

Regulationstherapie nach Anja Hecht[®]

Booklet





Die Regulationstherapie verhilft dem Menschen dazu, wieder
ein klares Körpergefühl zu entwickeln,
Sicherheit im eigenen Körper zu finden und echtes
Wohlbefinden zu erleben.

Sie bietet eine ganzheitliche Anleitung, damit man sich in
seinem Körper pudelwohl fühlt und stets Klarheit herrscht,
wie er sich selbst in Regulation und Balance bringt.

Wenn das gelingt, suchen wir Lösungen nicht länger im
Außen, weder in Medikamenten noch in
Nahrungsergänzungsmitteln, sondern in uns selbst.

Anja Hecht

www.anjahecht.de
service@anjahecht.de

Was ist die Regulationstherapie?

Die Regulationstherapie nach Anja Hecht ist eine Therapie, die den Körper grundsätzlich aufbaut.

Jedes einzelne Organsystem wird gestärkt und es wird aufgezeigt, wie diese Systeme ineinandergreifen und miteinander arbeiten.

Stell dir vor, dass sich jede Krankheit oft als leichter Anfang zeigt: Eine Erkältung, leichte Zyklusschwankungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vieles mehr.

Ein typischer Weg in die Krankheit beginnt oft damit, dass ein Kind in der Kindheit wiederkehrende Hautausschläge oder Ekzeme hat. Diese werden mit antibiotischen oder cortisonhaltigen Salben behandelt, doch die natürliche Regulation der Haut wird dadurch gestört und nicht gefördert.

Nach einigen Jahren sind diese Hautprobleme weg, aber plötzlich werden Lebensmittel wie Milch nicht mehr vertragen oder es treten Atemprobleme (Asthma oder Heuschnupfen) auf.

Der Ursprung lag bei der Haut, doch wenn der Körper sie nicht regulieren kann, wandert die Erkrankung tiefer; oft in die Atemwege oder den Verdauungstrakt. Um diese Beschwerden zu heilen, dürfen wir jeden Regulationsprozess stärken, auch den der Haut, wo die Krankheit erstmals auftrat.

In unserer heutigen Zeit bleibt es oft nicht bei leichten Erkrankungen, sondern sie „rutschen“ sprichwörtlich tiefer.

Der Körper hat häufig nicht mehr ausreichende Regulationsfähigkeiten, um eine Krankheit auszuheilen. So nehmen die Symptome zu und der Körper gerät Stück für Stück in eine Starre.

Wenn ein gesunder Körper bei einer Erkältung mit Fieber reagiert, um Bakterien und Viren abzutöten, macht das ein kranker Körper oft nicht mehr. Der Weg für die Erreger ist somit geebnet. Immer öfter entstehen dann Bronchitis, Lungenentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung. Alles Anzeichen dafür, dass der Körper seine Regulationsfähigkeiten nicht mehr nutzen kann.

Auf der tiefsten Ebene, an der der Körper sich einfach nicht mehr regulieren kann, finden sich Krebs- und Autoimmunkrankheiten. Sie zeichnen sich durch eine Starre im Körper aus. Knoten, Zysten und Tumore treten hier typischerweise auf.

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

1.Monat-Blutregulation

Stell dir vor, der Ursprung jeder Erkrankung liegt darin, dass dein Blut nicht richtig fließt. Dass Blut fließen kann, hängt von Rhythmen ab, dem Herzrhythmus, aber auch von der Weit- und Engstellung von Gefäßen und Venen sowie der Viskosität des Blutes. Die Sauerstoffversorgung spielt dabei eine ebenso große Rolle.

Wir nehmen Störungen im Blutkreislauf durch körperliche und geistige Schwäche wahr. Dass einige Organe „schlecht“ funktionieren, ist fast immer auf eine unzureichende Sauerstoffversorgung zurückzuführen. Die üblichen Symptome wie Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Eisenmangel oder Eisenüberschuss und Kopfschmerzen sind oft die spürbaren Anzeichen.

Wusstest du, dass Krebserkrankungen häufig in einem sauerstoffarmen Milieu entstehen?

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

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

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

2.Monat – Leber/Galle

Die Leber leidet still. Lange Zeit sind keine Symptome vorhanden, bevor sich Gewichtszunahme, erhöhte Cholesterinwerte oder Blutdruckprobleme zeigen. Auch Migräne und Kopfschmerzen sind Zeichen eines überlasteten Entgiftungssystems.

Aber eines ist das Wichtigste: Der Schmerz der Leber ist Müdigkeit. Schauen wir uns die chronische Erschöpfung der heutigen Zeit an, so sehen wir das Leiden der Leber. Leber und Galle sind Partner und gleichzeitig unabhängige Organe. Gerade hier finden wir oft viele Störungen. Vielmals liegt nicht nur eine Schwäche vor, sondern ein richtiger Stau.

Die Leber ist das Organ, das unsere Entgiftung antreibt, aber gleichzeitig auch Gallenflüssigkeit produziert und für die Hormonaktivierung zuständig ist. Eine Leber-/Gallenschwäche ist eine der häufigsten Störungen.

Insbesondere bei starker Müdigkeit/Schwäche, 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 Minimalmaß an Leber- und Gallentätigkeit, zeigt sich dies in allen Organen. Meist auch an einer deutlichen Gewichtszunahme oder -abnahme, die durch nichts zu regulieren ist.

