

The background of the page is a blurred, long-exposure photograph of people walking on a beach. The figures are out of focus, creating a sense of movement and a serene, natural atmosphere. The colors are muted, with soft blues, greys, and earthy tones.

**Wertvolle Gesundheitstipps
zusammengestellt
von**

**Therese Stöckmann
Naturheilpraxis**

Azaleenweg 9 a
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 04403-983736

www.therese-stoeckmann.de

2. Auflage

Layout:
Jennifer Hobbensiefken

Fotos:
Therese Stöckmann

Texte:
Therese Stöckmann

Ich wünsche ihnen jetzt viel Spaß mit meinen Gesundheitsvorschlägen. Wenn sie mögen, reichen sie meine Gesundheits-Tipps-Broschüre doch auch an Familie, Freunde oder Nachbarn weiter. Sie können selbstverständlich jederzeit von mir eine neue Broschüre erhalten.

Werden und bleiben sie gesund.

Ihre
Therese Stöckmann

Azaleenweg 9a
26160 Bad Zwischenahn
Tel.: 0 44 03 - 98 37 36

www.therese-stoeckmann.de



Inhalt

Einleitung	7
Alternative Verjüngungsmethoden	8
Niebensnierenschwäche	11
Löwenzahn	13
Löwenzahn-Tee	14
Löwenzahn-Frühjahrskur / Löwenzahnsalat	15
Kräuterfrühjahrs-Kur	17
Schlafstörungen	19
Bockshornklee-Tee	19
Einschlaf-Mandelmilch	19
Zwiebelmilch / Dillspitzentee	21
Erkältungssaft / No hands	23
Darmträgheit/Verstopfung	25
Rezeptfreie Schmerzmittel	25
Blähungen/Völlegefühl/Darmträgheit	27
Überlisten sie ihren Darm	28
Medikamentenpflege	29
Stoffwechsel anregende Bitterstoffe	32
Wasser	31
Das Feengeschenk	35
Mehr Luft für die Lungen	38
Kontrollzwang	39



Einleitung

Wenn sie diese Ratschläge befolgen, kann es sein,
dass wir uns nicht mehr oder nur noch selten sehen.

Oder ich lerne sie erst gar nicht kennen.

