



# FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

---

## In dieser Ausgabe 2025-01-1

---

EFT (Emotional Freedom Techniques)– eine Klopftechnik, die Stress, Ängste und andere negative Emotionen abbaut! Wissenswertes – Video-Tipp mit Anwendungserläuterungen!

---

**„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“**

(Johann Wolfgang von Goethe)

### Was ist EFT eigentlich genau?

„Die EFT-Klopftechnik, auch Klopfakupressur oder Tapping genannt, ist eine von Gary Craig in den USA entwickelte Methode, die ihren Ursprung in der Idee der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Energetischen Psychologie hat. Sie kommt sowohl in der Psychotherapie als auch zur Selbstanwendung zum Einsatz und soll gegen Ängste, negative Gefühle, Stress und körperliche Schmerzen helfen. Wie bei der Akupunktur oder Akupressur werden bei dieser Therapiemethode Energiebahnen (Meridiane) im Körper über bestimmte Punkte stimuliert. Die Akupunktur verwendet dafür feine Nadeln, die Akupressur den Druck durch die Finger. Bei der Klopftechnik werden neun Meridianpunkte sanft mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger abgeklopft.“

(Quelle: <https://www.onmeda.de/therapie/eft-klopftechnik-id212971/>)

### Was bewirkt EFT?

„Das Klopfen als körperlicher Reiz soll den Körper mit einbeziehen und bestimmte Gefühle und Gedanken bewusst machen. Ziel ist, den Bezug zwischen "innen" und "außen" wieder herzustellen und Gedanken-spiralen aufzulösen. Ähnlich wie bei dem Neustart eines Computers, der sich aufgehängt hat, soll das Abklopfen der Meridiane Blockaden lösen und das Energiesystem im Körper zurücksetzen und neu in Fluss bringen. Menschen, die die Klopftechnik regelmäßig verwenden, berichten von einem Gefühl der Entspannung und Gelassenheit.“

(Quelle: <https://www.onmeda.de/therapie/eft-klopftechnik-id212971/>)

### Video-Tipp

Nachstehend ein Link auf ein YouTube-Video vom Kanal „Einfach besser leben“, in dem Euch in einfachen & leicht erlernbaren Schritten gezeigt wird, wie Ihr die Kraft von EFT nutzen könnt´, um Euer emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen (inkl. Erläuterung von EFT): „Klopftechnik die du kennen solltest (EFT)“ vom 03.07.2023: <https://youtu.be/tJJ7t-xso?si=IBBSb4AgoaFZVPbI>

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

*Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie für das Jahr 2025 wünscht Euch*

*Eure Tanja Riechers*



<https://www.feelgoodhealthy.com/>



# FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

## In dieser Ausgabe 2025-01-2

Trockenfrüchte – wahre Nährstoffpakete! Wissenswertes von der Akademie für menschliche Medizin (AMM) u.v.m.!

**„Man glaubte, dass die großen Wurzeln eines Feigenbaums die Vergangenheit repräsentieren, sein Stamm die Gegenwart und seine Äste die Zukunft. Der Baum wurde folglich mit der Fülle der Natur und dem Erfolg und der Weisheit des unaufhörlichen Kreislaufs des Lebens in Verbindung gebracht.“**

(Spirituelle Bedeutung des Feigenbaumes – Quelle: Google vom 12.09.2022)

### Trockenfrüchte und ihre Inhaltsstoffe

„Trockenfrüchte sind echte Kraftpakete. Durch den Wasserentzug während des Trocknungsverfahrens konzentrieren sich viele der wertvollen Inhaltsstoffe der frischen Früchte. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die auch nach der Trocknung in hoher Dichte erhalten bleiben. Besonders der hohe Gehalt an Kalium, Magnesium, Eisen und Antioxidantien macht Trockenfrüchte zu einem idealen Begleiter für einen aktiven Lebensstil.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/10/04/trockenfruechte-naehrstoffreiche-gesundheitstipps/>)

### Wirkung

„Neben den bekannten Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Trockenfrüchte auch reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere Phenole und Flavonoide. Diese Stoffe fungieren als Antioxidantien, die im Körper freie Radikale neutralisieren können. Freie Radikale sind instabile Moleküle, die oxidativen Stress und Zellschäden verursachen können, was mit der Entstehung chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Krankheiten in Verbindung gebracht wird.“

