

Herzlich Willkommen

Tinnitus

Kleiner Ton im Ohr-
großes Chaos in Ihrem Körper



Mosbacher Präventionszentrum

Lernen, gesund zu sein



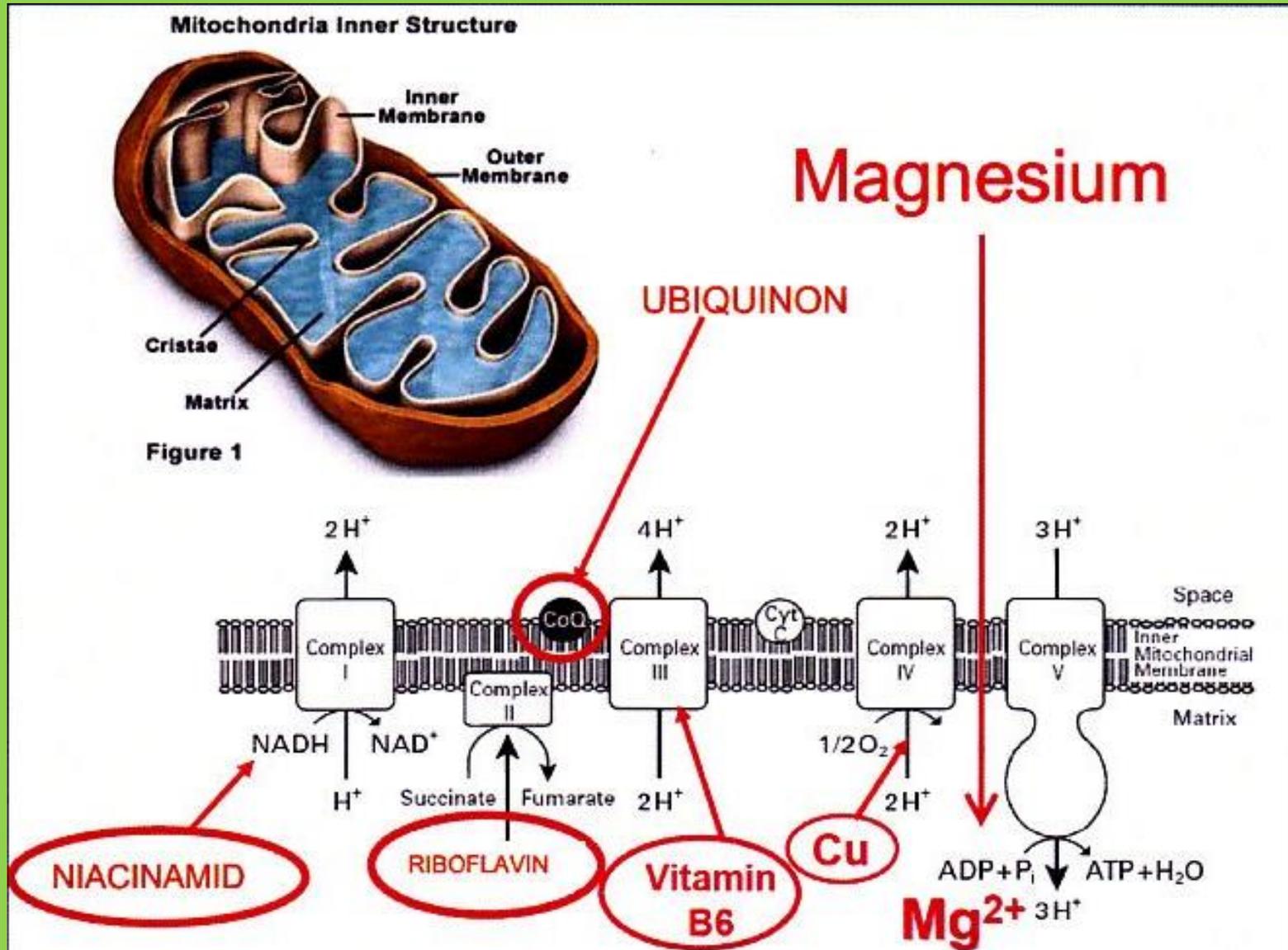


Mosbacher Präventionszentrum

Lernen, gesund zu sein

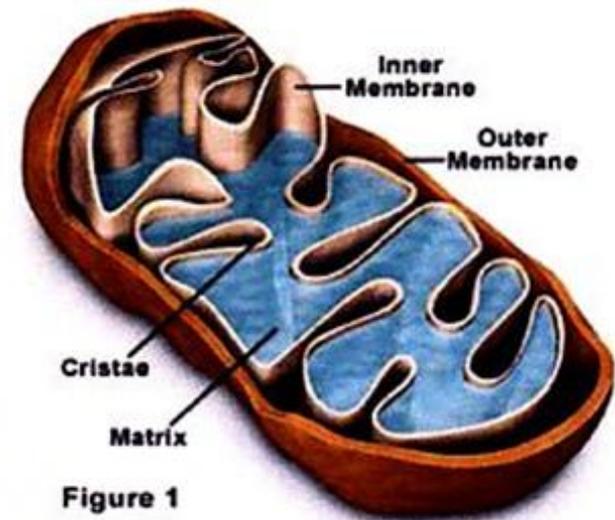
- I. Mitochondrial Therapie
- II. Vagus Medizin
- III. Bioreaktives
Zellwasser

I. Mitochondrial Medizin





- 60-80 Billionen Mitochondrien
- 90% des eigenen Körpergewichts pro Tag - **ATP**
- Wenn alle Substanzen im Körper ausreichend vorhanden





Wir messen diese Substanzen



Homocystein (SR)

15,0

µmol/l

< 8



ADMA (asymm Dimethylarginin)

0,76

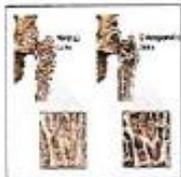
µmol/l

0,1 - 0,6



Bei erhöhten und ggf. auch bereits bei normalen ADMA-Serumwerten (in Abhängigkeit vom klinischen Befund und weiteren Risikofaktoren) kann eine Behandlung mit L-Arginin von Nutzen sein.

OSTEOPOROSE



Vitamin D (25-OH)

20,2

ng/ml

30 - 80



VITALSTOFFE



Coenzym Q10

422

µg/l

750 - 1200

Therapeutischer anzustrebender Bereich: > 1500 µg/l



HS Omega-3-Index

4,85

%

8 - 11





Melatonin im Speichel (02.00 Uhr)

HORMONE

Speichel Hormone

Melatonin (Sp: 2:00)

0,3

pg/ml

20 - 60



Cortisol und DHEA im Speichel (Tagesprofil)

Cortisol Speichel 0	(8.00h)	4,93	ng/ml	3 - 10	
Cortisol Speichel 1	(8.30h)	10,51	ng/ml	4 - 12	
Cortisol Speichel 2	(12.00h)	2,94	ng/ml	1,5 - 5,0	
Cortisol Speichel 4	(20.00h)	2,98	ng/ml	0,5 - 1,8	
Cortisol Speichel 5	(24.00h)	3,26	ng/ml	1,0 - 4,0	
DHEA Speichel 1	(8.00h)	359,53	pg/ml	105 - 320	



Mineralstoffanalyse im Vollblut - kleines Profil "7 + 2" (ICP-MS)

Die Analyse erfolgte im lysierten Heparin-Vollblut zur Bestimmung der intra- und extrazellulär lokalisierten Spurenelemente.

Analyt	Ergebnis	Referenzbereich		Abweichung vom Median *
Magnesium	24,0 mg/l	30 - 40		-30 %
Selen	63,7 µg/l	90 - 230		-40 %
Zink	5,2 mg/l	4,5 - 7,5		-4 %
Chrom	0,17 µg/l	0,14 - 0,52		-29 %
Kupfer	0,75 mg/l	0,70 - 1,39		-9 %
Mangan	9,0 µg/l	8,3 - 15,0		-20 %
Molybdän	0,6 µg/l	0,3 - 1,3		20 %
Wechselwirkungen mit toxischen Metallen:				
Cadmium	0,7 µg/l	< 0,6		
Nickel	0,4 µg/l	< 3,8		



II. Vagus- Medizin

Vagusnerv

Ihr...

- Ruhe-Nerv
- Entspannungs-Nerv
- **Ernährungs-nerv**
- Anti-Entzündungs-Nerv
- Anti-Krebs-Nerv



Mosbacher Präventionszentrum

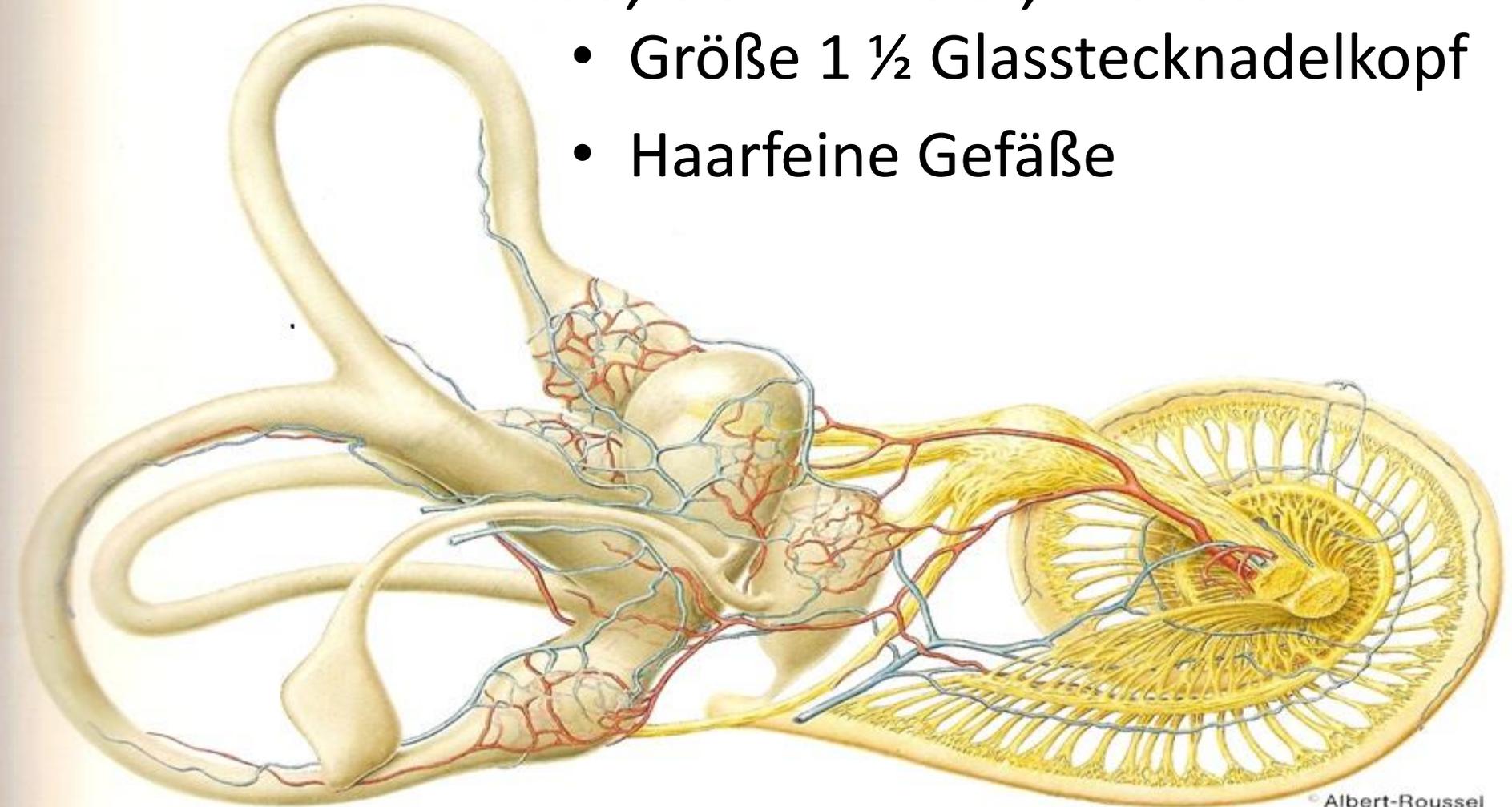
Lernen, gesund zu sein

„Die weise Benutzung des vegetativen Nervensystems wird einmal den Großteil der ärztlichen Kunst ausmachen“

Constantin Hering (1800-1880)

