

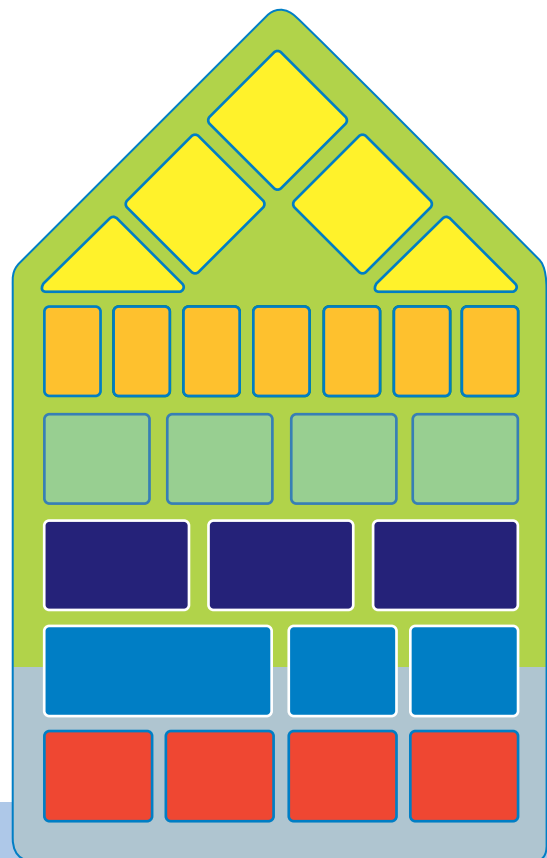
Natürlich

## Ihr Weg durch das Regulationshaus – Ihr Haus der Gesundheit

Für

---

von Ihrer Natürlich-Apotheke:





## Prävention und Regulation: Viele Fragen – Warum?

Hinsichtlich Ihrer Gesundheit lässt sich vieles kurzfristig verbessern, manches dagegen nur langfristig. Deshalb möchten wir Ihr Ansprechpartner und Begleiter sein und auch zukünftige Veränderungen angehen.

Eine bedarfsgerechte Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist im wahrsten Sinne des Wortes lebensnotwendig. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung reicht manchmal bereits aus, ist zumindest eine gute Grundlage. Der Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen ist aber stark abhängig von der Lebenslage, den Lebensgewohnheiten und dem allgemeinen Gesundheitszustand. Sportler, beruflich engagierte oder ältere Menschen brauchen z.B. mehr von dem einen oder anderen Spurenelement oder Mineralstoff. Auch Belastungen durch Umwelt und Arbeitsplatz, oder die Einnahme von Medikamenten wirken sich auf Ihren persönlichen Bedarf aus.

**Darauf möchten wir auf Ihrem Weg durch das „Haus der Gesundheit“ näher eingehen.**

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Größe \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_ BMI \_\_\_\_\_

[BMI = Körpergewicht in kg: (Körpergröße in m)<sup>2</sup>]



### 1. Den Ursachen auf den Grund gehen (Keller Regulationshaus)



#### Genussgifte:

Rauchen

ja/wieviele  
Zigaretten/Tag

nein/ seit wann  
nicht mehr

Kaffee

ja/wieviele  
Tassen/Tag

nein/ seit wann  
nicht mehr

Schwarzer Tee

ja/wieviele  
Tassen/Tag

nein/ seit wann  
nicht mehr

Alkohol

ja/wieviel

nein/ seit wann  
nicht mehr

**Umweltgifte:**  
Schadstoffe  
(Arbeitsplatz, Hobby)

Lage Wohn- und Arbeitsort

Altbau

Wohngifte (z. B. Holzschutzmittel, Lösungsmittel)

- weiß ich nicht     nein     ja, und zwar:

- städtisch     ländlich

- ja     nein

- weiß ich nicht     nein     ja, und zwar:

**Lebensweise/Ernährung:**

Vollwertkost

Fleisch

Obst, Gemüse

Fisch

Süßspeisen

Fast Food

**Flüssigkeitsmenge/Tag**

insgesamt/Liter

Mineralwasser

Tee

Saftschorlen

Kaffee

**Sport:**  
Wie oft?

Körperliche Betätigung

Welche Sportarten?

