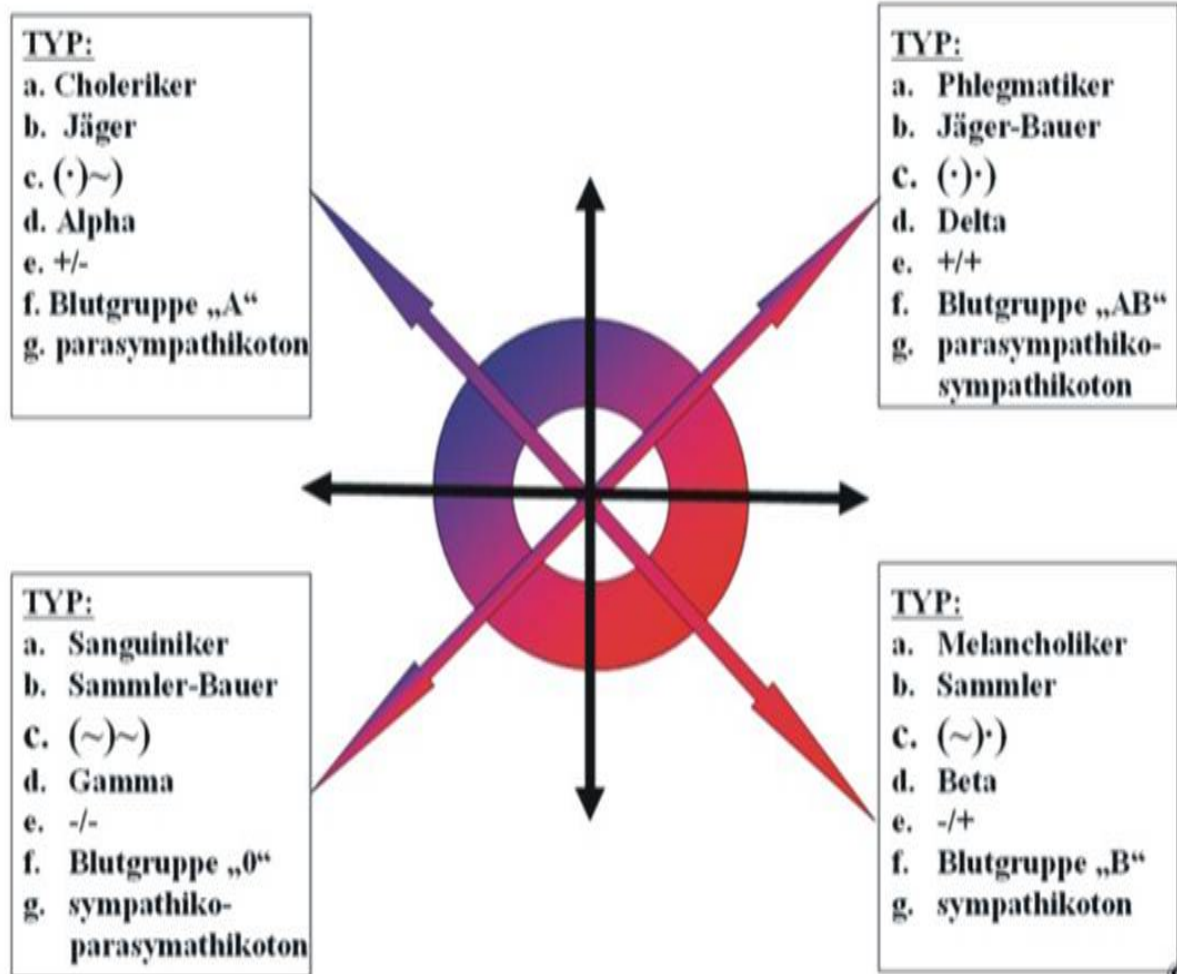


## I. Typenübersicht

- a. Charakter nach der Säftelehre
- b. Ernährung nach der Evolutionsentwicklung
- c. Struktur-/Ordnungsempfindung Innen/Außen (nach Heinen)
- d. Management
- e. Elektro-magnetische Ausrichtung
- f. Blutgruppe entsprechend der Evolutionsentwicklung\*
- g. Vegetativer Typ



\*Eine Übereinstimmung des Grundtyps mit der Blutgruppe ist häufig, aufgrund evolutionärer Stressentwicklung aber nicht zwingend. In diesem Fall trifft dann häufig die Blutgruppe des Mischtyps (Stresstypen) zu. Es werden daher keine Parallelen zu gängigen Blutgruppen-Diäten gesehen.

Struktur-Ordnungs-  
Empfindung:

- (·) Innen: Ordnung, Struktur, Gedanken, Sicherheit fließend bis fest / starr
- (·) Außen: Ordnung, Struktur, Gedanken, Sicherheit fließend bis fest / starr
- (~) Innen: Ordnung, Struktur, Gedanken, Sicherheit fließend bis aufgelöst / chaotisch
- (~) Außen: Ordnung, Struktur, Gedanken, Sicherheit fließend bis aufgelöst / chaotisch

Zeit-Geschwindigkeits-  
Empfinden:

- Innen : Zeit vergeht langsam bis beliebig ( $\rightarrow \infty$ )
- Außen: Zeit vergeht langsam bis beliebig ( $\rightarrow \infty$ )
- Innen : Zeit vergeht schnell bis rasend ( $\rightarrow 0$ )
- Außen: Zeit vergeht schnell bis rasend ( $\rightarrow 0$ )

Raum-Distanz-  
Empfinden:

- Innen : Raum klein bis eng ( $\rightarrow 0$ )
- Außen: Raum klein bis eng ( $\rightarrow 0$ )
- Innen : Raum ausgedehnt bis weit ( $\rightarrow \infty$ )
- Außen: Raum ausgedehnt bis weit ( $\rightarrow \infty$ )

# 1. Persönlichkeit – Grundtypus und Stresstypus

## Ihr Grundtypus entspricht dem (●) ~) Typ

### Choleriker

Jäger

Alpha Typ (A = Antreiber/Zugpferd)

oft Blutgruppe A

Pyknischer Athlet

**Assoziiert** Energie, Kraft und Schnelligkeit, aufbrausende Wut, Dominanz und Härte, den Macher, den Abenteurer, Zugpferd, Antreiber, ...

### Charakteristik

**(●)** feste (festgelegte) innere Ordnung und Struktur, Sicherheit „aus dem Inneren“: Regeln, Ansichten, Meinungen, Bilder, ...

**( ) ~)** fließende bis aufgelöste Struktur im Äußeren, äußerliche „Un“Ordnung, Einordnungsproblematik, Neuprojektierung,

### Eigenschaften

- ehrgeizig
- positiv
- direkt
- kühn
- mutig
- antreibend
- produktiv
- unabhängig
- abenteuerlustig
- selbständig
- selbstbewusst
- überzeugend
- führend
- energisch
- hartnäckig, gibt nie auf
- bestimmt
- einfallsreich
- sicher
- entscheidungsfreudig
- willensstark
- unnachgiebig
- ausdauernd
- klare Zielsetzung/lässt nicht vom Ziel ab

- unsympathisch
- dreist
- manipulierend
- überheblich
- arbeitssüchtig, Workoholic
- dominierend
- abweisend
- ungeduldig
- streitsüchtig
- herrisch
- stolz
- widerspenstig
- zu direkt
- dickköpfig
- unbesonnen
- intolerant
- stur
- arglistig
- aufbrausend
- taktlos

## Beziehung zum Mitmenschen

- entschlossen
- autoritär
- selbstsicher
- zielstrebig
- pragmatisch
- beansprucht Autorität und Führungsposition
- nimmt Herausforderungen an
- guter Organisator
- motivationsstark, überzeugend
- gibt Ziele und Aufgaben vor

- Probleme in Gruppen bzgl. Ein- und Unterordnung
- schwer zufrieden zu stellen
- stellt (zu) hohe Anforderungen an sich selbst und andere
- hat nur Zeit für eigene Ziele/Pläne
- rücksichtslos
- mischt sich ungebeten ein
- missachtet andere, unterschätzt sie
- „Kleinkrämer“, „Kleindenken“
- Alleingänger, teilt anderen nur das Nötigste mit
- treibt an, überfordert andere
- niedrige Toleranzgrenze, jähzornig
- überheblich, arrogant

## Beziehung zur Arbeit

- entschlossen
- zielstrebig
- praktisch, realistisch, pragmatisch
- Planer
- setzt realistische Ziele
- veranlasst Dinge, bringt Dinge ins Rollen
- trifft schnelle Entscheidungen
- beansprucht Autorität und Führung
- nimmt Herausforderungen an
- guter Überblick
- guter Organisator und Manager
- motivationsstark, überzeugend, „gewinnt“ Mitarbeiter
- Manager, Projekt- und Teamleiter, Führer
- verliert Arbeitsvorgabe nicht aus den Augen
- wechselt Methoden, um sein Ziel zu erreichen
- verteidigt seine Meinung

- missachtet, unterschätzt wichtige Detailarbeit
- Probleme im Team bzgl. Ein- und Unterordnung
- schwer zu überzeugen
- übernimmt lieber selbst Arbeiten, statt zu delegieren
- schwer zu befriedigen
- hat nur Zeit für eigene Ziele/Pläne
- nicht analytisch, übersieht / unterschätzt Details
- langweilt sich bei Besprechungen von Einzelheiten
- teilt anderen nur das Nötigste mit
- geringe Toleranzgrenze, schneller Frust, Wut
- treibt Mitarbeiter an bis hin zur Überforderung

Der Choleriker ist der Mensch, der mit einem festen Ziel vor Augen dessen Realisation antreibt, der Jäger, der stundenlang ohne Nahrungsaufnahme durch die Savanne laufen konnte, um für das Überleben seines Stammes zu sorgen.

Probleme bekommt er, wenn seine natürliche Veranlagung zur Starre, zum Zwang wird: übertriebene Verantwortlichkeit, Unnachgiebigkeit, Pflichtzwang, Selbstaufopferung, übertriebener Ehrgeiz, Workoholic Verhalten, Sturheit, Verbissenheit. Anspannung und Dauerstress führen zu Somatisierungen – vom Unwohlsein bis hin zu krankhaften Störungen.

Die Grundveranlagung des Cholerikers besteht in Willenskraft, Leistungs- und Durchsetzungsvermögen bzw. Durchsetzungsdrang.

