



## Herzlich willkommen zu meinen Gesundheitsnachrichten

### Die Themen heute

- Wünsche zum neuen Jahr
- Leber-Reinigung
- Gewicht halten, abnehmen
- Bern am Niesenweg 1

## Wünsche zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit.  
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.  
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.  
Ein bisschen mehr Wahrheit, das wäre was.

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh.  
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.  
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut.  
Und Kraft zum Handeln, das wäre gut.

In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.  
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.  
Und viel mehr Blumen, solange es geht.  
Nicht erst an Gräbern, da blühen sie zu spät.

Ziel sei der Friede des Herzens, besseres weiß ich nicht.

Peter Rosegger

## Leber-Reinigung

**Hintergrund** vieler Krankheiten inklusive jener, an denen die meisten Menschen sterben (Herzinfarkt, Krebs), ist eine **Leberschwäche**. Auch hinter „Lästigkeiten“ wie Migräne, Ekzeme, Psoriasis, Neigung zu Erkältung, Sinusitis, Rheuma usw. steht meist (auch) eine Leberschwäche, denn wenn die Leber nicht mehr richtig oder nicht genügend entgiftet, lagert der Körper Gifte und Fremdstoffe ein, die zu rheumatischen Schmerzen, Anfälligkeit, Hautausschlag, Kopfweh usw. führen.

**Neben** der Versorgung des Organismus mit genügend Vitalstoffen und pflanzlichen Wirkstoffen durch **Juice Plus**, ist somit **die Leber-Pflege**

## **eine der einfachsten und effizientesten Methoden, Krankheiten vorzubeugen.**

Doch was **belastet** denn die Leber?  
Drei Dinge: Ernährung, Umwelt, Gedanken.

### **Ernährung**

In erster Linie **Fett** und insbesondere die gehärteten Fette. Aber auch fetthaltige Proteine wie z.B. Vollfettkäse, Lachs, Speck und viele mehr.

Und in zweiter Linie **Alkohol, Zucker, Salz, Kaffee, Weissmehl.**

**Verheerend wirken Mischungen aus diesen Produkten.** So z.B. die Mischung aus Alkohol und Zucker (Alkopops, gesüsste Fruchtsäfte, Energy-Drinks) oder die Mischung aus Transfetten, Salz und Zucker (Chips, Riegel, Schokolade, aufbereitete Frühstücks-Cerealien). Auch Kaffee mit Rahm und Zucker oder Süsstoff ist ein echter Leberkiller. Vorsicht auch mit **angebrannten und angeschimmelten** Nahrungsmitteln. Auch sie belasten die Leber stark.

Natürlich hat auch die Speisenfolge einen grossen Einfluss auf die Leberbelastung: Ein Glas Champagner mit Chips und etwas Lachs oder Crevetten zum Apéro – und schon ist die Leber hoffnungslos überlastet.

Folgt dann noch ein Festessen mit Braten in Weinsauce, Kartoffelgratin und Rotwein und ein Eis-Dessert (Zucker und Rahm), hat die Leber genügend Arbeit für 2 – 3 Tage. Wenn sie es überhaupt schafft und nicht mit Müdigkeit, Kopfweh, Entzündung, Sinusitis, Hautausschlag, Rheumaschub, Gichtschub usw. reagiert.

### **Umwelt**

Werden in einer solchen Schmerz-Situation **Schmerztabletten** genommen, wird die Leber zusätzlich belastet, denn sie muss die Nebenwirkungen auffangen. Alles was wir einatmen (**Umweltgifte**), an künstlichen **Aromen und Duftstoffen** auf die Haut auftragen (vom Deo über Rasierwasser bis zum parfümierten Toilettenpapier) muss die Leber ausscheiden, ebenso **Insektizide, Pestizide** und die ganze chemische Palette der Tierhaltung.

### **Gedanken**

Alle vergifteten Reden und Gedanken (**Urteilen, Hässigkeiten, Neid, Eifersucht**) belasten die Leber. Aber auch das **Beleidigtsein**. Eine weitere gravierende Belastung ist **Stress**.

Kein Wunder ist die Leber **vieler Menschen im Dauerstress** und damit oft der primäre Hintergrund von Krankheiten aller Art, insbesondere von chronischen Krankheiten.

Was können wir tun? Wie können wir der Leber helfen?

1. Uns sinnvoll ernähren. Das gehört zur Eigenverantwortung.
2. Die Leber entgiften. Das ist eine Daueraufgabe. Mehr dazu gleich.

### **Leberentgiftung, Leberreinigung**

Von Artischocke über Mariendistel bis Leber-Gallentee wird sehr viel empfohlen. Ich bevorzuge die Leber-Galle Frischpflanzentropfen von Pedro, weil hier etliche Heilkräuter vereint wirken.

So gut solche Mittel auch sind, leider kann kaum sagen, was sie bewirken, d.h. es gibt keine Erfolgskontrolle.

Was gibt es sonst? Leber-Reinigungs-Kuren. Sicher kennen Sie die Leberreinigung nach **Hulda Clark**. Was einst als Anleitung zur Selbsthilfe gedacht war wird mittlerweile vielfältig vermarktet. Bitte beachten Sie die Voraussetzungen:

- Die Nieren (als Ausleitungsorgane) sollten gesund und leistungsfähig sein.
- Die Leber sollte nicht von Parasiten befallen sein.
- Sie sollten sich genügend Zeit einräumen. Die Kur kann müde, schlapp, arbeitsunfähig machen.

Ist eine solche Leberreinigung ein Allheilmittel für die Leber?

Jein. **Sie wirkt gut gegen Gallensteine**, die ja bekanntlich die Leber produziert, sozusagen als eine der Möglichkeiten, überschüssige Toxine und Belastungen los zu werden.