Die Schilddrüsenhormone hängen ebenfalls von einer guten Funktion der Leber ab. Wenn Leber und Galle wieder optimal arbeiten, kommen häufig viele chronische Erkrankungen in Bewegung und verbessern sich enorm.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Effektive Entgiftung des Körpers**
- **Unterstützung des Stoffwechsels für mehr Energie, verbesserte Verdauung und Nährstoffaufnahme**

3.Monat – Verdauung

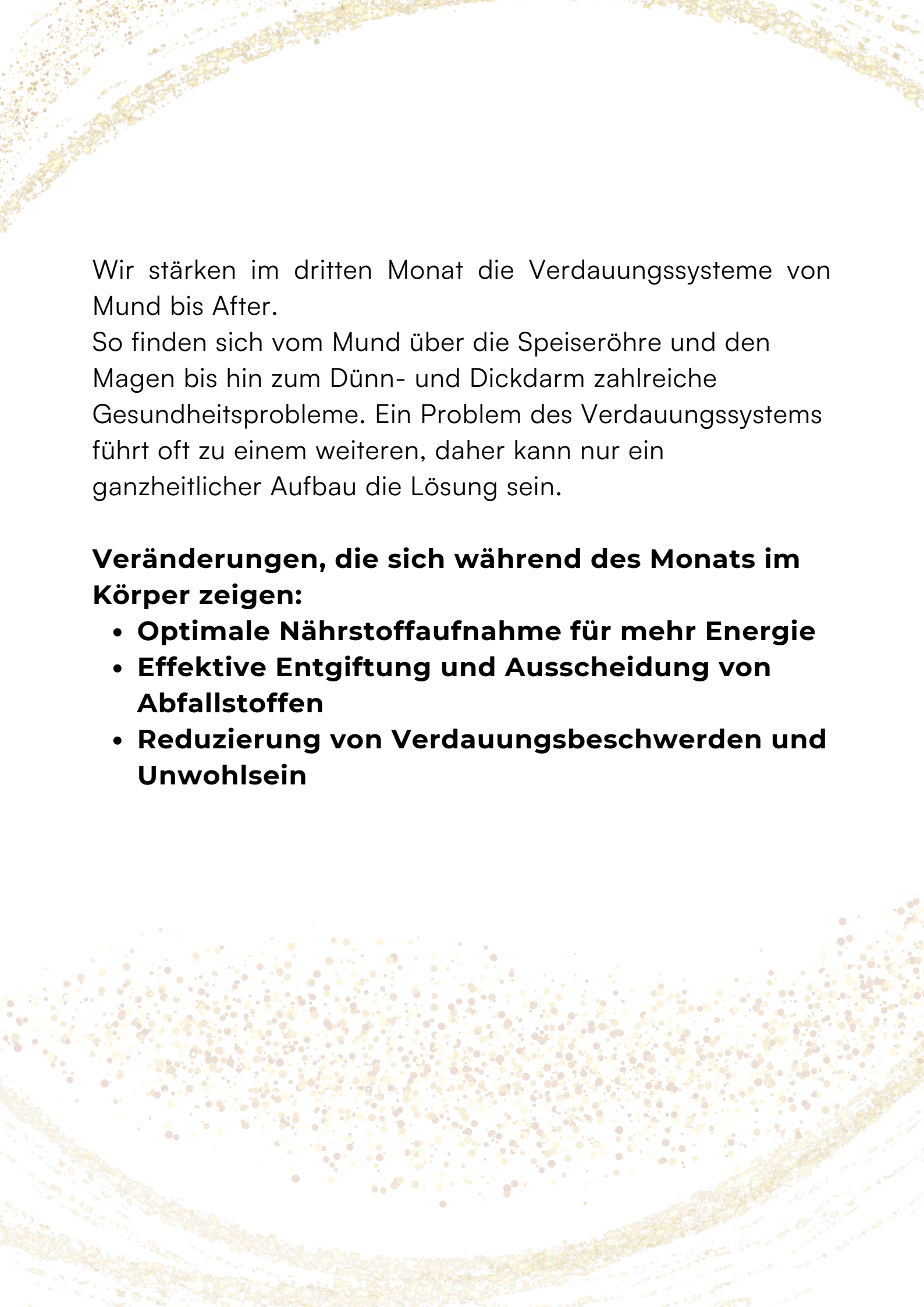
Das Verdauungssystem bildet unsere Mitte. Wer sprichwörtlich aus der Mitte gerät, klagt oft über Verdauungsbeschwerden. Doch nicht nur der Körper ist aus dem Gleichgewicht geraten. Es ist der ganze Mensch.

Unsere Verdauung ist das Ausscheidungssystem schlechthin. Jeder zweite Mensch ist von Verdauungsstörungen betroffen.

Die Verdauung gerät besonders dann aus der Balance, wenn wir Stress haben.

Das kennen sicher viele:

Bauchschmerzen oder plötzliche Durchfälle bei Aufregung. Auch hier kann unser Körper bis zu einem gewissen Grad gut regulieren und wieder ins Normal zurückfinden. Schafft er das nicht mehr, sind die Regulationssysteme der Verdauung erschöpft.



Wir stärken im dritten Monat die Verdauungssysteme von Mund bis After.

So finden sich vom Mund über die Speiseröhre und den Magen bis hin zum Dün- und Dickdarm zahlreiche Gesundheitsprobleme. Ein Problem des Verdauungssystems führt oft zu einem weiteren, daher kann nur ein ganzheitlicher Aufbau die Lösung sein.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

