen sie die Windkrankheit. Menschen sind „durch den Wind“, weil sie in Glaubenssätzen, Vorstellungen und Triggern gefangen sind, die sie Dinge machen lassen, die weit an ihren angelegten Potentialen und Möglichkeiten vorbeigehen. Der Augenblick, der dem Leben Sinn und Tiefe verleiht wird somit „überrannt“. Der Mensch kommt aus seinem Gleichgewicht. Die Krankheit ist der Ausdruck der geistigen Unordnung.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man auch von Ungleichgewicht. Wie hängt das zusammen?

Zu den zehrenden Gedanken kommen noch Ernährungsfehler und Gifte, die zu Blockaden im Energiefluss in den fünf Energiesystemen des Körpers führen. Diese Blockaden stauen sich

über die Jahre an und führen zu Störungen im Gleichgewicht des Körpers. Sie führen zu Krankheiten und verkürzen das Leben. Alle Handlungen, die wir gegen unsere Intuition ausführen und von denen wir genau wissen, dass sie uns nicht gut tun, fordern über die Jahre ihren Tribut.

Was kann man dagegen machen?

Wir können Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Selbstheilungsprozesse besser gelingen können. Wir können körperlichen und emotionalen Stress in unserem Leben verringern, indem wir uns bewusster beobachten und hinterfragen, welche Anhaftungen uns gefangen halten und unsere Freiheit einengen. Innehalten, Zeit der Besinnung und vor allem auch die regelmäßige Meditationspraxis kann schon viel bewirken. Dazu wirkungsvolle Wildkräuter, Heilpflanzen und Blütenessenzen und bewusste und typgerechte Ernährung. Das kann bereits die Störungen im Energiegleichgewicht beseitigen und uns wieder mit der Natur in Einklang bringen. Jede Form der Heilung ist Selbstheilung. Tief in uns ist eine Weisheitskraft verborgen, die unser System immer wieder aus dem Chaos in die Ordnung führt. Es strebt aus sich selbst heraus zur Heilung.

Wie kann man sich diese Weisheitskraft vorstellen?

Es ist eine uns innewohnende Instanz, die vom Verstand nicht greifbar, jedoch fühlbar ist. Diese Weisheit will uns zu einem langen sinnerfüllten Leben auf höchstem gesundheitlichen Niveau führen. Wir sind immer wieder aufs Neue eingeladen, sie zu fühlen und uns ein eigenes Bild zu machen, was für uns stimmig ist. Viele religiöse Konzepte bauen auf Angst auf. Angst jedoch trennt und vernebelt diese intuitive innere Weisheitskraft. Diese Weisheit in uns zeigt sich, wenn der Geist sich von Konzepten löst und zur Ruhe kommt und Herzkohärenz beginnt sich auszubreiten. Jeder kann fühlen, wenn sich Tore zu den Herzensqualitäten öffnen. Wohlwollen, heitere Gelassenheit, Freude, Liebe und Dankbarkeit treten dann spürbar in die Sichtbarkeit.

Ist es also eine Kraft, die sowohl körperlich als auch mental spürbar ist?

Diese Kraft ist omnipräsent. Sie durchdringt all unsere Zellen. Wir spüren sie über klare Gedanken und harmonische Rhythmen im Körper. Wenn die Rhythmen des Herzschlags, der Atmung, der Darmbewegungen, der Hormon- und Sekretausschüttungen in Balance sind, dann spielt das Orchester im Einklang. Missklänge zeigen sich als Befindungsstörungen, Symptome oder Krankheiten, wenn wir aus der Verbindung geraten und durch Trennung von uns selbst an innerer Sicherheit und damit an Kohärenz verlieren. Die Seele ist quasi „beleidigt“, weil wir uns gegen unsere Natur und die natürliche Ordnung gewandt haben. Signale des Körpers wollen uns dann inspirieren, aus dem Widerstand heraus und wieder in die Verbindung reinzugehen, um in den natürlichen Flow zu kommen. Ein ganz neues gut verständliches Erklärungsmodell unserer körperlichen Regulationsvorgänge liefert uns die Polyvagaltheorie.

Worum genau geht es bei der Polyvagaltheorie?