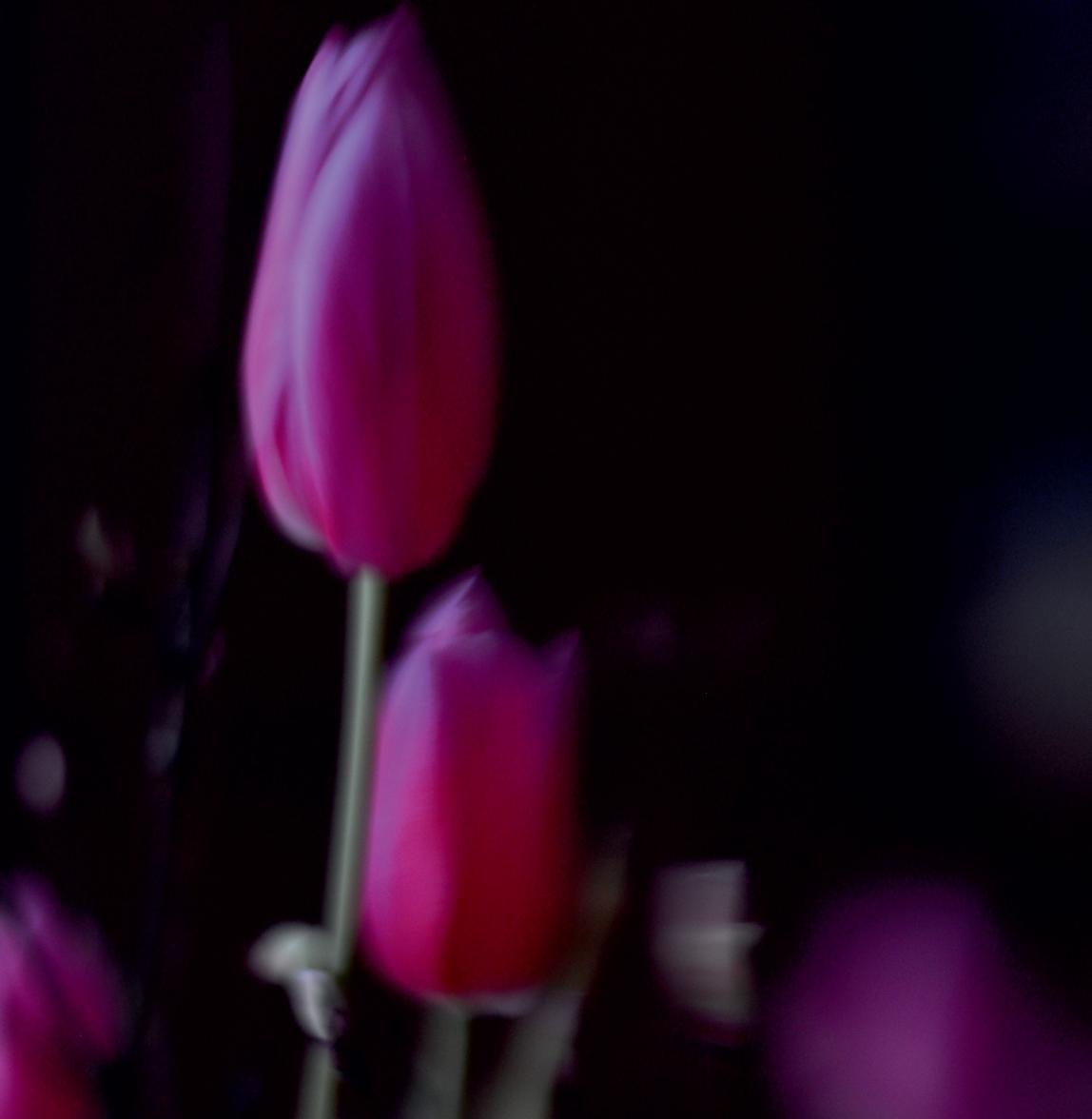
Aber das wäre sehr schade.

Es versteht sich von selber, wenn meine Ratschläge nicht
anschlagen, kontaktieren sie bitte ihren Hausarzt.

Viel Spaß und Gesundheit
wünscht Ihnen
Ihre Therese Stöckmann

www.therese-stoeckmann.de

Organreinigung nach Therese Stöckmann



Als erstes möchte ich ihnen aufzeigen, wie man in kürzester Zeit, ohne viel Hilfsmittel und ohne einen einzigen Euro zu investieren, sich optisch um viele Jahre verjüngen kann.

Alternative Verjüngungsmethoden

negativ	positiv	Ergebnis
1. gesenkte Kopfhaltung	* Lebensfreude entwickeln	* Ausstrahlung
2. herunter gezogene Mundwinkel	* lachen, lächeln	* noch mehr Ausstrahlung
3. faltiges Gesicht	* viel Wasser und Kräutertee trinken	* 10 Jahre jünger aussehen
4. krumme Körperhaltung um 10 Jahre gealtert	* gerade Körperhaltung	* um 10 Jahre verjüngt
5. ohne Selbstbewusstsein	* am Selbstbewusstsein arbeiten und positiv denken	* zufriedene glückliche Mimik
6. Selbstzweifel	* an sich glauben	* innere Ruhe



Nebennierenschwäche

Manchmal entsteht eine Depression oder Burnout aus dem NICHTS. Weder Ursachenforschung, noch Blutwerte bringen Aufklärung.

Ursache ist oft eine Nebennierenschwäche, die unerkannt geblieben ist. Sie zeigt sich in Symptomen, wie:

- Müdigkeit
- Antriebsschwäche
- Ängste, verbunden mit Panikattacken
- Schlafstörungen mit chronischem Charakter
- Burnout
- Übergewicht
- Fibromyalgie
- Allergien
- Herzrhythmusstörungen
- und viele weitere Symptome

Durch eine Ausleitung in Form einer besonderen Massagetechnik der Nebennieren führe ich sie wieder zu mehr Lebensqualität zurück.



Löwenzahn

Vom Frühjahr bis zum Herbst können sie sich vom reich gedeckten Tisch der Löwenzahnflächen bedienen.