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

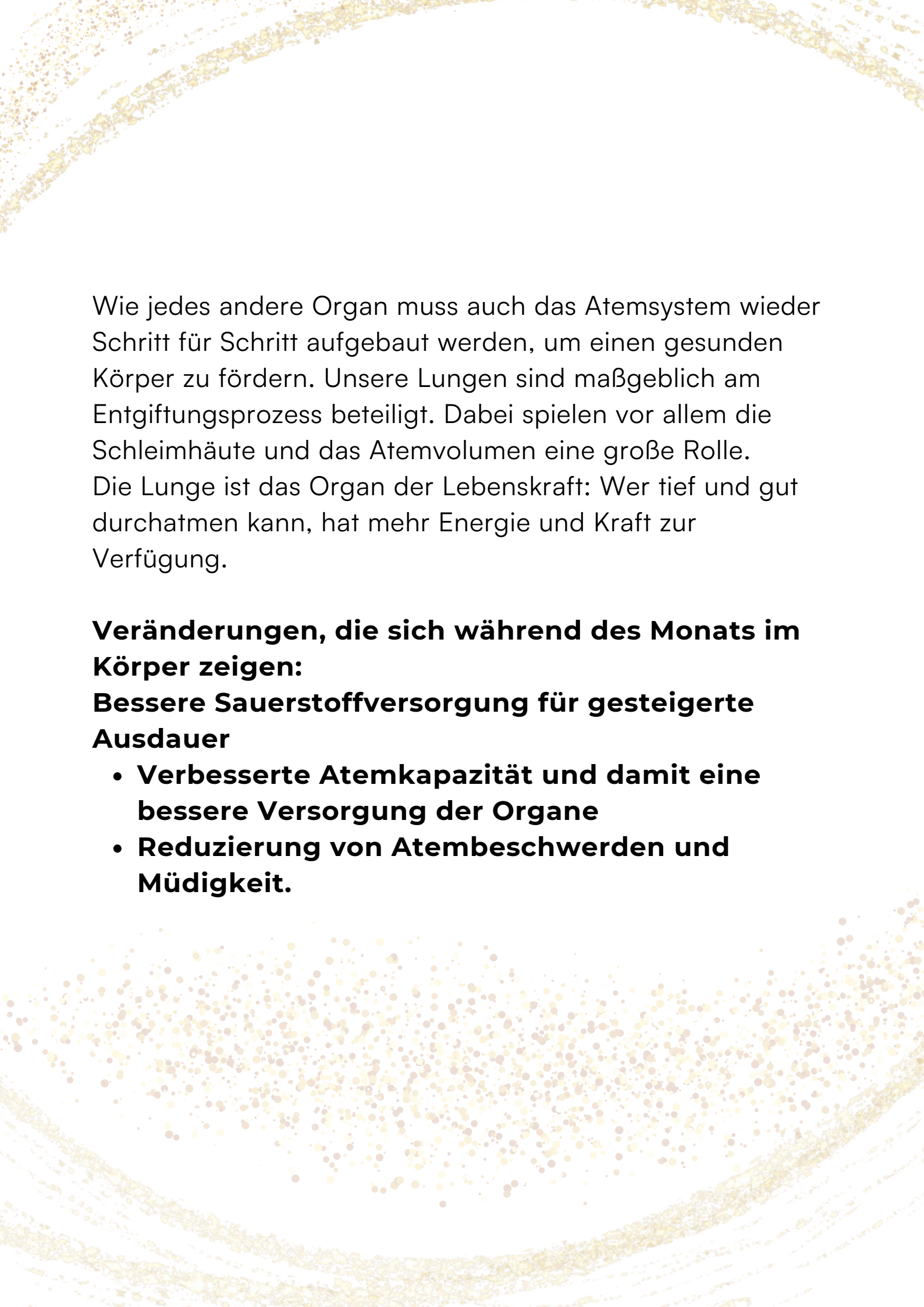
4.Monat – Atemsystem/Lunge

Die Atmung bewegt unseren Körper. In unserer Gesellschaft hat sich eine sehr flache Atmung durch Stress und Anspannung als Normalität eingeschlichen. Durch die fehlende tiefe Atmung verschlechtert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers enorm.

Die Sauerstoffsättigung gibt an, wie viel Sauerstoff im Blut vorhanden ist, sagt aber nichts darüber aus, wie viel davon letztlich in die Zellen und Organe gelangt.

Durch die Regulationsstarre findet die Diffusion nicht mehr richtig statt. Erschwerend haben in den letzten Jahren viele Menschen eine starke Belastung der Lungen erlitten.

Deshalb treten vermehrt chronischer Husten, Bronchitis und Atemnot auf.



Wie jedes andere Organ muss auch das Atemsystem wieder Schritt für Schritt aufgebaut werden, um einen gesunden Körper zu fördern. Unsere Lungen sind maßgeblich am Entgiftungsprozess beteiligt. Dabei spielen vor allem die Schleimhäute und das Atemvolumen eine große Rolle. Die Lunge ist das Organ der Lebenskraft: Wer tief und gut durchatmen kann, hat mehr Energie und Kraft zur Verfügung.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

Bessere Sauerstoffversorgung für gesteigerte Ausdauer

- **Verbesserte Atemkapazität und damit eine bessere Versorgung der Organe**
- **Reduzierung von Atembeschwerden und Müdigkeit.**

5.Monat – Nieren/Blase

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 wirkt dann oft unsicher, verliert Selbstvertrauen und sucht häufig Bestätigung im Außen.

Da die Nieren für Blutdruck, Harnsäureausscheidung und den osmotischen Druck verantwortlich sind, liegt hier nicht selten die Ursache von Blutdruckproblemen. Gicht und Gelenkschmerzen finden ebenfalls ihren Ursprung in dieser Region. Die Nieren sind außerdem besonders belastet bei Panikattacken, Ängsten und Burnout. Eine Reizblase ist keine Seltenheit mehr. Sie zeigt, wie überreizt das System ist. Auch hier zeigt sich oft eine Regulationsstarre in vermehrtem Wasserlassen, vor allem nachts. Je mehr der Körper zur Ruhe kommen möchte, desto stärker arbeitet er. Regulierte Nieren und Blase fördern einen selbstsicheren, ausgeglichenen Menschen mit ruhigem Gemüt.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

