

REGULATIONSTHERAPIE



BY ANJA HECHT

CONTENT

- 3** About
- 4** Regulationstherapie
- 6** Blut
- 7** Leber/ Galle
- 9** Verdauung
- 10** Atemsystem/ Lunge
- 11** Nieren und Blase
- 12** Herz und Kreislauf
- 13** Endokrine Drüsen
- 14** Sexualorgane
- 15** Gehirn
- 16** Sinnesorgane
- 17** Gliedmaßen/Bewegung
- 18** Haut und Lymphe

ABOUT



Die Regulationstherapie beschreibt, wie der Mensch wirklich wieder ein Körpergefühl bekommt, eine Sicherheit im eigenen Körper wiederfindet und ein Wohlbefinden. Er erhält die komplette Anleitung um sich in seinem Körper pudelwohl zu fühlen und immer zu wissen, wie er seinen Körper wieder in die Regulation und Balance bringt. Denn wenn das passiert, finden wir die Lösungen nicht mehr im Außen, in Medikamenten oder Nahrungsergänzungen sondern in unserem Inneren.

Alles Liebe
Anja Hecht

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Anja Hecht', with a long, sweeping underline.

www.ah-akademie.com
info@ah-akademie.com

4

WAS IST DIE REGULATIONSTHERAPIE?

Die Regulationstherapie nach Anja Hecht ist eine Therapie, die den Körper grundsätzlich aufbaut. Die jedes einzelne Organsystem aufbaut oder ganze Systeme. Und zwar genauso wie sie ineinander greifen.

Stell dir vor, dass jede Krankheit leicht beginnt mit einer Erkältung, leichten Zyklusschwankungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vieles mehr etc.

Ein typischer Weg ist dieser, ein Kind bekommt in der Kindheit immer wieder Hautausschläge oder Exzeme. Diese werden durch Salben etc. behandelt, aber nicht die natürliche Regulation der Haut unterstützt. Nach wenigen Jahren hat dieses Kind keine Hautprobleme mehr, aber plötzlich verträgt es Lebensmittel wie Milch nicht mehr oder es bekommt Atemprobleme (Asthma oder Heuschnupfen). Der Beginn war hier die Haut, aber da der Körper nicht imstande war die Haut zu regulieren geht die Erkrankung tiefer. Häufig in die Atemwege oder auf den Verdauungstrakt. Um diese jetzt auszuheilen dürfen wir jeden Regulationsprozess stärken, auch den der Haut wo die Krankheit zum ersten Mal auftrat.

In unserer heutigen Zeit bleibt es oft nicht bei leichten Erkrankungen, sondern sie „rutschen“ sprichwörtlich tiefer. Der Körper hat oft nicht mehr die ausreichenden Regulationsfähigkeiten um eine Krankheit auszuheilen. So kommen immer mehr Symptome dazu und der Körper gerät Stück für Stück in eine Art Starre.

Wie ein gesunder Körper bei einer Erkältung mit Fieber reagiert um Bakterien und Viren abzutöten oder mit einer Entzündung tut das ein kranker Körper oft nicht mehr. Immer öfter entsteht dann eine Bronchitis, Lungenentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung. Alles Anzeichen, dass der Körper seine Regulationsfähigkeiten nicht mehr nutzen kann.

Auf der tiefsten Ebene, an dieser Regulierte der Körper einfach nicht mehr finden wir die Krebserkrankungen und Autoimmunerkrankungen. Sie zeichnen sich aus durch eine Starre im Körper, durch Knoten, Zysten, Tumore.

Der Körper findet nicht mehr in sein Gleichgewicht zurück. Auch Zeichen einer Regulationsstarre sind Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Panikattacken und Unruhe, Hormonelle Dysbalancen,

“

Der Körper findet durch die Regulations-therapie wieder in sein Gleichgewicht zurück.

6

B L U T

Stelle dir vor, der Ursprung jeder Erkrankung ist, dass dein Blut nicht richtig fließt. Das unser Blut fließt ist von Rhythmen abhängig, dem Herzrhythmus aber auch der Weit- und Entstellung von Gefäßen und Venen. Die Sauerstoffversorgung spielt hier eine ebenso große Rolle.

