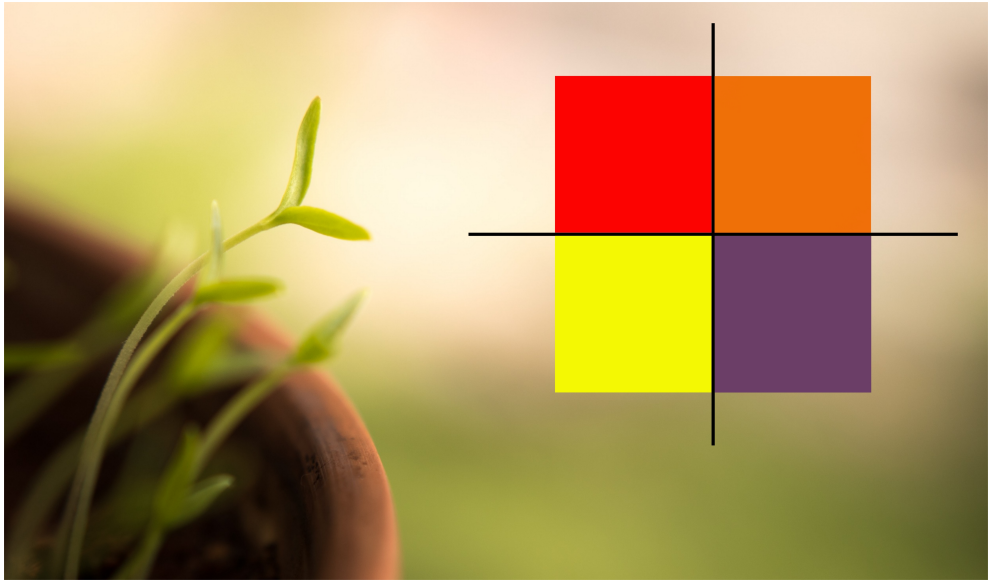
Wie ernähre ich MICH richtig?



(Bild Sample aus „ahead“ von Tuan86 auf Pixabay und dem Ernährungsquadrat von Stefan Scholz)

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Inhaltsverzeichnis

Impressum ... 3
Vorwort ... 4
Voraussetzungen ... 4
Vortests ... 4
Wer ist denn „Ich“? ... 4
Inhalt des Test-Sets ... 6
1. Skalierungstester: Nahrungsbestandteile ... 6
2. Ampeltester: Nahrungsbestandteile ... 7
3. Die 9 Nahrungsbestandteil-Tester ... 7
4. Der Mangelursachen-Tester ... 7
5. Die Arbeitsblätter für den Ampeltest zu den Nahrungsbestandteilen ... 8
Die Nahrungsbestandteile, Fragen und die Bedeutung ... 8
Wie Sie vorgehen sollten ... 10
Der Skalierungstester für die Nahrungsbestandteile ... 13
Der Ampeltester für Nahrungsbestandteile ... 14
Der Tester zu den Mangelursachen ... 15
Das Ernährungsquadrat ... 17
Fasten und Fastenkuren ... 22
Ergänzende Fertigkeiten ... 23
Skalieren ... 23
Blickwinkel ... 23

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Impressum

Autor:	Stefan Scholz
Herausgeber:	Stefan Scholz Am Bahnhof 3 24107 Kiel-Suchsdorf eMail: info@stefanscholz-kiel.de
Copyright:	(C) 2019 by Stefan Scholz
Vertrieb:	Stefan Scholz; Direktvertrieb in gedruckter Form über https://stefanscholz-kiel.de

Veröffentlichung unter Creative Commons - Lizenz CC-BY-NC-SA 4.0
Das bedeutet: Weitergabe nur unter vollständiger Nennung des Autors und unter der selben Lizenz. Keine kommerzielle Nutzung - dieses Material darf nicht zum Verkauf genutzt werden.

Vorwort

So viele Ernährungsberater es gibt, so viele Meinungen zu richtiger Ernährung gibt es. Auch ich habe da meine Meinung. Nur muß die für Sie nicht maßgeblich sein. Ihr Körper reagiert einzigartig auf Energien, Reize und Nahrungsmittel, sowie deren „Begleiterscheinungen“, wie eventuelle Spritzmittel, Gifte oder andere Umweltfaktoren.