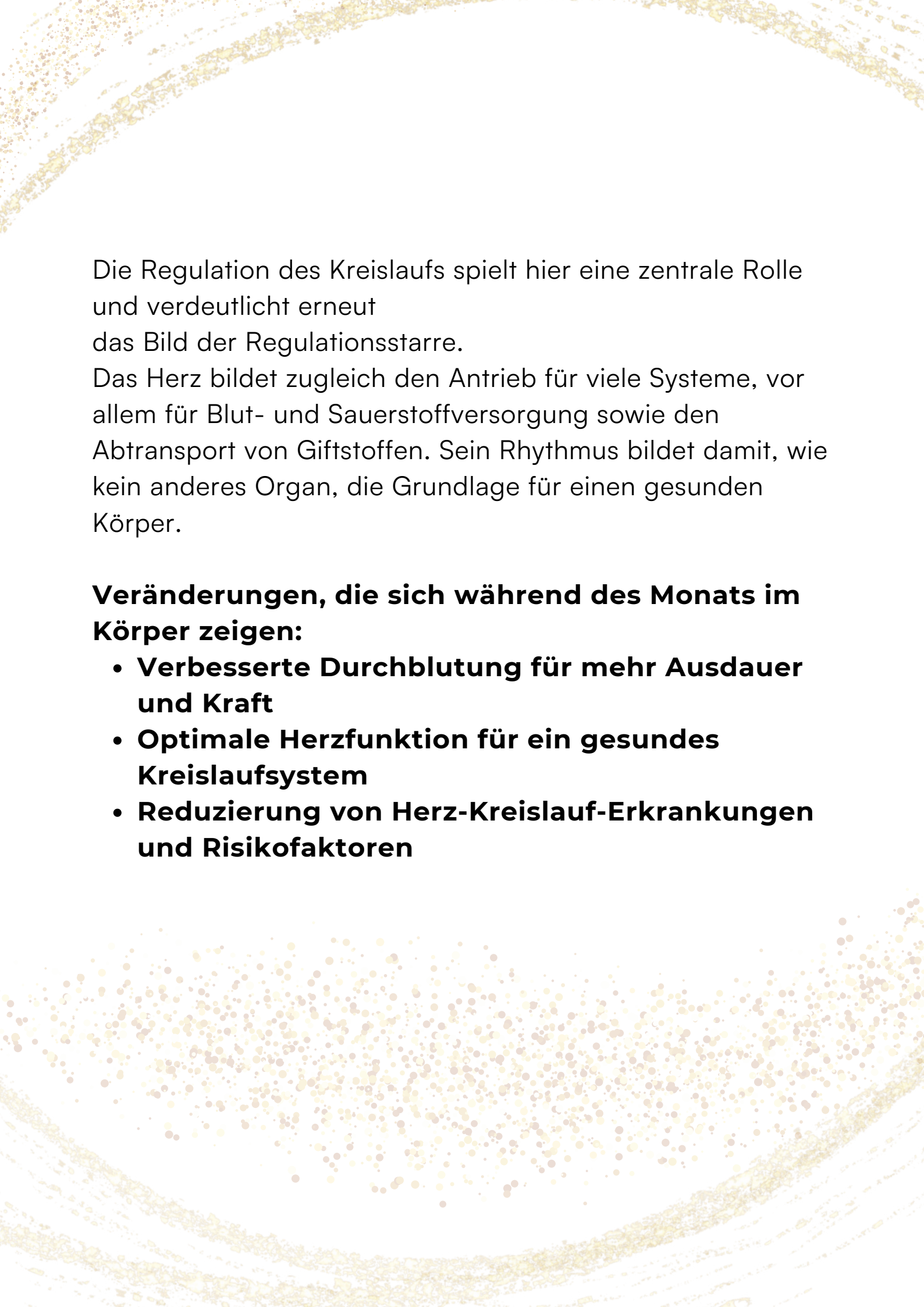
- **verbesserte Filterleistung der Nieren**
- **Regulierung des Wasserhaushaltes und der Elektrolyte**
- **Verbesserte emotionale Stabilität**

6.Monat-Herz/Kreislauf

Das Herz ist der Ort der Selbstliebe und der Liebe im Allgemeinen. Es besitzt, ähnlich wie das Gehirn und der Darm, ein eigenes Netzwerk an Nerven und gehört damit zu einem unserer wichtigsten Ratgeber, wenn wir Entscheidungen treffen.

Gleichzeitig ist das Herz der Motor unseres Körpers. Es gerät aus seinem Rhythmus, wenn Elektrolyte im falschen Verhältnis vorhanden sind oder wenn Nervenimpulse verzögert oder blockiert werden. Auch Herzschmerz zieht Herzsymptome nach sich.

Viele Menschen erleben heute eine Unverträglichkeit gegenüber Hitze im Sommer oder Kälte im Winter. Der Kreislauf reagiert, wir schwanken zwischen zu hohem und zu niedrigem Blutdruck. Dies äußert sich in Schwindel, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen. Schwarzwerden vor den Augen oder ein rasender Puls können Anzeichen dafür sein.



Die Regulation des Kreislaufs spielt hier eine zentrale Rolle und verdeutlicht erneut das Bild der Regulationsstarre.

Das Herz bildet zugleich den Antrieb für viele Systeme, vor allem für Blut- und Sauerstoffversorgung sowie den Abtransport von Giftstoffen. Sein Rhythmus bildet damit, wie kein anderes Organ, die Grundlage für einen gesunden Körper.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Verbesserte Durchblutung für mehr Ausdauer und Kraft**
- **Optimale Herzfunktion für ein gesundes Kreislaufsystem**
- **Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Risikofaktoren**