Unser Stressbarometer meldet sich mit Tinnitus, Schwindel, Hörsturz

- Größe 1 ½ Glasstecknadelkopf
- Haarfeine Gefäße





Innenohr als Stressbarometer

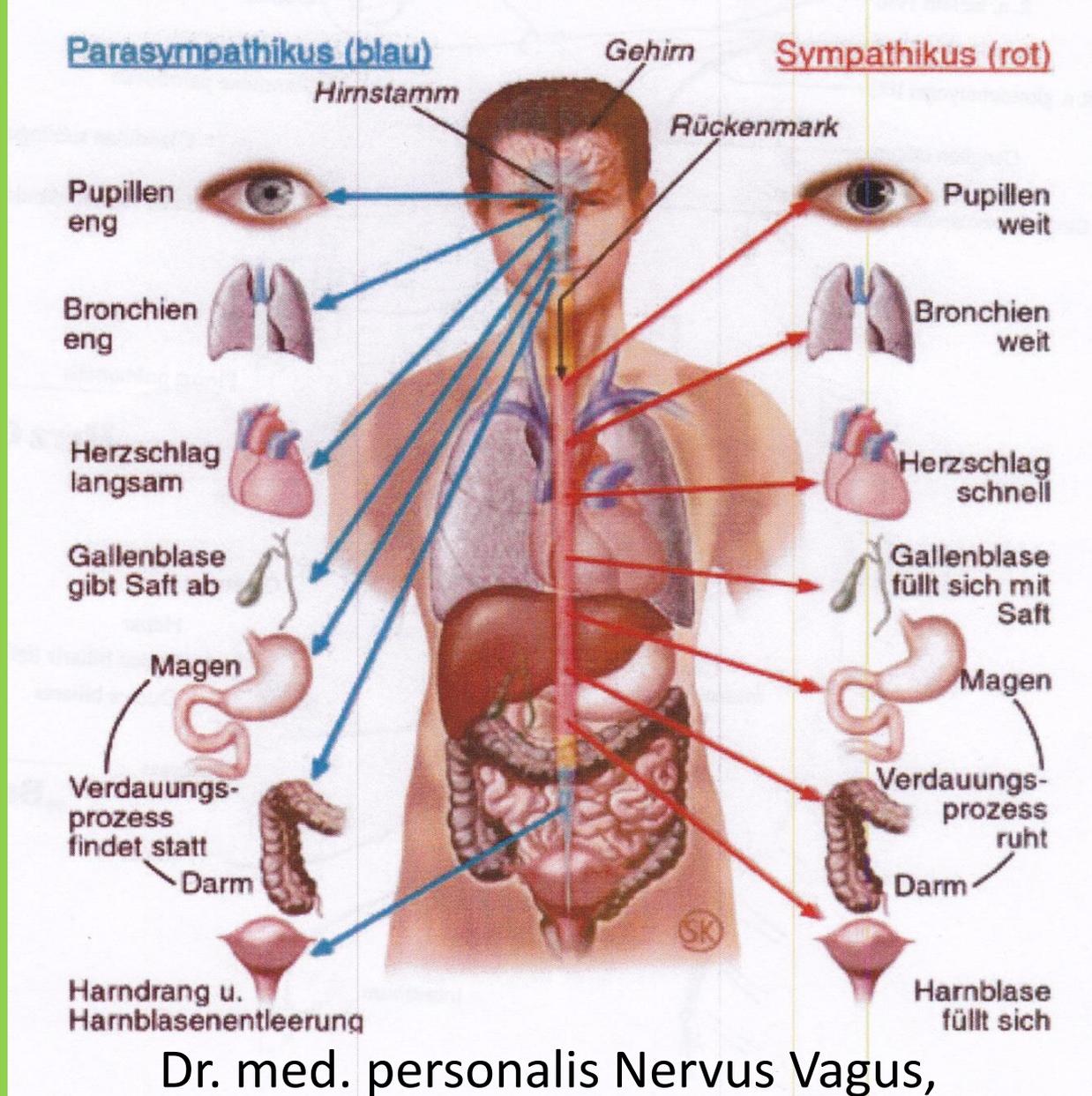
„Ich hab zu viel um die Ohren,,

"Ich kann das nicht mehr hören,,

-oder gar

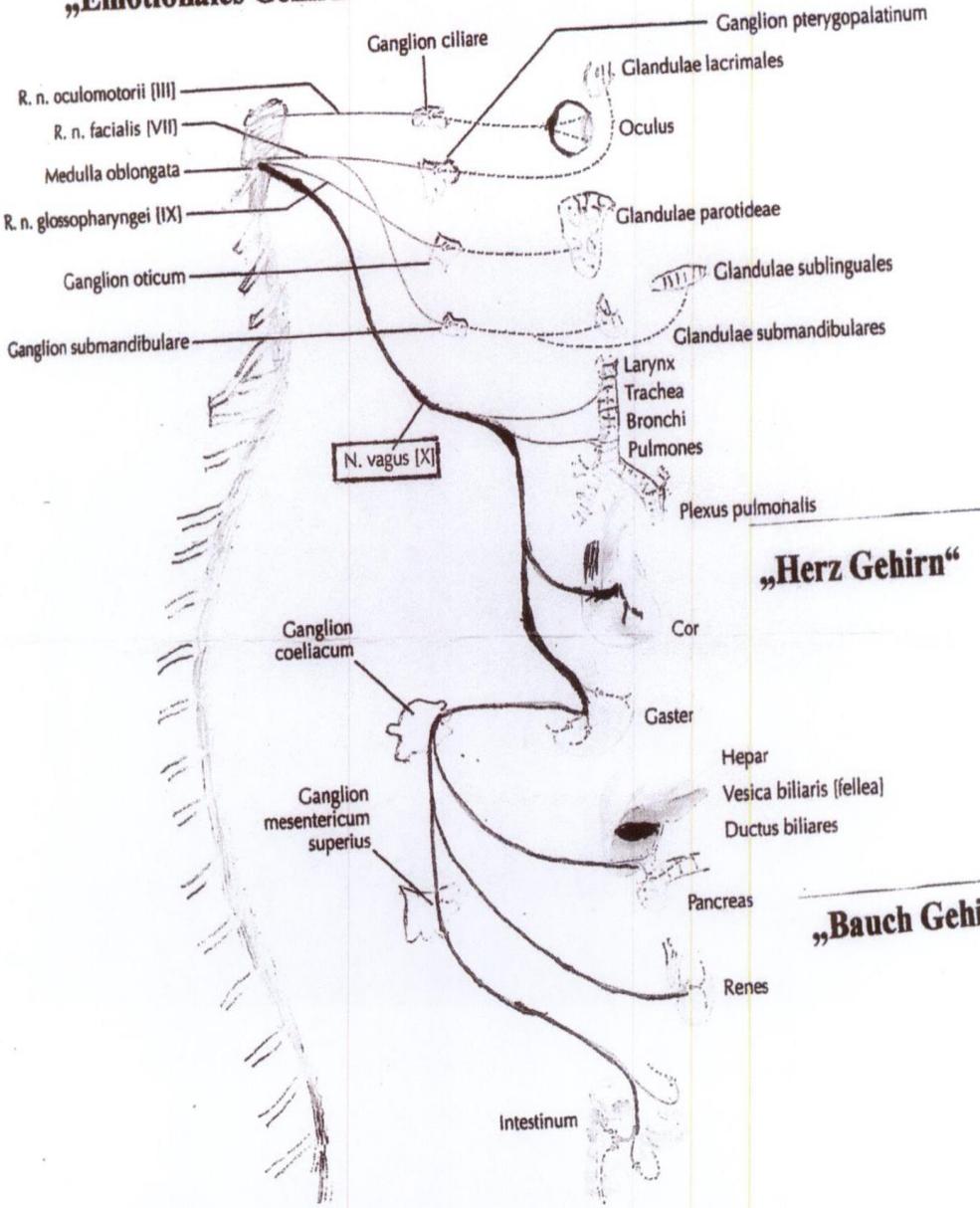
"Mir verging hören und sehen."





Teil unseres zweiten Nervensystems, das nicht für Bewegung, Essen und Trinken, Gehen verantwortlich ist

„Emotionales Gehirn“





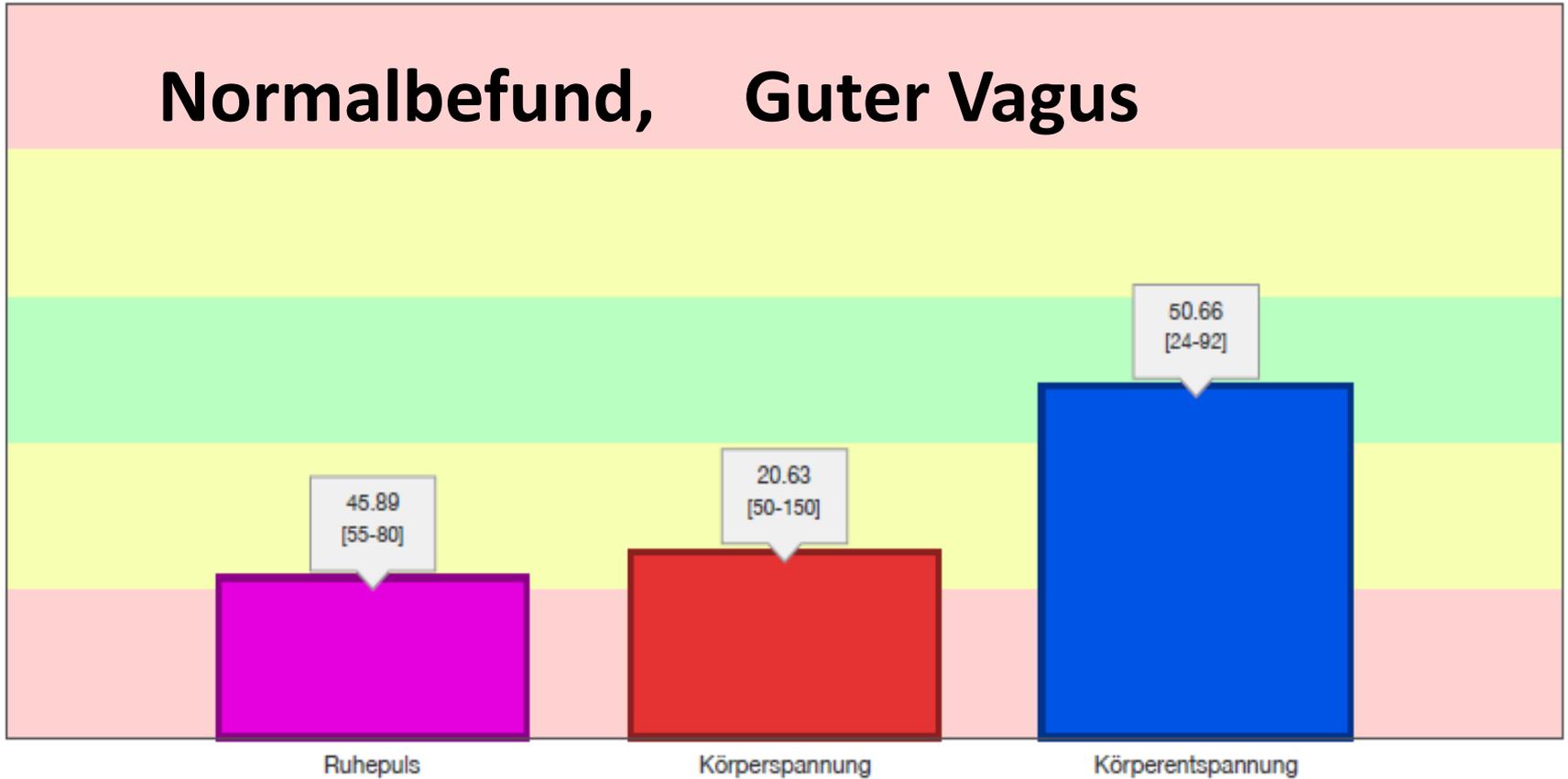
- Der Nervus Vagus ist ein Vagabund, er streunt durch den ganzen Körper von Organ zu Organ.
- Er ist der Aufpasser und Hüter unserer Gesundheit. Er merkt sofort wenn im Körper irgendetwas nicht stimmt, meldet es dem Gehirn und das Gehirn kann reagieren und das alles ohne das wir etwas davon mitbekommen.
- 10-100 fach verstärkte Wirkung aller Substanzen (Nährstoffe, Medikamente, etc)

Stressmessung

Herzfrequenzvariabilität

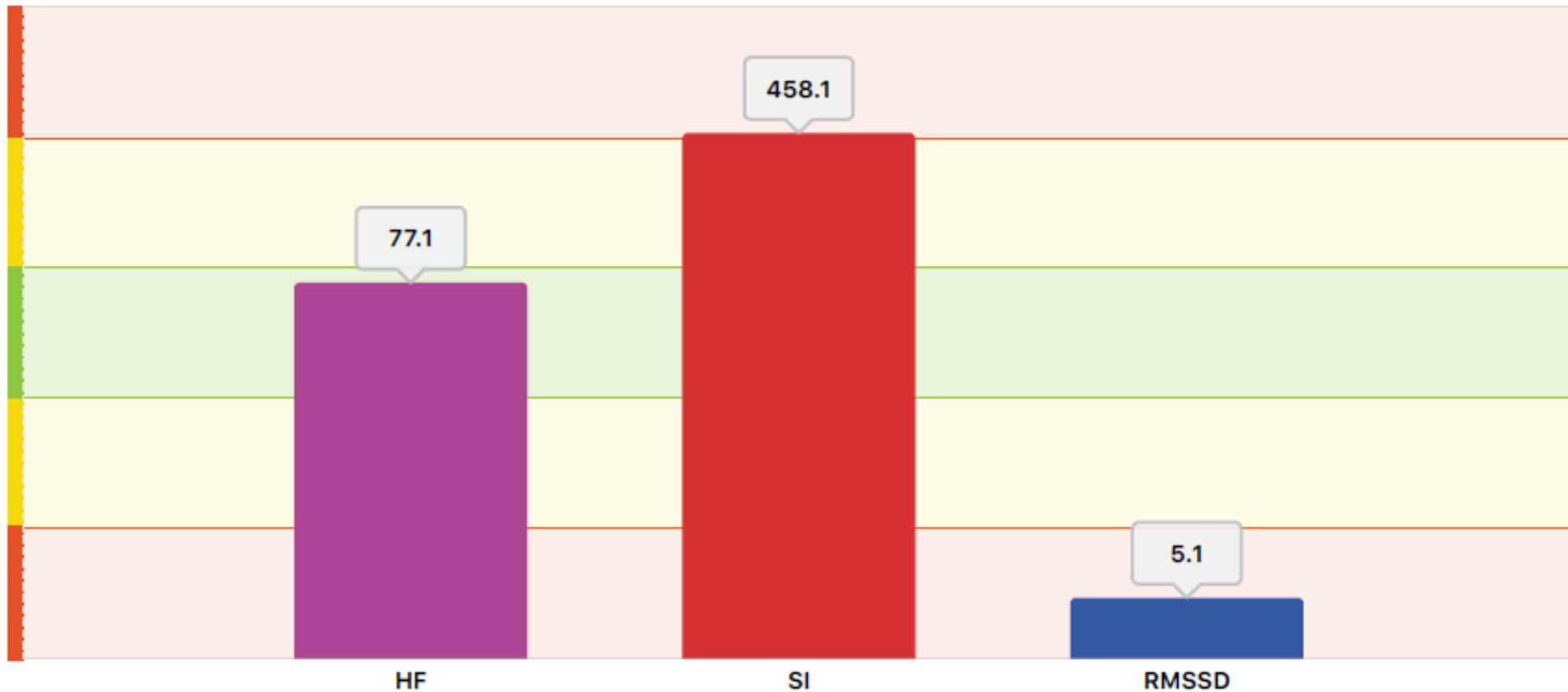
Hauptparameter der VNS-Analyse

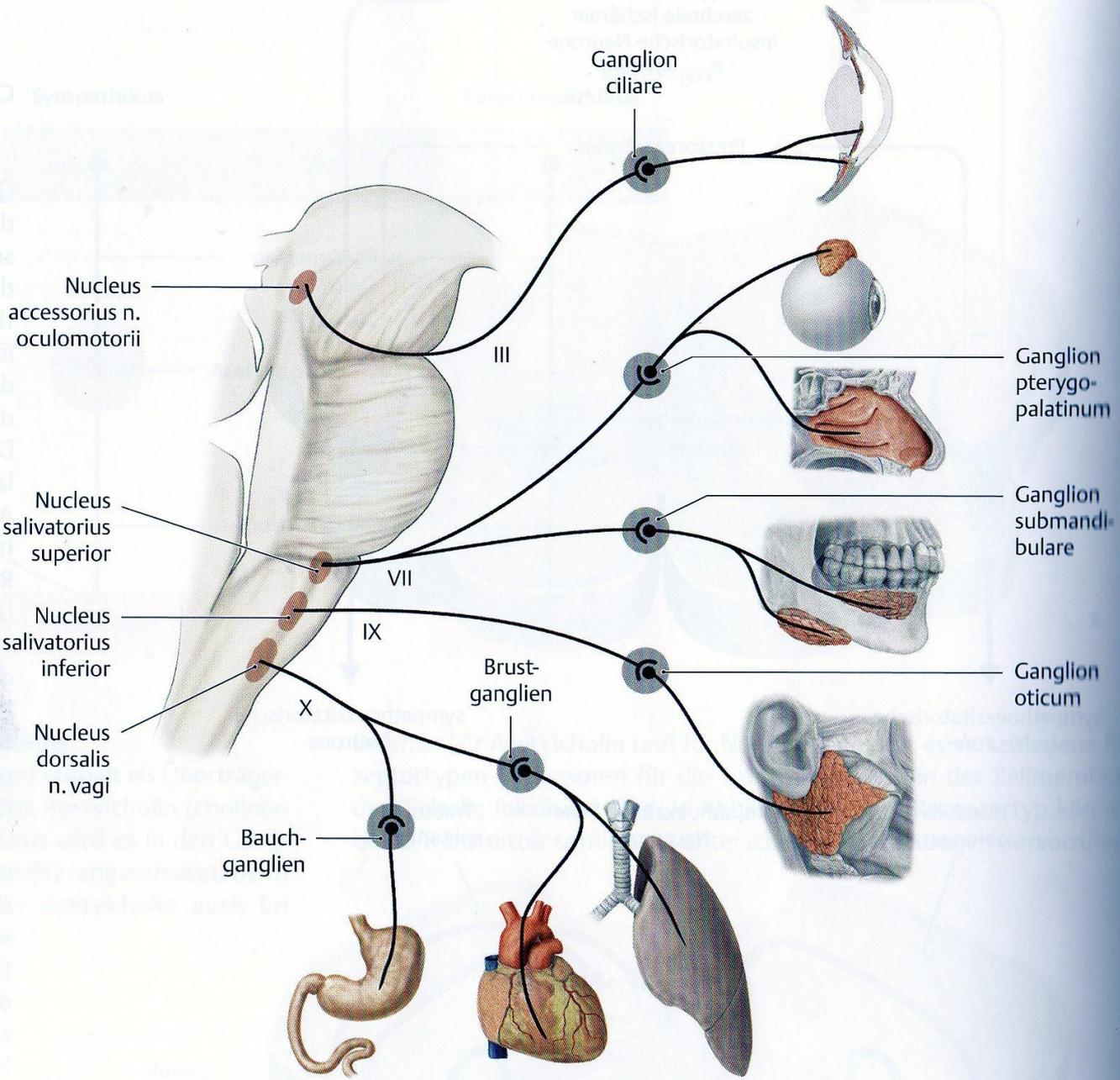
Normalbefund, Guter Vagus



Tinnitus, Stress, Burnout, Krebs, viele chronische Erkrankungen

Hauptparameter der VNS Analyse





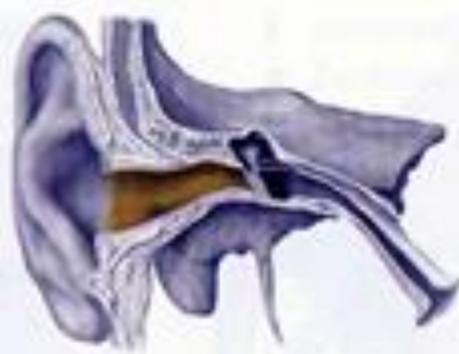
Acetylcholin <-> Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol



a



b



c



d



e



f



Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein

Vagus Training oder Tinnitus Vagus Training

Durch Stimulation der gezeigten Vaguspunkte im Kopf- Halsbereich gleichzeitig:

- Nasenatmung
- Augendruck (Ganglion ciliare)
- Zungenstretching (Zungengrund)
- Kehlkopfvibration
- Stimulation äußerer Gehörgang
- 28 Hz Ton





Mosbacher Präventionszentrum

Lernen, gesund zu sein

III: Medizin des Bioreaktiven Zellwasser

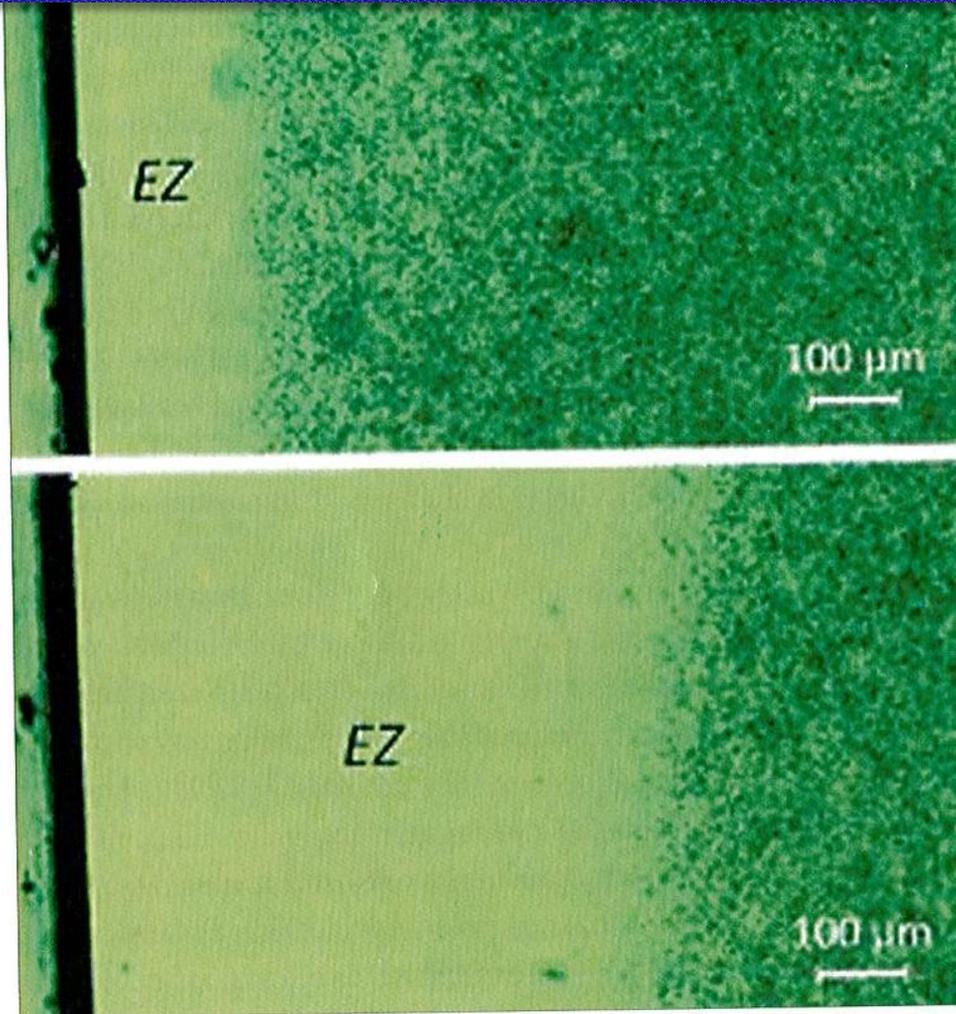
in 60-90 Billionen
Mitochondrien

$\hat{=}$

Trillionen von m^2
Zellmembranfläche



**Unser
Körper
besteht
aus 99%
Wasser**

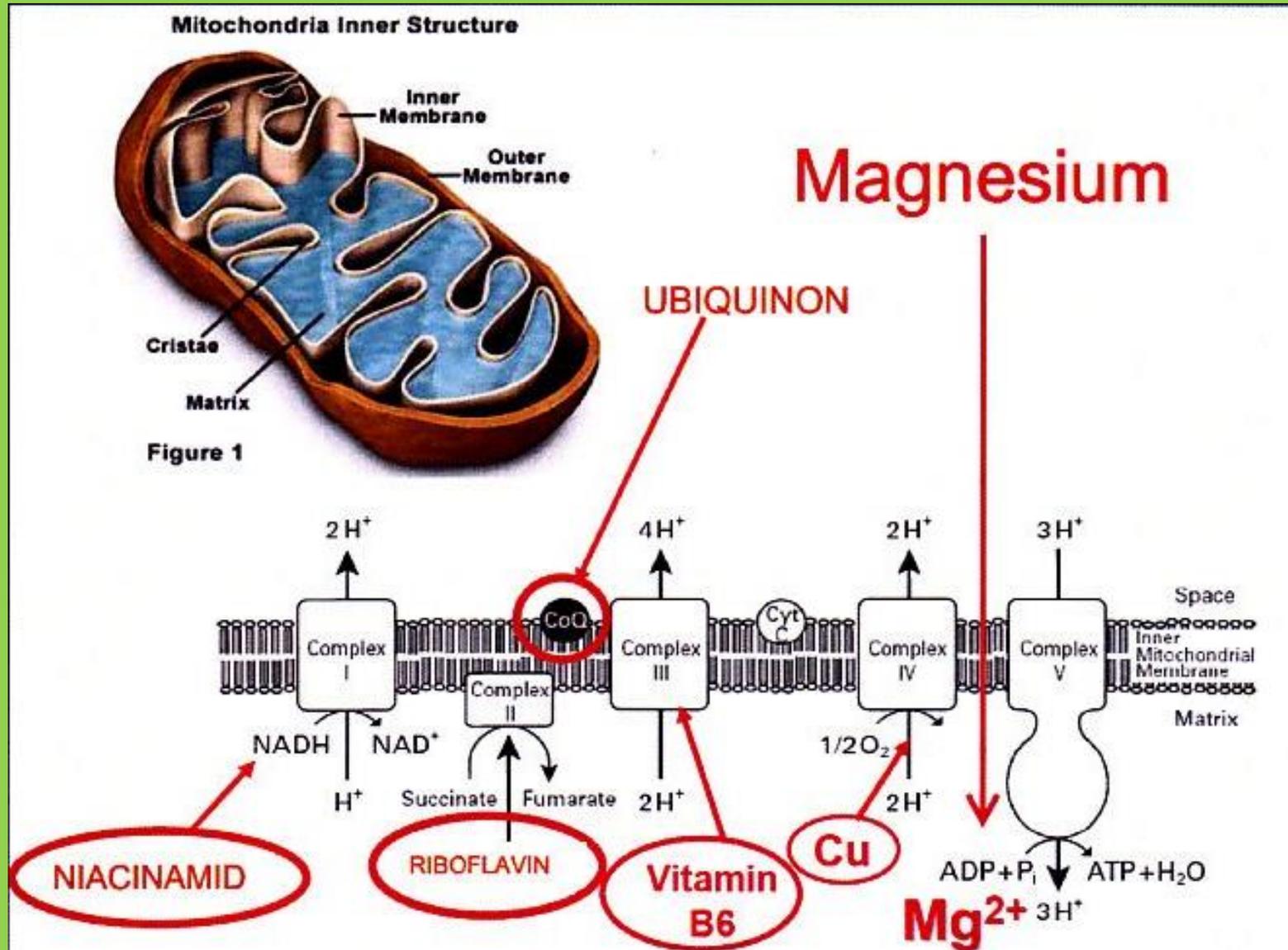


H3O2

H2O

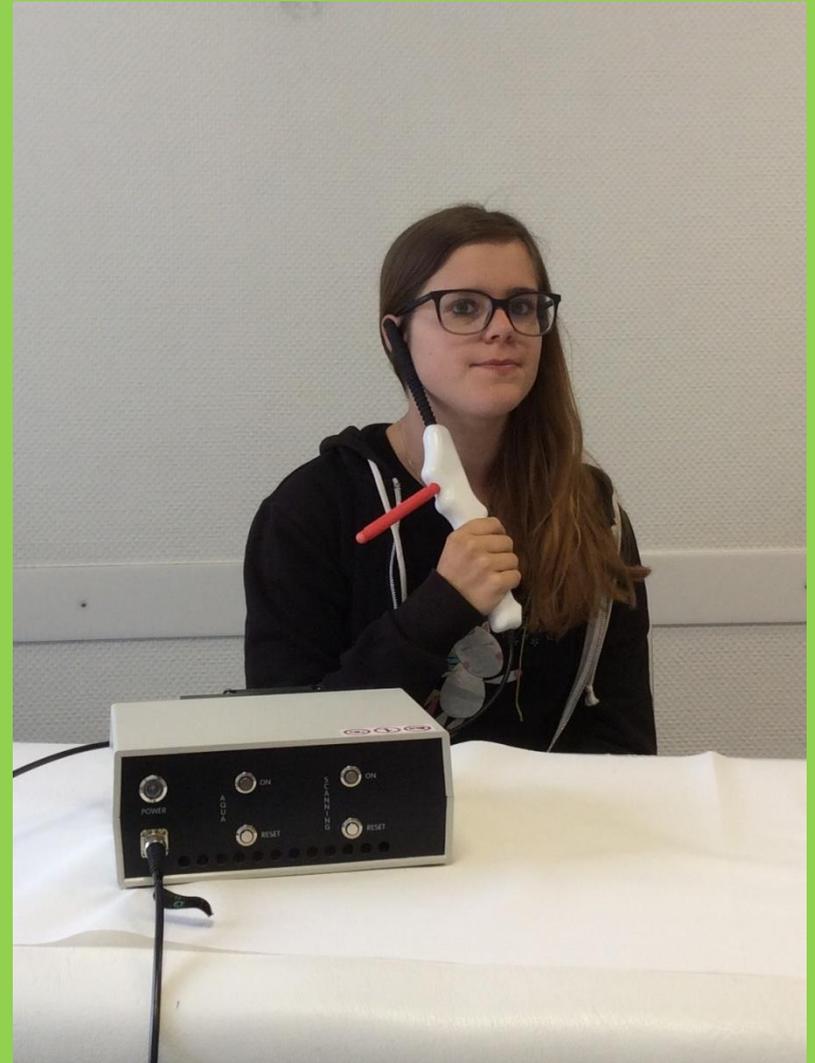
- Infrarot der Sonne
- Magnetresonanz (Cell-Reg - Gerät)

Mitochondrial Medizin





Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein



Vagus Feeling

- Wohlig, wärmend, kuschlig
- Gefühl nach entspanntem Essen
- Gefühl nach gelungener Arbeit
- Gefühl nach gutem Sex
- Gefühl wenn man gut geschlafen hat

Schlafphasen:

- Wechsel zwischen Sympathikus und Vagus, aber
Vagus dominant
- **Melatonin ist ein Vagushormon**

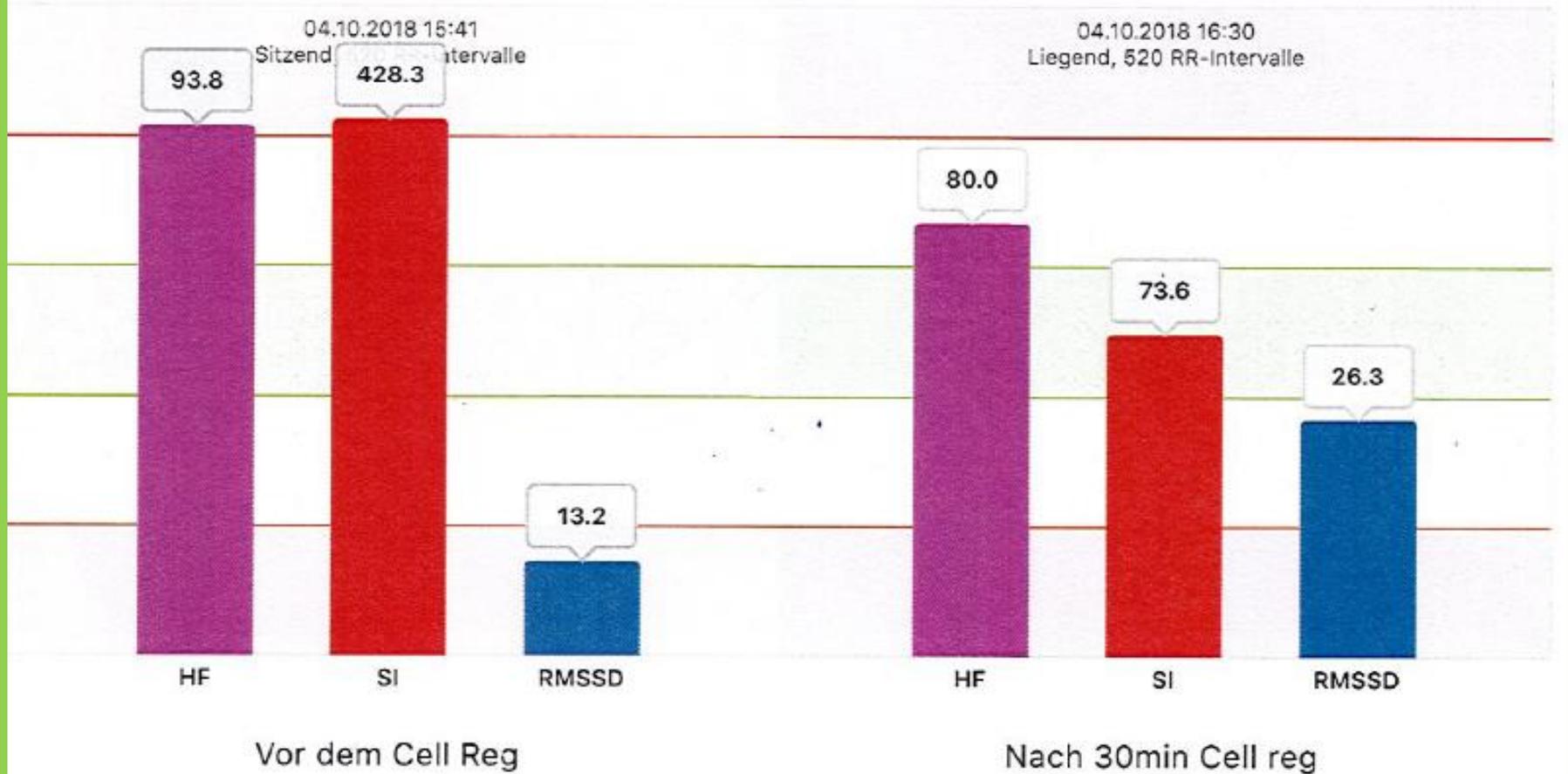


Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein





Hauptparameter der VNS Analyse





1. Ersetzen körpereigener Substanzen
2. Vagus öffnet alle alten Baustellen
im Körper
3. Strukturiertes Wasser =
Regeneration aller alter Zellen und
Mitochondrien



Mosbacher Präventionszentrum

Lernen, gesund zu sein

Mitochondrialtherapie

Vagustherapie

Bioreaktives Zellwasser

wirken synergetisch

BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND



URKUNDE

über die Eintragung der Marke

Nr. 30 2013 025 690

Az.: 30 2013 025 690.5 / 44



Tinnitus
Vagus
Training

Markeninhaber/in:

Schwarz, Dieter, Dr., 74821 Mosbach, DE

Tag der Anmeldung: 04.04.2013

Tag der Eintragung: 06.06.2013

Die Präsidentin des Deutschen Patent- und Markenamts

Rudloff-Schäffer

Rudloff-Schäffer





Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein

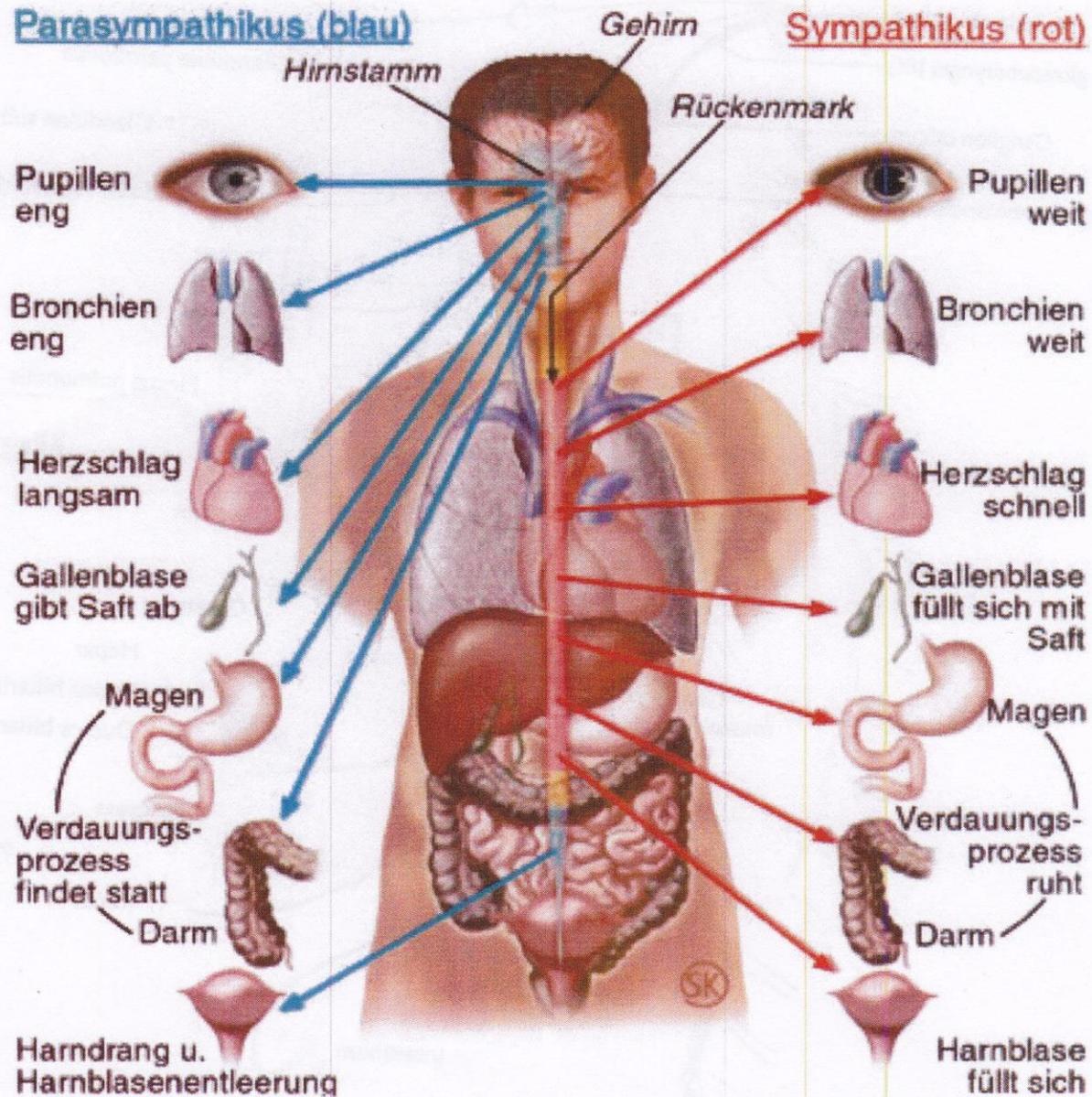


**Das Weltall breitet sich spiralförmig aus. Schneckenhäuser,
Strudel im See und die DNA, Baustein unseres Lebens:
Spiralen**

Es ist gut diese Spirale mit den Händen zu spüren! Begreifbar.

Parasympathikus (blau)

Sympathikus (rot)





Harmonie, Glück, Gesundheit, Sinn

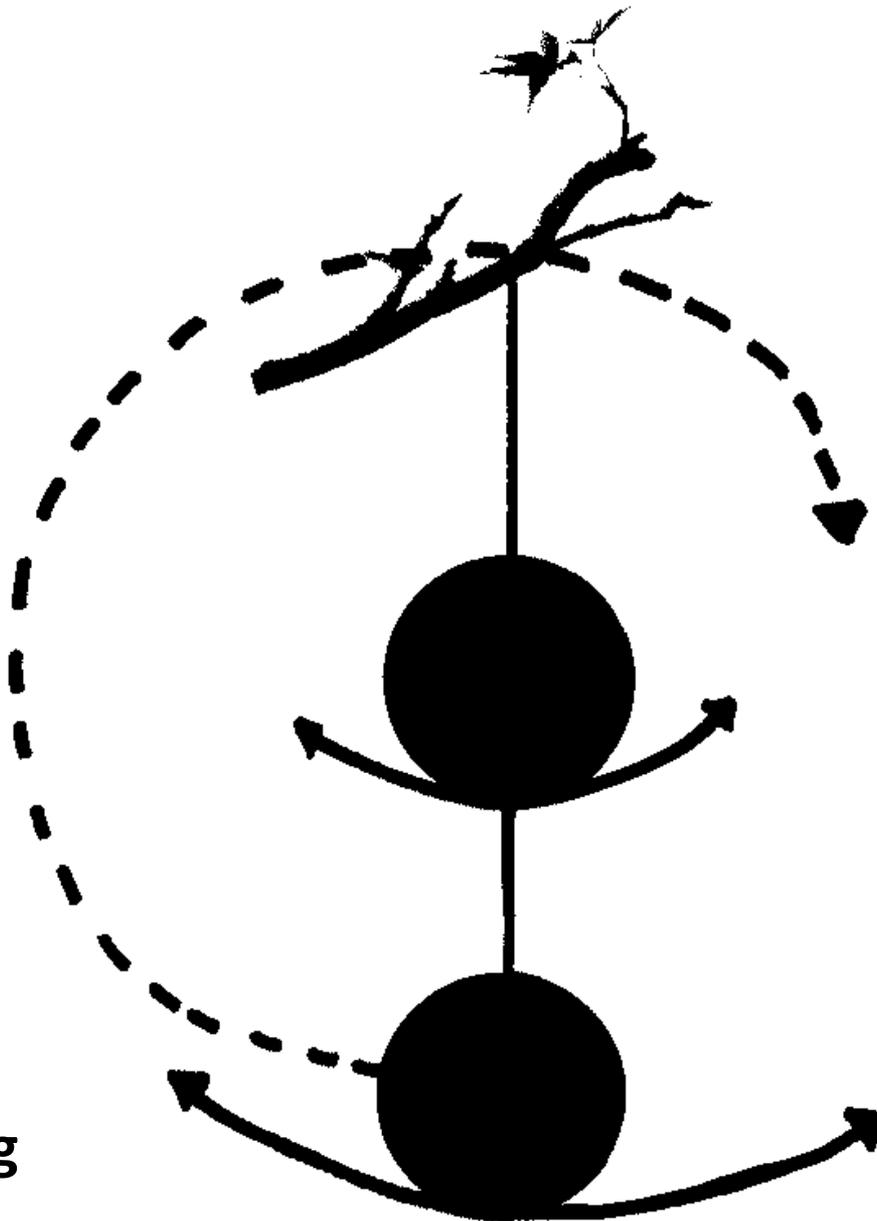


Die lebens-/gesundheitsfördernde Kohärenz-Spirale

Der Sympathikus überschlägt sich

Sympathikus

- Laut/ schnell
- Reden
- Richtschwung
- Anspannung
- Sitzen
- Beschleunigung



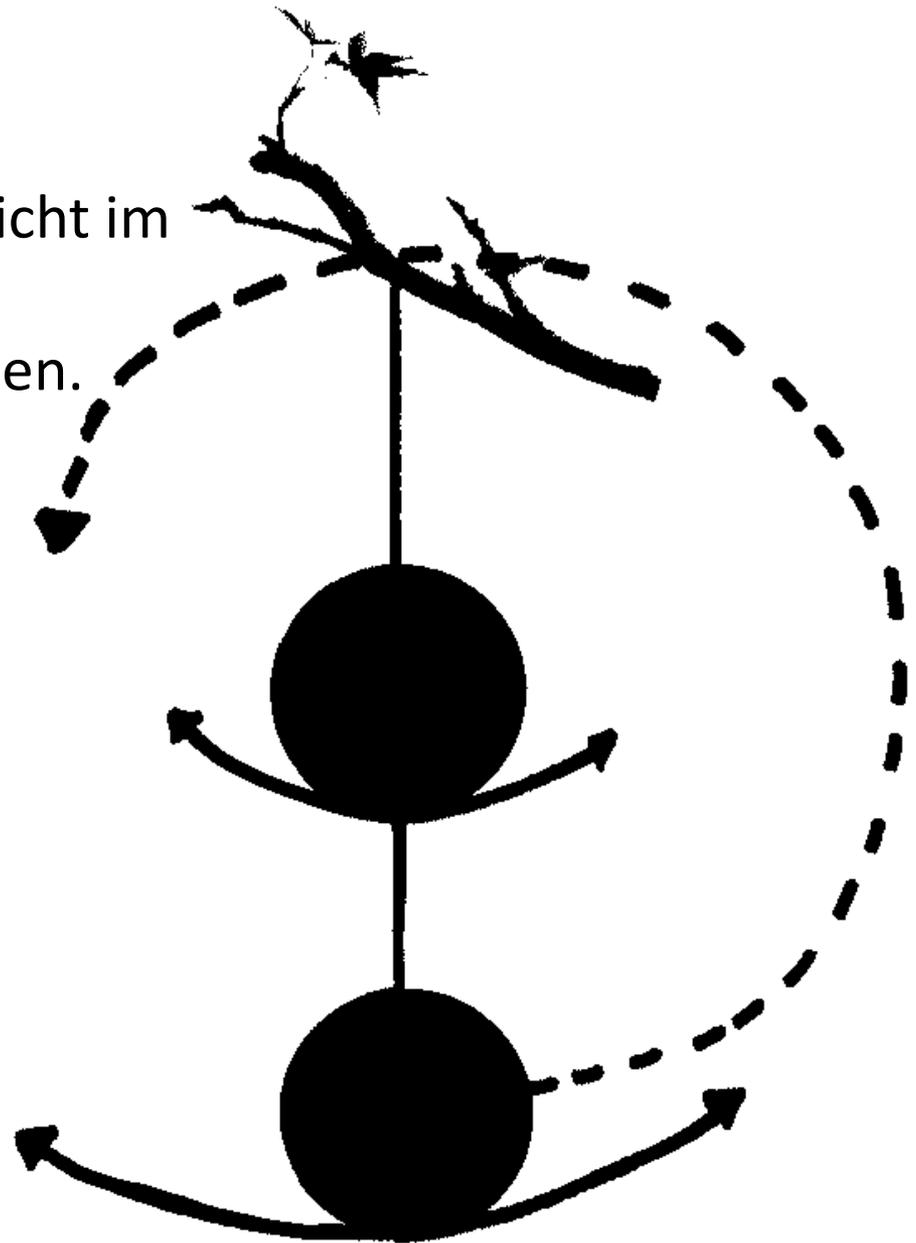
Vagus

- Stille/ Meditation
- Schweigen
- Gegenschwung
- Entspannung
- Bewegung
- Entschleunigung

Es gelingt uns nicht am Abend,
am Wochenende und schon gar nicht im
herbeigesehnten Urlaub
den entstandenen Stress abzubauen.

Dazu müsste sich das Pendel in
Urlaub pausenlos Richtung
Vagus überschlagen.

Kurze Vaguspausen während der
Stressbelastung!!



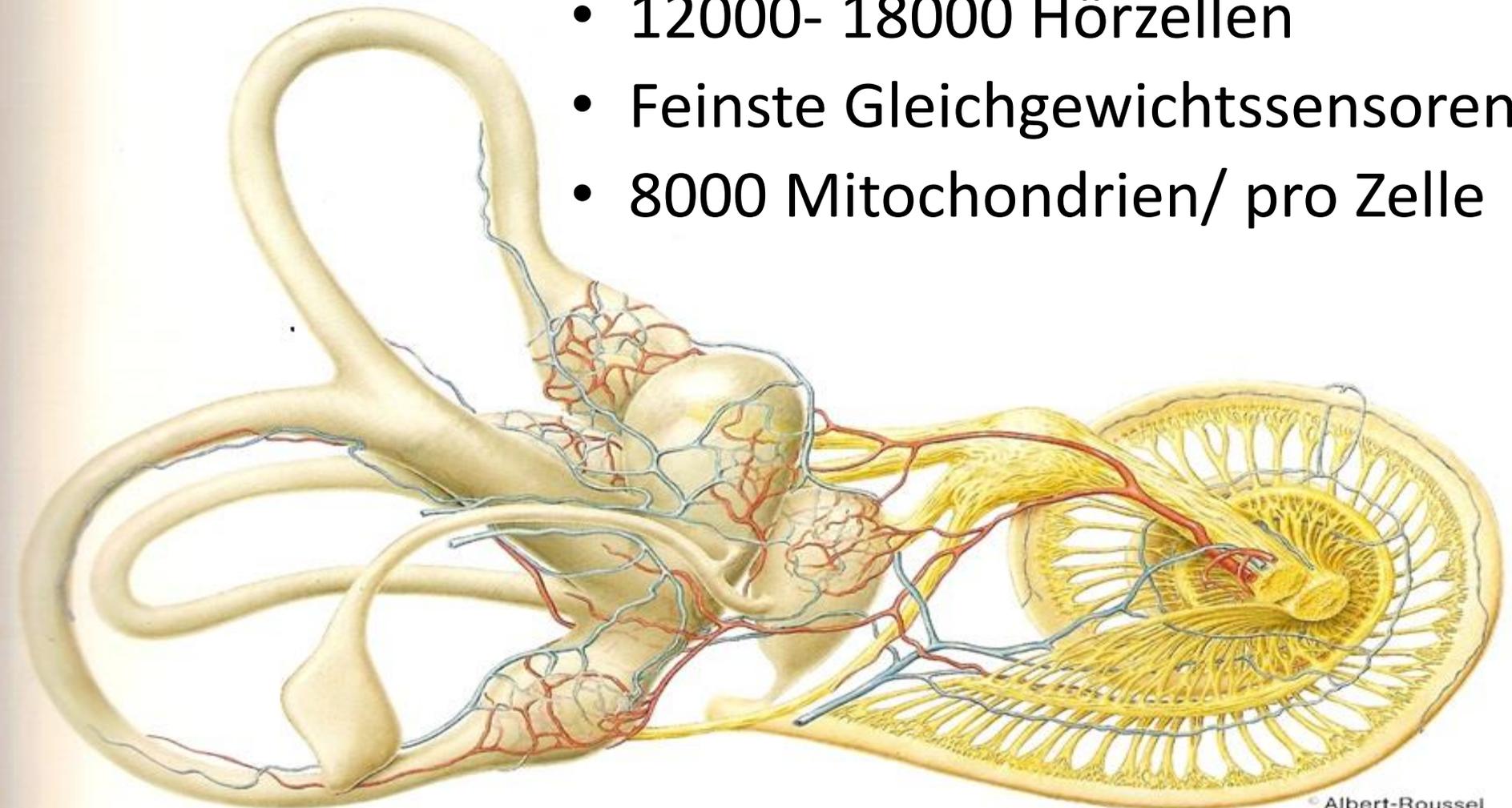
Der Nervus Vagus ist ein Vagabund, er streunt durch den ganzen Körper von Organ zu Organ.

