



Auch homeopathische Kügelchen helfen beim Entspannen

### Paracelsusschule Freilassing: Diplomlehrgang Humanenergetiker

Neben Heilmethoden aus jahrtausendalten traditionellen Kulturen werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Energie- und Quantenmedizin zum Wohle der Menschen eingesetzt. Das ist wissenschaftlich erwiesen und in der Schwingungsmedizin

fester Bestandteil energetischer Behandlungsmethoden. Bei diesem Lehrgang erhalten die Teilnehmer Wissen vermittelt, wie gesundheitsstörende Informationen entstehen – ebenso werden Möglichkeiten gezeigt, Krankheiten über den Ausgleich des Energiesystems positiv zu beeinflussen. Humanenergetiker ist ein in Österreich ein anerkanntes Berufsbild. Ausbildungsbeginn ist am 3. November 2017. Förderungen durch das Land Salzburg sind möglich. Diplome werden nur für Österreich ausgestellt.

● Paracelsus Heilpraktikerschulen  
Hauptstr. 13, D-83395 Freilassing  
Telefon 0049 8654- 66262  
freilassing@paracelsus.de  
www.paracelsus.de/freilassing



Dozent Jürgen Lueger

Foto: Markus Berger

Anzeige

„Das kann mich doch gar nicht wirklich aufregen!“

## Ein gutes Nervenkostüm hilft, gesund zu bleiben

Egal ob im Berufs- oder im Privatleben. Es gibt immer wieder Dinge, die an die Nerven gehen. Da hilft nur, sich zu wappnen. Denn wer in sich ruht, der übersteht Attacken auf die Nerven besser und kann somit gesundheitliche Schädigungen abwehren. Magnesium und Eisen verbessern die Anbindung der Nerven an die Synapsen. Nüsse sorgen mit der Aminosäure Tryptophan für hohe Konzentrationsfähigkeit und einen kühlen Kopf. Und das Früh-

stücksei mit dem enthaltene Neurotransmitter Azetylcholin wirkt direkt auf den Nervstoffwechsel. Auch wer gezielt mit sich selbst spricht, baut Stress ab. Sich nach einer erfolgreichen Aufgabe selbst zu loben hat erwiesenermaßen positive Effekte. Entspannungsübungen schlagen aktivieren den Parasympathikus und sich Tage zu gönnen, an denen man das Perfektionsstreben versenkt und einfach alle Viere gerade sein lässt, sind die beste Nevennahrung.

Foto: Erwin Wodicka



Foto: Fotolia

Lachen macht sympathisch und laut Studien auch gesünder

Es befreit, erleichtert, entspannt und kräftigt die Lungen

## „Ich lache mich gesund!“ Das funktioniert wirklich

Lachen ist gesund. Lachen verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Die Immun-Abwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut also eine Menge für seine Gesundheit.

Unser Körper produziert beim Lachen Glückshormone, auch lässt sich Stress nachweislich weglachen und Forscher haben nachgewiesen,

dass das Immunsystem aktiviert wird. und Lachen hilft gegen Schmerzen. Die Skelettmuskulatur wird beim Lachen zunächst angespannt, um sich allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit einer anhaltenden Muskelspannung verbunden sind. Lachen setzt Selbstheilungskräfte frei. Wer also ausgiebiglacht, kann einen positiven Prozess für seine Gesundheit in Gang setzen.