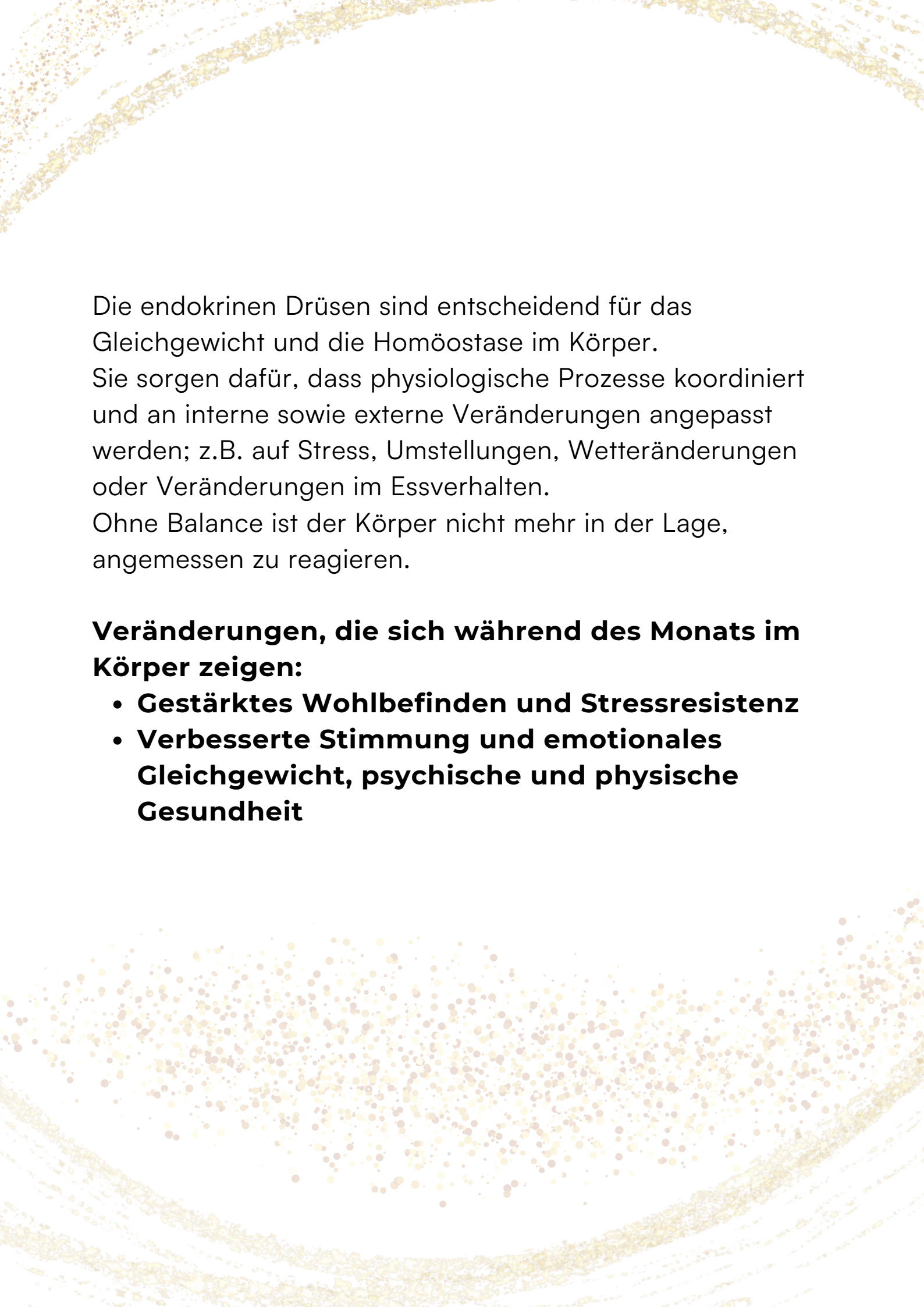
7. Monat – Endokrine Drüsen

Die endokrinen Drüsen sind das Reaktionszentrum unseres Körpers und arbeiten eng mit der hormonellen Steuerzentrale unseres Gehirns zusammen.

Mit Hilfe von Hormonen, Neurotransmittern und den Drüsen passt sich der Körper sekundengenau an die jeweiligen Umstände an. Wer die meiste Zeit Angst und negative Gedanken hat, schüttet die passenden Hormone dazu aus und es wird ihm sehr schwer fallen, Glückseligkeit zu empfinden.

Die Balance dieser Drüsen beeinflusst ganz alltägliche Abläufe wie unseren Schlaf, unser Energielevel aber auch wie wir auf Stress reagieren. Diese Marker geben Hinweise auf die Funktion aller Drüsen. Sie arbeiten wie ein Uhrwerk und sind fein aufeinander abgestimmt.

Schon kleinste Abweichungen können zu schweren Problemen führen wie Schlaflosigkeit, Depressionen, starker Gewichtszu oder -abnahme, Burnout usw.



Die endokrinen Drüsen sind entscheidend für das Gleichgewicht und die Homöostase im Körper. Sie sorgen dafür, dass physiologische Prozesse koordiniert und an interne sowie externe Veränderungen angepasst werden; z.B. auf Stress, Umstellungen, Wetteränderungen oder Veränderungen im Essverhalten. Ohne Balance ist der Körper nicht mehr in der Lage, angemessen zu reagieren.

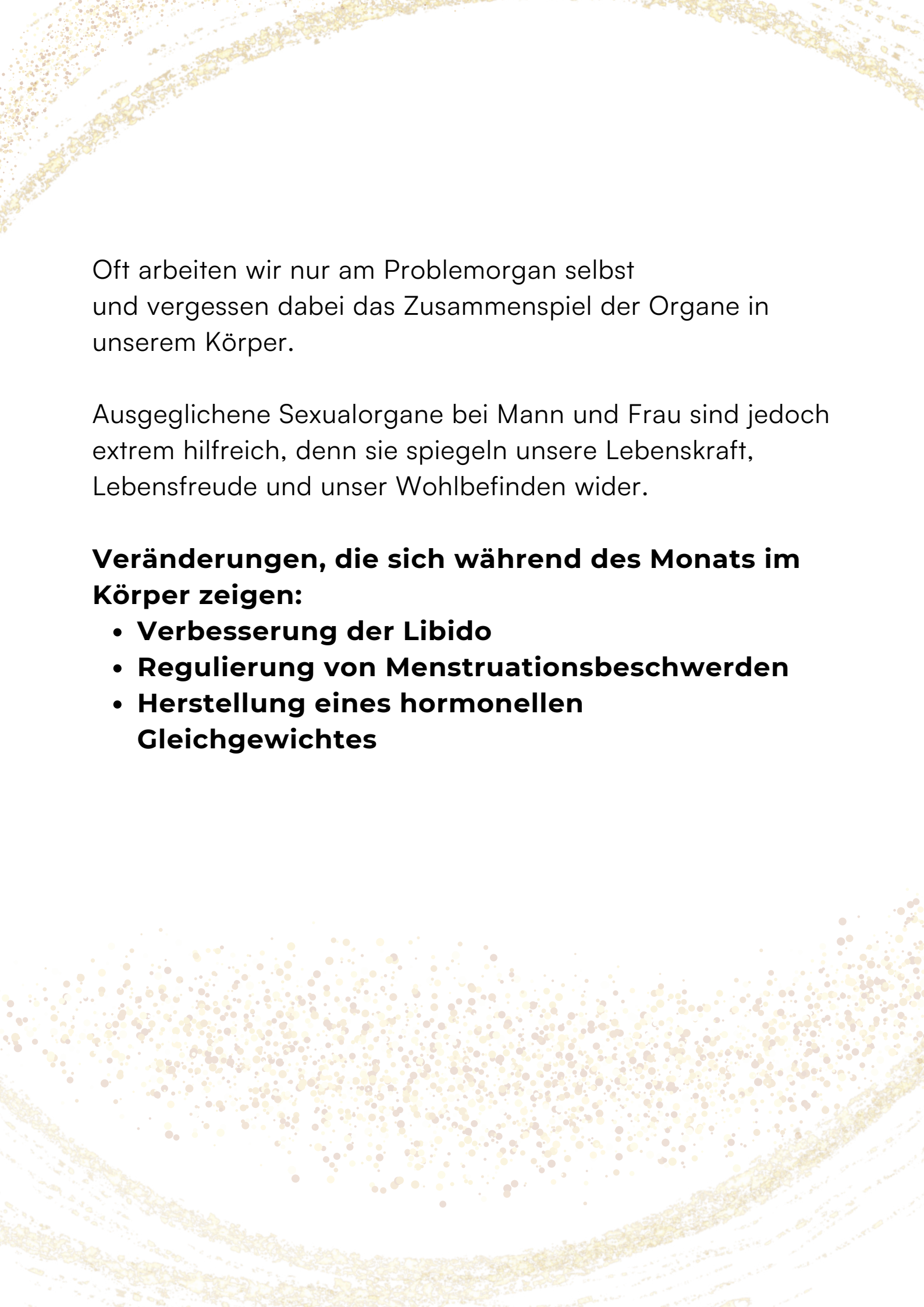
Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Gestärktes Wohlbefinden und Stressresistenz**
- **Verbesserte Stimmung und emotionales Gleichgewicht, psychische und physische Gesundheit**