Deshalb liegt der Fokus dieser Anleitung auf dem „Wie nutze ich die Testmaterialien optimal für mich“. Zusätzlich enthält sie Beispiele für die Anwendung.

Voraussetzungen

Diese Materialien sind für innerwise-Anwender oder geübte Kinesiologen konzipiert. Deshalb gehe ich auf Testtechniken gar nicht erst ein. Falls Sie da unsicher sind, empfehlen wir die YouTube-Videos zum Armlängentest von Uwe Albrecht. Das Kapitel „Ergänzende Fertigkeiten“ führt Sie dennoch in ein zwei grundlegende Techniken ein, die für die Anwendung dieses Arbeitsmaterials hilfreich sind.

Vortests

Bevor Sie mit loslegen, prüfen Sie bitte **jedes Mal** die folgenden Aussagen und lösen notfalls alle Themen auf, die für Stress sorgen:
„Ich bin Ich“
„Ich bin (Vorname)“

Falls Ihnen unklar sein sollte, wie das geht, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

Wer ist denn „Ich“?

Wir durften selbst feststellen, daß wir in Form von Süchten (Kasein, Zucker, Kaffee, etc.) bei der Ernährung fremdgesteuert waren. Die Erkenntnis kam bei der Erarbeitung des Arbeitsbuches „Erfolgsfaktoren“ (https://stefanscholz-kiel.de/erfolgsfaktoren). Die Erfolgsfaktoren sind sieben Aspekte, die jedes lebendige Wesen hat. Die Analyse unserer Ernährung mittels der „Erfolgsfaktoren“ förderte eine Fremdbestimmung bei Zuckerkonsum in Form der Darmbakterien zu Tage. Diese stoßen bei Bedarf an Zucker Stoffe aus, welche uns als Mensch dann einen Heißhunger auf Süßes auslösen (Darmbakterien produzieren den größten Teil unserer Neurotransmitter, die die Signalübertragung im Gehirn erst möglich machen).

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Aber, wenn diese Darmbakterien doch ein Teil von uns sind, als Einzeller unsere Identität haben, weder bei einem Test „ich bin ich“ noch „ich habe mehrere Energiefelder“ noch irgend so etwas Ähnlichem negativ auffallen – was ist dann „ich“, wenn es ums Testen von Nahrungsmitteln geht? Daß mehrzellige Parasiten, wie Würmer oder Leberegel, bei Identitätstests in Bezug auf den Körper, beispielsweise „in mir bin ich überall ich“ auffallen könnten… Okay. Aber Darmbakterien sind da nicht unterscheidbar.

Eine weitere Überlegung war, daß diese Zuckerfresser-Bakterien in der Menge, in der sie meist auftreten, zu viel zum Testergebnis beitragen. Andere Bakterienarten und Einzeller im Körper, die „gesund“ sind oder sein sollen, zu wenig. Warum also nicht das „ich“ beim Testen von Ernährung so definieren, daß alle „Einzelstimmrechte“ von Körperteilen, Organen, Bakterien so gewichtet werden, als wäre der Mensch vollständig in seinem Gleichgewicht – in allem, was ihn ausmacht? Wären wir als Mensch nämlich vollständig im Gleichgewicht, dann hätte jeder Stamm Darmbakterien das Mitspracherecht, das ihm gebührt. Und nicht die Zuckerjunkies zu viel und die „Ballaststoff-Benötiger“ zu wenig.

Das Ergebnis ist folgende Formulierung, die Sie sich bitte vor **JEDEM** Test in Sachen Nahrung, Medikamente oder Anderem, das Ihren Körper betrifft als Ausgangsbasis bewußt machen:

„‘Ich‘ ist alles das, das auch da wäre, wäre ich in allem, das mich ausmacht vollständig im Gleichgewicht“

Dementsprechend sollte alles, was wir tun und zu uns nehmen, dahin führen, daß wir in allem, was uns ausmacht **ins Gleichgewicht kommen**!

Aus meiner Sicht ist eine Ernährung mit möglichst ausschließlich Rohkost optimal. Wer vom Fast-Food kommt, wird schon aufgrund der darauf ausgerichteten Darmbesiedelung eine direkte Umstellung kaum schaffen können. Deshalb kann und will ich wir für Sie keine Empfehlungen geben.