Bei harmonischer freier Entwicklung, d.h. ohne einschneidende Beeinflussung spezifischer Ereignis- und Verhaltensmuster, kann sich ein Mensch entwickeln mit starkem Willen, hoher Konzentrationsfähigkeit und großem Durchhaltevermögen. Dieser Mensch ist bereit, auch schwerste Aufgaben oder Arbeiten zu übernehmen und stellt sich Herausforderungen, bei denen er sein großes (.) -) -Potential voll ausleben kann. Selbst in schwierigen Zeiten oder bei Krankheit verliert er nie die Hoffnung und hält dort noch durch, wo andere schon längst aufgeben. Er macht solange immer wieder neue Anstrengungen, bis er Erfolg hat. Meist ein Einzelgänger, schafft er bewundernswerte Höchstleistungen. In sozialer Position ist er bereit, die Last des Unternehmens zu tragen und auch „eine Karre auch aus dem Dreck“ zu ziehen. An Schonung der eigenen Person denkt er im Prinzip nie und geht oft über die eigene Grenze, aber auch „über Leichen“ hinweg. Er hört erst dann auf, wenn er sein Ziel erreicht hat, immer aber nach dem Rezept aller Erfolgreichen: sich nichts vornehmen, was man nicht auch erreichen kann.

Raum und Zeit, die er überblickt, gehen in die Weite, ohne den Überblick zu verlieren, und ohne den zu überbrückenden Einzelheiten und Hindernissen zu große Beachtung zu schenken. Die Zeit geht für ihn sehr (zu) langsam voran. Er kann nur schlecht mit anderen (langsameren) Menschen zusammenarbeiten.

Unter dem Einfluss von Ereignis- oder Verhaltensmuster verstärkt sich die große Durchsetzungskraft zu sturer Unnachgiebigkeit, die Stärke zur Starre, die Freude, mit der er eine außergewöhnliche Leistungsfähigkeit vollbringt, zu einem krankhaften Ehrgeiz. In diesem Moment werden seine typenspezifischen Eigenschaften „nie auf- oder nachzugeben“ zur krankmachenden Eigenschaft: erst dann auf- oder nachzugeben, wenn man zu Boden gestürzt ist oder auf dem Krankenbett liegt. Er kann seine Last auch bei Erreichen der Zerreißgrenze nicht abwerfen, trotz Überforderung sich nicht aus der Verantwortung befreien, trotz erkennbarer Unerreichbarkeit einen Plan oder ein Ziel nicht aufgeben. Er verrennt, verbohrt sich, trotzt und verhärtet sich. Er gesteht sich nicht ein, dass er sich übernommen, verrechnet oder getäuscht hat. Sein Ziel behält er mit dem Blick auf den Sieg, den er auch „ohne Rücksicht auf Verluste“ erringen will, um nur nicht aufgegeben zu haben. Er verliert das Gefühl für Raum und Zeit. Der Raum wird zur Unendlichkeit. Er kann nicht mehr klar weit sehen, wird „kurzsichtig“. Die Zeit verlangsamt sich. Das verführt ihn, andere und sich selbst noch weiter anzutreiben, weil ihm nichts mehr schnell genug geht. Zeiten der Entspannung entfallen vollkommen. Dies führt zu Fehlern und Scheitern. (der Hochleistungssportler, der keinen Ausweg außer Doping sieht; der Firmenchef, der seinen Betrieb nur noch durch riskante Spekulationen zu retten vermeint, aber dadurch blind in den Konkurs treibt und am „plötzlichen“ Herzinfarkt stirbt; etc...)

Natürlich hat eine solche Typenstarre auch schädliche Wirkungen auf den Körper, der dadurch in Dauerstress gerät, weil er seine Funktionen und Hormonkonstellationen verändern muss. Typisch sind Leber-Galle-Störungen, Magen-Darm-Störungen, Störungen im Herz-Kreislauf-System, Störungen im Fettstoffwechsel (z.B. des oxidierten Cholesterins (LDH)), Schilddrüsenstörungen, Arthrosen in den Gelenken, Konzentrationsdefizite, Verlust der geistigen Beweglichkeit, kurz: eine Vielzahl Störungen aufgrund kataboler Entgleisungen. Der Organismus wird am Ende infolge Erschöpfung (Burned Out Syndrom) nicht mehr sensibel über das Vegetativum geregelt, sondern über eine sich verselbständigte Hormonschiene (Hypophysen-ACTH-Nebenniere-Cortison-Achse).

(Früh-)kindliche Erfahrungen und erlernte Strategien sind mögliche Ursache für die Übersteigerung der typenspezifischen Eigenschaften: die Beziehung zu Eltern oder Bezugspersonen mit übersteigerten Anforderungen und Erwartungen und übergroßem Ehrgeiz für die Kinder. Daraus resultieren eine einseitige und mit emotionalem Druck behaftete Förderung der positiven Eigenschaften des Kindes mit dem Ergebnis, dass dieses sich zu einem Menschen entwickelt, der süchtig ist nach Erfolg, sein Gefühl für eigene Wünsche und die eigenen Grenzen verliert, kein Verständnis für die Realität von Raum und Zeit aufbringt, unter einem ununterbrochenen inneren wie äußeren Druck stehen, der weder Körper noch Seele noch Geist eine Möglichkeit gibt, sich zu regenerieren.

Im körperlichen Stoffwechselbereich werden unter solchen Voraussetzungen vor allem oxidative Prozesse dominant. Dem Jäger werden zu große Kohlenhydratmengen gefährlich und können ihn – bei zunehmender oder gar andauernder Typenstarre in dauerhafte ernsthafte Problematik bringen. Die Medizin benennt z. B. das metabolische Syndrom und damit der Gefährdung durch Diabetes mellitus, Hypertonie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magengeschwür, Morbus Parkinsons, Morbus

# 1. Persönlichkeit – Grundtypus und Stresstypus

## Mischtypus

In Stresssituationen zeigt sich Ihre Tendenz zur „Addition“ von Grundtypus und Stresstypus.

$$(\sim)\sim + (\sim)\bullet = (\sim\sim)\sim\bullet$$

### Der Sanguiniker mit melancholischer Einfärbung

Der innere Fluss wird verstärkt. Der Sanguiniker verliert jeden Bezug zur Realität und kann zum haltlosen Träumer werden. Im Außen versucht er, eine Ordnung und Struktur entgegenzusetzen, die aber häufig nicht ausreicht, sein inneres Chaos, seine überhöhten Erwartungen und Träume zu fokussieren und realisieren. Gefühle der Enttäuschung und Frustration sind die Folge. Er kann zum Hasardeur und Glücksspieler werden. Das Pendeln zwischen den Extremen der Manie und Melancholie macht ihn anfällig für Suchtmittel.

## 2. Stress Status

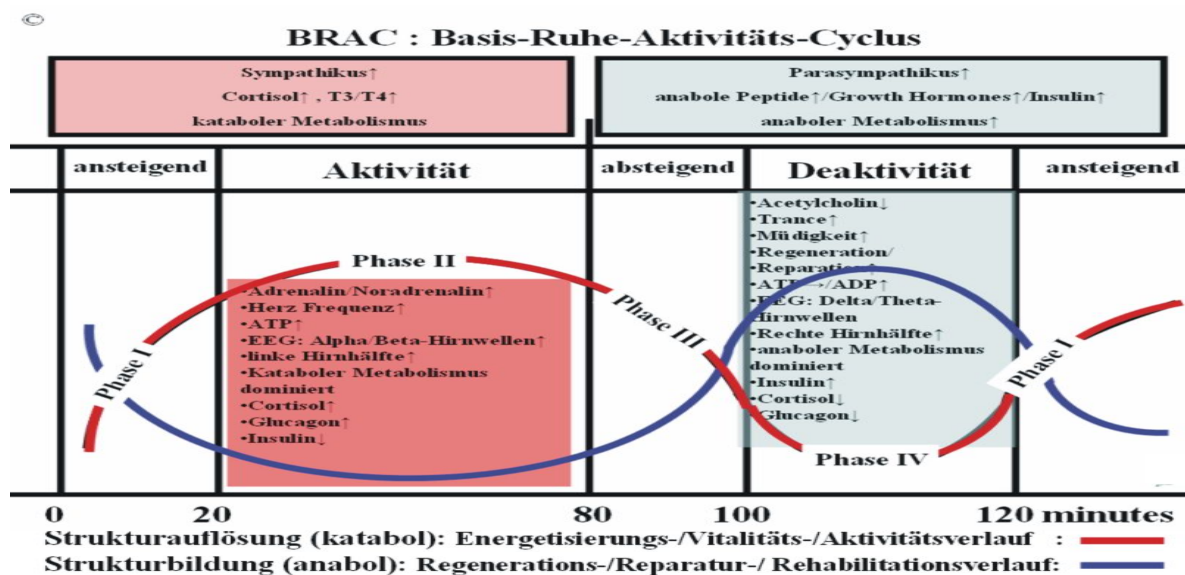
### 2.1. Rhythmische Kohärenz

Dem Phasenverlauf des BRAC entsprechend sollte sich Ihr Biologisches Rhythmus System aktuell im Zustand der Phase I befinden.

#### 2.1.1. Rhythmische Kohärenz

Tatsächlich zeigt sich eine Verschiebung der Rhythmik anhand der Körperkurve zur Phase IV.

Tatsächlich zeigt sich eine Verschiebung der Rhythmik anhand der Gehirnzellkurve zur Phase III.