8.Monat – Sexualhormone

Die weiblichen und männlichen Sexualorgane sind mehr als nur Organe, die eng mit unserer Sexualität verknüpft sind; sie sind auch Hormondrüsen. An unseren Sexualorganen erkennen wir oft als erstes die Schwäche eines Körpers, denn wo spart der Körper als Erstes ein, wenn es ums Überleben geht? Wenn jeden Tag mit Stress gekämpft wird? Richtig: Bei der Fortpflanzung. Sie ist nicht überlebensnotwendig, aber sie macht uns lebendig und ist eine wichtige Komponente für viele Paare.

Unsere Sexualorgane leiden unter dem Stress den der Alltag mit sich bringt, aber auch unter dem Druck den wir uns selber machen. Sie können dem Stress nicht standhalten, da sie dafür nicht ausgelegt sind. So finden wir eine Reihe von Problemen wie Periodenbeschwerden, Endometriose, PMS, Unfruchtbarkeit, Prostataprobleme und Libidoverlust. Für jedes Problem gibt es vermeintliche Lösungen, doch selten eine ganzheitliche Herangehensweise.



Oft arbeiten wir nur am Problemorgan selbst und vergessen dabei das Zusammenspiel der Organe in unserem Körper.

Ausgeglichene Sexualorgane bei Mann und Frau sind jedoch extrem hilfreich, denn sie spiegeln unsere Lebenskraft, Lebensfreude und unser Wohlbefinden wider.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Verbesserung der Libido**
- **Regulierung von Menstruationsbeschwerden**
- **Herstellung eines hormonellen Gleichgewichtes**

9.Monat – Gehirn/Nervensystem

Unser Gehirn ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Körperfunktionen, unseres Hormonsystems und unseres Denkens. Letztlich kommen alle Impulse von unserem Gehirn. Es entscheidet, wie wir uns an unsere Umwelt anpassen, und initiiert dann die entsprechende Hormonausschüttung in der Drüse.

Sind wir glücklich, werden passende Hormone ausgeschüttet, wie Serotonin, Dopamin und Oxytocin und umgekehrt genauso. 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 Teil unseres Normalzustands geworden. Demenz breitet sich rasant aus. Doch woran liegt das?

In unserem Gehirn findet eine wichtige Regulation statt, nämlich die des Sympathikus (Anspannung) und des Parasympathikus (Entspannung).

Bei den meisten Menschen funktioniert diese Balance nicht mehr und sie geraten in eine Sympathikusstarre.

Das bedeutet, sie befinden sich in einer Daueranspannung und der Körper schafft es nicht mehr in die Entspannung zu kommen, was sich in zahlreichen Störungen zeigt:

Schlafprobleme, Unruhe, aber auch Konzentrationsprobleme.

Unsere Neurotransmitter und ihre Kommunikation sind ebenfalls Teil des Gehirns, sodass oft ein gestörtes Zusammenspiel oder eine mangelhafte Kommunikation vorliegt und Erkrankungen wie Depressionen, Ängste oder Zwangsstörungen entstehen.

Die Regulation unseres Gehirns ist also ein zentraler Parameter für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Du erlangst eine gesunde Balance aus Anspannung und Entspannung**
- **bessere Konzentration**
- **gesteigerte Lern- und Merkfähigkeit**
- **erlernen von positiven Gedankenmustern**

10.Monat – Sinnesorgane

Hast du schon einmal davon gehört, dass die Ohren die Öffner der Nieren sind und die Augen die Öffner der Leber? So erklären sich manche Erkrankungen wie Tinnitus, wenn die Nieren geschwächt sind, aber auch Alterssichtigkeit, Glaukom und Grauer Star, wenn die Leber geschwächt ist.