Beginnen sie im Frühjahr mit den ersten zarten Blättern. Dann genießen sie die leckeren Blüten (schmecken sehr gut unter einer Scheibe Käse), später die Blütenstängel, dann wieder die zart nachwachsenden Blätter und auch ruhig einmal die Löwenzahnwurzel.

Dieses Wundermittel aus der Natur bewirkt:

- Erhöhte Leberfunktion
- Gallenblasenanregung
- Verstärkte Fettverdauung
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Beteiligung am Knochenaufbau durch Calcium
- Beseitigt Völlegefühl
- Entfernt Schlackenstoffe aus dem Gewebe (Celulite)
- Schwemmt Gewebsflüssigkeit aus

Bereiten sie den Löwenzahn als Tee zu oder gemischt mit anderen grünen Salaten als leckere Mahlzeit, oder sie essen es gleich frisch gepflückt.



Löwenzahntee

1/4 Ltr. kaltes Wasser

1 große Handvoll Löwenzahn

Aufkochen lassen

5 Minuten leicht köcheln lassen

von der Herdplatte nehmen

abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen

sofort nach dem Abseihen trinken

Löwenzahn-Frühjahrskur

6 Wochen lang 1 x täglich je nach Blattgröße ca. 5 - 6 Löwenzahnblätter (oder Blüten) roh essen.

Löwenzahnsalat (eine Person)

150 bis 200 g Löwenzahn

1 Handvoll Schnittlauch

200 g Weintrauben

4 getrocknete Feigen

1 Apfel

für die Marinade:

eine halbe Zitrone

Balsamico-Himbeere

1 Stück Ingwer gerieben

und Pfeffer



Salat möglichst frisch verzehren.



Kräuter-Frühjahrskur

- 1 Handvoll Löwenzahn
- 1 " Brennessel
- 1 " Girsch
- 1 " Petersilie
- 1 " Schnittlauch
- 1 " Gänseblümchen

Zubereitung:

Alle Kräuter in ein hohes Gefäß geben,
1/4 Ltr. Wasser zugeben und mit einem Pürerstab schreddern.
Flüssigkeit abseihen und sofort trinken.

Die geschredderte Substanz nicht entsorgen, sondern in einem
Kochtopf mit 1/2 Ltr. Wasser auffüllen und kurz aufkochen lassen.
Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Über den Tag verteilt schluckweise trinken.

Frühjahrs-Kur nach 1 - 2 Wochen wiederholen.

Wenn eines der Kräuter fehlen sollte, kann es ohne Probleme
weggelassen werden, oder durch andere Heilkräuter ersetzt werden.

WICHTIG: Alle Kräuter sollten frisch gepflückt werden.



Schlafstörungen alternativ entgegenwirken

Leiden sie auch unter Schlafstörungen und greifen zur Schlaftablette?

Probieren sie doch einmal diese Methoden.

Vielleicht ist ja etwas für sie dabei.

Bockshornklee-Tee

Besorgen sie sich diesen Tee am besten mit Prüfszertifikat aus der Apotheke.

Für 1 Becher Tee:

1 gehäuften Teelöffel Hornklee-Tee in kochendes Wasser geben.

5 Sekunden kochen lassen.

Sofort von der Kochstelle nehmen.

Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

1/2 Stunde vor ihrer Bettzeit trinken.

Einschlaf-Mandelmilch

1 Esslöffel geriebene Mandel in einen Becher geben.

Warme Milch über die Mandeln gießen.

1 Teel. Honig einrühren.

1 Stunde vor dem Schlafen gehen auslöffeln.



Zwiebelmilch

Gegen Schlafstörungen

1 Becher Milch erhitzen (nicht kochen lassen)

1 Zwiebel durchschneiden

Mit der Schnittfläche nach unten in den Milchtopf legen.

Zugedeckt 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel entfernen und 1 Teel. Honig zugeben.

Vor dem Zubettgehen trinken.

Dillspitzen- Tee

Gegen Schlafstörungen

1 Teel. frische Dillspitzen zerreiben.

Dillspitzen mit der Menge von ca. einem Becher Wasser erhitzen.