Er ist der Aufpasser und Hüter unserer Gesundheit.

Er merkt sofort wenn im Körper irgendetwas nicht stimmt, meldet es dem Gehirn und das Gehirn kann reagieren und das alles ohne das wir etwas davon mitbekommen.

Unser Stressbarometer

- 12000- 18000 Hörzellen
- Feinste Gleichgewichtssensoren
- 8000 Mitochondrien/ pro Zelle





Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein

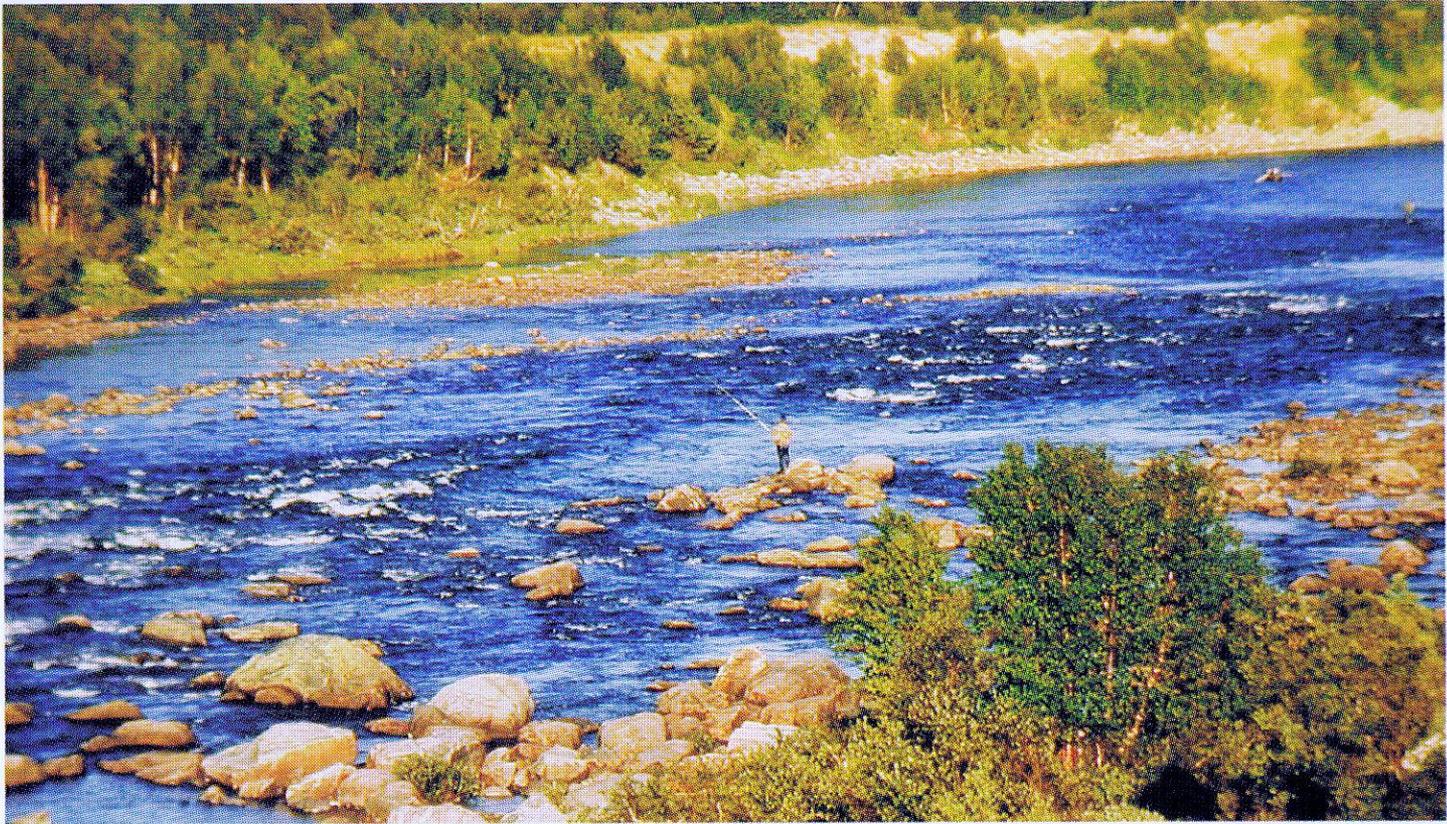
Musik - Balsam für die Seele





Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein

Angelstelle - ruhig, aber nicht leise



Lästiger Lärm muß nicht laut sein

Laut,
aber
beliebt



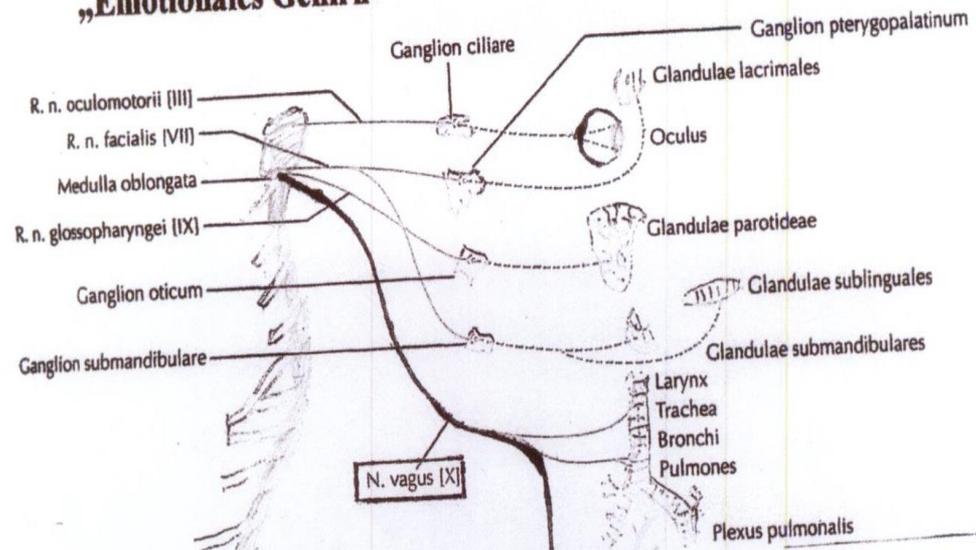
Leise, aber lästig



Mosbacher Präventionszentrum

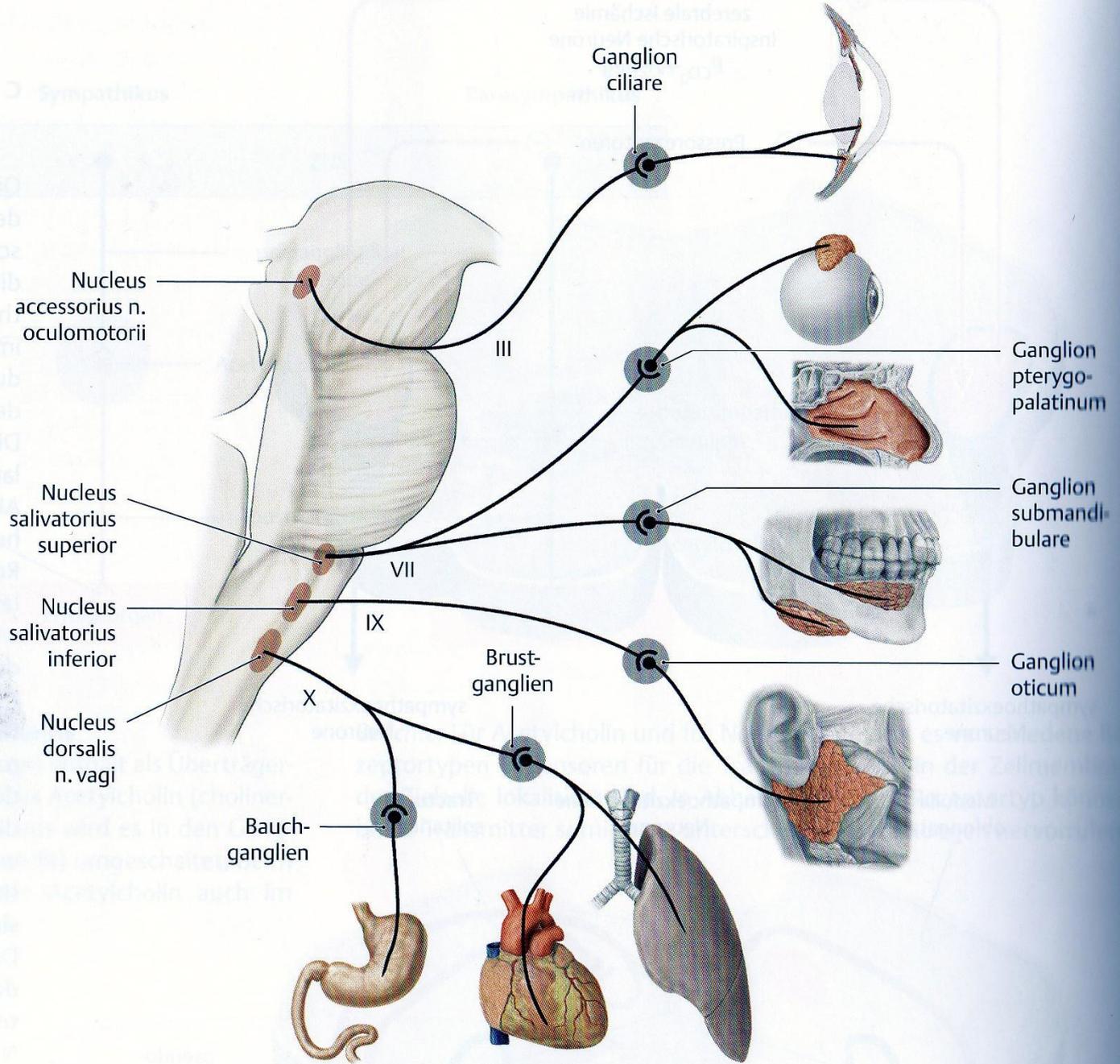
Lernen, gesund zu sein

„Emotionales Gehirn“



„Herz Gehirn“

„Bauch Gehirn“



Ganglion ciliare

Nucleus accessorius n. oculomotorii