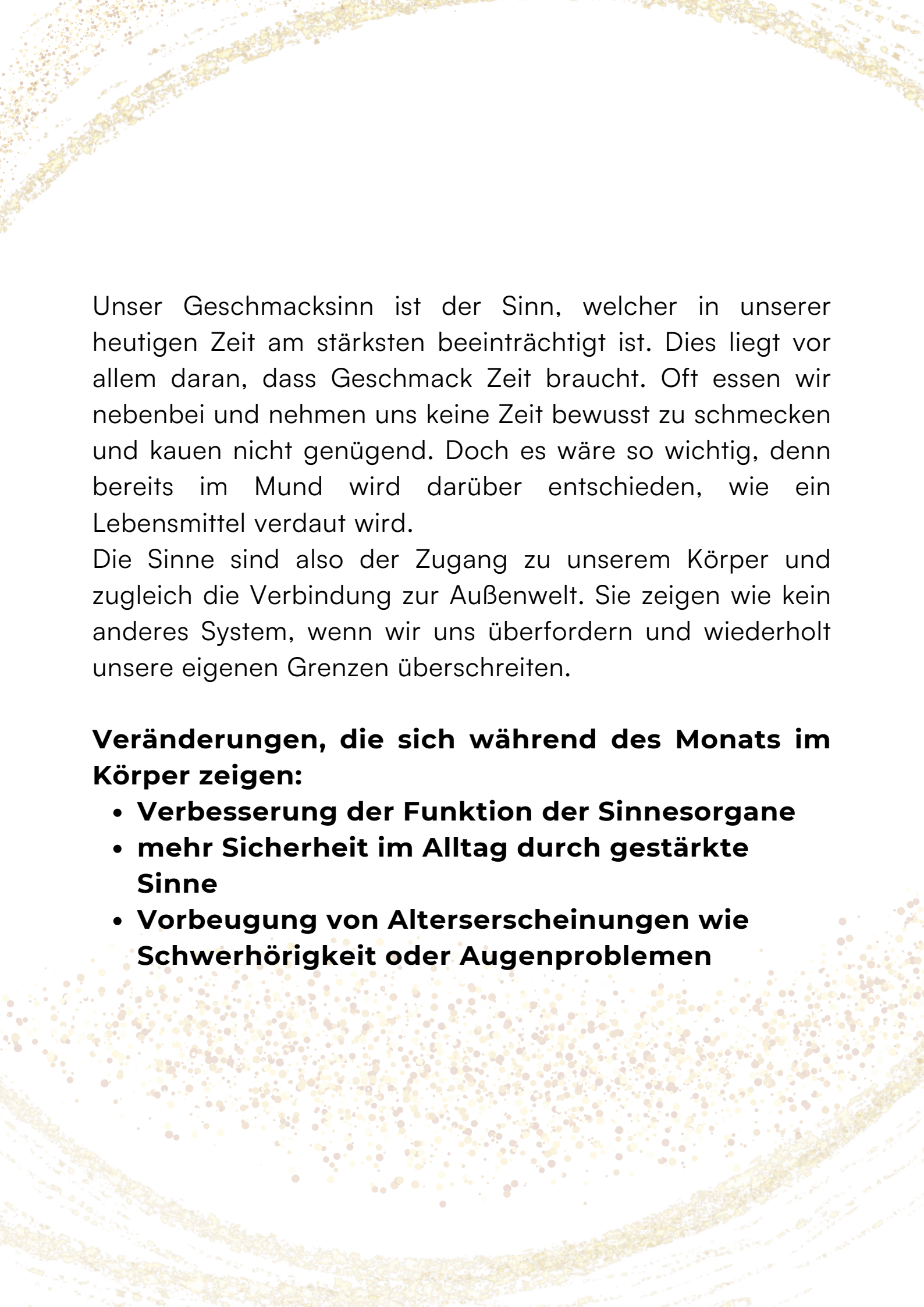
Unsere Sinne sind das, was uns neben der Kommunikation, mit dem Außen verbunden hält.

In unserer Welt werden besonders der Hörsinn und der visuelle Sinn stark beansprucht. Die anderen Sinne geraten dadurch etwas in den Hintergrund.

Aber wie sieht es mit dem Fühlen aus?

Erst spät bemerken wir eine Übersensibilität der Haut, die bis zu schmerzhaften Empfindungen reichen kann, oder Taubheitsgefühle auf der Haut.

Das sensorische Fühlen lässt uns Nähe spüren und uns in unserer Haut wohlfühlen.



Unser Geschmacksinn ist der Sinn, welcher in unserer heutigen Zeit am stärksten beeinträchtigt ist. Dies liegt vor allem daran, dass Geschmack Zeit braucht. Oft essen wir nebenbei und nehmen uns keine Zeit bewusst zu schmecken und kauen nicht genügend. Doch es wäre so wichtig, denn bereits im Mund wird darüber entschieden, wie ein Lebensmittel verdaut wird.

Die Sinne sind also der Zugang zu unserem Körper und zugleich die Verbindung zur Außenwelt. Sie zeigen wie kein anderes System, wenn wir uns überfordern und wiederholt unsere eigenen Grenzen überschreiten.