Kurz aufkochen lassen.

5 Minuten abgedeckt stehen lassen.

Abseihen.

Kurz vor dem Zubettgehen trinken.



Erkältungs-Saft und Hustensaft

4 große Zwiebeln in Ringe schneiden und
in ein Weckglas oder ähnliches geben.

Ca. 1/2 Pfund braunen Kandis und Zwiebeln schichtweise einfüllen.

Mit Deckel verschließen und über Nacht ziehen lassen.

Ab dem nächsten Tag kann der Sud 3 - 5 Eßl. auf den Tag verteilt
eingenommen werden.

Ich habe eine interessante Seite im Internet entdeckt,
die mich zum Umdenken motiviert hat.
Vielleicht lassen sie sich nicht mehr von Viren
und Bakterien anstecken, sondern von dieser Idee.

Wir sind nicht unhöflich,
wir sind umsichtig.
Wir verzichten auf das Händeschütteln
und schenken Ihnen ein Lächeln.



Krank durch Höflichkeit. So könnte man die Erkrankung durch
das Händeschütteln beschreiben. EHEC hat gezeigt, dass die
Mensch zu Mensch Übertragung schwerwiegende Folgen haben
kann. Noroviren, Salmonellen, Grippeviren, Adenoviren.....
Ein Übertragungsweg sind die Hände.
X-Mal berührt man mit den Händen sein Gesicht.
Und unsere Hände kommen zuerst mit den Keimen in Kontakt.

Handhygiene hilft, doch wer wäscht sich nach jedem
Händeschütteln die Hände? Oder benutzt desinfizierende
Tücher? Man hat kaum Zeit dazu.
Aus diesem Grund: No-Hands, Händeschütteln vermeiden.

Dr. Harutyun Melkonyan



Darmträgheit/Verstopfung

Faserarme Ernährung führt leicht zur Darmträgheit und somit oft zur Verstopfung.

Gemüse (vor allem Hülsenfrüchte)
Obst (vor allem Äpfel)
Vollkornbrot
Vollkornreis
Vollkornnudeln
Leinsamen
Weizenkleie

Ballaststoffe haben im Darm eine hohe Wasseraufnahme. Sorgen sie daher immer für genügend Flüssigkeitszufuhr. Lassen sie es aber bei der Umstellung auf faserreiche Ernährung langsam angehen, da es sonst leicht zu Blähungen oder Völlegefühl kommen kann.

Rezeptfreie Arzneimittel

Achten sie bei Einnahme von rezeptfreien Arzneimittel wie z.B.

Aspirin
ASS
Paracetamol oder
Thomapyrin

auf die genaue Dosierung und empfohlene Einnahmedauer. Hat sich der Körper erst einmal an das eingenommene Schmerzmittel gewöhnt, neigt man oft zur Mehreinnahme und damit zur Überdosierung. Was leider oft zur Folge hat, dass es als Nebenwirkung zur **Verstopfung** kommt.



Blähungen/Völlegefühl/Darmträgheit

Hier einige Tipps zum Ausprobieren.

Aloe Vera

1 großes Glas warmes Wasser mit 25 ml Aloe-Vera-Saft trinken.

Ingwer

Würfelgroßes Stück Ingwerknolle reiben. Mit 1/4 Liter heißem Wasser übergießen.

10 Minuten abgedeckt stehen lassen. Abseihen. Schluckweise trinken.

Warmes Wasser

Morgens vor dem Frühstück 1 großes Glas warmes Wasser trinken.