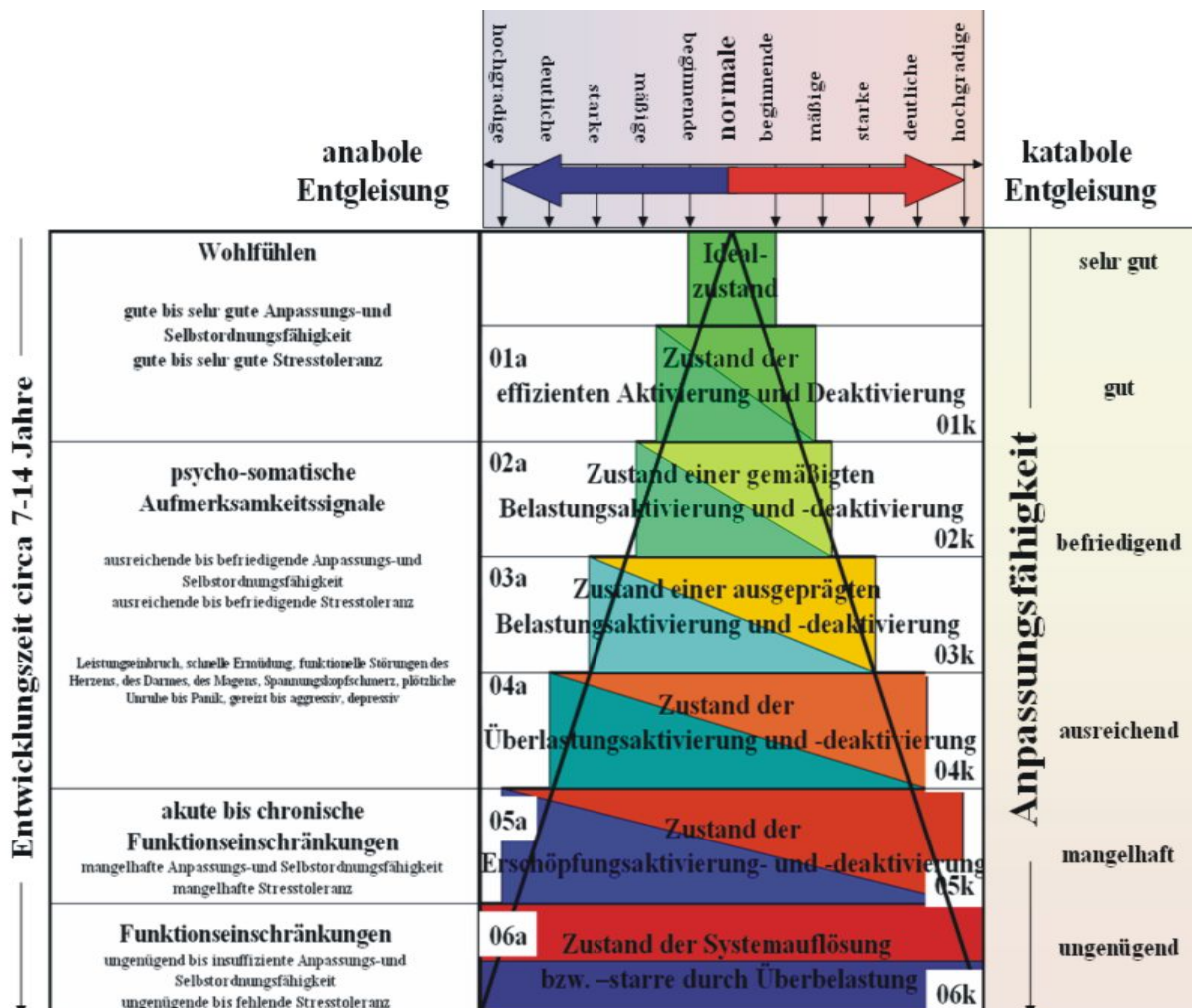
## 2. Stress Status

Der Stress Status gibt an, in welchem Ausmaß Ihr Organismus in der Lage ist, Reize, bzw. ein Übermaß an Reizeinwirkung (Stress), adäquat zu verarbeiten. Er informiert, wie hoch / niedrig die Schwelle liegt, ab der Anforderungen als Stress empfunden werden (Stresstoleranz). Darüber lässt sich die Fähigkeit der Anpassung (Adaptation) des Organismus an seine Umwelt beschreiben.

Die Bewertung Ihres persönlichen Stress Status ergibt sich aus der Beurteilung des Gesamtsystems, das sich in „Körper und Gehirnkurven“ darstellt.

Die Detailaussagen entnehmen Sie der Tabelle.

Die Einstufung nehmen wir innerhalb einer Skala von 1 – 6 vor. (1 – sehr gut / 2 - gut / 3 – befriedigend / 4 – ausreichend / 5 – mangelhaft / 6 – ungenügend)



Ihr aktueller Stress Status ist befriedigend.

Ihre Stresstoleranz ist befriedigend. Reizeinwirkungen werden von Ihrem Rhythmussystem mit kleinen Abweichungen innerhalb der Norm „zeitgerecht“ beantwortet. In der Situation, ein Übermaß an Reizeinwirkung beantworten zu müssen, zeichnen sich im rhythmischen Geschehen Stressreaktionen,

„Normabweichungen“, in Form von Beschleunigung und Intensitätssteigerung einzelner Rhythmen ab. Dies führt zu zeitweiligen Verlängerungen der BRAC Rhythmik und damit verbundener allgemeiner Stresssymptome.

Die leicht gestörte Ruherhythmik des Basis-Ruhe-Aktivitäts-Cyclus BRAC signalisiert eine leichte Störanfälligkeit Ihres Biologischen Rhythmus Systems BRS.

Dies führt zu Ihrer befriedigend ausgeprägten Anpassungsfähigkeit an Ihre Umwelt.

Es finden sich Anzeichen von stressbedingten Veränderungen rhythmischer Variabilität im Sinne einer Beschleunigung und Verstärkung der Rhythmik. (vgl. Information BRAC Phasen).

Ihre Grundsituation ist i. a. geprägt von mentaler, emotionaler und körperlicher Ausgeglichenheit. In Stresszeiten allerdings stellen sich erste Schwierigkeiten ein, wieder in die Grundsituation zu finden. Dann vermissen Sie zeitweise Ihr Gespür für die Zeiten, in denen Ihr Organismus bereit ist zur Aktivität und in denen er Ruhe und Erholung sucht. Sie ignorieren zeitweise Anzeichen von Müdigkeit und den Wunsch nach Ruhe und arbeiten / handeln aktiv über Ihren „müden Punkt“ hinweg. Damit entziehen Sie Ihrem Organismus die Chance, einer Stresssituation kurzfristig eine Erholungsphase folgen zu lassen, und dadurch wieder in seine Ruherhythmik und seine Stabilität zu finden.

Sie leben Spannung und Entspannung nicht immer im ausgewogenen Verhältnis. Damit sind u. a. Verspannungen, Nervosität, Wetterfühligkeit, Leistungsminderung, schnelle Ermüdungserscheinungen verbunden.

Längere Stresszeiten können Sie bewältigen, wenn Sie im Bewusstsein um die Notwendigkeit, rechtzeitiger und zeitnaher (!) Erholungsphasen diese regelmäßig einhalten.

Zur Balancierung Ihrer Rhythmik und Funktionen sind unterstützende Maßnahmen vorbeugend und ausgleichend empfehlenswert. Dann entwickeln Sie wieder eine gute Ausgangslage, um alle Ihre Fähigkeiten zu realisieren: z. B. Wachsamkeit, Konzentrationsfähigkeit; analytisches, zielorientiertes Denken; Kreativität; Intuition; Bewusstseinsbildung; soziale und emotionale Kompetenzen wie Mitgefühl, Sensibilität, Geduld; Steigerung der körperlichen Konditions- und Leistungsfähigkeit im Rahmen Ihrer persönlichen, Ihrem Grundtypus entsprechenden, Voraussetzungen; ...

**Wir empfehlen: Nutzen Sie die Rhythmus CD „Balance“, um Ihren befriedigenden Status zu verbessern, zumindest aber zu stabilisieren!**

### **3. Selbstordnungsfähigkeit und Adaptationsfähigkeit des Organismus**

#### **3.1. Funktioneller Bereich des vegetativen Nervensystems**

Beurteilt wird der Bereich der Stimmkurve, der das BRS und das angekoppelte vegetative Nervensystem mit Sympathikus – Parasympathikus – Geschehen repräsentiert.

**Ihre Beurteilung:**

**Die Selbstorganisations- und Adaptationsfähigkeit Ihres BRS und die Funktionsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems**

**ist gut**

Weder Anzeichen von Chaos noch Starre finden sich bei der Beurteilung des Frequenzbandes und der Amplitudenspitzen des vegetativen Nervensystems (Neurotransmitterhormone).

Ihr Biologisches Rhythmus System weist in diesem Bereich durchgängig regelrechte Variabilität auf. Ihr BRS ist fähig, aktuell auf Reize und Stress angepasst zu reagieren und die gekoppelten Sympathikus – Parasympathikusaktivitäten angemessen zu kontrollieren.

**Wir empfehlen: Erhalten Sie aktiv Ihren guten Zustand!**

#### **3.2. Bereich der endokrinen Hormone**

Beurteilt wird der Frequenzbereich der Stimmkurve, der das BRS und die angekoppelten endokrinen Hormone, insbesondere das Hypothalamus-Hypophyse-Schilddrüsen-System repräsentiert.

**Ihre Beurteilung: die Selbstorganisations- und Adaptationsfähigkeit Ihres BRS und Ihre Funktionsfähigkeit der endokrinen Hormone**

**ist eingeschränkt – gefährdet**

**Starre**

Es findet sich Starre im Bereich der endokrinen Hormone.

Die Rhythmik findet selten die Koordination mit dem BRAC. Aktivität und Deaktivität der Rhythmik und der entsprechenden Schilddrüsensteuerung sind gefährdet, einseitig in einer **Hyperaktivität** zu verharren.

Stress wird im Sinne der Adaptation nicht passend beantwortet. Es erfolgt ständig einseitige Strukturbildung. Nachgeordnete Hormonsysteme wie die Nebennierenrinden mit der Produktion von Adrenalin / Noradrenalin und Glucocortikoiden (Kortison) werden immer häufiger Schrittmacher ähnlich manipuliert und führen infolge zu einem beschleunigten Aufbrauch von Vitalstoffen. Zudem kaschieren sie u. U. die Tatsache eines veränderten Energieniveaus. Dies kann sich u. a. psychisch – somatisch in Art von Starre- und Abwehrreaktionen wie äußerst rascher Ermüdung, deutlich verminderter Belastbarkeit, starken Verspannungen, Zerrungen, Libidoverlust, bemerkbar machen.

**Wir empfehlen: Nutzen Sie Ihr Wissen um Ihre Situation und greifen Sie aktiv und umfassend ein zur Verbesserung Ihrer Situation!**

### **3.3. Bereich der Orientierung in Raum und Zeit**

Ihr Persönlichkeitstypus beeinflusst Ihre individuelle Wahrnehmung von Zeit / Raum, Distanz / Geschwindigkeit, Masse / Energie. Die „Partner eines jeden Paares“ verhalten sich umgekehrt proportional zueinander: mit dem Anwachsen der ersten Größe verringert sich die 2. Größe. Ein Beispiel: je länger jemandem die Zeit wird, umso enger erscheint ihm der Raum, in dem er sich befindet. Mit jeder dieser Situationen sind Emotionen direkt verkoppelt. Aus einer Enge- und Zwangssituation entstehen je nach Schärfe des Erlebens Unsicherheit, Angst und Panik, oder Ärger, Wut und Aggression – hilflos oder kopflos, je nach Dominanz des Typus.