Wir erfahren Störungen im Blutkreislauf durch körperliche und geistige Schwäche. Aber auch das einige Organe „schlecht“ funktionieren ist fast immer auf eine unzureichende Sauerstoffversorgung zurückzuführen. Die üblichen Symptome wie Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Eisenmangel oder Überschuss und Kopfschmerzen sind dann oft die spürbaren Symptome.

Wusstest du das Krebserkrankungen häufig in einem sauerstoffarmen Milieu entstehen?

Die Regulation des Blutes steht am Anfang der Regulationstherapie, denn wir setzen hier die Impulse, dass jede Krankheit sich verbessert.

Verbesserte Sauerstoffversorgung und Nährstofftransport
Steigerung der Energie und Ausdauer
Optimale Zellfunktion für gesteigerte Leistungsfähigkeit

7

LEBER / GALLE

Die Leber leidet still. Lange Zeit gibt sie kein Symptom von sich bevor Gewichtszunahme, erhöhte Cholesterinwerte oder Blutdruckprobleme sich zeigen. Auch Migräne ist ein Zeichen eines überlasteten Systems. Aber eines ist das wichtigste, der Schmerz der Leber ist Müdigkeit. Schauen wir uns die chronischen Erschöpfungen der heutigen Zeit an, so sehen wir das Leiden der Leber.

Die Leber und die Galle sind Partner und gleichzeitig unabhängige Organe. Gerade hier finden wir immer viele Störungen. Oft ist es sogar so, dass hier nicht nur eine Schwäche vorliegt sondern ein richtiger Stau. Die Leber ist das Organ was unsere Entgiftung antreibt, aber gleichzeitig auch Gallenflüssigkeit produziert und für die Hormonaktivierung zuständig ist. Eine Leber/Gallenschwäche ist eine der häufigsten Störungen.

Insbesondere dann, wenn starke Müdigkeit/Schwäche vorliegt ist fast immer die Leber betroffen. Aber auch bei Blähbauch, Juckreiz, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen sind fast immer diese beiden Systeme betroffen. Kommt es hier zu einer Regulationsstarre und damit zu einem Minimum an Leber und Gallenarbeit zeigt sich dies in allen Organen. Insbesondere oft auch an einer starken Gewichtszunahme oder Abnahme, die durch nichts zu regulieren ist.

Auch Schilddrüsenhormone hängen von einer guten Funktion der Leber ab. Fangen Leber und Galle wieder optimal an zu arbeiten, kommen häufig viele chronische Erkrankungen in Bewegung und verbessern sich enorm.

- * Effektive Entgiftung des Körpers.
- * Unterstützung des Stoffwechsels für mehr Energie.
- * Verbesserte Verdauung und Nährstoffaufnahme.

“

Alle Organe im Körper finden wieder zu ihrem Ursprung zurück.

9

VERDAUUNG

Verdauungsorgane

Das Verdauungssystem bildet unsere „Mitte“, wer aus der Mitte kommt reagiert mit Verdauungsbeschwerden. Der Körper ist aus der Mitte, aber auch der Mensch. Vom Mund bis zum After stärken wir die Verdauungssysteme.

Unsere Verdauung ist das Ausscheidungsorgan schlechthin. Jeder zweite Mensch ist von Verdauungsstörungen betroffen. Unsere Verdauung gerät insbesondere dann aus der Balance, wenn wir in Stress geraten. Das kennen sicher viele an Bauchschmerzen oder plötzlichen Durchfällen bei Aufregung. Auch hier kann unser Körper bis zu einem gewissen Grad sehr gut regulieren und findet wieder in sein Normal zurück. Tut er das nicht mehr, dann weil die Regulationssysteme der Verdauung erschöpft sind. So finden wir vom Mund, über die Speiseröhre und Magen bis zum Dünn und Dickdarm zahlreiche Gesundheitsprobleme. Eines führt im Verdauungssystem immer zum Anderen und so kann nur der ganzheitliche Aufbau die Lösung sein.

- * Optimale Nährstoffaufnahme für mehr Energie.
- * Effektive Entgiftung und Ausscheidung von Abfallstoffen.
- * Reduzierung von Verdauungsbeschwerden und Unwohlsein.

10

A T E M S Y S T E M / L U N G E

Die Atmung bewegt unseren Körper. In unserer Gesellschaft hat sich eine sehr schwache Atmung durch Sympathikusstarre als Normal eingeschlichen. Niemand atmet mehr tief und so wird die Sauerstoffversorgung immer schlechter.