III

Ganglion pterygo-palatinum

Nucleus salivatorius superior

VII

Ganglion submandibulare

Nucleus salivatorius inferior

IX

Ganglion oticum

Nucleus dorsalis n. vagi

X

Brust-ganglien

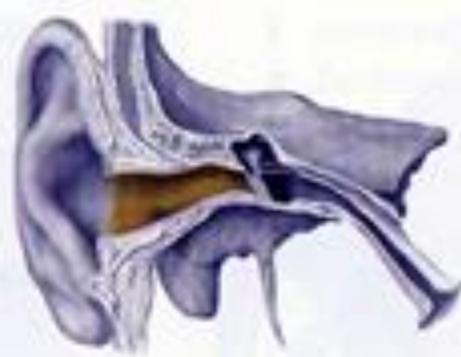
Bauch-ganglien



a



b



c



d



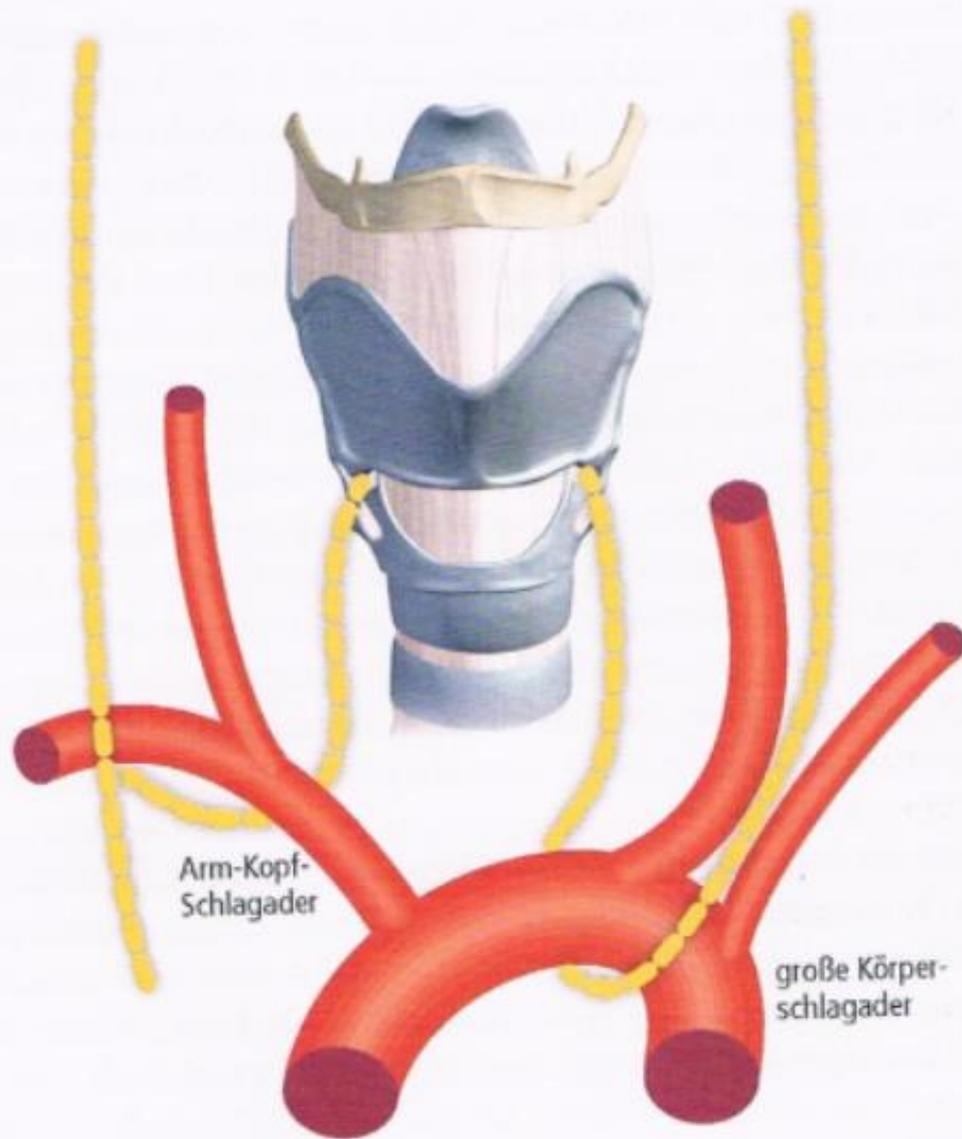
e

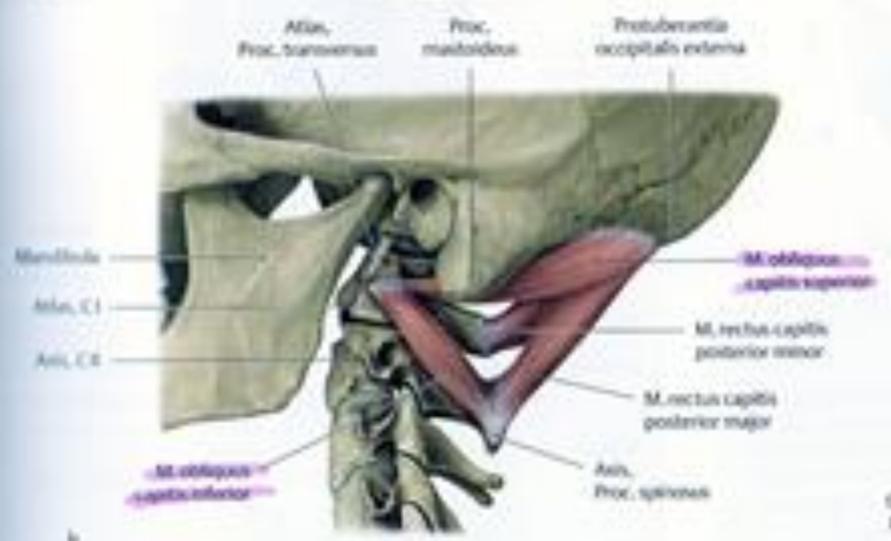
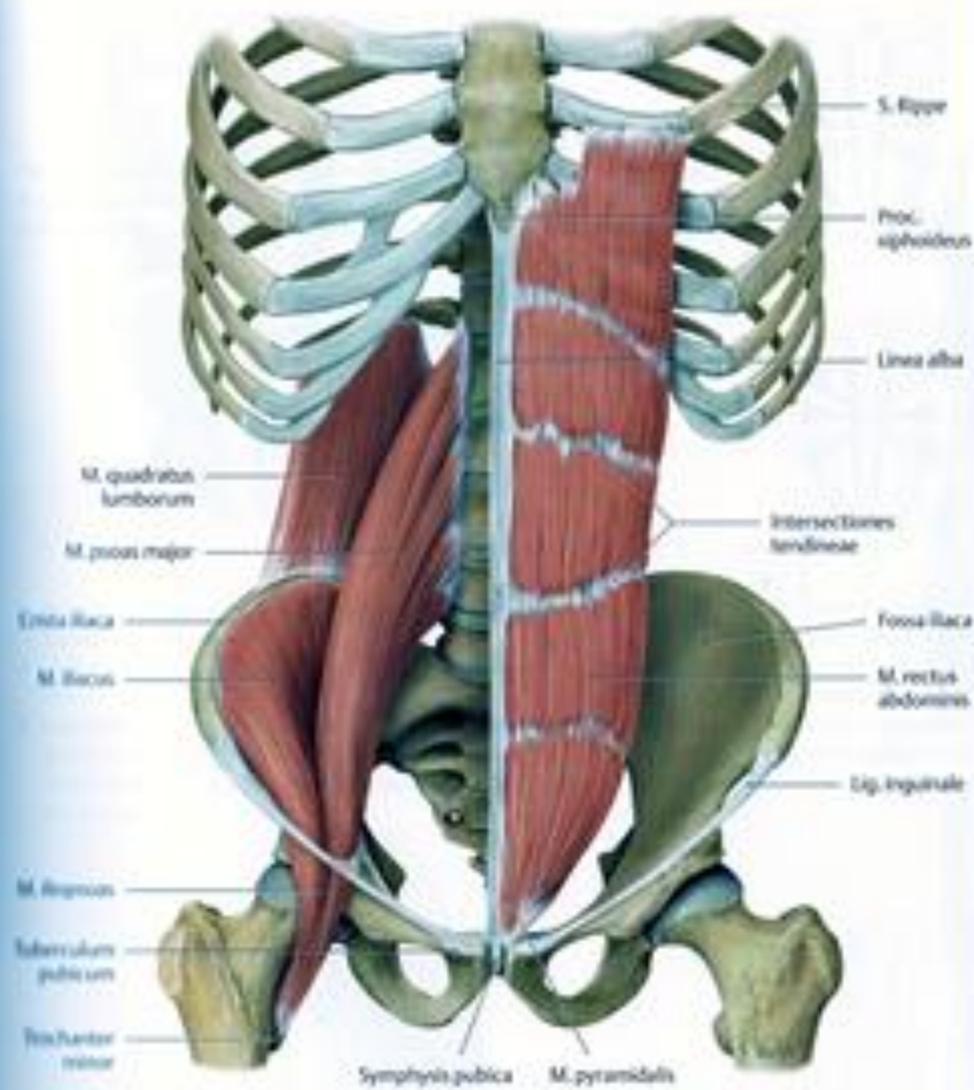


f



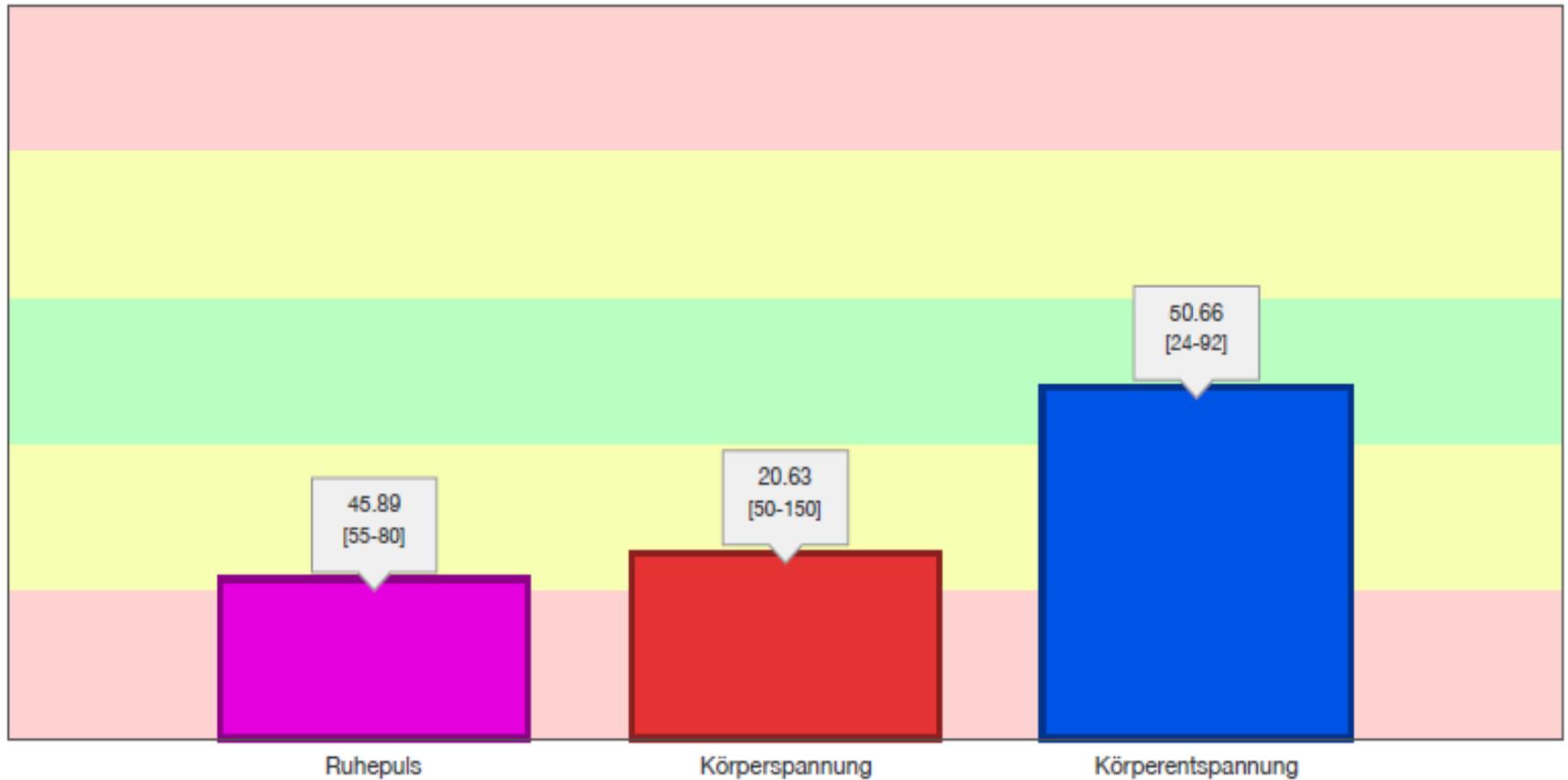
Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein





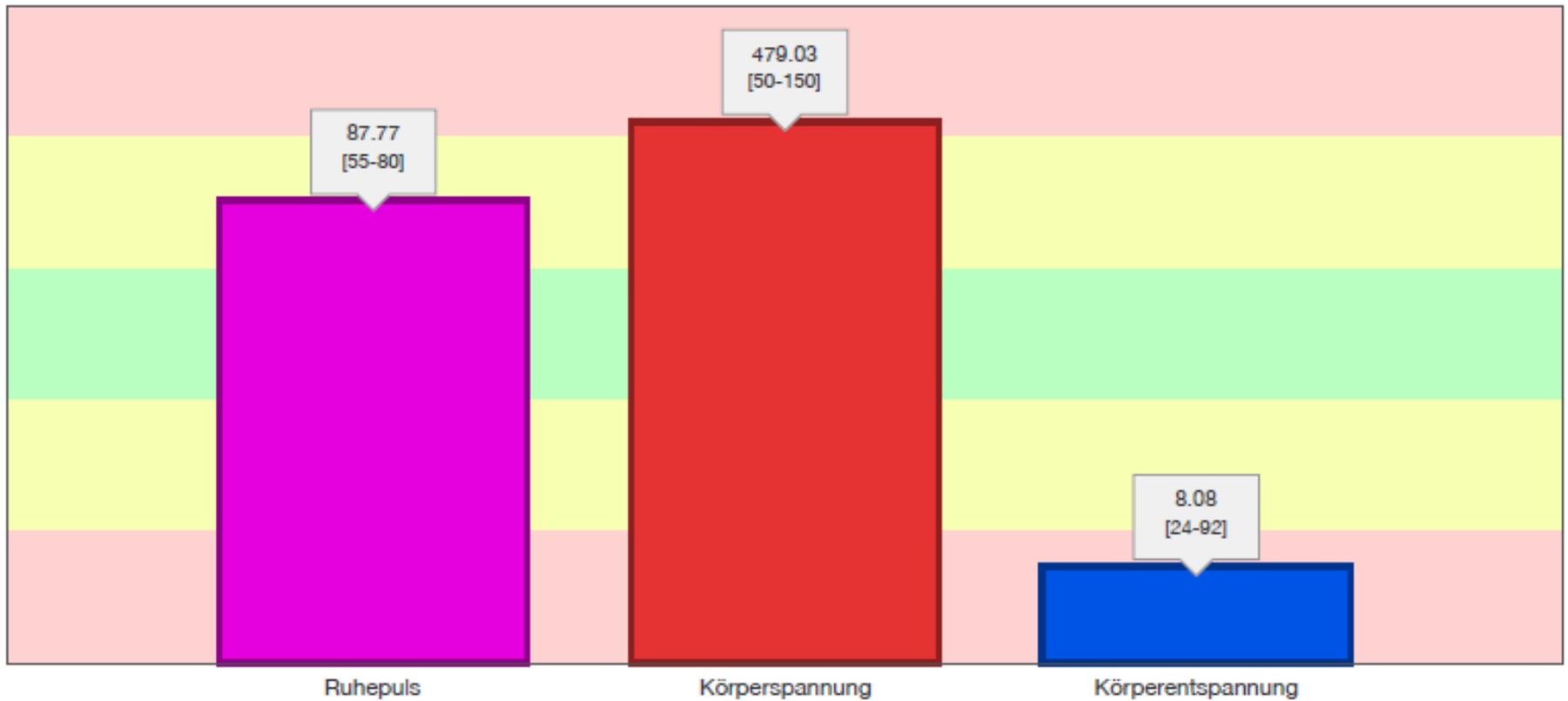
Herzfrequenzvariabilität

Hauptparameter der VNS-Analyse



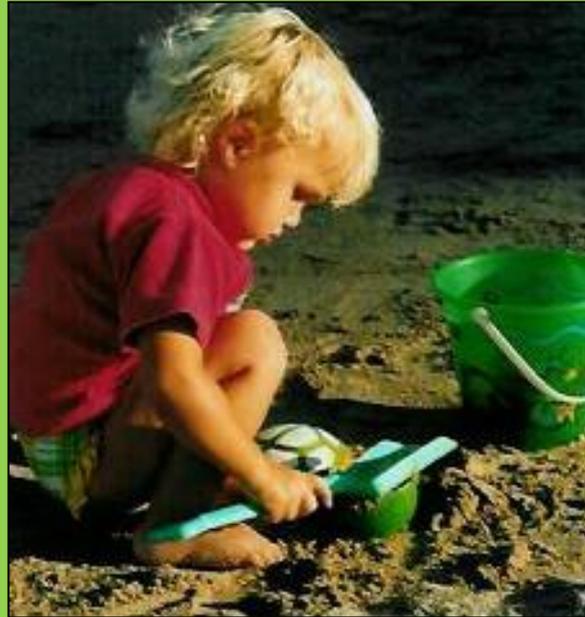
Herzfrequenzvariabilität

Hauptparameter der VNS-Analyse

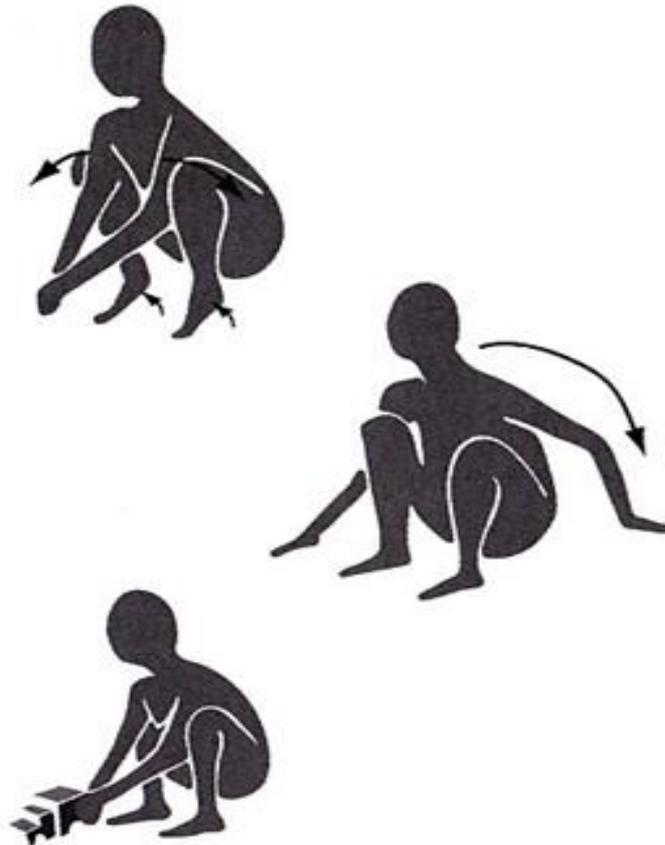




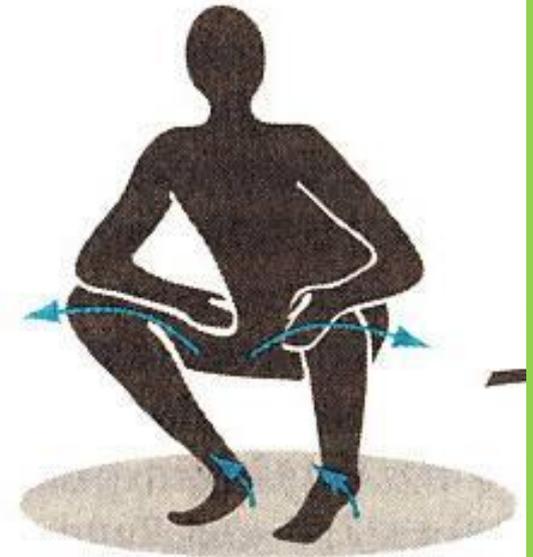
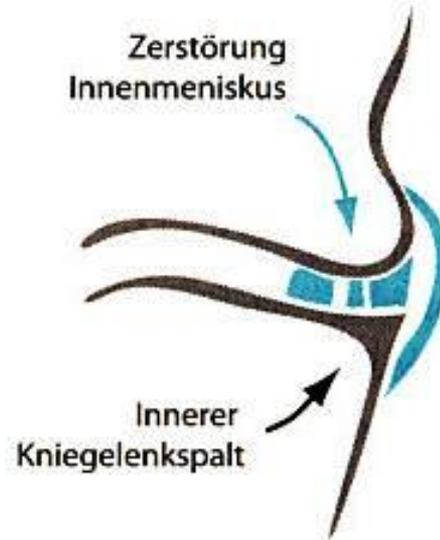
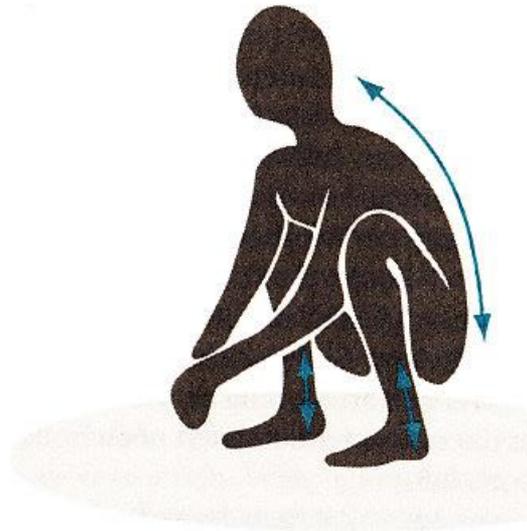
Die Hocke