Beurteilt wird der Frequenzbereich der Stimmkurve, der das BRS und das angekoppelte System der Raum/Zeit, Distanz/Geschwindigkeit-, Masse/Energie –Wahrnehmung repräsentiert.

**Ihre Beurteilung: die Selbstorganisations- und Adaptationsfähigkeit Ihres BRS und Ihre Funktionsfähigkeit der Wahrnehmung von Zeit / Raum, Distanz / Geschwindigkeit, Masse / Energie**

**ist eingeschränkt – gefährdet**

#### **Chaos**

Es finden sich Zeichen von Chaos im Frequenzbereich. Stress verändert die Wahrnehmung in wechselnder Weise deutlich und nachhaltig. Dies kann zeitweise zu einer Verstärkung der Grundtypen-„Symptomatik“ führen, wie auch zu einer fast vollständigen Auflösung durch Veränderung und Einflüsse Ihrer Stresstypus Wahrnehmung und damit stark wechselnder Persönlichkeitszeichen.

Ihre Einschätzung von Zeit und Raum, Geschwindigkeit und Distanz, Masse und Energie werden dadurch erheblich erschwert.

**Wir empfehlen: Nutzen Sie Ihr Wissen um Ihre Situation und greifen Sie aktiv und umfassend ein zur Verbesserung Ihrer Situation!**

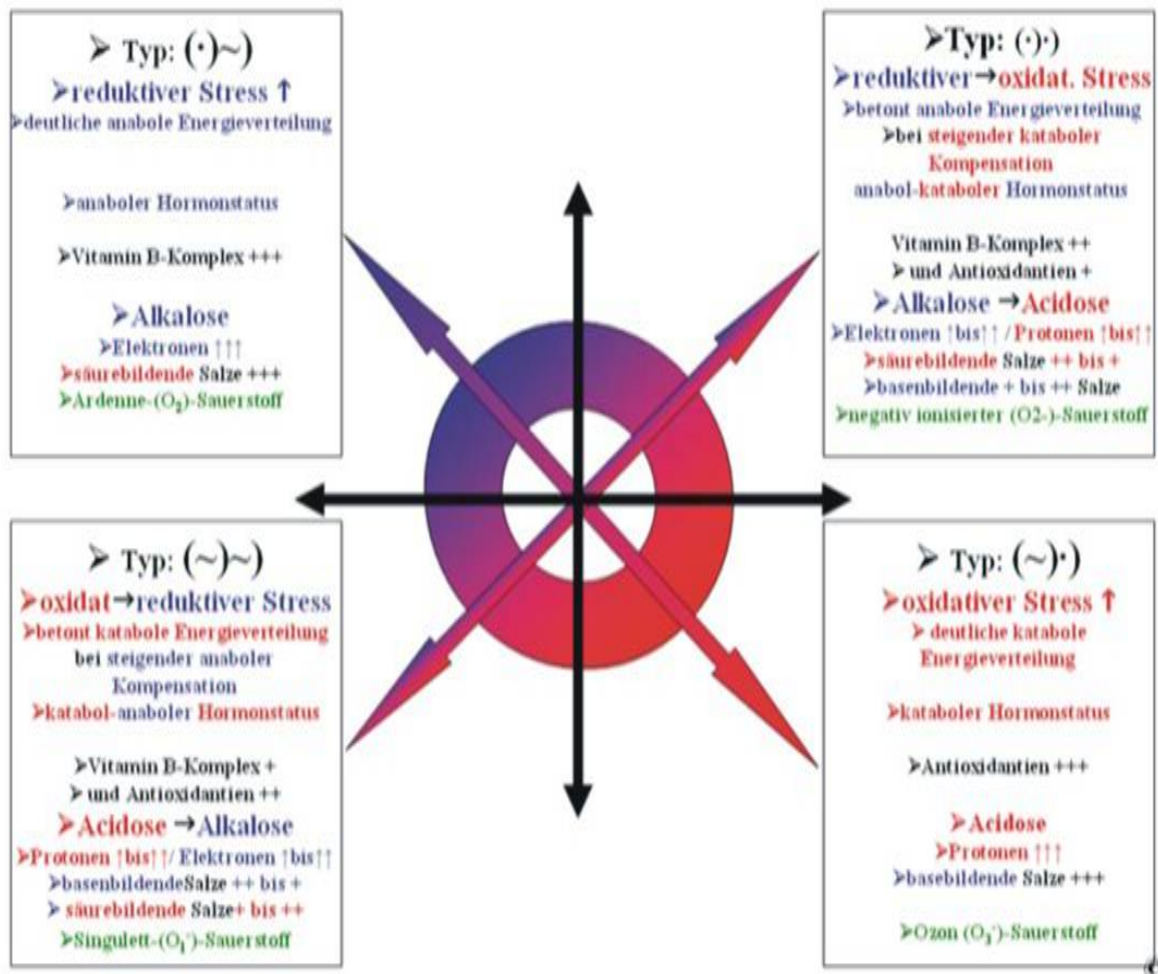
## II. Zell- Körperstoffwechsel

➤ **oxidativer / reduktiver Stress**

➤ **Säure- / Basen-Haushalt**

➤ **katabol (abbauende) / anabol (aufbauende) Energieverteilung**

➤ **Typenbezogene optimale Sauerstoffanwendungen**



**Legende:** + niedrig dosiert, ++ höher dosiert, +++ hoch dosiert. Die Verteilung der Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe (Salze) bezieht sich immer auf den Grundtyp. Der Stresstyp sollte sich nach dem individuellen Stresstest richten. Die Gabe von säure- bzw. basebildenden Salzen richtet sich nach der Protonen- bzw. Elektronenbildung. Bei deutlicher Säurebildung kann zusätzlich z.B. Bicarbonat, bei deutlicher Basenbildung z.B. Vitamin C infundiert werden. ↑ steigt an, ↓ fällt ab.

## 4. Zell und Körperstoffwechsel

### Oxidative und reduktive Prozesse / oxidativer /reduktiver Stress

#### Säure – Base Verhältnis

#### Kataboler / anaboler Stoffwechsel

#### Sauerstoffergänzung

#### Ihrem Grundtypus ( ~ ) ~ )

entsprechend zeigt die Gesamtheit Ihrer Redox-Prozesse (Reduktion + Oxidation) eine Tendenz zu ausgewogenen Verhältnissen. Auf der Basis einer leichten Dominanz oxidativer Prozesse findet sich eine zunehmende reduktive Kompensation.

Damit verbunden sind ein gemäßigter Elektronen(Alkalose)- und Protonen(Azidose)anteil. Eine betonte Azidose (Säurebildung) wird durch alkalische Gegenregulation ausgeglichen, eine betont Alkalose (Basebildung) durch eine azidotische Gegenregulation.

Ihr Stoffwechselzustand ist tendenziell katabol ausgerichtet, aber ausreichend anabol kompensiert.

Ein leicht erhöhter Umsatz und Aufbrauch von Radikalfängern ist wahrscheinlich, aber auch die Ergänzung von B-Vitaminen in geringem Maß ist in Stresssituationen angezeigt.

Stress- / situationsbedingt entwickeln sich bei Ihnen Mischformen, wie in Grafik II angegeben.

Auf der Basis Ihrer Grundveranlagung empfiehlt sich zur Regulierung und Balancierung der Zell- und Körperstoffwechsel die besondere Beachtung einer optimalen Kombination von Antioxidantien (Vitamine A, C, E, Selen) mit einem leichten Anteil an B-Vitaminen (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 + Folsäure). Besonders in Stresssituationen, die Ihren Typus verstärken, wird es notwendig, aufgrund des erhöhten Aufbrauchs diese Vitamine im Sinne einer Nahrungsergänzung regelmäßig und ausreichend hoch dosiert nachzufüllen.

Der Tendenz zu einer leichten Azidose können Sie über geringe Ergänzung Base bildender Salze oder auch z. B. Bicarbonat-Infusion ausgleichen. Auch hier gilt: in Stresssituationen, die Ihren Typus besonders beanspruchen, werden Sie häufiger ausgleichend eingreifen müssen.

Es empfiehlt sich für Sie grundsätzlich, mehrmals täglich ca. 30 Minuten „frische Luft zu tanken“. Sie können, wenn Sie keine Zeit zum Joggen, Nordic-Walking, Spaziergehen finden, beispielsweise Ihre tägliche Balancierung mit einem Basisrhythmus mit rhythmischen Lauf- oder Tanz-Bewegungen kombinieren. Öffnen Sie Tür und Fenster.

Wenn Sie zusätzlich entstressend wirken wollen, sind für Ihren Typus Anwendungen mit Singulett Sauerstoff ( $O_1$ ) zu empfehlen.

Die Frage nach der Dosis, nach dem „Wieviel“ an Vitaminen, an Salzen, an Sauerstoff ist – wie Sie erkennen – nicht pauschal zu beantworten – nur Sie kennen Ihren täglich wechselnden Stressstatus. Dieser bewegt sich in der Regel in Ihrem individuellen Bereich (vgl. Stress Pyramide), wird aber in seiner Ausprägung „starker Stress“, geringe Stressbelastung“ oder auch „kein Stress“ jeweils aktuell durch Ihren Alltag bestimmt. Diese Variabilität können und sollten Sie auch entsprechend in die „Dosierung“ all Ihrer Ausgleichstätigkeiten übernehmen.

Trainieren Sie Ihre eigene Sensibilität und vertrauen Ihrem Gespür:

Nutzen Sie Ihren Stresstest: zeigt der Streifen viel „rot“, so sind B-Vitamine, und Basisrhythmen zum Stressabbau und zur Ruhe sinnvoll, zeigt er viel „weiss“, so ist Bedarf an Antioxidantien und Basisrhythmisierung im Sinne von Energieaufbau.