Die Sauerstoffsättigung sagt zwar wieviel Sauerstoff im Körper ist, zeigt aber nicht wieviel letztendlich in jeder Zelle unseres Körpers und den Organen ankommt. Gerade die letzten Jahre haben bei vielen Menschen die Lungen extrem gelitten. Und so stellt sich immer öfter chronischer Husten, Bronchitis aber auch Atemnot ein. Wie jedes andere Organ muss auch das Atemsystem Stück für Stück wieder aufgebaut werden in einem gesunden Körper. Unsere Lungen sind maßgeblich am Entgiftungsprozess beteiligt. Und auch hier spielt insbesondere die Schleimhaut aber auch das Atemvolumen eine große Rolle.

Die Lunge ist das Organ der Lebenskraft, wer tief und gut durchatmen kann, der hat viel Energie und Kraft zur Verfügung.

- Bessere Sauerstoffversorgung für gesteigerte Ausdauer
- Verbesserte Atemkapazität und damit bessere Versorgung der Organe
- Reduzierung von Atembeschwerden und Müdigkeit

11

N I E R E N U N D B L A S E

Niere und Blase reagieren wie kein anderes Organ auf Stress und Anspannung. Gerade die Nieren leiden extrem, unter ständiger Unruhe, Zweifeln und Sorgen. Der Mensch zeigt sich dann oft als Selbstzweifelnd, wenig Selbstsicher und rückt sich sehr oft im Außen.

Da die Nieren für unseren Blutdruck, die Harnsäureausscheidung und den osmotischen Druck verantwortlich sind finden wir hier das Übel der Blutdruckprobleme aber auch Gicht und Gelenkschmerzen finden hier ihren Ursprung. Die Nieren sind aber auch das Organ welches geschwächt ist bei Panikattacken, Ängsten und Burnout. Die Reizblase gehört schon zum guten Ton, zeigt aber nur an wie überreizt das ganze System ist. Auch hier ist die Regulationsstarre in häufigem Wasserlassen zu finden, vor allem nachts. Wenn der Körper zur Ruhe kommen sollte arbeitet er um so mehr. Aufgebaute Nieren und Blase sorgen für einen selbstsicheren, ausgeglichenen Menschen mit einem ausgeglichenen Gemüt.

- Ausgewogene Libido und sexuelle Zufriedenheit
- Gesunde reproduktive Funktionen und Fruchtbarkeit
- Selbstsicherheit und Wohlbefinden
- Hormonelles Gleichgewicht für allgemeines Wohlbefinden

12

HERZ UND KREISLAUF

Das Herz ist der Ort der Selbstliebe und Liebe allgemein. Herzschmerz zieht Herzsymptome nach sich. Das Herz ist eine Instanz in unserem Körper die ähnlich wie das Gehirn und der Darm ein eigenes Netzwerk an Nerven besitzen. Sie sind Teil der Intuition. Gleichzeitig ist das Herz der wichtigste Motor in unserem Körper. Unser Herz gerät aus dem Rhythmus, wenn Elektrolyte nicht in richtigem Maß vorhanden sind, aber auch wenn Nervenimpulse verzögert oder verhindert werden. Unser Herz reagiert aber auch auf Herzschmerz.

Viele Menschen erleben heutzutage die Unverträglichkeit von Hitze im Sommer oder aber auch Kälte im Winter. Immer reagiert der Kreislauf und wir reagieren mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck. Wir merken dies an Schwindel, Konzentrationsstörungen oder auch Kopfschmerzen. Uns wird schwarz vor Augen oder unser Herz rast. An all dem ist die Regulation beteiligt, hier sehen wir also wieder das Bild der Regulationsstarre.

Das Herz bildet gleichzeitig den Motor für so viele Systeme wie das Blut und die Sauerstoffversorgung aber auch der wichtige Abtransport von Giftstoffe.

Das Herz und sein Rhythmus bildet wie kein anderes die Grundlage für einen gesunden Körper.