Essverhalten ändern

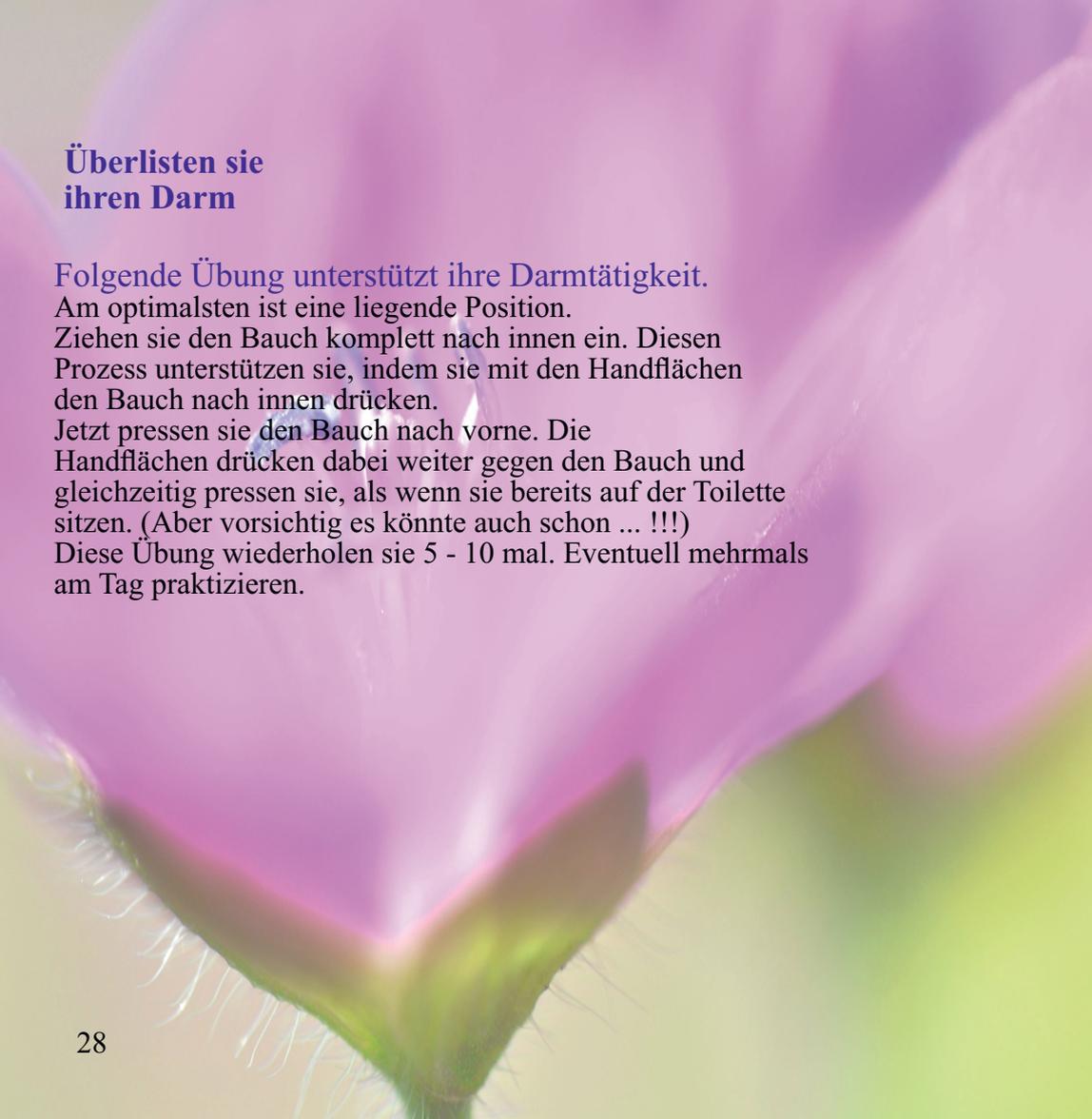
Gaaanz laaangsam essen. Sobald sie ein leichtes Sättigungsgefühl haben, hören sie sofort auf zu essen und sobald ein leichtes Hungergefühl entsteht, essen sie wieder etwas.

Buchtipp zu dieser Methode: "Ich mach dich schlank".
von

Paul Mc. Kenna.

Verlag: Mosaik bei Goldmann

ISBN 978-3-442-17192-7 WG 2460

A close-up photograph of a pink flower, likely a gerbera, with soft, layered petals. The background is a blurred green, suggesting foliage. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the petals.

Überlisten sie ihren Darm

Folgende Übung unterstützt ihre Darmtätigkeit.

Am optimalsten ist eine liegende Position.

Ziehen sie den Bauch komplett nach innen ein. Diesen Prozess unterstützen sie, indem sie mit den Handflächen den Bauch nach innen drücken.

