



## Hallo und einen guten Tag,

Sie haben lange nichts von mir zu lesen bekommen, da das Programm, mit dem ich bislang den Infobrief versandt haben, eingestellt wurde. Es hat mich einige Zeit gekostet, eine Alternative zu wählen und mich in das neue Programm einzuarbeiten.

Nun hoffe ich, dass ich wieder regelmäßiger über **Neuigkeiten aus der Praxis** und **Hilfreiches für Ihre Gesundheit** berichten kann.

Das Foto ist von meiner Kurzreise nach **Sizilien** im April. Die Insel ist wirklich eine Reise wert. Eine tolle Mischung aus antiker Kultur, romantischen Barockstädten, grandiosen Landschaften und der sizilianischen Gastfreundschaft. Oben sehen Sie mich auf dem **Vulkan Ätna**, wo es aussieht wie auf einem fernen Planeten. Einfach grandios.

## In diesem Infobrief lesen Sie:

- Praxisurlaub Ende Mai
- Termine des Quantum Light Breath vor Sommerpause
- Neuer Workshop: "Emotionales Essen überwinden" ab Juni
- Erstaunlich: Ein giftiges Gas erweist sich als gut für die Gesundheit
- Scheinfasten - alle Vorteile des Fastens ohne zu hungern

## Praxisurlaub Ende Mai

vom **29.5.** - **7.6.** bleibt wegen Urlaubes die **Praxis geschlossen.**

Die Vertretungspraxis wird einige Tage vorher [über meine Webseite](#) bekannt gegeben. Bitte kommen Sie rechtzeitig vor meinem Urlaub vorbei für Ihre benötigten Rezepte, damit die Vertreterpraxis nur bei akuten Beschwerden einspringen muss. Vielen Dank!

## Termine des Quantum Light Breath vor der Sommerpause

Vor der Sommerpause im Juli und August gibt es in meiner Praxis noch zwei Mal den **transformierenden Atemprozess** Quantum Light Breath. Das einstündige tiefe Atmen mit fokussierter Aufmerksamkeit klärt den Geist, befreit von emotionalem Ballast, bringt uns in unsere Lebendigkeit und in tiefen Kontakt mit uns selbst.

Am **Dienstag, den 14.5.** machen wir die **originale Version in Englisch**.

Am **Donnerstag, den 23.6.** gibt es die **deutsche Version QLB 3**.

Beginn ist jeweils 18:30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden werden gerne entgegengenommen (z.B. 10-20 Euro).

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, finden Sie weitere Informationen und das Anmeldeformular [über diesen Link](#).

## Neuer Workshop: "Emotionales Essen überwinden"

Wir sprechen von emotionalem Essen, wenn die Nahrungsaufnahme nicht der Sättigung körperlichen Hungers dient, sondern der **Betäubung schwieriger Gefühle**. Der Drang zum Essen ist dabei **unbewusst gesteuert** und lässt sich auch wider besseren Wissens oft kaum unterdrücken.

Viele nennen diesen Drang den **inneren Schweinehund**, den es zu beherrschen gilt. Aber wer das bereits versucht hat, wird wissen, dass dies bestenfalls zeitweise gelingt.

In Wahrheit ist das emotionale Essen ein **wichtiger seelischer Schutzmechanismus**. Wenn wir die tieferen Ursachen erkennen und lösen, wird sich nach und nach ein **gesundes Essverhalten von ganz alleine** einstellen.

Ich möchte betroffene Menschen mitnehmen auf eine Reise in ihre Innenwelten, um die **Gründe für ihr Überessen zu verstehen und dort zu lösen**, wo sie entstanden sind.

Der Kurs findet statt an vier **Abenden jeweils Donnerstag am 20.6., 27.6., 4.7. und 11.7.** Weitere Informationen und Anmeldung [über diesen Link](#).

## Erstaunlich: Ein giftiges Gas erweist sich als gesund für uns

**Stickstoffmonoxid (NO)** ist ein Gas, das man früher nur mit Autoabgasen, Smog und saurem Regen in Verbindung gebracht hat. Dann entdeckten kardiologische Wissenschaftler, dass es auch in unserem Körper gebildet wird und dort eine wichtige Funktion für das Gefäßsystem erfüllt. Unter seinem Einfluss **erweitern sich die Blutgefäße und der Blutdruck wird gesenkt.**

Im Jahre 1998 wurden diese Wissenschaftler dafür sogar mit dem **Nobelpreis für Physiologie und Medizin** ausgezeichnet. Das vielen bekannte **Nitrospray**, das zur Erweiterung der Herzkrankgefäße bei Angina pectoris eingesetzt wird, geht auf diese Entdeckungen zurück.