Eine ganz einfache Methode nach dem Wohlfühl-Prinzip: legen Sie Ihre Vitaminkapseln „wie Äpfel, Bananen und Apfelsinen“ vor sich auf den Tisch und entscheiden Sie ob Sie „aus dem Bauch“, intuitiv: „Was mag ich und brauche ich jetzt –und wie viel davon. Womit fühle ich mich wohl.“

Nahrungsergänzungsmittel sind zur Unterstützung und Optimierung von Stoffwechselprozessen in Zeiten besonderer Belastungen anzusehen. Über eine dauerhafte regelmäßige Ergänzung ist deshalb bewusst zu entscheiden.

Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, wie sich Ihre Stoffwechsellagen auf Ihre Gefühle, Eigenschaften, Ihr (Sozial-) Verhalten auswirken können.

Emotionalität:		Typ:	(~)~)
ängstliche Emotionen infolge: RaumZeit/ Geschwindigkeit/Distanz//EnergieMasse - Veränderung	Gefühle kopfflos	nervös x	zeitlich eingeeingt/ (Denk)raum fließend
		ängstlich x	
		panisch x	
	Eigen- schaft	macht nicht haltbare zeitliche Zusagen	x
		überkorrekt	
		starr	x
	Ver- halten	bedächtig	
		zögerlich	x
		verlangsamt	x
	Symp- tom	Schwindel	
		„Tunnel“blick*	(x)
		„Höhen“angst**	
	Sozial- verhalten	ausgleichend/anpassungsf ähig	
		angepasst/gebeugt	x
		unterdrückt	x
aggressive Emotionen infolge: des vegetativen Nervensystems	Gefühle kopfflos	gereizt	x
		wütend/zornig	x
		aggressiv	x
	Eigen- schaft	aktiv	
		zerrissen/ launig	
		unberechenbar	x
	Ver- halten	agil/lebhaft	
		unruhig	xx
		fahrig	
	Symp- tome	konzentriert/ kreativ	
		unkonzentriert	xx
		vergesslich	x
	Sozial- verhalten	konstruktiv	
		destruktiv /eingeeingt im Handeln und Denken	xxx
		drängeln/ pushen	(x)
Depression	endogene	manisch/ depressiv	
	exogene		

**Legende:** \*,**Tunnel**“blick: ist im tatsächlichen Sinne zu verstehen als die Angst, durch einen engen Raum zu fahren, darüber hinaus auch im übertragenen Sinne „nur einen engen, eingeschränkten Blick für eine Sache“ zu haben; \*\*, **Höhen**“angst: ist im tatsächlichen Sinne zu verstehen als die Angst, sich in Höhen ohne Absicherung aufhalten/bewegen zu können, im übertragenen Sinne als „nicht im Sinne des Aufstiegs- Erfolges (Visionen) denken/sich bewegen zu können.

**Ihrem Typus** entsprechend neigen Sie im Falle lang anhaltender Stressbelastungen mit strukturellen Veränderungen zur Ausbildung folgender Symptomatik im Sinne des Metabolischen Syndroms:

<b>Typ:</b>		(·~·)
<b>System: Neigung zu:</b>		
<b>Abwehr- system</b>	<b>Allergie</b>	(x)
	<b>Unverträglichkeit</b>	
	<b>Infektbereitschaft</b>	(x)
<b>Metabolisches Syndrom</b>	<b>Diabetes mellitus Typ II A</b>	
	<b>Diabetes mellitus Typ II B</b>	
	<b>Hyperlipidämie</b>	(x)
	<b>Hypertonie</b>	(x)
	<b>Koronare Herzkrankheit</b>	(x)
	<b>Adipositas</b>	(x)
	<b>Osteoporose</b>	
	<b>Gicht</b>	
<b>Schild- drüse</b>	<b>hyperaktiv</b>	(x)
	<b>hypoaktiv</b>	x

## 4. 1. Hormonkonstellation

### Der ( ~●) ~●) Typ

zeigt folgende Tendenzen im Körperstoffwechsel

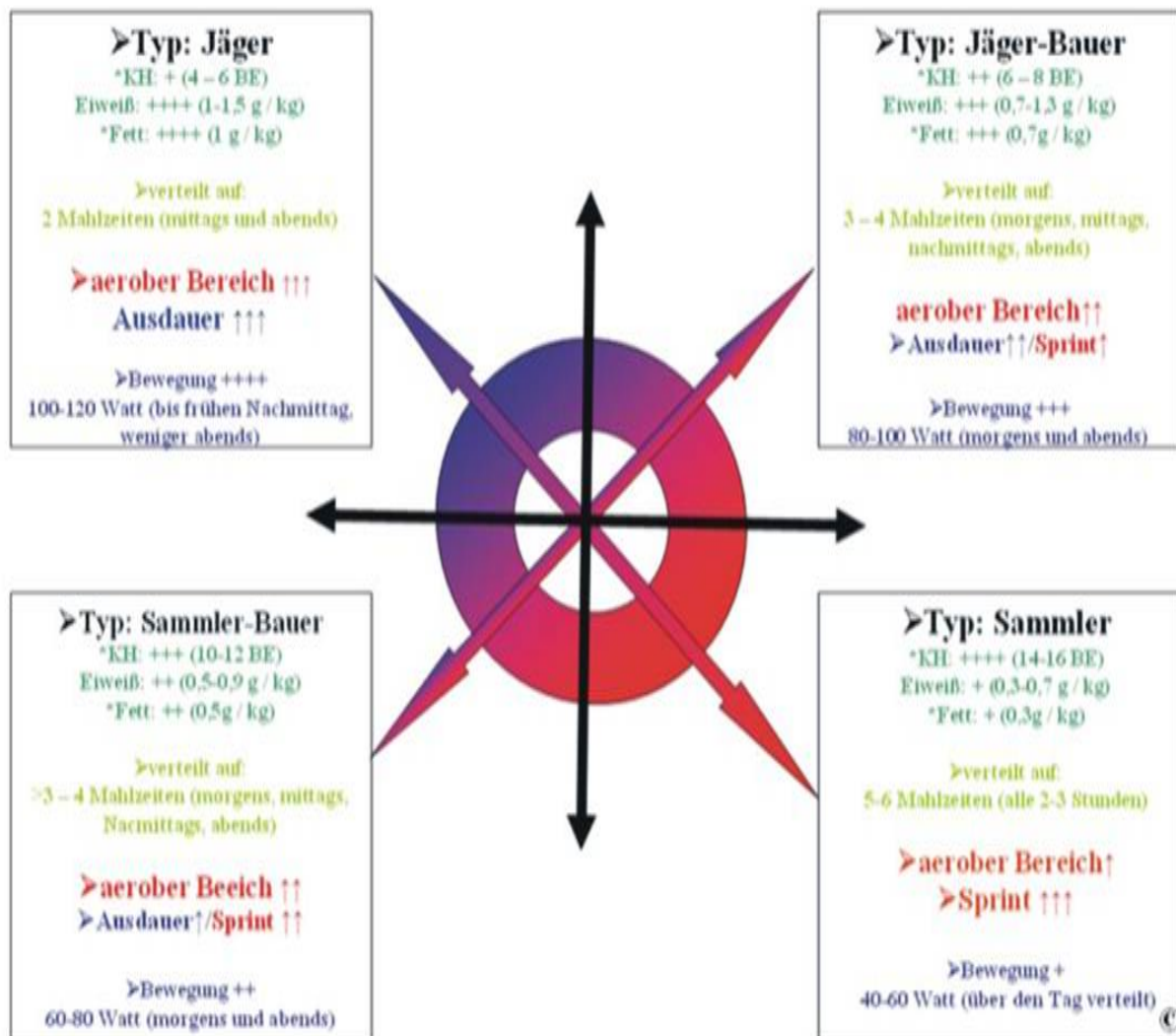
Hormone:	Typ: ( ~●) ~●)
Adrenalin/Noradrenalin	↑↑
Acetylcholin	↑↑↑
Cortison	↑↑
Glucagon	↑↑
Schilddrüse aktiviert	
Schilddrüse deaktiviert	
ADH	↑→
Aldosteron	↑→
Wachstumsfaktoren	↑↑↑
Insulin	↑→
Lipolyse	↓→
Speicherfettbildung	↑
Proteinolyse	↓→
Proteinsynthese	↑
T-Supressor-Zellen	↑↑
T-Helfer-Zellen	↑↑
Oxitocin	↑→
Endorphine	↑→

**Legende:** ↑ gesteigert, → normal, ↓ vermindert,

**Merke:** Es gilt, mehrere ↑ oder ↓ bedeuten keine gegenüber dem Normwert überhöhten oder erniedrigten Meßwerte, sondern dass innerhalb der laborchemischen Standardabweichungen vom Normalwert eine Tendenz zur Verlagerung der Werte zur oberen bzw. zur unteren Grenze hin besteht. Kurzfristig kann dabei durchaus die obere bzw. die untere Grenze auch über- bzw. unterschritten werden. D.h. die Anzahl der Pfeile drückt eine funktionelle, keine pathologische, Aktivitätsstärke aus. Es kann durchaus ein „zufälliges“ Zusammentreffen von beidem vorliegen. In diesem Fall zeigen auch die laborchemischen Momentanbestimmungen erhöhte oder erniedrigte Werte an.

### III. Ernährung und Vitalität

- individuelle Ernährung (Kohlenhydrate (KH), Eiweiße, Fette)
- Anzahl der Mahlzeiten [Broteinheiten (1 BE = 12g KH)]
- Bewegung/Belastbarkeit
- mögliche Blutgruppenzuordnung



Die Angaben zu KH, Eiweiß und Fett sind abhängig von der persönlichen Leistungsanforderung an den Körper.  
 \*Bei verstärkt aktiver Schilddrüse wird deutlich vermehrt Fett und KH verbrannt (gehäuft bei Sammler und Sammler-Bauer), bei gering aktiver Schilddrüse wird deutlich weniger Fett und KH verbrannt (gehäuft bei Jäger und Jäger-Bauer). Deshalb müssen in diesem Fall die KH um bis zu 2 BE nach oben bzw. nach unten korrigiert werden, das Fett kann gesteigert bzw. muss reduziert werden, siehe dazu auch Auswertung.

Legende: + deutlich geringe, ++ geringe, +++ hohe Menge, ++++ deutlich erhöhte Menge an; ↑ steigt an, ↓ fällt ab. Je ausgedehnter der aerobe Bereich ist, um so kleiner wird der anaerobe Bereich. Aerob bedeutet, der Organismus verbrennt hier gering KH aber sehr viel Fett, anaerob bedeutet, es wird viel KH aber kein Fett verbrannt. Im aeroben Bereich steht dem Organismus viel, im anaeroben kein Sauerstoff zur Verfügung.