- Verbesserte Durchblutung für mehr Ausdauer und Kraft
- Optimale Herzfunktion für ein gesundes Kreislaufsystem
- Reduzierung von Herz/ Kreislauferkrankungen und Risikofaktoren

13

ENDOKRINE DRÜSEN

Die Endokrinen Drüsen sind das Reaktionszentrum unseres Körpers. Durch Hormone und Neurotransmitter und die Drüsen passt unser Körper sich an die aktuellen Umstände an. Wer die meiste Zeit Angst hat wird keine Glückseligkeit erleben. Wir erleben die Balance dieser Drüsen jeden Tag, wie schlafen wir, wie energiegeladen sind wir, wie reagieren wir auf Stress sind Marker für die Funktion aller Drüsen. Sie funktionieren wie ein Urwerk und sind ganz fein abgestimmt. So kann die leichteste Abweichungen zu starken Problemen führen wie Schlaflosigkeit, Depressionen, starken Gewichtszu oder abnahmen aber auch Burnout etc.

Die endokrinen Drüsen sind entscheidend für das Gleichgewicht und die Homöostase im Körper. Sie sorgen dafür, dass physiologische Prozesse koordiniert und angepasst werden, um auf interne und externe Veränderungen angemessen zu reagieren. Wie zum Beispiel auf Stress, auf Umstellungen, auf Wetteränderungen, auf Änderungen im Essverhalten usw. ohne Balance ist unser Körper nicht mehr in der Lage angemessen zu reagieren.

- Gestärktes Wohlbefinden und Stressresistenz
- Verbesserte Stimmung und emotionales Gleichgewicht
- Psychische und physische Gesundheit

14

WEIBLICHE UND MÄNNLICHE SEXUALORGANE

Die weiblichen und männlichen Sexualorgane sind nicht nur Organe die eng verknüpft sind mit unserer Sexualität, sie sind auch Hormonproduktionsorte. An unseren Sexualorganen erkennen wir oft als erstes die Schwäche eines Körpers, denn was spart der Körper als erstes ein, wenn es ums Überleben geht? Wenn jeden Tag mit Stress gekämpft wird? Richtig die Fortpflanzung, sie ist nicht überlebensnotwendig, aber sie macht uns lebendig.

Unsere Sexualorgane sind die Opfer des Social Media könnte man sagen, aber auch des stressigen Lebensstils an sich. Sie kommen nicht gegen Stress an, sollen sie ja auch gar nicht. Und so finden wir von Periodenproblemen, zu Endometriose, PMS, Unfruchtbarkeit, Prostataproblemen und fehlender Libido eine ganze Reihe an Problemen. Für jedes Problem eine vermeintliche Lösung, aber nie eine ganzheitliche. Wir werkeln oft nur am Problemorgan selber. Ausgeglichen Sexualorgane sind beim Mann und Frau extrem hilfreich, denn hier steckt unsere Lebenskraft, Lebensfreude und Wohlbefinden.

“

Alle Organe im Körper finden wieder zu ihrem Ursprung zurück.

15

G E H I R N

Unser Gehirn ist der Dreh und Angelpunkt unseres Körpers, unseres Hormonsystems und unseres Denkens. Letztlich kommen alle Impulse von unserem Gehirn. Unser Gehirn entscheidet, wie wir uns an unsere Umwelt adaptieren können und initiiert dann die entsprechende Hormonausschüttung an der Drüse. Sind wir glücklich, so werden entsprechende Hormone ausgeschüttet, wie Serotonin, Dopamin, Oxytocin. Und andersherum ganz genau. Brauchen wir Ruhe, weil ein Heilungsprozess im Gange ist reguliert der Körper entsprechend unsere Schilddrüsenhormone. Alles ist und bleibt ein perfektes System.

Aber auch Erkrankungen finden ihren Ursprung im Gehirn, so sind ADHS, ADS, Konzentrationsprobleme usw. schon zu unserem Normal geworden. Demenz verbreitet sich enorm. Doch woran liegt das? In unserem Gehirn findet eine wichtige Regulation statt, nämlich die von Sympathikus (Anspannung) und Parasympathikus (Entspannung). Diese funktioniert bei den meisten Menschen nicht mehr, sie stecken in der Sympathikusstarre, was sich dann in zahlreichen Störungen zeigt. Schlafprobleme, Unruhe, aber auch Konzentrationsstörungen. Unsere Neurotransmitter und ihre Kommunikation sind ebenfalls Teil des Gehirns und so finden wir hier oft ein schlechtes Zusammenspiel oder eine mindere Kommunikation und so Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Zwänge. Die Regulation unseres Gehirns ist also ein ganz wichtiger Parameter für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