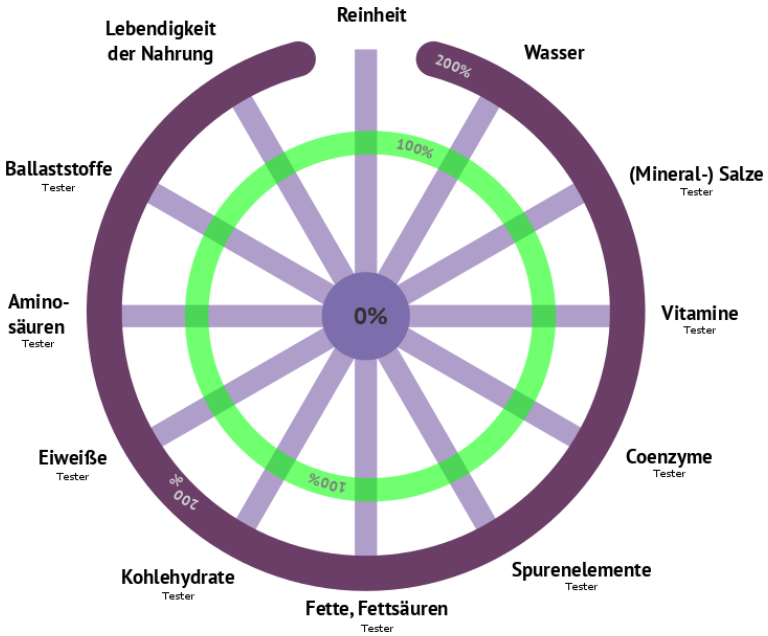
Das was ich Ihnen zusammen mit dieser Anleitung gebe ist die Ermutigung Ihre Ernährung erst mal zu **analysieren**. Dann können Sie für SICH herausfinden, was Ihnen gut tut und gut testet.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Inhalt des Test-Sets

1. Skalierungstester: Nahrungsbestandteile

Eine visuelle Ansicht für die Nahrungsbestandteile mit einigen grundlegenden Fragen dazu.



Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

2. Ampeltester: Nahrungsbestandteile

Der Ampeltest geht schnell. Im täglichen Einsatz ist der Ampeltest ruck-zuck durchgeführt und hilft bei der Orientierung.

Ampeltest: Nahrungsbestandteile

Testaussage: "Die Ampel steht auf grün (Aussage)"
Beispiel: Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Wasser.

Wasser

(Mineral-) Salze

Vitamine

Coenzyme

Spurenelemente

Fette, Fettsäuren

Kohlehydrate

Eiweiße

Aminosäuren

Ballaststoffe

Lebendigkeit der Nahrung

Reinheit

Empfohlene Testaussagen:

(1) für den Füllgrad meiner Körperspeicher für ...

(2) für die zugeführte Menge an ...

(3) für meine Fähigkeit, ... aus der Nahrung aufzunehmen

(4) dafür, daß ich kein(e) ... ungenutzt verliere

(5) dafür, daß ich in der Lage bin mit meiner durchschnittlichen Ernährung meinen Bedarf an ... zu decken

(6) für den Gehalt von ... in dieser Mahlzeit

(7) für meine Fähigkeit ... aus dieser Mahlzeit für mich verwertbar aufzunehmen

Sofern die Ampel nicht auf grün getestet wird testen Sie die Ampelfunktion für die einzelnen Nahrungsbestandteile laut der Tester aus.

3. Die 9 Nahrungsbestandteil-Tester

Oft fehlen nur einzelne Nahrungsbestandteile. Doch welche? Ohne Bluttest, ohne teures Bioresonanzgerät nutzen wir unseren Körper zur Auswertung.

4. Der Mangelursachen-Tester

Zeigt an, warum ein Nahrungsbestandteil fehlt. Liefert wertvolle Hinweise auf Parasiten oder sonstige Verlustursachen.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

5. Die Arbeitsblätter für den Ampeltest zu den Nahrungsbestandteilen

Diese sind hilfreich, um über einen längeren Zeitraum hinweg die Entwicklung beobachten zu können. Waren die Maßnahmen zum Auffüllen fehlender Nahrungsbestandteile erfolgreich? Dies können Sie sich durch regelmäßige Analysen für sich herausfinden.