## 5. Ernährung und Vitalität

### Ihr Grundtypus (◡)●) entspricht dem Evolutionstypus des Sammlers.

Diese Grundveranlagung bestimmt die Art Ihrer Nahrungsverwertung in Verbindung mit dem entsprechenden Maß an Bewegung.

Ihre Ernährung sollte vornehmlich kohlenhydratreich gestaltet sein.

Für Sie empfiehlt es sich, über den Tag verteilt insgesamt maximal 14-16 Broteinheiten BE (Kohlenhydrate) zu essen, aufgeteilt auf 5 -6 Mahlzeiten, ca. alle 2 – 3 Stunden. In welchen Mengen Sie die BE auf Ihre Mahlzeiten jeweils verteilen, entscheiden Sie. Es ist sinnvoll, das Ausmaß an Bewegung, das Sie bis zur Mahlzeit haben, zu berücksichtigen.

Ihr Stoffwechsel ist auf leichte Bewegung und kurzzeitige Höchstleistung / Sprint mit leicht ausgebildeter Muskulatur und jeweils kurzzeitiger Füllung und Verbrauch der Glycogenspeichern ausgerichtet. Den Verbrennungsprozessen steht nur ein eingeschränkter aerober Bereich zu Verfügung. Kohlehydrate werden kurzfristig, schnell und optimal verbrannt.

Sie brauchen nicht viel und nur leichte Bewegung. Leistungssport ist im Rahmen von Sprint und kurzzeitiger Höchstleistung möglich und sinnvoll.

Bei Beachtung der Empfehlung, eine Belastung, auch während Ihrer beruflichen Tätigkeit, von 40 - 60 Watt (über den Tag verteilt) möglichst nicht zu überschreiten, sorgen Sie für optimale Verbrennungsprozesse.

Sollten innerhalb Ihres empfohlenen Belastungsbereiches die Ihrem Alter entsprechende maximale Herzfrequenz überschritten werden, reduzieren Sie die Belastung zunächst um 10-20 Watt, um sie dann langsam aufzutrainieren. Ein optimaler Trainingseffekt und optimale Fettverbrennung richten sich nicht nach dem Erreichen höchster Belastungsgrenzen und der Menge an Schweißtropfen, sondern nach der Einhaltung optimierter Verbrennungsprozesse im aeroben Bereich – und dieser ist typenspezifisch definiert.

Eine Stunde leichte Bewegung am Tag ist optimal.

Stress- / situationsbedingt entwickeln sich bei Ihnen Mischformen, wie in Grafik II angegeben.

Aktuelle Stresssituationen des Alltags beeinflussen Ihren konstitutionell und konditionell definierten Rahmen und erfordern eine aktuelle Anpassung. Variieren Sie Ernährung und Bewegung und Rhythmisierung mit Hilfe des Stresstests entsprechend. Eine zeitnahe Entstressung sorgt dafür, dass Sie wieder zu Ihrem Grundtypus zurück finden und nicht mit einer dauerhaften Überstressung, bzw. Unerforderung Ihren Grundtypus dauerhaft verändern.

## 6. Die Wirbelsäule

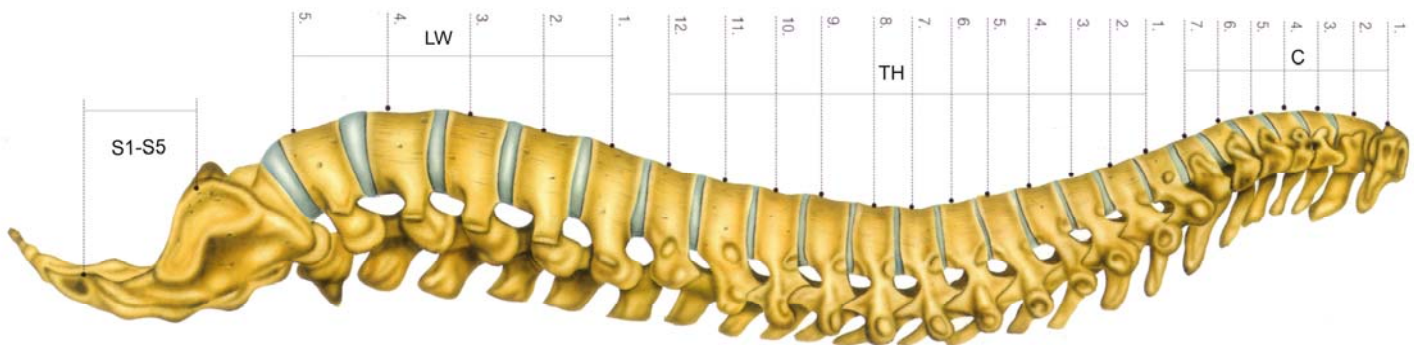
### Versorgungsproblematik der Wirbelsäule

Das Biologische Rhythmus System BRS weist auf folgende Bereiche Ihrer Wirbelsäule hin, die unter ungünstigen Umständen zu Problembereichen, vor allem muskulär, werden können: s. Grafik

Die damit verbundenen möglichen psychologischen, physiologischen wie morphologischen Symptomverstärkungen betroffener Organe können Sie der Tabelle im Informationshandbuch entnehmen.

Wir empfehlen: Unterstützen Sie täglich die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule durch bewusstes Dehnen und Strecken der Streckermuskulatur bzw. Beugermuskulatur. Legen Sie nach Wohlbefinden heiße (individueller Stresstest: rot, oder kalte, individueller Stresstest: weiß) Handtücher auf den Oberarm-Schulter-Oberkörper-Bereich und legen sich ausgestreckt mit dem Rücken auf den Fußboden. Unterstützen Sie Ihren Oberkörper in Höhe der Brust durch ein festes Kissen / Rolle oder optimal Vibrasound-Element. Strecken Sie die Arme über Ihren Kopf hinweg nach hinten lang aus und versuchen Sie, die Arme möglichst auf dem Boden zum Aufliegen zu bringen. Ihr Ziel: Sie sollten am Ende ca. 15 Minuten durchhalten können. Wenn dies am Anfang nicht gelingt, versuchen Sie jeden Tag, die Zeit etwas zu verlängern. Eine zusätzliche Balancierung der Muskulatur über einen Klangrhythmus gibt wertvolle Erleichterung und Unterstützung.

Zu einem speziellen Training der betroffenen Strecker- oder Beugermuskulatur sprechen Sie Ihren Therapeuten oder Trainer an.



## 7. Typenspezifische Wahrnehmung von Zeit/Raum, Geschwindigkeit/Distanz, Energie/Masse

Typ (◡)●) + Typ (●)●) = Typ (◡●)●●)

**Melancholiker + Phlegmatiker**

Unter Stress verändert sich sein Empfinden von Zeit/Raum-, Distanz/Geschwindigkeit, Masse/Energie dahingehend, dass er einen Raum und eine Distanz nicht mehr realistisch einschätzen kann. Die Zeit scheint ihm davon zu rasen. Die Geschwindigkeit erscheint deutlich überhöht. Für die richtige Einschätzung von Masse ist ihm jedes Gefühl verloren gegangen, einmal wirkt sie kleiner, einmal größer. Die Energie, die er einzusetzen hat, erscheint ihm jetzt deutlich verringert, so dass er zeitweise in depressive Zustände geraten kann.

Dies kann eine kopflose Unruhe bis Panik oder auch Gereiztheit / Wut / Aggression auslösen, da seine typenspezifischen Stärken abgeschwächt werden. Ihm steht gefühlsmäßig nicht mehr die Zeit oder der Raum zur Verfügung, um sich frei ausleben zu können. Er schätzt seine Kräfte „falsch“ ein. Räumliche Grenzen oder ein Abgrund erzeugen Schwindel, Unruhe und Angst. Wenn er die Möglichkeit hat aktiv zu handeln, vergrößert er z. B. automatisch die Distanz zum voran fahrenden Auto oder zum Abgrund.

Er kann sich selbst zeitweise als zu dick empfinden.

## 8.) Persönlichkeitsstruktur

Eine ausgeprägte, einschneidende Veränderung der Rhythmik und damit einhergehend eine grundlegende Veränderung des typengerechten rhythmischen Verhaltens zeigt sich in einem Bereich, der den Lebensjahren \_\_\_\_\_ entspricht.

Besonders auffällig zeigt sich eine Störung des Rhythmus mit der Frequenz \_\_\_\_\_. Diese Störung beeinflusst den gesamten weiteren Verlauf der Rhythmik. Es kann davon ausgegangen werden, dass darüber Ihr gesamter Organismus Überstressung und /oder Blockaden erfährt.

Diese für Ihr Biologisches Rhythmus System BRS wichtige Information der Rhythmusfrequenz wurde für Sie individuell zu Ihrem persönlichen Klangrhythmus moduliert. Sie hören und fühlen diesen Rhythmus in seiner harmonischen Grundform. Ihr Rhythmus System, Ihr gesamter Organismus kennt diesen Rhythmus und erinnert ihn. Über regelmäßiges Hören (optimal Hören und Fühlen) koppelt sich der Rhythmus wieder ins Gesamtsystem der biologischen Rhythmen ein. Damit kann auch an dieser Stelle Rhythmus wieder fließen und das BRS seiner Selbstregulation und Selbstordnung wieder nachgehen.

Die Wiedereingliederung des Rhythmus in seiner harmonischen Form wird auf unterschiedlichste Art wahrgenommen. Dies geschieht individuell emotional und physiologisch: Sie können Träume entwickeln, deren Inhalte Sie bewusst am Morgen rekonstruieren können, oder Sie ahnen lediglich, dass Sie geträumt haben – Ihr Unterbewusstsein wird aktiviert. Vielleicht assoziieren Sie beim Hören des Klangrhythmus persönliche Begebenheiten und Erlebnisse – u. U. wichtige aber auch auf den ersten Blick völlig unwichtig erscheinende. Sie empfinden Gefühle, möglicherweise ist der Klang ist auch ein wenig fremd, weil so lange ungenutzt? Vielleicht auch vorübergehend gar unangenehm? Möglicherweise fühlen Sie sich endlich wieder wohl und Sie fühlen ein Nachlassen von Anspannung und Stress...