Jetzt pressen sie den Bauch nach vorne. Die Handflächen drücken dabei weiter gegen den Bauch und gleichzeitig pressen sie, als wenn sie bereits auf der Toilette sitzen. (Aber vorsichtig es könnte auch schon ... !!!)

Diese Übung wiederholen sie 5 - 10 mal. Eventuell mehrmals am Tag praktizieren.

Medikamentenpflege

Bevor sie die Übersicht über ihre Tabletteneinnahme verlieren, probieren sie doch einige alternative Möglichkeiten aus.

Zum Beispiel:

Kopfschmerzen..... Trinken sie so viel Wasser in kurzer Zeit, wie es ihnen möglich oder erlaubt ist.

Erkältungen Umckaloabo (Der Apotheker berät sie gern)

Vorbeugend für den Schüßlersalze - Beratung ebenfalls angebracht.
ganzen Körper (Dosierung, Dauer der Anwendung)

Wenn sie von vielen verschiedenen Ärzten und Therapeuten Medikamente erhalten haben, sprechen sie ihren Hausarzt an, falls sich Medikamente gegenseitig stören, die Wirkung aufheben, oder Probleme bereiten wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Wassereinlagerungen, Magenschmerzen, **Verwirrtheit** oder andere Symptome.

Mein Tipp für sie - ein Buch zum Nachdenken und korrigieren ihrer Gewohnheiten.

Vergiss Alzheimer

Die Wahrheit über eine Krankheit, die keine ist.

Von Cornelia Stolze

Verlag: Kiepenheuser & Witsch

ISBN: 978-462-04339-6



Stoffwechsel anregende Bitterstoffe zum Fettabbau und Cholesterinabbau

Aprikosen	8 getrocknete Hälften pro Tag können den Fettabbau fördern
Chicoree	unterstützt Fettabbau und Immunsystem
Mango	unterstützt den Zuckerstoffwechsel
Feigen	unterdrücken den Süßhunger
Löwenzahn	entwässert durch hohen Kaliumgehalt
Zitrusfrüchte	enthalten wertvolles Vitamin C
Artischocke	enthalten viele Bitterstoffe
Fenchel (frisch)	bindet Fett im Darm
Bärlauch	entgiftet den Körper und aktiviert Schlank-Enzyme
Ananas	hat sehr viele Enzyme die den Fettabbau fördern
Äpfel	öffnet Fettzellen
Obst	Frühstück und Mittagsmahlzeit mit frischem Obst enden
Wartezeit	5 Stunden Wartezeit von Mahlzeit zu Mahlzeit einhalten

Jede Kräutereinnahme, egal ob frisch oder als Tee eingenommen, sollte wie eine Kur betrachtet werden. Wird es über Monate oder sogar Jahre regelmäßig eingenommen, verliert es ihre Wirkung oder kann sogar eine krankmachende Wirkung zur Folge haben. In diesem Falle kontaktieren sie ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Wenn sie bei mir eine Organmassage wünschen,
wäre es gut, wenn sie an diesem Tag etwas mehr
Wasser- oder Kräutertee trinken.
Lassen sie sich in ihrem Reformhaus beraten,
welche Tees unbedenklich und giffrei sind.

Außerdem ist es ratsam, nach einer Organbehandlung
so viel Wasser zu trinken, so dass sie 8 bis 10 mal
Wasserlassen können.
Am zweiten Tag 8 mal und am dritten Tag mindestens 6 mal
Wasserlassen.
So hat man die Gewähr, dass Abfallstoffe, insbesondere
Viren und Bakterien, schnellstmöglich den Körper verlassen
können.

Wasser

Ein wichtiges Transportmittel für unseren Körper ist Wasser (oder auch Kräutertee).

Es bringt unsere Haut zum Atmen.

Schlacken, Viren und Bakterien in den Organen und im Blut haben keine Chance sich im Körper aufzuhalten, weil sie bei genügender Wasserzufuhr gleich wieder entsorgt werden.