Dieses wertvoll Gas wird größtenteils **von unseren Darmbakterien gebildet, aber auch in der Nasenschleimhaut**, wenn wir durch die Nase atmen.

**Die Nasenatmung hat viele gesundheitliche Vorteile:**

Infolge der Bildung von NO **sinkt der Blutdruck**, die Innenwände der **Arterien werden elastischer** und die **Sauerstoffaufnahme steigt.**

Durch die Nasenatmung wird die Atemluft gereinigt, erwärmt und befeuchtet, was die Schleimhäute stärkt und **vor Infekten, Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Polypen schützt.**

Und nicht nur die Männer wird erfreuen, dass Stickstoffoxid die gleiche Wirkung hat, wie die bekannte **blaue Pille** und damit die **Sexualkraft stärkt.**

Menschen mit **Bluthochdruck** profitieren sehr davon, auf eine **konsequente Nasenatmung** zu achten. Bei **Schlafstörungen und Schnarchen** kann die Anwendung von Mundpflastern die Nasenatmung in der Nacht sicherstellen.

Ich habe auf [YouTube ein Video](#) gefunden, in dem die Zusammenhänge auf sehr unterhaltsame Weise in vier Minuten erklärt werden. Schauen Sie mal rein. Es lohnt sich!

Wenn Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Sie **nicht durch die Nase atmen können**, weil diese **ständig verstopft** ist, kann sie **mit Hilfe einer Übung** wieder geöffnet werden. [Mehr dazu in diesem Video](#)

## **Scheinfasten: Alle Vorteile des Fastens ohne zu Hungern**

**Fasten ist gesund**, darin besteht kein Zweifel. Aber nicht jeder Mensch kann sich vorstellen, mehrere Tage nichts zu essen und womöglich dabei auch noch arbeiten zu gehen.

Der bekannte italo-amerikanische Langlebigkeitsforscher **Prof. Valter Longo** hat eine Fastenform entwickelt (**fasting mimicking diet - FMD**), bei der die gleichen günstigen Veränderungen des Stoffwechsels entstehen wie beim echten Fasten, obwohl Mahlzeiten eingenommen werden.

Die Ernährung besteht während des Scheinfastens fast ausschließlich aus **Fetten, Nüssen, Obst und Gemüse**. Die typischen Kohlenhydrat- und Eiweißträger wie Brot, Nudel, Milchprodukte und Fleisch fehlen völlig. Die Kalorienzahl ist reduziert. Dadurch stellt der Körper, wie beim echten Fasten, seine **Energiegewinnung** von der Zuckerverbrennung auf die **Fettverbrennung** um. Im Urin werden dann **Ketonkörper** messbar.

Durch die **Ketose** baut der Körper leichter Fett ab, **Blutfette, Blutzucker und der Blutdruck sinken**, die Zellreinigung wird angeregt, **was verjüngend wirkt**.

Eine **fünftägige Fastenkur** kann leicht zuhause durchgeführt werden und passt ganz hervorragend in die **Frühlingszeit**.

Weitere Informationen [finden Sie zum Beispiel hier](#). Dort gibt es eine genaue **Anleitung und Rezepte**. Im Buchhandel finden Sie eine Vielzahl von Büchern zu dem Thema.

\* \* \* \* \*

Ich danke Ihnen, dass Sie bis hierher gelesen haben und dass Sie den Infobrief abonniert haben. Ich hoffe, es war etwas Interessantes für Sie dabei.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Frühlingszeit. Nutzen Sie jeden Tag, sich etwas Gutes zu tun und bleiben Sie gesund.

Bis zum nächsten Mal, alles Liebe

Ihre **Dr. Franziska Schindler**



**Dr. med. Franziska Schindler**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

*Naturheilverfahren - Akupunktur*

**Praxis für Integrative Medizin**

Tauntzienstrasse 1

10789 Berlin

Tel. 030 - 36 28 46 38



[Abbestellen](#)