Nehmen Sie Ihre Reaktionen bewusst an und auf, auch kleine, feine, subtile. Es genügt oft ein kleines Steinchen, um eine große Lawine ins Rollen zu bringen. Der Klangrhythmus kann, wenn Sie es zulassen und wollen, ein Impuls auf dem Weg Ihrer persönlichen Entwicklung werden.

### Vorgehensweise

Es ist sinnvoll, wenn Sie den für Sie individuell modulierten Klang-Rhythmus **mindestens 2x täglich** (mittags und vor dem Schlafengehen) hören, optimal auch fühlen über Vibrasound Elemente. Hören Sie ihn prinzipiell sooft Sie können und mögen. Sollte er Ihnen – vor allem anfangs - manchmal fremd oder sogar unangenehm sein, dann hören Sie nur kurz, evtl. im Ausgleich öfter. Handeln Sie aus Ihrer Sensibilität heraus und entscheiden immer zu Ihrem Wohlbefinden (s. Wohlfühlregel Information „CD“). Dieser spezielle Rhythmus löst möglicherweise tiefe Verspannungen und setzt bislang ungenutzte, aber auch Ihnen bislang vielleicht unbekannte, Potentiale frei. Viele Anwender bestätigen, dass Sie, bewegt durch den Rhythmus, ihren täglichen Stress abbauen konnten und einen „Auftrieb“ verspürten, der sie letztlich darin unterstützte, das Steuer Ihres Lebens wieder kräftig in die eigene Hand zu nehmen“.

Oftmals ist es wichtig, den Ursprung seiner hemmenden Gefühls- und Verhaltensmuster bewusst zu erkennen, um diese Muster aufzuarbeiten und um neue Strategien einüben zu können. Dazu werden von Therapeuten und Experten besondere Techniken und Methoden verwandt, u. a. die speziell von Dr. med. Heinen entwickelte Methode „AEVM – Aufarbeitung von Erlebnis und Verhaltensmustern“ (Grieshaber Preis 1998), die auf der Erkennung einschneidender Störungen des Rhythmus Systems in der Stimme basiert.

Die 3 weiteren Klang-Rhythmen auf Ihrer CD sind universelle Basisrhythmen und dienen einer täglichen Basisregulierung.

**Wir empfehlen: Nehmen Sie diese in Ihr tägliches „Anti-Stress-Programm“ auf.**

## 9. Persönliches Entwicklungspotential

### Environmental Intelligence

Individuelle aktive Anpassungsfähigkeit an die Umgebung und Selbstexistenzbefähigung

## Ihr persönlicher aktueller Evi IQ



### Die Evi IQ Pyramide

**Mit einem Evi IQ von 80 – 99 % stehen Sie auf Stufe 2**

#### Zustand einer gemäßigten Belastung

Das Biologische Rhythmus System BRS zeigt leichte Anzeichen stressbedingter Veränderungen. Leichte, intermittierende Funktionsstörungen können sich in z. T. vorübergehenden Somatisierungen, begleitet von psychischen Reaktionen wie Unruhe, Angst, Panik, Wut, Aggression, andeuten. Empfindungen von Unwohlsein und Stress stellen sich ein. Dem Ziel des Best-Aging muß Unterstützung folgen.

Diese Zustände entstehen im Prozess der Adaptation an gesteigerte Anforderungen der Arbeitstätigkeit, beim Sport, in Alltag und Familie, und bei der Einwirkung ungünstiger ökologischer (Umwelt)Faktoren als physiologischer wie emotionaler Stress. Reize, die über ein normales Maß hinausgehen (z.B. starker Lärm, chemische wie physikalische Reize, infektiöse Organismen, usw.) werden zu Stressfaktoren und stellen eine erhöhte Aktivitätsanforderung an den Organismus. Die Regelmäßigkeit des 4-Phasen Durchlaufs des BRAC beginnt sich zu verändern. Erfolgt die Adaptation nicht mehr in der BRAC entsprechenden Reaktionszeit, verlagern sich die Phasen quasi in den nachfolgenden BRAC Durchlauf hinein. Dieser startet nachfolgend aus einem anderen Niveau heraus.

Mit zunehmender Dauer dieses Zustandes beginnt das System, sich hochzuschaukeln. Der BRAC Rhythmus gestaltet sich nicht mehr als Ruhe-Cyclus, sondern entwickelt sich zur Stressrhythmik.

Werden diese ersten Anzeichen über längere Zeit missachtet, beginnt der Organismus, seine Rhythmik einseitig zu beschleunigen und begibt sich auf ein neues Anspannungsniveau bezüglich seiner Regelungs- und Steuermechanismen. An anderer Stelle verlangsamt die Rhythmik im Sinne einer Kompensation. Verstoffwechslung, Strukturbildung und –abbau, Muskulatur, Hormonsystem und Vegetativum sind in Folge davon betroffen. Es gilt, dem Organismus bewusst ausreichend lange Pausen (Deaktivierungsphasen) zur Regeneration zur Verfügung zu stellen

## **Situationsbeschreibung der Stufe 2**

Bei noch „normalem“ anabol - katabolem Stoffwechselzustand des BRS zeigen sich die übergeordneten Regulationssysteme etwas angespannt.

Die 4 Phasen Ihres BRAC beginnen, sich entsprechend des Konstitutions-, Konditions- und Ernährungszustandes zu verändern. Der Zeitverlauf der Anstiegsphase (Phase I des BRAC) bis zum Erreichen der maximalen Aktivitätsphase (Phase II) ist noch normal. Die Zeitdauer der Phase II verlängert sich aber auf > 60 Minuten. Dies führt zu einer Steigerung der katabolen und anabolen Hormone, um eine drohende katabole Entgleisung auszugleichen und Ihre Vitalität zu stabilisieren. Die Amplituden der biologischen Rhythmen Ihres BRS zeigen in bestimmten Frequenzbereichen eine Erhöhung (anabole Entgleisung) oder Erniedrigung (katabole Entgleisung). Die nachfolgenden Phasen III und IV (Deaktivitätsphase) verlängern sich.

Die Soll-Ist-Werte in den Regelkreisstrukturen folgen nicht immer mehr der immanenten Logik Ihres BRS. Das BRS folgt insgesamt nicht durchgehend seiner „1/f-Rauschen“ Charakteristik. Immer häufiger findet sich im Bild ein sog. „Weißrauschen“, das einen Verlust an Variabilität kennzeichnet: Chaos, A-Rhythmik oder Starre, hervorgerufen durch die Veränderung der natürlichen Quasiperiodizität. A-Rhythmik wie Starre können sowohl bei anaboler wie auch kataboler Entgleisung auftreten.

Sollten Sie diese „neuen“ Phasenzeiten missachten, insbesondere keine ausreichende Deaktivierungsphase einhalten und das über zu lange Zeit, beginnt der Organismus, allmählich seine Rhythmik zu beschleunigen bzw. zu vermindern. Er begibt sich auf ein neues Anspannungsniveau bezüglich seiner Regelungs- und Steuermechanismen. Diese reagieren entweder in anaboler Form mit vermehrter Strukturbildung: „das Gummiband verliert an Elastizität“. Der Organismus muss zur Strukturbildung mehr Energie bereitstellen. Im Falle einer katabolen Reaktion folgt gesteigerte Gewebeauflösung, Verlust an Struktur, „das Gummiband leiert aus“. Der Organismus kann immer weniger Energie aufnehmen und zur Verbrennung abgeben. Ein zu großes Angebot an Energie „von außen“ wird jetzt als reines Depotfett angelegt. Die biologischen Rhythmen der Regel-, Organ- oder Stoffwechselsysteme weisen keine Ruhfrequenz (Ruhespannung) mehr auf, sondern arbeiten in erhöhter (Sympathikus dominierter) bzw. erniedrigter Frequenz (Parasympathikus dominiert). Das Schilddrüsenhormon TSH übernimmt leicht diesen Wechsel und reagiert dann sprunghaft im Wechsel erhöht oder erniedrigt, ebenso kann der Blutdruck mit vorübergehenden sprunghaften Abweichungen vom „Normwert“ reagieren. Anhaltende katabole Entgleisung ist eine Basis für die Entstehung erhöhter Infektionsbereitschaft und langfristig von Gefäßschädigungen. Im Falle einer anabolen Entgleisung erhöht sich die allgemeine akute Allergiebereitschaft wie die Bereitschaft zu Erkrankungen des Immunsystems z.B. spezifisches Rheuma, Krebs, ..... Emotionen wechseln schneller, die Angst-/Panik-Schwelle im Sinne der Depression (anabol), bzw. die Aggressionsschwelle im Sinne des psychischen Stresses (katabol) ist erniedrigt.

Die Anspannung (Sympathikus dominant) oder Erschlaffung (Parasympathikus dominant) der Muskeln wächst und die Wirbelsäule kann Ihre Haltung verlieren. Dies betrifft sowohl die Strecker- wie auch die Beugermuskulatur, je nach dem, wen Sie dominant bei Ihrer Tätigkeit benutzen. Die Fehlhaltung kann sich auf sämtliche andere Muskel- und Gelenkbereiche übertragen: Kiefer, Gesicht, Schulter, Ellbogen, Hand, Hüfte, Knie, Fuß. Es kann zu Senk- Spreiz-, oder Plattfüßen führen, zu Varizen- bis hin zur Thrombosebildung. Der Organismus muss zur Aufrechterhaltung seiner Regelbarkeit immer mehr Reserven mobilisieren. Die Selbstordnungs- bzw. Selbstheilungsfähigkeit geht zunehmend verloren. Der Körper nimmt zunehmend eine asthenische bzw. pyknische Gestalt an.

## **Ihr persönlicher Aufstieg zur Pyramidenspitze**

Sie kennen Ihre aktuelle Einstufung. Da jede Stufe eine gewisse Bandbreite in der Charakterisierung zulässt, liegt die endgültige Beurteilung Ihrer Situation bei Ihnen. Das ist wichtig! Denn: Ihre persönliche Beurteilung ist die Basis für Ihre grundsätzliche Entscheidung, „etwas für sich zu tun“ – oder nicht. Ihre Beurteilung ist Grundlage Ihrer Entscheidung für den Aufstieg der Pyramide oder zumindest die Stabilisierung auf Ihrer aktuellen Stufe und damit für eine Entscheidung, Ihre Selbstexistenzbefähigung und ein Best-Aging zum Ziel - zu Ihrem Ziel - zu erklären.