Ob die Kur auch **Viren, Bakterien, Impfrückstände, Insektizide** usw. beseitigt, darüber gibt es keine Aussagen.

Die **sicherste Methode der Leberreinigung ist PRT**, die psychosomatische Regenerations-Therapie.

Nur hier wird geklärt, was genau und was alles die Leber belastet, ob Parasiten vorhanden sind, ob die Nieren leistungsfähig sind, und ob eine Leber-Kur nach Clark sinnvoll ist.

Bitte rufen Sie an: 078 683 29 44.

Wenn Sie sich eingehend mit dem Thema Leber befassen möchten, empfehle ich Ihnen das bekannte Buch von Alfred Vogel: „Die Leber reguliert die Gesundheit“.

### **Abnehmen**

Metabolic Typing ist nach wie vor die genaueste Methode, wenn es darum geht, sich gesund zu ernähren. Auch das Thema Abnehmen, bzw. Gewicht Halten kann mit Metabolic Typing am zuverlässigsten und natürlichsten erreicht werden.

Was also sind die Ursachen, wenn das Abnehmen bzw. Gewicht halten nicht gelingt?

- die eigene Ernährung wird nicht konsequent umgesetzt
- das Verhältnis Kohlenhydrat zu Eiweiss wird nicht eingehalten (meist wird zu wenig Eiweiss oder einseitig zu viel Milchprodukte gegessen)
- die Essensmenge insgesamt ist zu gering. Der Organismus benötigt dringend ein Minimum an Energie, damit er alle Aufgaben (inkl. Abnehmen) erfüllen kann.
- das Abnehmen ist blockiert.

**Blockaden, Fixierungen**, Schwächen, Schocks, Belastungen sind sehr schwer zu erkennen. Alles und jedes kann blockieren, die Möglichkeiten sind unerschöpflich. Blockaden tun nicht weh, sie eiern nicht, sie machen nicht handlungsunfähig. Man wähnt alles in bester Ordnung – und doch ist man völlig fixiert, blockiert, besetzt, absorbiert und extrem belastet. Die wohl bekannteste Blockade besteht in der Mutter-Kind Beziehung. Die Mutter lässt ihr Kind nicht los. Sie behütet und beschützt es, sie traut ihm nichts zu, sie leidet mit, wenn ihm etwas passiert. Die Mutter tut was ihre schönste Aufgabe ist: sie erfüllt Mutterpflichten – und geht völlig darin auf. Und sie vergisst, dass das Kind wächst - und eigentlich schon seit der Geburt abgenabelt ist.

### **Loslassen heisst das Zauberwort.**

Mind-Link ist eine erprobte Methode Blockaden aufzuspüren, sie loszulassen und aufzulösen. [www.lanz-heilpraxis](http://www.lanz-heilpraxis). -...?????????

### **Seminar-Woche**

Ich plane eine Seminar-Woche, in der verschiedene **Loslassen-Methoden** erarbeitet und eingeübt werden. **Progressive Muskelentspannung, Silva Mind, 5 Tibeter, Autogenes Training, Aktivbild, Mental-Programme** – eine bunte Palette an Entspannungs-Techniken wird erarbeitet und eingeübt. So lange und so intensiv, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen sind, und im Ernstfall auch erfolgreich eingesetzt werden können.

Die Woche findet in einem ruhigen (Berg-) Hotel statt und bietet, neben den Seminarblöcken, genügend Zeit zum Luft-Schnappen und Wandern.

Wann und wo? Geplant ist Juni und/oder Herbst 2010.

**Interessiert? Bitte schreiben Sie mir**, damit ich meine Planung verfeinern und konkretisieren kann.

## **Bern**

Auf vielfachen Wunsch praktiziere ich ab 2010 ab und zu in Bern.  
Zunächst vorgesehen sind:

**21. und 22. Januar 2010 (Donnerstag, Freitag)**

**08. und 09. Februar 2010 (Montag und Dienstag)**

Wo? Alters-Wohnheim **Résidence**, Hochhaus, Niesenweg 1, 3012 Bern  
Sitzungszimmer, erstes UG.

Die Résidence Anlage hat eine eigene Parkgarage.

Der Niesenweg 1 ist mit dem Bus Nr. 12 (Haltestelle Insel) erreichbar.

Auch zu Fuss ist er gut erreichbar und zwar vom Bahnhof „Welle“ über den Stadtbach.

**Bitte rufen Sie an um einen Termin zu vereinbaren. 078 683 29 44  
und 026 481 39 00.**

## **Meilen:**

Die nächsten Praxistage in Meilen: **28. – 30. Januar 2010** (Do-Sa). Am  
Donnerstag und Samstag sind noch Plätze frei.

Die weiteren Daten sind in meiner Homepage publiziert.

## **Freiburg**

Wenn ich nicht gerade in Meilen oder Bern bin, praktiziere ich in Freiburg.

**Freiburg ist nur 20 Minuten von Bern entfernt.**

Ich freue mich auf Rückmeldungen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Arnold Lanz

Gesundheitspraxis

Klein Schoenberg 127, 1700 Freiburg FR

026 481 39 00 und 078 683 29 44

[info@lanz-heilpraxis.ch](mailto:info@lanz-heilpraxis.ch)

[www.lanz-heilpraxis.ch](http://www.lanz-heilpraxis.ch)

**Bitte empfehlen Sie meinen Newsletter weiter. Danke.**

Für die Bestellung oder Abbestellung Ihres Abonnements auf den Lanz-  
Newsletter benützen Sie bitte diesen Link: [www.lanz-heilpraxis.ch](http://www.lanz-heilpraxis.ch)