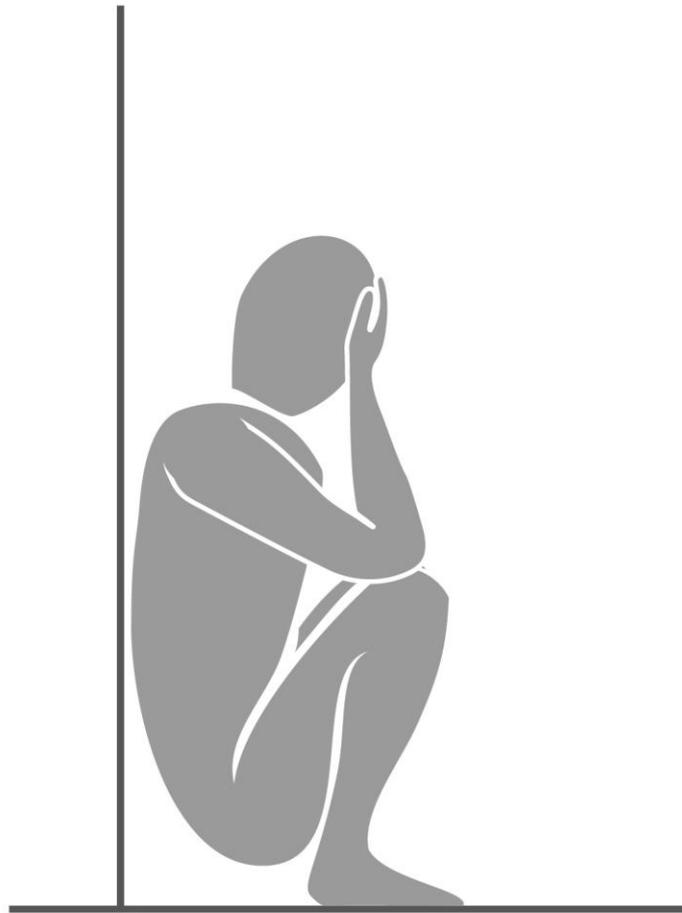
Die tiefe Hocke, Embryo



**Abb. 3: Krampfhocke, Sturz auf Rücken,
Kinderhocke**

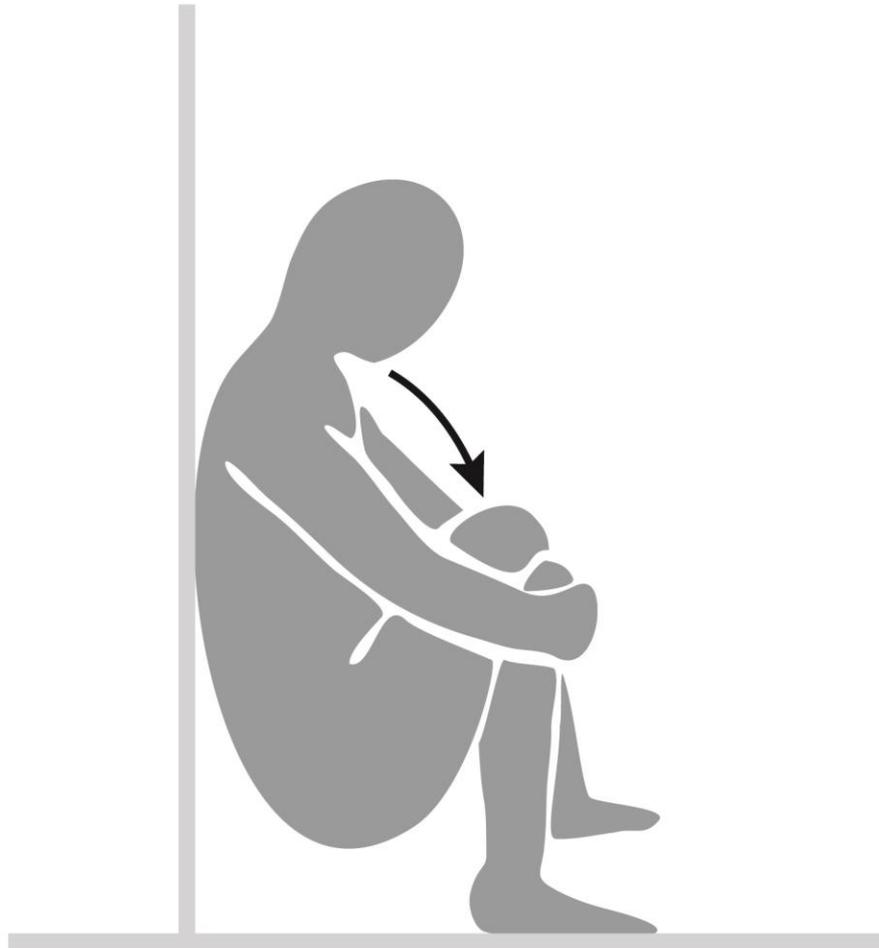


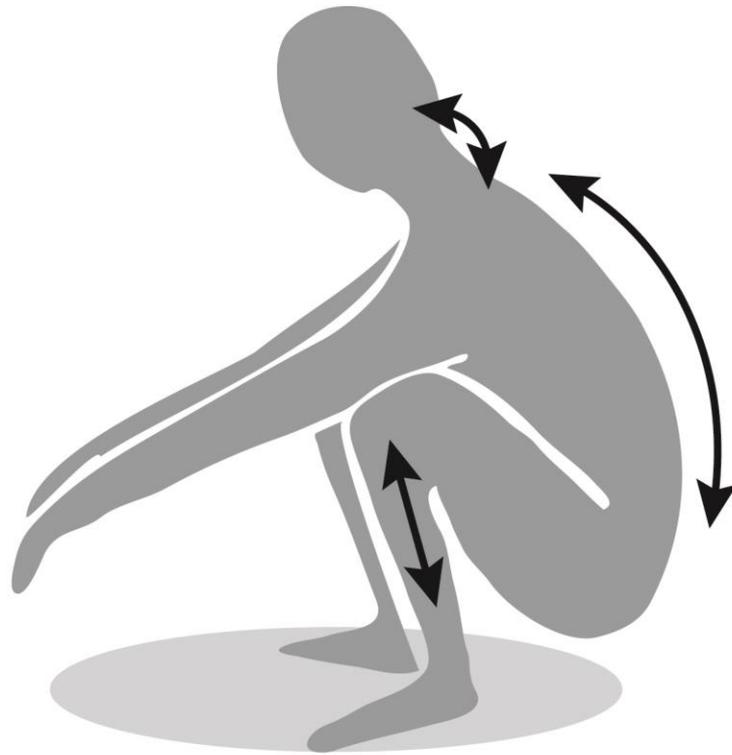
Spiralkinetisches Stretching der Rücken- und Gesäßmuskulatur im Liegen.





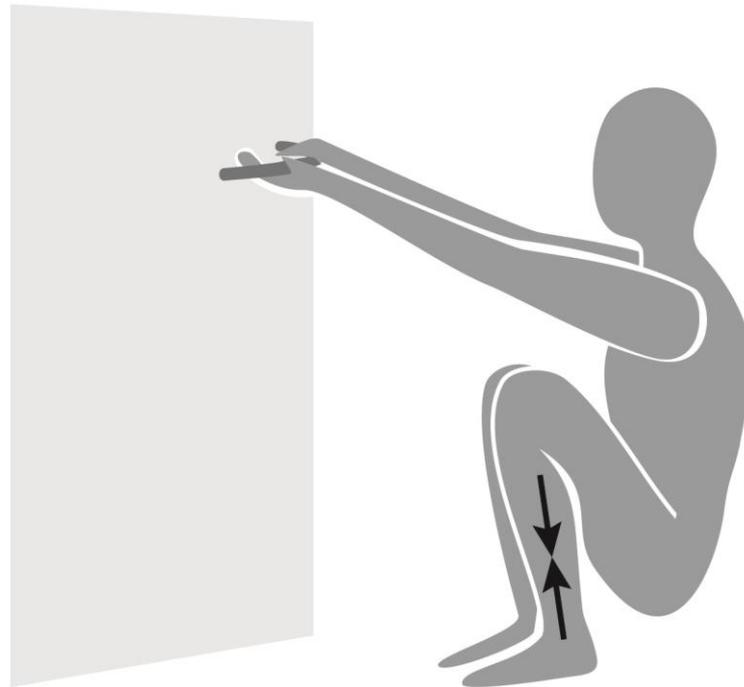
Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein

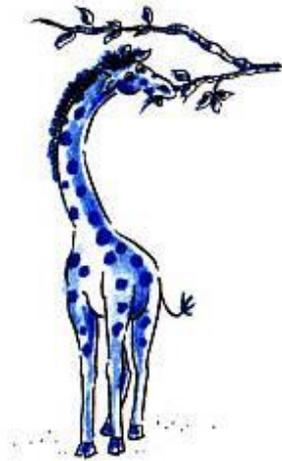






Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein





Der Storch für Europa



Die Giraffe für Afrika

Die Katze für Asien



Das Känguru für Australien



Die Robbe für die Arktis

Das Pferd für Südamerika



Der Bär für Nordamerika



Abb. 7: Storchenbein



Abb. 37: Dehnung der linken hinteren seitlichen Nackenmuskulatur.



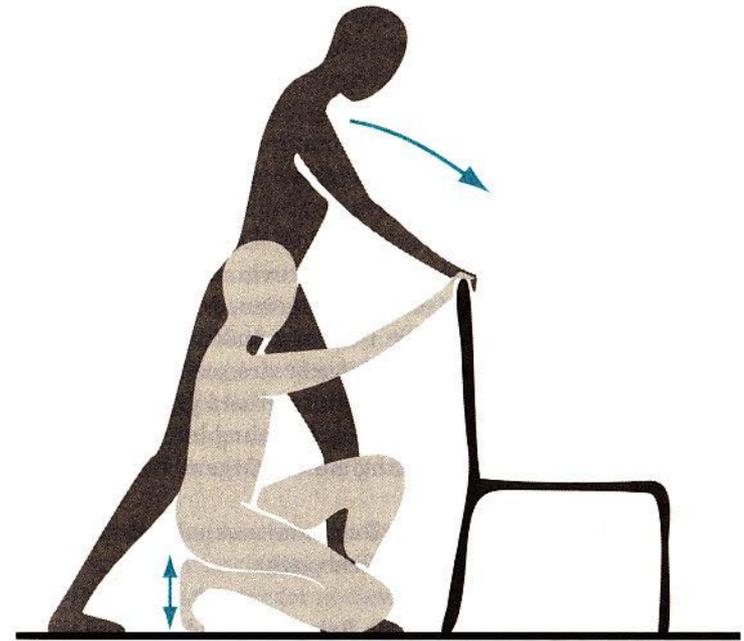
Abb. 38: Dehnung der Rücken- und vorderen Schultermuskeln.



Abb. 8: Robbenflosse Stuhl



Dehnung der Unterarmstreckmuskulatur.



Dehnung der Waden, der Achillessehnen und der Fußsohle.



Dehnung der Kniebeuger aus dem Ellbogensitz heraus.



Halbe Hocke Stuhl

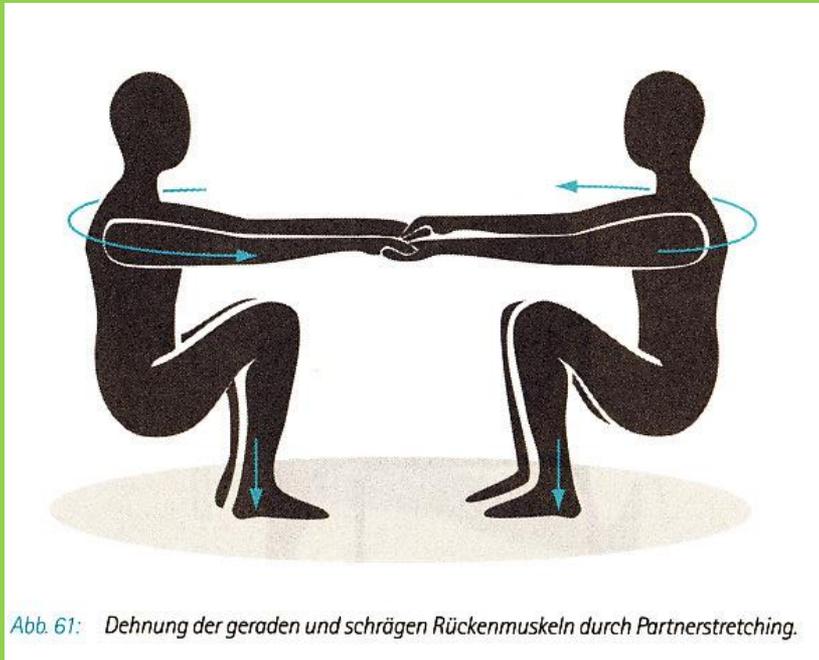


Abb. 61: Dehnung der geraden und schrägen Rückenmuskeln durch Partnerstretching.

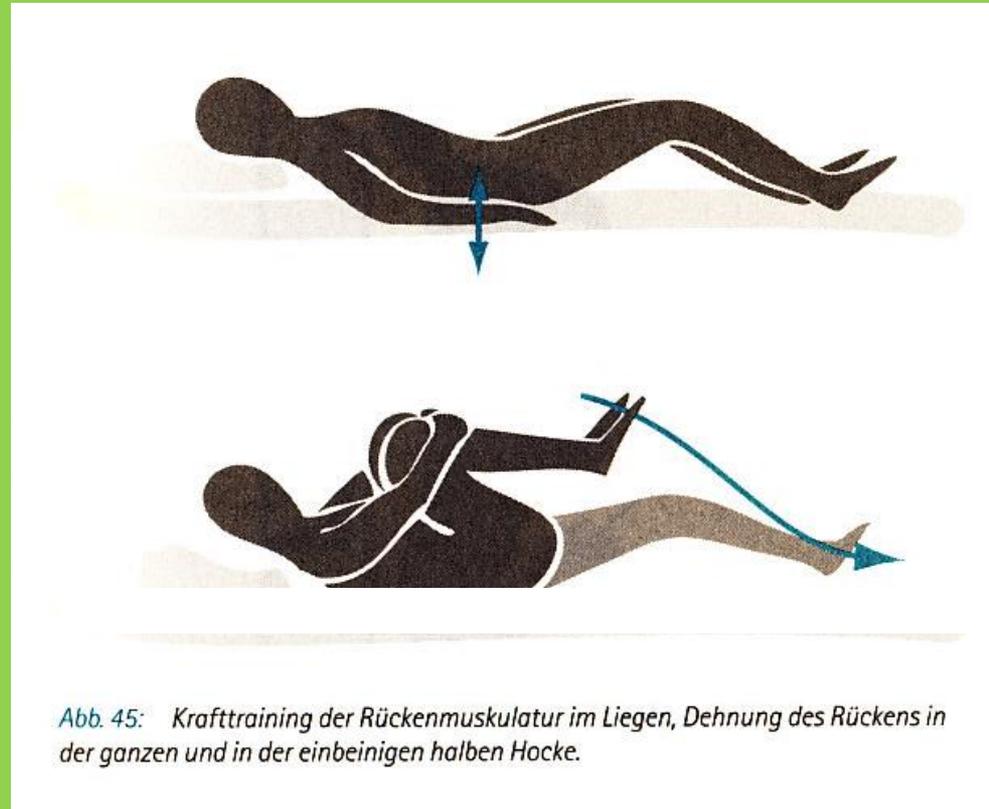


Abb. 45: Krafttraining der Rückenmuskulatur im Liegen, Dehnung des Rückens in der ganzen und in der einbeinigen halben Hocke.