- vegetarisch     gemischt     vollwertig

- ja     2 x pro Woche     öfter

- ja     2 x pro Woche     öfter

- ja     1 x pro Tag     öfter

- ja     1 x pro Woche     öfter

- ja     3 x pro Woche     öfter

- ja     1 x pro Woche     öfter






- selten     1 x pro Woche     öfter     täglich

- nein     ja, nämlich: \_\_\_\_\_

**Chronische Herde:**

Magen-Darm-Trakt

- Amalgam     schlechtheilende Wunden

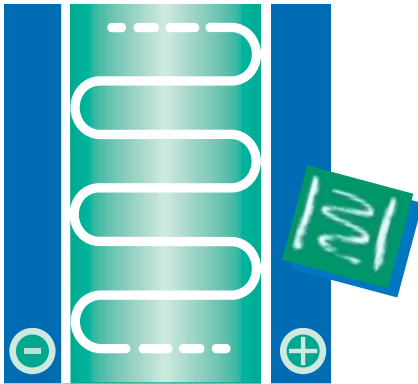
- Sodbrennen

- Reizdarm     gute Verdauung

- Durchfall     Verstopfung



2. Grundregulation/allg. Prävention (Erdgeschoss Regulationshaus)



Das Regulationsband beschreibt die Fähigkeit Ihres Körpers, geringe Abweichungen vom optimalen Zustand selbst „korrigieren“ zu können. Umweltgifte, Stress, schlechte Ernährung und andere Begleitumstände unserer modernen Welt gefährden diese Eigenschaft zur Eigenregulation. Dann könnte der Organismus den ein oder anderen Anstoß aus der Ganzheitlichen Pharmazie brauchen, um wieder alles ins Lot zu bringen.

Die einzelnen Zimmer des Regulationshauses stehen für die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Ganzheitliche Pharmazie bietet, Ihre Gesundheit zu erhalten.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Ganzheitlichen Pharmazie gemacht?  
(bitte ankreuzen)

Folgende Verfahren der Ganzheitlichen Pharmazie habe ich bereits einmal ausprobiert:

- Darmsanierung** Wann? \_\_\_\_\_
- Heilfasten** Wann? \_\_\_\_\_
- Enzyme** Wann? \_\_\_\_\_
- Ausleitung, Entgiftung** Wann? \_\_\_\_\_
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes** Wann? \_\_\_\_\_
- Homöopathie** Wann? \_\_\_\_\_
- Bachblüten, Ätherische Öle** Wann? \_\_\_\_\_
- Haarmineralstoffanalyse** Wann? \_\_\_\_\_
- Redox-Analyse** Wann? \_\_\_\_\_
- Andere:** \_\_\_\_\_

Wie waren Ihre Erfahrungen? \_\_\_\_\_



3. Basis der Gesundheit (1. Etage Regulationshaus)



Nicht umsonst sagt man, Schlaf ist die beste Medizin. Stimmt, aber nicht nur Schlaf ist eine gute Medizin, auch andere Dinge des täglichen Lebens sind wichtig und müssen „richtig“ gemacht werden, sollen sie der Gesundheit dienlich sein.

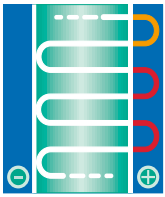
Um eine Übersicht Ihrer Lebensgewohnheiten zu erhalten ist es wichtig, eine Woche lang zu protokollieren (oder zu rekapitulieren), wie Ihre Trink-, Ernährungs- und Schlafgewohnheiten, Ihre sportlichen Aktivitäten sind und wie sich Ihr Säure Basen-Haushalt (pH-Bestimmung durch Urin-pH-Sticks) verhält.

Denken Sie daran: je genauer Ihre Angaben sind, um so besser können diese bewertet werden.