(Quelle: <https://spitzen-praevention.com/2024/10/04/trockenfruechte-naehrstoffreiche-gesundheitstipps/>)

Informationen zum restlichen Artikel der AMM vom 04.10.2024 findet Ihr unter: [https://spitzen-  
praevention.com/2024/10/04/trockenfruechte-naehrstoffreiche-gesundheitstipps/](https://spitzen-praevention.com/2024/10/04/trockenfruechte-naehrstoffreiche-gesundheitstipps/). Nachstehend noch ein Link auf die Seite vom „Zentrum der Gesundheit“ zu einer fantastischen & energiereichen (Trocken-)Frucht – die Feige: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst-fruechte/feigen>

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

*Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch*

*Eure Tanja Riechers*



<https://www.feelgoodhealthy.com/>



# FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

---

## In dieser Ausgabe 2025-02-1

---

Wissenswertes über Low Carb & ketogene Ernährungsformen (KE) von der Nährstoff-Allianz (Ausschnitt)!

---

**„Das Leben ist ein Fluss: Du tauchst nie zweimal in dasselbe Wasser.“**

(Quelle: unbekannt)

### Warum auf Kohlenhydrate verzichten?

„Seit den 1920er Jahren werden ketogene Diäten oder sehr kohlenhydratarme Ernährungsformen als Therapie bei Epilepsie eingesetzt. In einigen Fällen konnte die Einnahme von Medikamenten komplett gestrichen werden. Bei kindlicher Epilepsie, ist sie sogar Teil der bis dato gültigen medizinischen Leitlinie, welche gerade in Überarbeitung ist. Weiterhin wurden „Low Carb“ Ernährungsformen 1960 als eine Methode zur Adipositasbehandlung bekannt. In den letzten Jahren wurden viele weitere präventive und therapeutische Effekte der ketogenen Ernährung nachgewiesen. Die Aussicht, durch eine Änderung der Nahrungszufuhr, pharmazeutische Behandlungsmethoden zu reduzieren oder sogar überflüssig zu machen und damit ihre teils erheblichen lebenslangen Nebenwirkungen zu umgehen, verdient somit eine ernsthafte Überlegung.“

(Quelle: [https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/#Warum\\_auf\\_Kohlenhydrate\\_Verzichten](https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/#Warum_auf_Kohlenhydrate_Verzichten))

### Therapeutische und präventive Einsatzgebiete – z.B. bei neurologischen Erkrankungen

„Der Einsatz von ketogenen Diäten zur Epilepsitherapie ist mittlerweile schulmedizinisch anerkannt. Neue Untersuchungen lassen auf weitere therapeutische Einsatzgebiete einer KE innerhalb der neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer Demenz, Parkinson, Autismus, Multiple Sklerose, Neurotrauma, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Gehirntumoren schließen. Durch die Erhöhung der ATP-Spiegel sowie verringerte Bildung von oxidativ wirkenden reaktiven Sauerstoffspezies in neurologischen Geweben durch Ketonkörper, wirken diese neuroprotektiv (nervenzellschützend). Des Weiteren wird die Bildung mehrfach ungesättigter Fettsäuren durch Ketonkörper stimuliert. Diese spielen eine Rolle bei der Erregbarkeit von Neuronen (Nervenzellen) und folglich bei der Verhinderung von Krampfanfällen. In einem Tiermodell der Alzheimer-Krankheit konnte nachgewiesen werden, dass eine KE zu einer besseren mitochondrialen Funktion, weniger oxidativem Stress und auch weniger  $\beta$ -Amyloid-Ablagerungen im Vergleich zu einer „normalen“ Ernährung führt.“

(Quelle: [https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/#Warum\\_auf\\_Kohlenhydrate\\_Verzichten](https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/#Warum_auf_Kohlenhydrate_Verzichten))

Informationen zum restlichen Artikel der Nährstoff-Allianz findet Ihr unter:

[https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/#Therapeutische\\_und\\_praeventive\\_Einsatzgebiete](https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/#Therapeutische_und_praeventive_Einsatzgebiete).

Weitere interessante Gesundheitstipps findet Ihr auf meiner u.g. Homepage. Über einen Besuch & eine Weiterempfehlung freue ich mich :-).

*Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch*

*Eure Tanja Riechers*



<https://www.feelgoodhealthy.com/>



# FeelGood Healthy News

Vitamin D-Beratung / Prävention / Ernährung

## In dieser Ausgabe 2025-02-2

Unsere Zellen – unser persönliches Gesundheitszentrum! AMM-Produktempfehlung (*Kein Affiliate-Link!*) zur gezielten Unterstützung unserer Zellen/unseres Immunsystems!

**„Zeit und Gesundheit sind zwei wertvolle Güter, die wir erst erkennen und schätzen, wenn sie aufgebraucht sind.“** (*Denis Waitley*)

### Die Aufgabe unserer Zellen:

„Jede einzelne Zelle unseres Körpers ist ein kleines Wunderwerk der Natur. Sie stellt Energie bereit, schützt uns vor schädlichen Einflüssen und ist maßgeblich an der Regeneration des Körpers beteiligt. Damit Ihre Zellen ihre zahlreichen Aufgaben bestmöglich erfüllen können, sind sie auf eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen.“ (Quelle: AMM-Newsletter-Ausgabe vom 16.01.2025)

### Was unsere Zellen benötigen:

„Unsere Zellen sind ständig aktiv. Sie produzieren Energie, steuern lebenswichtige Prozesse und erneuern sich regelmäßig. Doch dafür benötigen sie „Baumaterial“: 1.) **Vitamine**, wie C, D und die B-Gruppe, unterstützen Stoffwechselprozesse und fördern die Immunabwehr. 2.) **Mineralstoffe und Spurenelemente**, wie Magnesium, Zink und Selen, helfen bei der Energiegewinnung und dem Schutz vor oxidativem Stress. 3.) **Antioxidantien** neutralisieren freie Radikale und schützen so die Zellen vor Schäden. Fehlt es an diesen essentiellen Mikronährstoffen, geraten die Zellprozesse ins Stocken – Müdigkeit, schwache Immunabwehr und vorzeitige Alterung können die Folge sein.“ (Quelle: AMM-Newsletter-Ausgabe vom 16.01.2025)

Hierzu stellt die AMM ein Produkt vor, das das Immunsystem auf zellulärer Ebene gerade in der kalten Jahreszeit Unterstützung bietet: **Zell Oxygen® Immunkomplex** von Dr. Wolz: „Lt. der AMM wurde dieses Präparat speziell entwickelt, um die natürliche Funktion des Immunsystems nachhaltig zu unterstützen und zu fördern. Die einzigartige Formulierung basiert auf einer harmonischen Kombination bioaktiver Substanzen, die in ihrem Zusammenspiel wie ein präzise abgestimmtes Orchester wirken. Die Wirksamkeit des Präparats wird durch zahlreiche In-vivo- und In-vitro-Studien wissenschaftlich untermauert. Die Formulierung enthält: 1.) **Enzym-Hefezellen**: Sie liefern Vitamine, Spurenelemente und Coenzyme in einer Form, die der Körper besonders gut aufnehmen kann. 2.) **Sekundäre Pflanzenstoffe**: Diese natürlichen Schutzstoffe wirken antioxidativ und unterstützen die Zellen im Kampf gegen schädliche Einflüsse. Dazu gehört u.a. das Lycopin aus der Tomate, das für seine antioxidativen Eigenschaften geschätzt wird. 3.) **Immunaktive Substanzen**: Fördern gezielt die Abwehrkräfte und schützen vor Infektionen. Hier sind insbesondere Beta-Glucane, die bekannt für ihre immunmodulierenden Eigenschaften sind zu nennen. Hinzu kommen essenzielle Spurenelemente wie Selen und Zink, die eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung des Immunsystems spielen, sowie ein umfangreiches Spektrum an Vitaminen.“ (Quelle: AMM-Newsletter-Ausgabe vom 16.01.2025)

Informationen zum Produkt unter: <https://spitzen-praevention.com/produktempfehlung/zell-oxygen-immunkomplex/>.

*Alles Liebe & Gute sowie weiterhin viel Gesundheit & Energie wünscht Euch*



*Eure Tanja Riechers*

<https://www.feelgoodhealthy.com/>