Ihre vorliegenden persönlichen Auswertungen können Sie nun gezielt nutzen. Den unterschiedlichen Wert, den wir dem Einfluss der Parameter auf das Gesamtgeschehen beimessen, ersehen Sie aus der folgenden Auflistung.

### **Ihr persönlicher Gewinn**

Mit jeder neuen Aktivität, für die Sie sich freien Willens – freiwillig – entscheiden, gewinnen Sie an Kraft, regenerieren Sie aufgebrauchte Reserven, steigern Sie Ihr Potential, wächst Ihre Environmental Intelligence - Ihr Evi IQ, gewinnen Sie an Selbstexistenzbefähigung und wächst Ihre Chance auf gesteigerte Lebensqualität, um im Alter zu den „Best-Agern“ zu gehören.

Gehen Sie in aller Ruhe jeden der beschriebenen Punkte durch und entscheiden Sie sich Punkt für Punkt bewusst, ob Sie ihn umsetzen wollen – und können. Überlegen Sie gleichzeitig, ob und wie sich die damit verbundenen Aktivitäten in Ihren Alltag integrieren lassen.

**Setzen Sie sich Ihr Ziel!**

**Planen Sie realistisch Stufe um Stufe!**

**Sichern Sie Ihren Status auf der jeweiligen obersten Stufe immer ab!**

**Erkennen Sie die neu gewonnene Lebensqualität!**

**Sehen Sie im Aufstieg der Pyramide nicht das „Muss“,**

**erkennen Sie den „Genuss“!**

### **Basis-Ruhe-Aktivitäts-Cyclus BRAC \*\*\*\*\***

Das oberste Ziel ist die Wiederherstellung der Grund- und Ruherhythmik des Biologischen Rhythmus Systems BRS über die Balancierung des BRAC, da er wesentlich die korrekte Arbeit des Vegetativums, die Steuerung von Sympathikus und Parasympathikus beeinflusst. Auf diese Weise werden Sie tief greifend „entstresst“, finden Entspannung und Wohlbefinden und Ihr Körper kann sich erholen. Herz, Atmung, Gefäße, Hormone können sich dadurch wieder mit Ihrer speziellen, allgemeingültigen Ruhefrequenz ausrichten. Nur aus dieser leichten Ruhespannung heraus können Sie Höchstleistung im körperlichen wie geistigen Sinne leisten.

Verwenden Sie Ihre individuelle Rhythmus-CD täglich mindestens 2x (optimal mittags und vor dem Schlafengehen). Nehmen Sie dazu bewusst 10 Minuten Auszeit (Telefon, Handy, Türklingel, Kollegen, Geschäft, Büro, Kinder und Familie – AUS, OFF! Sie können sich den Wecker stellen, um beruhigt wirklich nach 10 Minuten wieder DA zu sein...!)

Optimal geschieht die rhythmische Balancierung über das Hören der Rhythmen über geschlossene Kopfhörer und das simultane ganzkörperliche Fühlen der rhythmischen Vibrationen. Ihr Alltag wird Ihnen oft genug Kompromisslösungen abverlangen – gehen Sie bewusst, aber entspannt damit um. Es ist besser, in kurzen 5 Minuten unauffällig mit Knopf-Kopfhörern am Schreibtisch oder auf dem Weg zum Bus seinen Rhythmus in Erinnerung zu bringen, als gar nicht! Aber Achtung Autofahrer: nicht beim Autofahren! Die Rhythmisierung soll eine Auszeit, eine Zeit der Ruhe garantieren. Auf der CD finden Sie zusätzlich die wichtigsten Basisrhythmen des Vegetativums.

Wir empfehlen: Hören / Fühlen Sie Ihren persönlichen Rhythmus täglich so oft es geht. Nehmen Sie zusätzlich die rhythmische Basisregulation prinzipiell in Ihren Alltag auf.

### **Zeitmanagement\*\*\***

Das ständige Gefühl, keine Zeit für sich und andere zu haben, durch sich selbst oder durch andere getrieben zu werden, bedeutet eine massive Überstressung. Sie kennen Ihren Grundtypus und Ihren Stresstypus und damit Ihre Stärken, aber auch bislang ungenutzte Potentiale. Planen Sie mit diesem Wissen, Freiräume zu schaffen.

### **Pause/Entspannung - Pausenkultur\*\*\***

Rhythmus gerechte Pausen - während der Deaktivierungszeit mindestens 5 Minuten, zwischen 12.00 und 14.00 Uhr mindestens, aber auch höchstens 15-20 Minuten - bewirken optimale Erholung und Entspannung und bieten dem Organismus die Zeit zur Regeneration und Rehabilitation.

### **Schlafstruktur - Schlafkultur\*\*\*\*\***

Ein rhythmischer Tagesverlauf lässt abends das optimale „Schlafenster“ finden und leitet einen rhythmischen erholsamen Schlaf ein.

Wir empfehlen: Rituale vor dem Schlafengehen, regelmäßige Zu-Bett-Geh-Zeiten, kurz vor dem Schlafen nicht mehr essen und trinken, vor und während der Einschlafphase die CD hören und fühlen.

### **Bewegung\*\*\***

Täglich mindestens eine halbe bis eine Stunde Bewegung / Sport mit der Ihrem Typ entsprechenden optimalen Watt-Belastung bewirkt die notwendige ganzkörperliche „Entstressung“. Optimal wirkt sich auch hier die Beachtung des BRAC Rhythmus aus: Sport und Bewegung „gehören“ in die Aktivitätsphasen. Je nach Grundtyp ist diese Zeit auf mehrere kurze Zeiten am Tag zu verteilen.

### **Ernährung\*\*\***

Das Ernährungshandbuch und der integrierte 4-wöchige Ernährungsplan wie ein individueller Stresstest unterstützen eine Ernährungsumstellung entsprechend Ihrem Typus. Sie erkennen das zugrunde liegende Prinzip und können dieses, auch unter den Bedingungen eines komplizierten Alltags flexibel fortsetzen.

### **Nahrungsergänzung\*\***

Die Auswertung erlaubt, Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) gezielt und passend einzunehmen entsprechend Ihrem Redox-Potential und Säure-Base-Verhältnis. Über den individuellen Stresstests können Sie die Mengen Ihren täglichen Anforderungen angleichen.

### **Säure-Base-Haushalt\*\***

Der Analyse entsprechend kann mit den entsprechenden Mikronährstoffen Ernährung und Bewegung reguliert werden.

### **katabol-anaboler Hormonhaushalt\*\***

Dieser kann entsprechend der Analyse mit Hilfe von Ernährung, Bewegung und Rhythmus reguliert werden

### **Sauerstoffergänzung\*\***

Eine Sauerstoffanwendung kann, typengerecht gewählt, eine sinnvolle Ergänzung zur Regulierung des Stoffwechsels sein.

### **Persönlichkeit und Grundtypus\*\*\***

Die Bewusstmachung: welcher Typ bin ich, welches Temperament habe ich, welche fremden Eigenschaften habe ich übernommen, worin liegt der Konflikt mit anderen begründet, weshalb mein übergroßer sportlicher Ehrgeiz, wie verhalte ich mich in meiner Familie, im Verein, ...ist der erste Schritt zur Konfliktbewältigung und setzt unmittelbar Energien frei.

### **Konfliktbewältigung\*\*\*\*\***

Nach erfolgter Bewusstmachung folgt die Umsetzung: wie können die sozialen, wirtschaftlichen, psychischen Arbeitsplatz-, Partnerschafts-, Sucht-, Übergewichts- Konflikte gelöst werden? Das Entwerfen von Strategien und ihre Realisierung unter Berücksichtigung der persönlichen Stärken und ungenutzten Fähigkeiten machen aus dem „David“ (vgl. David und Goliath) einen Sieger.

### **AEVM\*\*\*\***

Oftmals ist es wichtig, den Ursprung seiner hemmenden Gefühls- und Verhaltensmuster bewusst zu erkennen, um diese Muster aufzuarbeiten und um neue Strategien einüben zu können. Dazu werden von Therapeuten und Experten besondere Techniken und Methoden verwandt, u. a. die speziell von Dr. med. A. Heinen entwickelte Methode „AEVM – Aufarbeitung von Erlebnis und Verhaltensmustern“ (Grieshaber Preis 1998), die auf der Erkennung einschneidender Störungen des Rhythmus Systems in der Stimme basiert.

### **Selbstvertrauen\*\*\*\*\***

Ein wenig fremdartig wirkt dieser Punkt in dieser Reihe – mit der Frage

„Lebe ich den Menschen, der ich tatsächlich bin?  
Wie lebe ich meine Persönlichkeit?“

Selbstvertrauen ist die Basis für jede Ihrer Entscheidungen und bestimmt den Grad Ihres Erfolges mit.

\*\*\*\*\* Sterne symbolisieren die von uns eingeschätzte Wertigkeit der Maßnahmen.

**Wir empfehlen: Nutzen Sie zu allem die rhythmovogue.plus Basisrhythmen Ihrer CD zur täglichen Basisrhythmisierung und Stressregulierung.**

Sie haben sich jetzt alle Chancen verschafft,  
Ihr Leben im Sinne Ihrer Selbstexistenzbefähigung und Ihres Best-Aging  
zu leben und zu be-leben.

Egal auf welcher Stufe Sie stehen...

Setzen Sie sich nun ein Ziel!

Bleiben Sie dabei realistisch.

Freuen Sie sich, - auch über kleinste Erfolge –  
wenn Sie Stufe für Stufe die Pyramide ersteigen!

Kein Bergsteiger „springt“ den Berg hinauf.

### **Leben – Glück - Freiheit**

#### **Die Geschichte vom Frosch im Sahnetopf**

*2 Frösche fielen in einen großen Topf mit flüssiger Sahne. „Hilfe!“ schrie der eine, „Hier komme ich nie wieder heraus! Ich bin verloren!“ – ergab sich in sein Schicksal und ertrank. „Hilfe!“ schrie der andere, „Ich will leben!“ Und paddelte aus Leibeskräften mit allen Füßen, um sich an der Oberfläche zu halten. Bereits nach kurzer Zeit begann die Sahne steif zu werden und mit zunehmender Festigkeit konnte der Frosch bald glücklich über den Topfrand hinaus ins Leben und in die Freiheit springen.*

Friedrichshafen im April 2007