Der Ampeltest zu Nahrungsbestandteilen für _____

Nahrungsbestandteil	Datum: ___.___.____ Zeit: ___:___ Ampel ist gelb oder rot	Ursache (Nummer)	Datum: ___.___.____ Zeit: ___:___ Ampel ist gelb oder rot	Ursache (Nummer)
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____
	[ ]	____	[ ]	____

Testaussage für die Ursache: „Ursache für den Mangel an (Nahrungsbestandteil) ist ..."

1. erhöhter Verbrauch
2. zu wenig zugeführt
3. Verlust an Parasiten
4. Verlust durch ungünstige Kombination von Nahrungsmitteln
5. Verlust durch reduzierte Fähigkeit aufzunehmen
6. unzureichender Gehalt der zugeführten Nahrung

Die Nahrungsbestandteile, Fragen und die Bedeutung

Zu manchen Bestandteilen gibt es Tester mit Details, zu manchen nicht. Die Speicherbarkeit von Nahrungsbestandteilen wird sowohl beim Skalierungs- als auch beim Ampeltest ausgewertet. Zu einigen Bestandteilen macht die 1. Frage auf diesen Testern also keinen Sinn. Deshalb weise ich bei den Nahrungsbestandteilen extra darauf hin. Schauen wir uns deren Kategorien jetzt mal näher an:

- **Reinheit**:
  Das ist ja in dem Sinne kein Nahrungsbestandteil. Es ist aber durchaus sinnvoll nicht nur die in der Vergangenheit aufgenommene Nahrung, sondern auch mal die aktuell vor Ihnen stehende Mahlzeit auf ihre Reinheit zu untersuchen. Vielleicht fällt die Entscheidung für Bio-Gemüse dann leichter? Oder Sie stellen vielleicht fest, daß Euro-Bio nicht rein genug für Sie ist?
- **Wasser**:
  Wasser heißt Wasser ohne etwas drin. Also kein Mineralwasser mit leichtem Kirschgeschmack oder so. Auch ohne Kohlensäure. Nur Wasser. Tee ist auch kein Wasser, sondern Nahrungsmittel. Aber das ist meine Meinung. Testen Sie doch mal

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

in Bezug auf eine Tasse Kräutertee, ob Sie damit Ihren Wasserhaushalt aufbessern können! Wasser wird oft als Nahrungsmittel verstanden. Das ist aber nicht richtig. **Wasser muß vorrangig als Transportmittel für Informationen, Nährstoffe und Abfallstoffe verstanden werden**. Unser Körper kann eine gewisse Menge an Wasser speichern. Deshalb müssen wir nicht ständig trinken.

- **(Mineral-)Salze**:
  Hier orientiert sich der Begriff ein wenig an der Chemie. Salze sind per Definition ein Metall-Ion im Kristallgitter mit etwas Nichtmetallischem. Ihre Bestandteile bilden eine wichtige Basis für die Synthese von Aminosäuren und Eiweißen im Körper. Auch Salze, beziehungsweise her eher deren Bestandteile können im Körper gespeichert werden.
- **Vitamine**:
  Einige der „Vitamine“, die auf diesem Tester enthalten sind, sehen manche Wissenschaftler gar nicht als solche an. Über die Kurzbezeichnungen finden Sie im Internet auch die genauen Beschreibungen und Hinweise auf deren Funktion. Diese Details benötigen wir für die Arbeit mit diesen Unterlagen nicht. Unsere Körperweisheit weiß genau was sie braucht. Vitamine kann unser Körper speichern, manche sogar selbst herstellen.
- **Coenzyme**:
  Wirken als eine Art Katalysator und machen einige Reaktionen im Körper erst möglich. Sie können auch im Körper gespeichert werden.
- **Spurenelemente**:
  Das ist etwas verwirrend. Die Mineralsalze werden als solche betitelt und dann wird so getan, als könnten wir die Spurenelemente so als einzelne Atome aufnehmen. Das ist nicht der Fall. Auch diese nehmen wir nur in Verbindungen auf. Optimalerweise in organischen Verbindungen. Auch Spurenelemente können im Körper gespeichert werden.
- **Fette, Fettsäuren:**
  Jegliche natürlichen Fette sind eine Vielfalt an verschiedenen Fettsäuren. Für uns ist hier unwichtig, ob das jetzt Butter oder Kokosöl ist. Wenn Sie „Omega 3“ brauchen, dann können die Einen es vielleicht aus Kokosöl (hier werden viele, die sich mit Ernährung und Biochemie auseinander gesetzt haben den Kopf schütteln) gewinnen und Sie nur aus Leinöl. Das kann individuell sein. Fette werden hauptsächlich in der Leber gespeichert.
- **Kohlehydrate:**
  Kohlehydrate sind in vielen Nahrungsmitteln mehr oder weniger enthalten. Auch diese können im Körper gespeichert werden.
- **Eiweiße:**
  Auch hier gibt es verschiedene Quellen für Eiweiße. Eine Speicherung ist auch hier möglich.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