Sie ermöglicht uns Konditionierungen und traumatische Erlebnisse in einem neuen Licht zu sehen – nämlich nicht mehr als Opfer, sondern als Held, dem es gelungen ist, Lösungen des Überlebens zu finden, sich zu adaptieren und Kontrolle zu behalten. Die Polyvagaltherapie besagt, dass es unsere Chemie ist, die unsere Realität formt. Und diese Chemie ist durch uns beeinflussbar – sie ist nicht autonom, sondern von uns selbst steuerbar. Doch anders als wir bisher glaubten. Nicht unsere Gedanken und unser Verstand bestimmen über unser Leben, sondern wie wir uns mit unserer Körperchemie fühlen formt unsere Realität. In diesem Zusammenhang ist das vegetative Nervensystem mit dem vorderen und hinteren Vagusnerv von entscheidender Bedeutung. Unser Vagusnerv ist wie der Dirigent des Orchesters aller Regulationsprozesse und damit der Dirigent der unterschiedlichsten Ebenen der Selbstheilung. Ohne Vagusnerv und Kohärenz im vegetativen Nervensystem ist Heilung unmöglich. Der Vagus (lateinisch umherschweifen) ist überall im Körper mit seinen Nervenfasern präsent. Er bremst Überaktivität herunter und sorgt für Gleichgewicht und Kohärenz in jedem Augenblick und da wo es nötig ist. Durch unsere Möglichkeit Verantwortung für uns zu übernehmen, liegt es an uns, nachhaltig die Physiologie des vorderen Vagusnervs anzutriggern, um uns aus der Erstarrung und dem Festhalten an alten Konditionierungen und Traumata zu lösen.

Spielt der Vagusnerv also eine entscheidende Rolle, wenn es um unser Wohlbefinden geht?

Absolut. Unser Körper ist gesund und bereit sein ganzes biologisches Potential zu leben, wenn im vegetativen Nervensystem Kohärenz besteht. Dazu braucht es einen starken Vagusnerv. Denn ein stimulierter Vagusnerv fördert diese Kohärenz, d.h. es kommt zum Ausgleich der Regulationsmechanismen. Dadurch kommt es u.a. zu einer Umschaltung vom hinteren auf den vorderen Vagusast. Damit lässt die Dominanz von Erschlaffung, Antriebslosigkeit, Hilflosigkeit, Gedankenkreisen, Erstarrung, Trennung und Dissoziation nach und das System öffnet sich, begleitet und unterstützt von Gefühlen der Verbundenheit, Geborgenheit und Sicherheit, hin zu Entspannung, Regeneration, sozialer Interaktion, Kreativität, Neugierde und nicht zuletzt Heilung auf verschiedensten Ebenen.

Was passiert, wenn der Vagusnerv überstrapaziert ist?

Bei Überstrapazierung kommt es zum Verbindungsabbruch. Quasi zu einer Trennung von einem selbst. Der Regulationsprozess ist unterbrochen. Wir fangen an nach Lösungen außerhalb von uns zu suchen, ob durch ungesundes Essen, Nikotin, Alkohol oder Beschallung durch Medien und Ablenkung im Außen. All dies wird in den indischen Philosophien als Rajas bezeichnet. Dies ist dem sympathischen Nervensystem zugeordnet und bedeutet „immer weiter, nicht genug bekommen, immer mehr vom selben“.

Wie kann man dem entgegenwirken? Wie können wir unseren Vagusnerv stimulieren und unsere Heilungskräfte stärken?

Unser Körper ist ein wunderbares unglaubliches Geschenk unbegrenzter Möglichkeiten. Heilung geschieht dabei immer aus sich selbst heraus und ist damit Ausdruck innerer Selbstheilung. Wir können wichtige Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Selbstheilung besser und nachhaltiger gelingen kann. Über Ernährung, hochdosierte Heilkräuterrezepturen, Sport und Körper- und Atemübungen können wir entscheidend an Heilungsprozessen mitwirken. Heilung bedarf aber auch Schattenarbeit und Schattenintegration. Ignoranz und Verweigerung der Integration schafft Leid. Vagusflow-Aktivierungsmassagen, Zwerchfelltraining und Atemübungen spielen, so beobachte ich immer und immer wieder, dabei eine Schlüsselrolle bei der so wichtigen Schattenintegration. Diese besonderen Körperübungen erzeugen ein starkes Gefühl von Verbundenheit, Fülle und Sicherheit. Unter diesem Gefühl kann nicht nur Schattenintegration gelingen, sondern auch das vegetative Nervensystem kann sein volles Selbstheilungspotential entfalten und wir über uns hinauswachsen. So könnten Traumata integriert und Raum geschaffen werden, um kreativ und gestalterisch zu wirken und Träume zu verwirklichen.

Tel. 040 41329715