Tag	Schlafen (in Stunden)	Trinken (in Litern)	Kaffee (in Tassen)	Sport (in Stunden)	Urin (pH-Wert)
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[wir füllen das für Sie aus]



Das Regulationsband, welches sie bereits kennen gelernt haben, beschreibt die Fähigkeit unseres Organismus zur Eigenregulation. Bei größeren Abweichungen vom optimalen Zustand bedarf es der – gezielten – Hilfe von außen. Leiden Sie an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen?

**Bekannte Erkrankungen und Beschwerden**

- hoher Blutdruck
- Diabetes insulinpflichtig
- Infektanfälligkeit
- Neurodermitis
- Rheuma
- Kopfschmerzen
- Krebs
- Stress
- niedriger Blutdruck
- Diabetes nicht-insulinpflichtig
- Allergien
- Arthrose
- Müdigkeit
- Migräne
- Herzschwäche
- Zahnbeschwerden

Sonstiges \_\_\_\_\_

**4. Der Regulationsplan**

Reinigung des Körpers: 2. Etage Regulationshaus  
 Ergänzen, was fehlt: 3. Etage Regulationshaus  
 Resonanzverfahren: Dachgeschoss Regulationshaus



Sie spüren es selbst: die Ganzheitliche Pharmazie hält viele Dinge bereit, die Ihnen helfen können, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Wichtig ist, dass alle Maßnahmen aufeinander abgestimmt sind. Deswegen sollte ein Regulationsplan erstellt werden. Dieser soll Ihnen als Leitfaden und Merkhilfe dienen. Um Erfolg zu haben, sollten Sie sich konsequent an diesen Plan halten!

Schulmedizin und Ganzheitliche Pharmazie ergänzen sich sinnvoll.

Damit Sie für sich einen optimalen Regulationsplan erstellen können, sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:



**Persönliche Angaben**

>> Leiden Sie unter Nierenfunktionsstörungen?  ja  nein

>> Nehmen Sie Marcumar oder andere Blutverdünner?  ja  nein

>> Nehmen Sie die Pille?  ja  nein

>> Nehmen Sie andere Medikamente?  ja  nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

>> Hatten Sie vor kurzem eine schwere Operation?  ja  nein

>> Leiden Sie unter Depressionen oder psychischen Erkrankungen?  ja  nein

>> Leiden Sie unter Allergien?  ja  nein

Lebensmittel  Ananas  Papaya  Arzneimittel  Pollen  Asthma

Sonstiges: \_\_\_\_\_

>> Sind Sie schwanger oder stillen Sie?  ja  nein

>> Leiden Sie an einer Lebererkrankung?  ja  nein

Leberwerte? \_\_\_\_\_

>> Leiden Sie an einer Hauterkrankung?  ja  nein

**[Muster Regulationsplan]**

**Frau Mustermann, rheumatische Beschwerden, Rezept Diclo**

Start	Art d. Regulation	Medikation	Dosierung	Ende	Bemerkungen
01.05.	Enzymkur	z.B. Wobenzym	1.Woche 3x5, dann 3 x2	01.06., nach 200 Tabletten	evtl. zusätzl. Phytodolor
01.06.	Säure-Basen-Haushalt	z.B. Regulafit Basenpulver	2 x 2 TL tägl.	01.07., besser 01.08.	2-3 l trinken! Basenreiche Kost
01.07.	Substitution von Antioxidantien	z.B. Selen ACE Zink	lt. Vorschrift	01.08.	--

Mein persönlicher Regulationsplan: \_\_\_\_\_

Start	Art d. Regulation	Medikation	Dosierung	Ende	Bemerkungen

**Hinweis:** Dieser Fragebogen und Ihr Regulationsplan können Ihnen helfen, gesund zu bleiben oder schneller gesund zu werden. Sie können aber gegebenenfalls das ärztliche Gespräch nicht ersetzen.

Mit der Speicherung meiner Daten bin ich einverstanden.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_