16

SINNESORGANE

Hast du schonmal davon gehört, dass die Ohren die Öffner der Nieren sind und die Augen die Öffner der Leber? So finden wir viele Erkrankungen wie Tinnitus, wenn die Nieren geschwächt sind, aber auch Alterskurzsichtigkeit, Glaukom, Grauer Star, wenn die Leber geschwächt ist. Unsere Sinne sind das, was uns neben der Kommunikation mit dem Außen verbindet. So wird unser Hörsinn in unserer Welt arg beansprucht. Aber auch der visuelle Sinn wird überbeansprucht. Augen und Hörprobleme sind an der Tagesordnung. Aber was ist mit dem Fühlen?

Ich glaube dieser Aspekt des Körpers fällt lange Zeit unter den Tisch, wir bemerken erst später eine Übersensibilität der Haut, die fast Schmerzen macht oder aber auch Taubheitsgefühle auf der Haut. Das sensorische Fühlen, lässt uns Nähe empfinden uns in unserer Haut wohlfühlen. Die Sinne sind also der Zugang zu unserem Körper und gleichzeitig die Verbindung zur Außenwelt. Sie zeigen wie keine anderen Systeme, wenn wir uns überfordern und immer wieder über unsere eigenen Grenzen gehen.

17

GLIEDMASSEN / BEWEGUNG

Wir wollen uns bewegen und bewegt werden. Aber das andere Bild ist das Bild unserer Gesellschaft. Wir sehen Menschen mit Rückenschmerzen, Haltungproblemen, Hüftproblemen usw. Der Mensch wird immer starrer. Letztlich zeigt dies nur die Starre des Systems. Je verspannter ein Mensch ist, desto verspannter sind seine Organe. Hier hängen nicht nur Bewegungseinschränkung, Verhärtungen und Flexibilität dran sondern auch Harnsäurewerte, erhöhte Entzündungswerte, Gicht. Diese weisen wiederum auf andere Organsysteme hin können aber wunderbar ausgeweitet und so der Körper unterstützt werden. Ein geschmeidiger, flexibler Körper lässt uns gesund alt werden und unsere Freude am Leben erhalten.

Wo bereits junge Menschen mit Nackenschmerzen und Muskelproblemen zu tun haben ist es umso wichtiger, diese Systeme so früh wie möglich zu unterstützen. Bandscheibenprobleme und Hexenschuss Gehören nicht zum guten Ton, sondern sind Teil eines stark geschwächten Bewegungssystems. Deshalb gehört auch hier eine Unterstützung für den Körper dazu, die Bewegung sichert und erhält.

