



**Wertvolle Gesundheitstipps  
zusammengestellt  
von**

**Therese Stöckmann  
Naturheilpraxis**

**Azaleenweg 9 a  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403-983736  
[www.therese-stoeckmann.de](http://www.therese-stoeckmann.de)**



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](http://www.therese-stoeckmann.de)



# Inhalt

Einleitung	7
Organmassage und -ausleitung	9
Nebennierenschwäche	11
Wasser	13
Sport	15
Kräuterfrühjahrs-Kur	17
No-hands	19
Stoffwechsel ankurbeln / Mundhygiene /	21
Wacholderbeere	
Weizenfreies Brotrezept	23
Hormone	25
Medikamentenpflege	27
Das Feengeschenk	29
COPD	33
Umweltmüll	37
Leberausleitung	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](http://www.therese-stoeckmann.de)

Organreinigung nach Therese Stöckmann



## Organmassage

Mittels einer Organmassage werden alle Organe angesprochen und gereinigt. Mein Fokus liegt dabei hauptsächlich auf Leber, Niere und Nebenniere, da diese Organe die meiste Arbeit leisten müssen.

Behandlungen an hinter einander folgenden Tagen haben keine Nebenwirkungen, obwohl der Körper sich freut, wenn er seine Schadstoffe in Ruhe abarbeiten kann.

**Voraussetzung ist immer**, dass Sie genügend Wasser oder Kräutertee zur Ausscheidung zu sich nehmen.

## Organausleitung

Eine komplette Organausleitung, die alle Organe mit einbezieht, ist wie eine Frühjahrskur bzw. Auffrischung aller Zellen.

Es bremst Zell- und Hautalterung durch bessere Durchblutung und sorgt dafür, dass der Stoffwechsel wieder seine Balance findet. Somit wird überschüssige Säure zwischen den Zellen ausgeschleust und reduziert ebenso Entzündungen.

Durch die wieder erreichte optimale Sauerstoffversorgung können sich sogar verspannte Muskelpartien wieder regenerieren.

Rundum, eine Frühjahrskur und Verjüngung für Ihre Organe, Zellen und Muskeln.



## Nebennierenschwäche

Manchmal entsteht eine Depression oder ein 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.

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 giftfrei 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.



## **Thema:** **Gesund bis ins hohe Alter**

Wenn Sie sich vornehmen, durch Ernährungsumstellung oder einer Diät, ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden, wäre es gut, wenn Sie sich nach einem für Sie passenden Sport umsehen.

Um Erfolg zu verbuchen, sollten Sie ihre gewählte Sportart kontinuierlich steigern, sodass der Stoffwechsel stetig angeregt wird, sich an der Fettverbrennung zu beteiligen.

Noch ein Tipp: Sport in einer Gruppe macht mehr Spaß, als sich als Einzelkämpfer zu betätigen.





## Kräuter-Frühjahrskur

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

### Zubereitung:

Alle Kräuter in ein hohes Gefäß geben,

1/4 Ltr. Wasser zugeben und mit einem Pürierstab 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.



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

## **Wollen auch Sie Viren und Bakterien keine Zukunft mehr geben?**

**Das Händeschütteln ist als Begrüßungsritual ein Zeichen der Höflichkeit und sicher auch eine Geste, um seinem Gegenüber Wertschätzung zu zeigen.**

**Leider ist es auch Überträger Nr. 1 von Grippeviren, Norovirus und Adenovirus (verantwortlich für Schnupfen, Bronchitis, Halsentzündung, Bindehautentzündung und viele andere Erkrankungen). Laut WHO werden 80 % aller Infektionserkrankungen über die Hände übertragen.**

**Genauso herzlich wie Händeschütteln als Willkommensgruß und Wertschätzung kann ein Lächeln sein. Auch ein Blick von Angesicht zu Angesicht gibt gleich Kenntnis, wie mein Gegenüber sich fühlt.**

**Das schaffen Hände nicht.**

**Diese interessante Seite von Dr. Harutyun Melkonyan [www.no-hands.de](http://www.no-hands.de) hat mich zum Umdenken motiviert.**

**Vielleicht lassen auch Sie sich nicht mehr von Viren und Bakterien anstecken, sondern von dieser Idee.**



## Stoffwechsel ankurbeln

Wenn Sie ihren Stoffwechsel ankurbeln wollen, empfiehlt es sich statt eines Frühstücks einen Tee aus Löwenzahn, Melisse und Süßholz zu sich zu nehmen.

In Bezug auf die Dosierung berät Ihr Apotheker Sie gerne.

## Mundhygiene

Um Erkältungen, Halsentzündungen oder Ähnliches zu verhindern, reinigen Sie doch regelmäßig ihre Zunge mit einem Teelöffel, indem Sie den Belag auf der Zunge entfernen.  
Spülen Sie anschließend den Mund noch einmal mit Wasser aus.

## Wacholderbeeren

Wacholderbeeren sind gut zu ihrer Haut.  
Sie haben den Effekt, die Haut zu reinigen und zu straffen.

### Rezept:

Geben Sie 100 g reife Wacholderbeeren in 1 Ltr. kaltem Wasser und lassen Sie diesen Sud ca. 7 bis 8 Std. ziehen.

Danach wird die Mischung aufgekocht und die Beeren entnommen.  
Geben Sie den Sud ins ca. 37 Grad warme Badewasser.  
Entspannen Sie ca. 1/2 Std. lang in ihrer Badewanne.

# Getreide

Leiden Sie auch immer häufiger unter Blähungen, Reizdarm, Sodbrennen, erhöhtem Cholesterinspiegel, Gewichtszunahme, Akne, Allergien, erhöhte Infektanfälligkeit? Wehrt sich Ihr Körper gegen Gluten (Klebereiweiß) im Getreide?