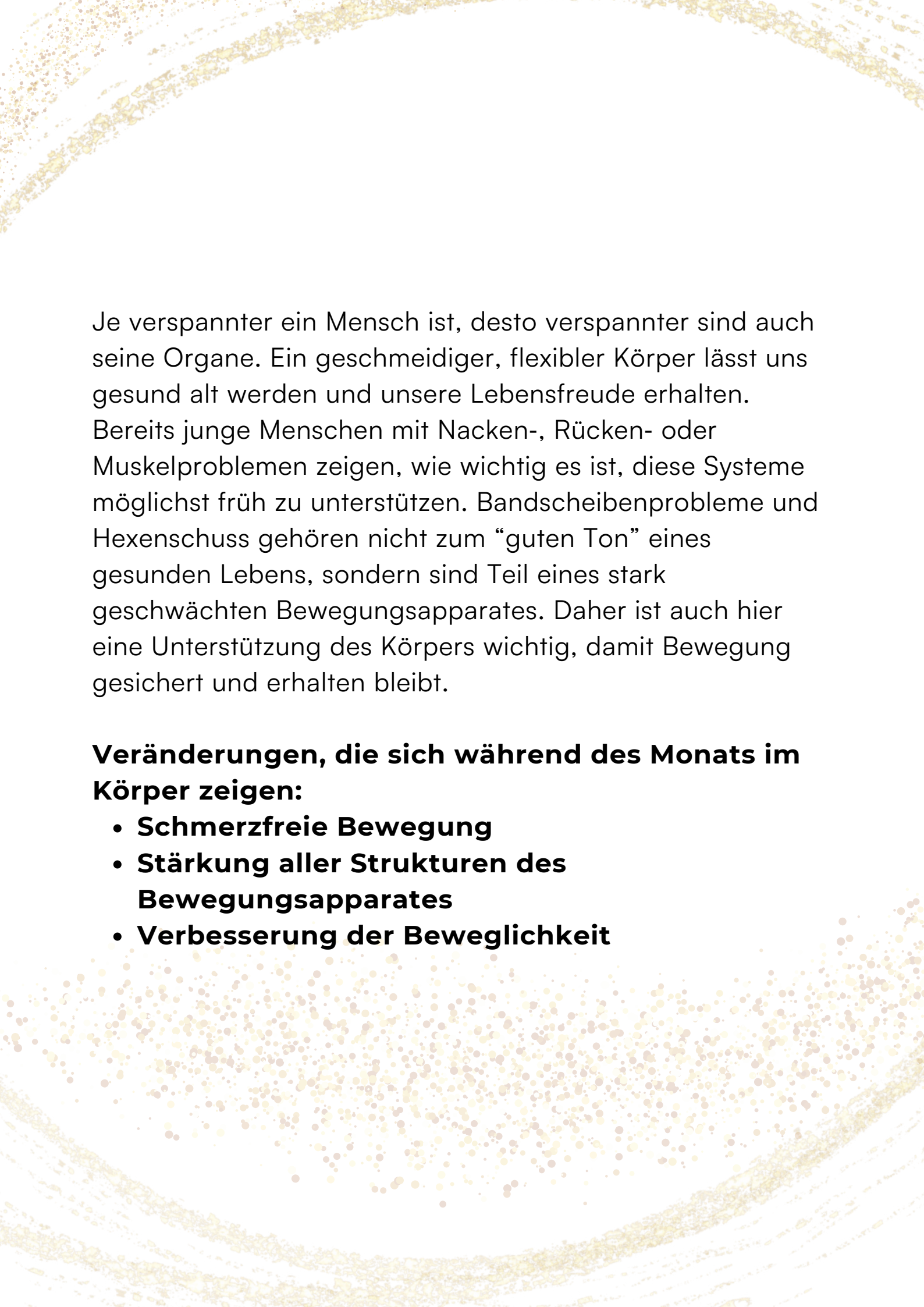
Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Verbesserung der Funktion der Sinnesorgane**
- **mehr Sicherheit im Alltag durch gestärkte Sinne**
- **Vorbeugung von Alterserscheinungen wie Schwerhörigkeit oder Augenproblemen**

11.Monat – Bewegungsaparat

Unser Körper braucht Bewegung um gesund zu bleiben.
Doch je fortschrittlicher wir werden,
umso weniger bewegen wir uns.

Wir sehen Menschen mit Rücken-, Haltungs- und
Hüftbeschwerden. Der Mensch wird immer steifer.
Letztlich zeigt dies nur die Starre des Systems. Dabei
hängen nicht nur Gelenksschmerzen,
Muskelverhärtungen und fehlende Flexibilität mit einer
eingeschränkten Bewegung zusammen, sondern auch
erhöhte Harnsäurewerte, erhöhte Entzündungswerte und
Gicht.



Je verspannter ein Mensch ist, desto verspannter sind auch seine Organe. Ein geschmeidiger, flexibler Körper lässt uns gesund alt werden und unsere Lebensfreude erhalten. Bereits junge Menschen mit Nacken-, Rücken- oder Muskelproblemen zeigen, wie wichtig es ist, diese Systeme möglichst früh zu unterstützen. Bandscheibenprobleme und Hexenschuss gehören nicht zum “guten Ton” eines gesunden Lebens, sondern sind Teil eines stark geschwächten Bewegungsapparates. Daher ist auch hier eine Unterstützung des Körpers wichtig, damit Bewegung gesichert und erhalten bleibt.

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Schmerzfreie Bewegung**
- **Stärkung aller Strukturen des Bewegungsapparates**
- **Verbesserung der Beweglichkeit**

12.Monat – Haut u. Lymphsystem

Die Haut, tatsächlich eines der wichtigsten Organe, erhält zu oft zu wenig Aufmerksamkeit. Sie ist der Eintrittspunkt aller Erkrankungen und zugleich der Ausgangspunkt. Somit schließt sich in diesem Monat der Kreis.

Doch was passiert, wenn die Haut bereits im Kindesalter geschwächt ist? Wenn der Säure-Basen-Haushalt 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 Fieber bekommen und schwitzen, lässt sich beim Fehlen dieses Regulationsmechanismus eine Starre klar erkennen: Der Körper reguliert nicht mehr!

Gehen wir eine Schicht tiefer, stoßen wir auf das Lymphsystem. Ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems und der Entgiftung.

Bei nahezu jedem Menschen ist dieses System stark geschwächt, durch virale Belastungen oder auch durch Bewegungsmangel und Stauungen im Körper. Erliegt das Lymphsystem, leidet auch die Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Nährstoffen und Sauerstoff. Somit lässt sich ein wesentlicher Zusammenhang erkennen: Zwar nehmen wir Vitamine und Nährstoffe zu uns, doch sie kommen nicht mehr in jeder Zelle unseres Körpers an.

Schauen wir uns den Darm an.

Er ist vollständig mit lymphatischem Gewebe ausgekleidet.

So zeigt sich die Schwäche des Lymphsystems auch hier.

Kein Darm kann ohne den Aufbau des Lymphsystems heilen.

Die Milz ist ein weiteres Organ, welches in engem Bezug zu dem Lymphsystem steht. Sie hat die Aufgabe unser Blut zu reinigen und abgestorbene Zellbestandteile

abzutransportieren.

Sie unterstützt das Immunsystem und ist maßgeblich an der Aufrechterhaltung unserer Eisenversorgung beteiligt. An

ihren vielfältigen Aufgaben erkennen wir ihre Wichtigkeit.

Daher bauen wir in diesem Monat auch das Milzgewebe auf, stellen ihre Funktion wieder her und regenerieren sie.

Erst wenn alle diese Systeme wieder funktionieren, wird der Mensch gesund!

Veränderungen, die sich während des Monats im Körper zeigen:

- **Verbesserung von Hautsymptomen**
- **Stärkung der Hautbarriere**
- **Verbesserung des Lymphflusses**

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.



Anja Hecht

Weil Wohlbefinden kein Zufall ist.

MEDIZINISCHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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.