Positive Eigenschaften eines geregelten Wasserhaushaltes:

- man wird und bleibt jünger
- man bekommt weniger Falten
- wird seltener krank
- hat besseren Stuhlgang
- fühlt sich vitaler
- verhindert oder löst Kopfschmerz schneller auf

Fazit: alle Organe arbeiten fließend miteinander, und das lässt sie mit Gewissheit gesund alt werden.



Das Feen-Geschenk

von

Therese Stöckmann

Frohen Mutes spazierte ich allein am Waldesrand entlang. Ich genoss die Stille, die frische Luft und das frische Grün. Ich fühlte förmlich in diese Ruhe hinein, und freute mich, dass keine weitere Menschenseele diesen Frieden störte.

Plötzlich vernahm ich ein leises Wispern, Rascheln und Glockenklingel. Vorsichtig schlich ich mich in die Richtung aus der ich diese Geräusche vermutete.

In einem Dornenbusch bewegte sich etwas Hellblaues. Ich konnte nicht genau erkennen um was es sich handelt und ging vorsichtig näher.

Aus dem Dornenbusch schauten mich große verschreckte Augen an. Die märchenhaften Augen einer wunderschönen Fee.

Ihr hellblaues fast durchsichtiges Feenkleid hatte sich im Dornenbusch verfangen.

So viel sie auch versuchte, sich aus ihrer verzweifelten Lage zu befreien, desto mehr verfang sich ihr Kleid in den Dornen. Dabei verursachte sie mit jeder Bewegung ein Glockenklingeln.

Langsam näherte ich mich ihr noch einen weiteren Schritt und blieb dann mit einigem Abstand vor der zarten Fee stehen.

Um ihr Vertrauen zu gewinnen, lächelte ich sie an und legte meine Hand auf mein Herz. Dann deutete ich ihr an, dass ich sie aus ihrer misslichen Lage befreien könnte.

Mit viel Angst in ihren Augen, ließ die Fee es zu, dass ich ihr Feenkleid aus den Dornen befreite.

Nachdem die Fee ihre Freiheit wieder erlangt hatte, trat sie dankbar und glücklich auf mich zu und sagte: "Für diese gute Tat hast du einen Wunsch frei."

Ich überlegte nicht lange und sagte: "Ich möchte noch weiterhin gesund und jung aussehen."

Sie überreichte mir ein silbernes Kästchen. Noch bevor ich das Kästchen geöffnet hatte, war die Fee verschwunden. Aus der Ferne vernahm ich nur noch ein Glockenklingeln.

Langsam hob ich voller Spannung den Deckel ab. Im Kästchen lag auf hellblauen Samt ein kleiner weißer Zettel. Ich faltete den Zettel auseinander und las:

„TRINKE JEDEN TAG MINDESTENS 2 LITER
WASSER ODER KRÄUTERTEE“.



Mehr Luft für die Lungen

Geht ihnen zwischendurch auch einmal die Puste aus, weil nicht genug Luft in die Lungen kommt?

Legen sie sich flach auf den Rücken und winkeln sie die Beine an. (Bei genügender Routine auch im Sitzen oder im Stehen auszuführen).

Legen sie die Hand auf den Bauch unter den Brustkasten. Atmen sie tief durch die Nase ein (Bauchdecke hebt sich). Atmen sie mit einer Lippenbremse aus (mit gespitzten Lippen, als wenn sie eine Kerze auspusten).

So erhält ihre Lunge mehr Platz für neue Luft.

Meine Buchempfehlung bei Erkrankungen wie **COPD, Asthma, Bronchitis** und andere Lungenerkrankungen: "**Endlich wieder frei atmen**"

Von Torsten Hartmeier und Anja Schemionek

Verlag: Arum

ISBN 978-3-89901-585-0

Kontrollzwang

Leiden auch sie unter Kontrollzwang?

Habe ich die Haustür abgeschlossen?

Ist der Herd abgeschaltet?

Steht das Bügeleisen noch angeschlossen auf dem Bügelbrett ... ?

Legen sie sich eine Kladde zu und bestätigen sie sich mit Uhrzeit, Datum und ihrer Unterschrift, dass sie - z. B. das Bügeleisen - ausgeschaltet haben.

Kehren sie mit dieser Methode wieder zu mehr Vertrauen zu sich selber und damit zu mehr Lebensqualität zurück.