Die Alternative zu Weizen

Kokosmehl

Mandelmehl

Lupinenmehl

Leinsamen

Zaubern Sie sich doch einmal ein Brot aus diesen Mehlen.



## **Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad vorheizen

50 g Kokosmehl

50 g Leinsamenmehl

50 g Mandelmehl

2 Eßl. Mandelstifte

2 Eßl. Kürbiskerne

2 Eßl. Sesamkörner

ca. 1/2 Teel. Salz und ca. 1/2 Teel. Pfeffer

2 Teel. Sucolin (Zuckerersatz ohne Kalorien)

1/2 Pck. Backpulver (oder als Ersatz 2 flache Teel. Weinstein,  
zu 1 flachen Teel. Natron)

40 g Walnüsse (grob gehackt)

40 g Haselnüsse (grob gehackt)

3 Eier

250 g Magerquark

Alle trockenen Zutaten gut mischen und anschließend

Eier und Quark hinzufügen.

Gut verrühren bzw. kneten.

Je nach Bedarf Brotlaibe formen (Durchmesser ca. 6 - 7 cm  
oder als ganzes Brot, dann aber längere Backzeit)

Backzeit 55 Min.

Backofen ausschalten, das Brot zum Nachtrocknen im Ofen lassen  
und erst herausnehmen, wenn der Ofen erkaltet ist.



# Hormone

Durch eine Hirnstimulation in Form einer Ausleitung (Kratztechnik), rege ich folgende Hormone an, wie Serotonin, ein Wohlfühlhormon, Melatonin, ein Schlafhormon und Dopamin, das ebenso wie Serotonin für eine ausgeglichene, innere Ruhe sorgt und außerdem Parkinson verhindert.

Diese Ausleitung wird durch die Wirbelsäule fortgeführt, bis das Blut und der Lymphfluss Kontakt mit Niere und Nebenniere aufgenommen haben.

Bei dieser Methode wird nur leicht an der Hirnrinde massiert und gekratzt, so dass keine Verletzung an der Hirnrinde entstehen kann.

Um ihre Serotoninproduktion zu unterstützen, sollten Sie zu ihrer Ernährung Bananen, Sojabohnen, Cashewkerne oder Haferflocken hinzufügen.

Cornelia Stolze

# VERGISS ALZHEIMER

Die Wahrheit über eine Krankheit,  
die keine ist

Kiepenheuer  
& Witsch

## 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



[www.elfentraumwerkstatt.de](http://www.elfentraumwerkstatt.de)

## 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 Glockenklingeln. 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.



[www.elfentraumwerkstatt.de](http://www.elfentraumwerkstatt.de)

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 hellblauem Samt ein kleiner weißer Zettel. Ich faltete den Zettel auseinander und las:

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

AURUM



Auch als  
eBook  
erhältlich!

Was jeder (Ex-)Raucher wissen sollte

Torsten Hartmeier Anja Schemionek

# Endlich wieder frei atmen!

Natürliche Hilfen bei COPD\* und Raucherhusten



## 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: Aurum

ISBN 978-3-89901-585-0



## COPD - Endlich wieder frei atmen!

Wer raucht oder lange geraucht hat, wer unter chronischer Bronchitis, Raucherhusten oder COPD (chronisch obstruktiver Lungenkrankheit) leidet, dem wird meist nicht viel Hoffnung auf Besserung gemacht.

Dieses Buch zeigt: Es gibt viele Möglichkeiten, „Endlich wieder frei atmen“ zu können.

Als Asthmatiker weiß der Heilpraktiker Torsten Hartmeier aus eigener Erfahrung sehr genau, was Atemnot bedeutet.

Vor über zehn Jahren hat er sich auf die Behandlung von Lungenkrankheiten spezialisiert. In diesem Buch stellt er zahlreiche Selbsthilfemaßnahmen, leicht erlernbare Techniken, naturheilkundliche Mittel und weiterführende professionelle Therapien vor, mit denen sofort und langfristig Linderung einsetzen kann, und so zeigt er:

Es ist mehr Lebensqualität möglich - jetzt!



# Umweltgifte

Schätzungsweise 15 Milliarden Zigaretten werden täglich weltweit verkauft und davon landen zwei Drittel in der Umwelt.

Zigarettenkippen landen im Wald und können Brände verursachen.

Sie landen in Parkanlagen, öffentlichen Plätzen und Wege, gelangen in Ihre Böden und in Ihr Grundwasser und verseuchen Ihre Nahrung.

Sie landen in den Meeren und verseuchen ebenso Ihre Nahrung.

Sie werden achtlos an Stränden liegen gelassen und gelangen in Kinderhände und Kindermund.....





# Leberausleitung

Meine Methode zur Leberausleitung (Leberreinigung) basiert auf der Grundlage einer speziellen Massagetechnik, für die ich keine mechanischen Hilfsmittel benötige, und doch funktioniert sie wie eine Leberdialyse.

Wenn ich einen Stau oder einen knotig-narbigen Umbau in der Leber feststelle, der zur Leberzirrhose (Schrumpfleber) führen kann oder geführt hat, bearbeite ich zuerst systematisch das Pfortadersystem.

Das nährstoffreiche, venöse Blut aus den Bauchorganen, wie Magen, Dünndarm, Dickdarm, Bauchspeicheldrüse und aus der Milz kann dadurch ungehindert fließen und gleichzeitig zur Reinigung der Leber führen.

Schon nach wenigen Behandlungen kommt es zur Senkung der Leberwerte.

Leider zurzeit nicht anwendbar bei Krebspatienten und Patienten mit Alkoholanamnese, außer bei Patienten, die bereits eine Abstinenz angestrebt haben.