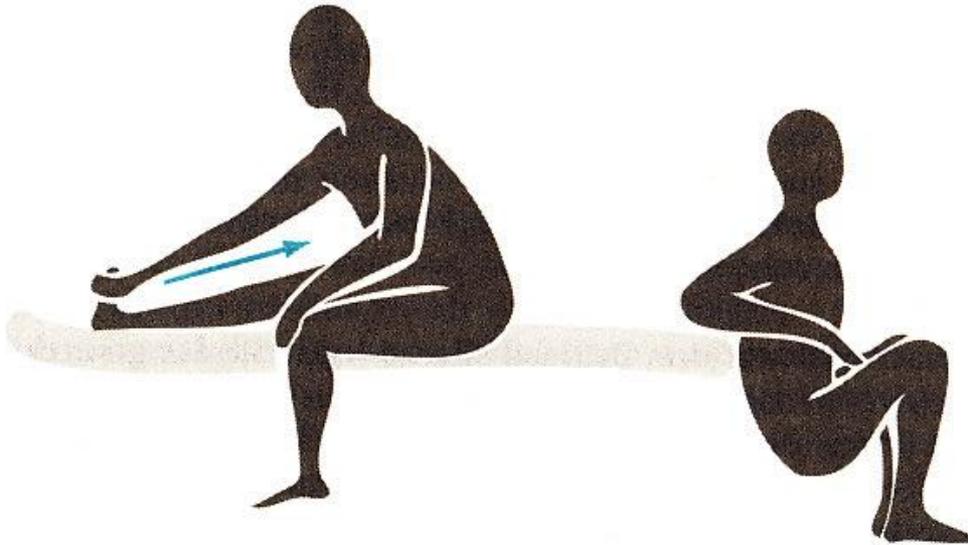


Abb. 46: Dehnung der Hüftbeuger und der Kniebeuger am Bettrand, Rückenentlastung durch den Elfbogensitz.

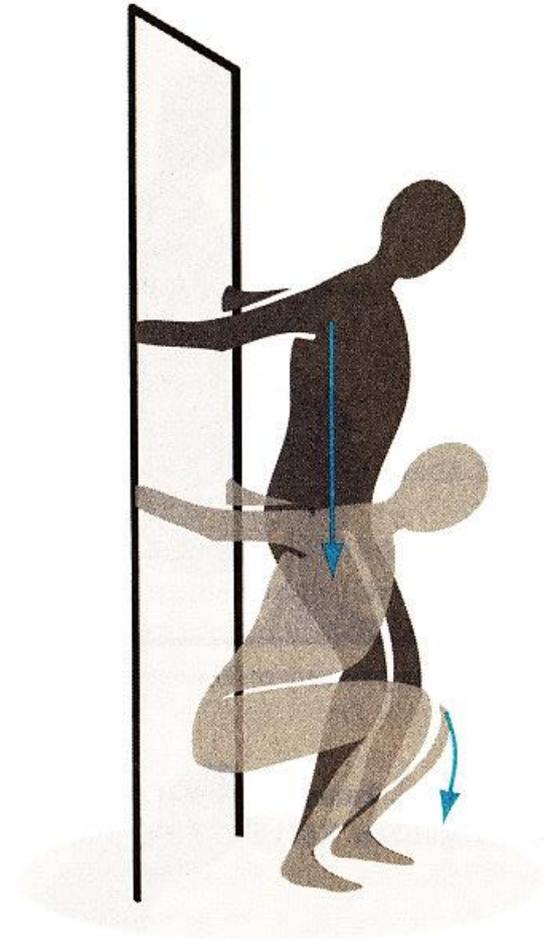


Abb. 47: Dehnung der vorderen Schultermuskulatur.



Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein



Lockerung Hüfte und Wirbelsäule

Entspannung von Becken und
Wirbelsäule

Beginn mit 7 x Beckenrodeo

Beckenrodeo : Anziehen des Schambeines
zum Brustkorb

dabei kippt das Becken
nach vorn und hinten

- Hocke mit dem linken Bein 7 Sec.
- Beckenrodeo 7 x
- Hocke mit dem rechten Bein 7 Sec.
- Beckenrodeo 7 x
- Hocke mit beiden Beinen 7 Sec.
- Beckenrodeo 7 x
- Hocke mit linkem Bein überkreuzt 7 Sec.
- Beckenrodeo 7 x
- Hocke mit rechtem Bein überkreuzt 7 Sec.
- Beckenrodeo 7 x



a



b



c



d



e



f

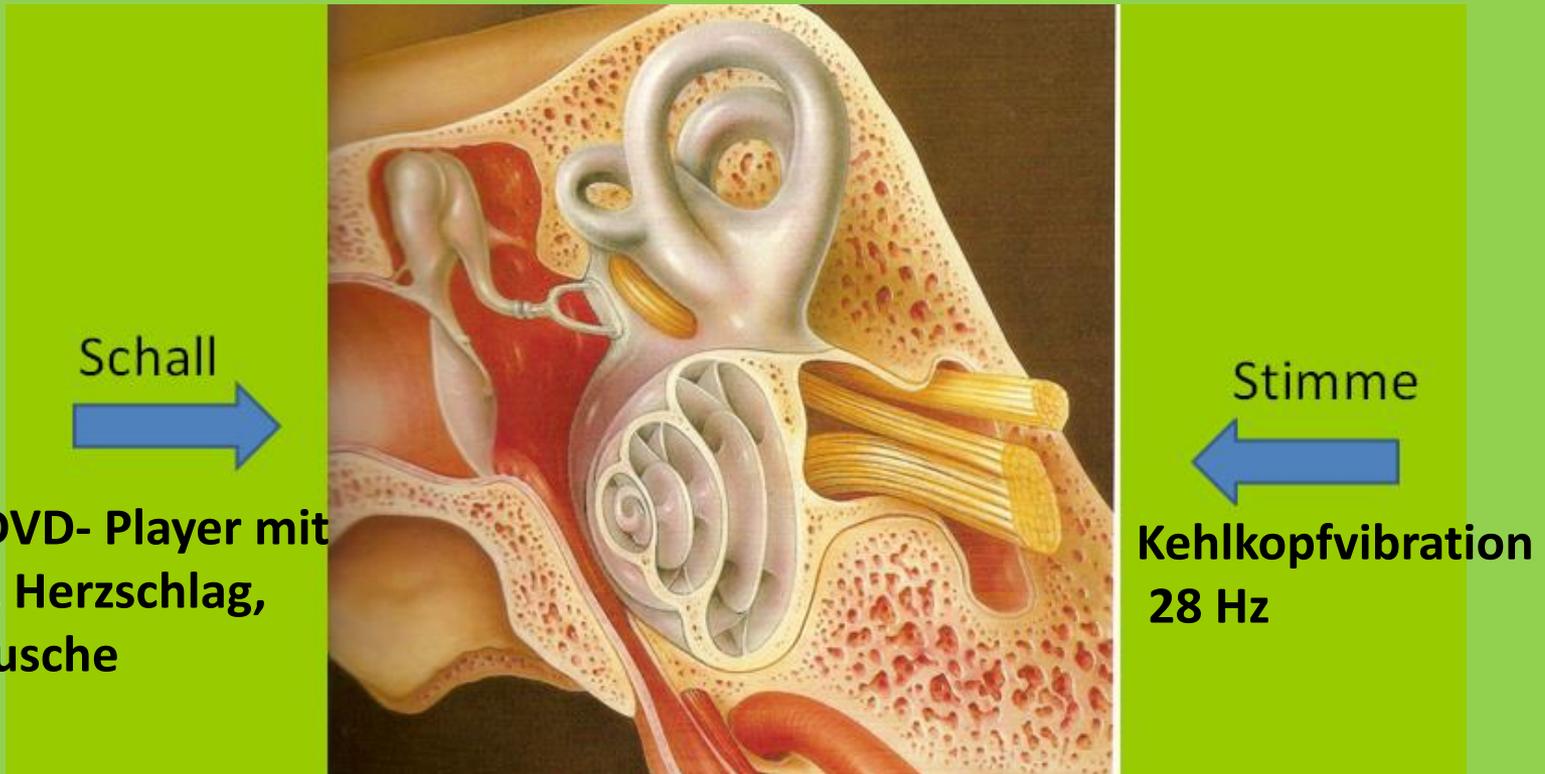


Mosbacher Präventionszentrum
Lernen, gesund zu sein





Das Hör- und Gleichgewichtsorgan ist in einem Knochen, dem Felsenbein, eingebettet. Knochenbrüche heilen bis zu 50% schneller bei der Beschallung mit Tieftonfrequenzen!!



Cd- oder DVD- Player mit
28 Hz Ton, Herzschlag,
Atemgeräusche

Interferenz



Ganzkörpertraining unter Einsatz der Beuge- und Streckmuskeln auf dem Trampolin.

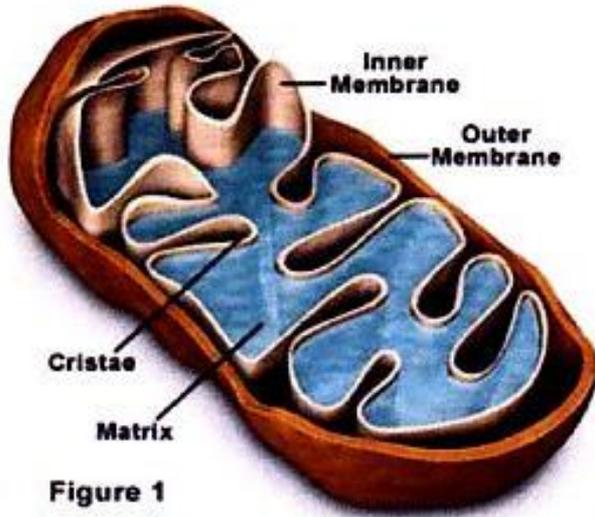
Gehen Sie mit den Händen und Füßen
Und betonen Sie den Hüftschwung.
Es vermittelt Ihnen die Leichtigkeit der
Bewegung aus den Beinen heraus.



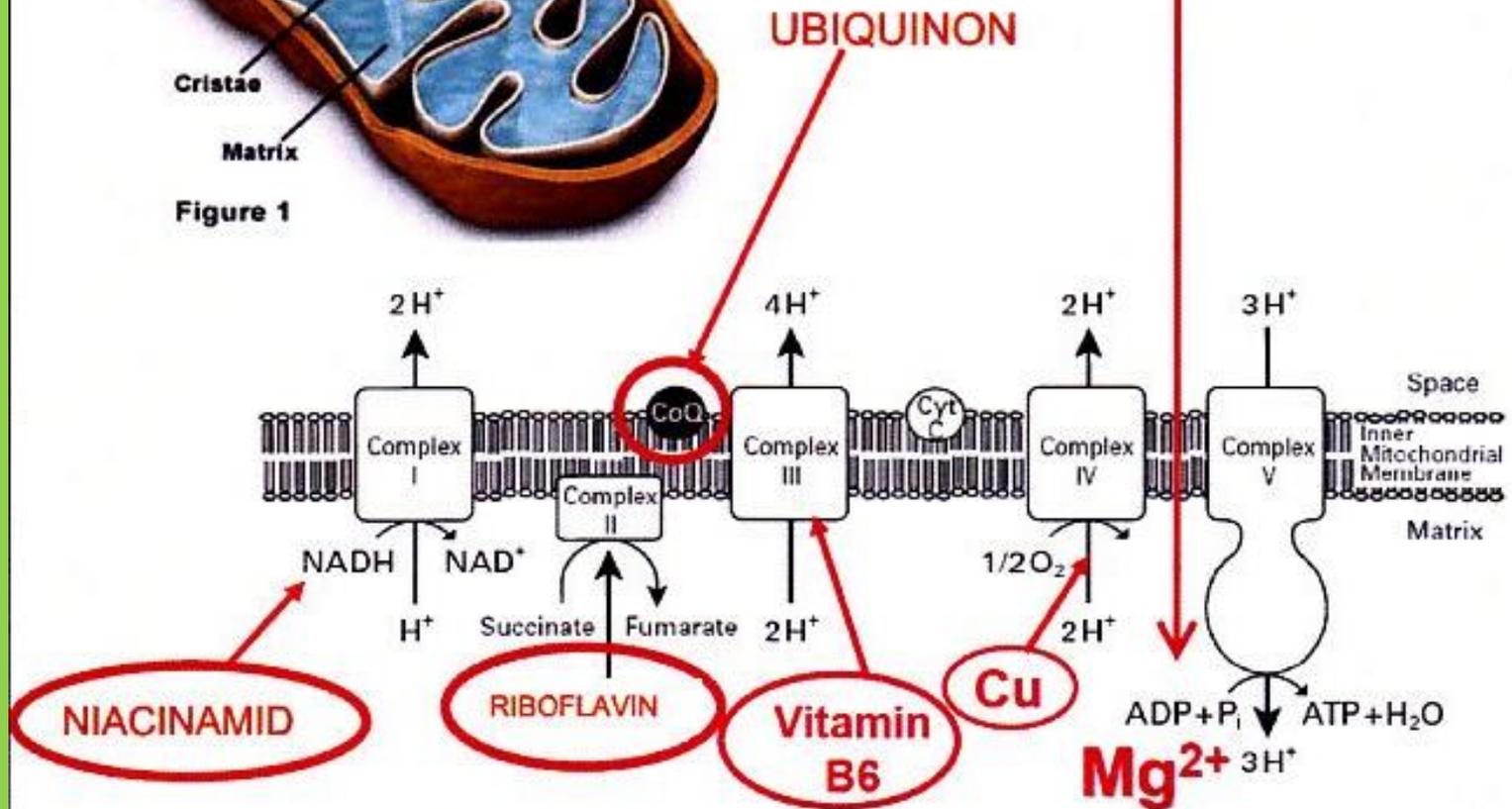
Der seitliche Umsteigeschwung auf dem Trampolin.



Mitochondria Inner Structure



Magnesium



PMT SwingWalking

Das beschwingte Training auf dem Minitrampolin:



Auf sanfte und Gelenk schonende Weise trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Sie «swingen» den Zivilisationskrankheiten davon und «federn» Gesundheit und neuem Wohlbefinden entgegen ...

... denn ohne Bewegung läuft fast gar nichts!

pmt
swing walking
Präventiv-Medizinisches Training

PMT SwingWalking

Das umfassende Training mit motivierender Musik:

- ✓ kurbelt den (Fett-)Stoffwechsel an und baut Körpergewicht ab
- ✓ trainiert das Herz-Kreislauf-System
- ✓ stärkt Muskulatur, Knochen und Bindegewebe
- ✓ verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination
- ✓ bietet umfassende Sturzprophylaxe
- ✓ beugt Osteoporose vor
- ✓ fördert Lymphfluss und Entgiftung
- ✓ baut Stress ab und wirkt Depressionen entgegen

Schont Rücken und Gelenke!

PMT SwingWalking

Das ideale Training bei jedem Wetter und knappem Zeitbudget:

Für Ihr Qualitäts-Training:



Trampolin Trimilin plus
Einklappbare Beine
med plus (bis 95 kg); **pro plus** (ab 95 kg)

Trampolin Trimilin
Beine zum Schrauben
med (bis 95 kg); **pro** (ab 95 kg)



CD mit Begleitmusik. Beliebte Adonia-Melodien neu arrangiert im Swingtempo des Trampolins



DVD mit über 50 Bewegungs-Anregungen für Einsteiger, Fortgeschrittene und Köhner



Übungsbuch mit über 100 Bewegungs-anregungen und allerlei Hintergrundwissen

Adonia

Erhältlich bei:

www.swingwalking.ch

www.gesundheitsberaterin.ch

www.adonia.ch



Mosbacher Präventionszentrum

Lernen, gesund zu sein

Literatur und Quellen

Natürlich gesund

Human-Bionik-Leben in Balance, Herder Verlag,
Prof. Dr. Gerd Schnack

Fit in 7x7 Sekunden

Kösel Verlag, Prof. Dr. Gerd Schnack

Rhythmische Meditation

Prof. Dr. Gerd Schnack

Jung bleiben kann man lernen

Kösel Verlag, Prof. Dr. Gerd Schnack