18

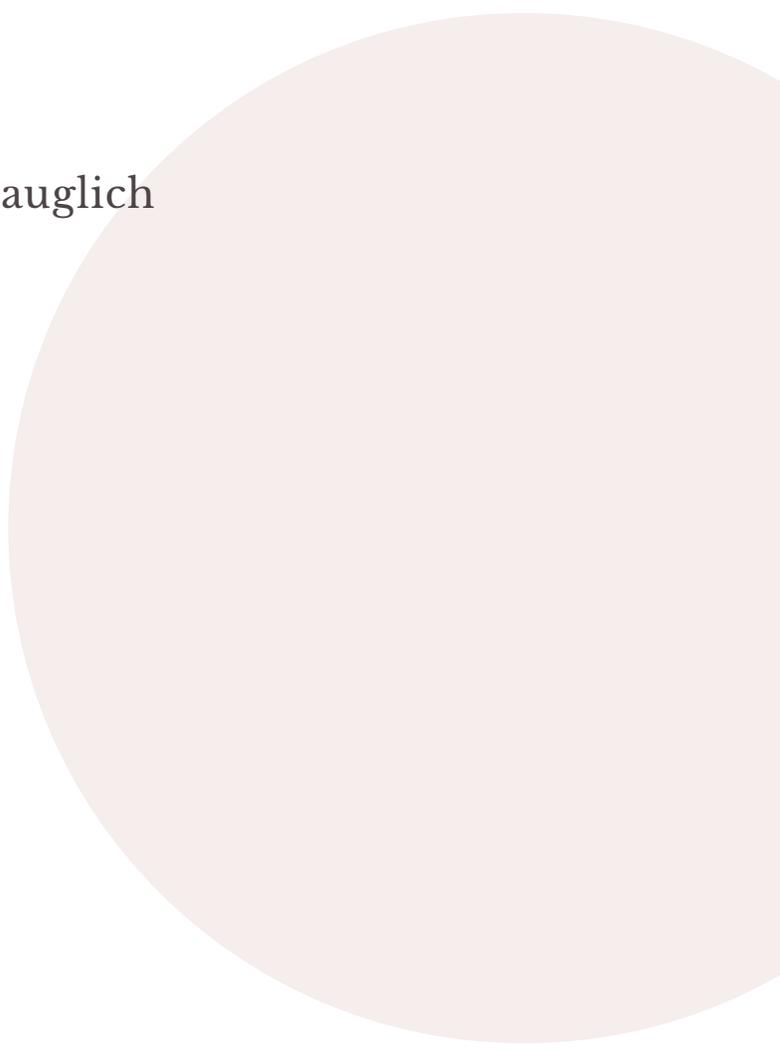
HAUT UND LYMPHE

Die Haut, tatsächlich eines der wichtigsten Organe, welchem am wenigsten Aufmerksamkeit zu kommt. Hier ist der Eintrittspunkt aller Erkrankungen und gleichzeitig verlässt in einem gesunden Körper jede Erkrankung den Körper über die Haut. Aber was, wenn die Haut bereits im Kindesalter geschwächt ist? Wenn Säure Basenhaushalt der Haut stark gestört ist? Was, wenn die Schleimhäute trocken sind und Juckreiz zur Tagesordnung gehört? Dann geht jede Erkrankung tiefer, denn die erste Barriere unseres Immunsystems ist nicht mehr intakt. Wo gesunde Menschen Fiebern und schwitzen lässt sich auch hier die Starre ganz klar erkennen, der Körper reguliert nicht mehr!

Gehen wir eine Schicht tiefer finden wir hier das Lymphsystem, einen wichtigen Aspekt unseres Immunsystems, aber auch der Entgiftung. Bei so gut wie jedem Menschen ist dieses System hochgradig geschwächt. Durch virale Belastungen oder auch durch Bewegungsmangel und Stauungen im Körper. Erliegt das Lymphsystem erliegt auch die Versorgung unseres Körpers mit Vitaminen, Nährstoffen, Sauerstoff. So können wir auch hier einen wichtigen Wert erkennen, nur weil wir Vitamine und Nährstoffe in ein System geben, heißt es nicht das sie dort ankommen. Schauen wir uns den Darm an, so ist dieser komplett mit Lymphatischem Gewebe ausgekleidet. Wo also zeigt sich im nächsten Schritt die Schwäche? Genau im Darm, denn kein Darm kann ohne Aufbau des Lymphsystems heilen. Erst wenn diese beiden Systeme wieder funktionieren wird der Mensch gesund!

19

AUF EINEN BLICK

1. Sicherheit im eigenen Körper
 2. Umfassende Prophylaxe (Keine Angst mehr davor irgendetwas zu übersehen)
 3. Selbstwirksamkeit ohne Abhängigkeit
 4. Wohlgefühl im Innen wie Außen
 5. Konkrete Umsetzungspläne
 6. Absolut Alltags und Familientauglich
 7. Selbstliebe
- 

MEDIZINISCHER HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Die hier präsentierten Informationen stellen keinen Ersatz für eine professionelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Sämtliche Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken, Bilder und Informationen dienen ausschließlich dem Zwecke der allgemeinen Information. Wir empfehlen, alle Informationen von einem Arzt überprüfen zu lassen. Missachte niemals professionelle medizinische Beratung bzw. den Rat deines Arztes aufgrund der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

URHEBERRECHT

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion - auch nur auszugsweise - in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

Ich wünsche mir von jedem Menschen, dass er es schafft wieder eine besondere Verbindung zum eigenen Körper aufzubauen, denn die wichtigste Beziehung ist die zu mir selbst.

Das Restart gibt alles was man braucht um diese Sicherheit wieder zu gewinnen. Mehr braucht es nicht.

C O N T A C T

www.ah-akademie.com
info@ah-akademie.com