- **Aminosäuren:**
  Das sind die Bausteine von Erbmaterial, Eiweißen und Zellen. Ohne Aminosäuren kein Leben. Es gibt sogenannte „essenzielle“ Aminosäuren. Das sind die, die wir nicht selbst herstellen können. Den Rest können wir – bei entsprechender Nährstoffversorgung – selbst synthetisieren. Auch Aminosäuren kann der Körper speichern.
- **Ballaststoffe:**
  Dieser Begriff ist total irreführend. Sie sind kein „Ballast“ und schon gar nicht für den Körper. Es gibt die wasserlöslichen Ballaststoffe. Das können beispielsweise Zuckerformen sein, die wir nicht selbst verarbeiten können. Unsere Darmbakterien (die „Guten“) können das aber. Deren Stoffwechselprodukte tun uns dafür dann aber gut. Ein Beispiel dafür ist die Zuckerform „Inulin“. Die wasserunlöslichen Ballaststoffe sind meist Fasern, die unser Darm zum Kneten braucht. Sie bringen Volumen und helfen bei der Selbstreinigung der Darmschleimhaut. Sie sind auch kein „Ballast“. Ballaststoffe können nicht im Körper gespeichert werden. Die entsprechenden Fragen zur Speicherung in Skalierungs- oder Ampeltester zu den Nahrungsbestandteilen sind hierfür also nicht anwendbar und werden zumindest seltsame Ergebnisse bringen.
- **Lebendigkeit der Nahrung**
  Über die Erkenntnisse zu den Bio-Photonen, dem Licht in lebendiger Nahrung, möchten wir uns hier nicht näher auslassen. Je mehr Leben in der Nahrung, um so leichter fällt es dem Menschen sein „Energieniveau“ zu halten. Das meine ich sowohl körperlich, als auch energetisch, als auch emotional. Testen Sie doch mal die Lebendigkeit von gekochter Nahrung! Und von „Fertigfutter“, also industriell verarbeiteter Nahrung. Lebendigkeit läßt sich nicht speichern.

Wie Sie vorgehen sollten

Zu Beginn stellen Sie bitte sicher, daß Sie die Fertigkeiten des Testens und Skalierens, sowie des Auslesens von „Irritationen“ auf einem Tester wie in Kapitel „Weitere Fertigkeiten“ beherrschen. Vor jeder Ernährungsanalyse empfehle ich die Vortests zu machen. Vergegenwärtigen Sie sich bitte auch immer, daß für das Austesten von Nahrung das „ich“ als „*ich ist alles das, das auch da wäre, wäre ich in allem, das mich ausmacht im Gleichgewicht*“ gemeint ist.

Beschäftigen Sie sich zuerst mit dem Skalierungstester für Nahrungsbestandteile und erforschen Sie Ihren aktuellen Ernährungszustand. Ziel ist, daß Sie ein erstes grobes Gefühl für die Gruppen an Nahrungsbestandteilen bekommen und Ihren Versorgungszustand.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Wenn Sie damit vertraut geworden sind ermitteln Sie Ihren Ernährungszustand mit Hilfe des Ampeltesters. Mit diesem entwickeln wir jetzt mal ein Anwendungsbeispiel:

Beispiel:
Sie testen mit dem **Ampeltester** für die Nahrungsbestandteile:
„*Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Vitamine*“ mit Stress als Ergebnis. Wenn nun also die Ampel nicht auf grün steht ist es egal, ob das ein „kleiner“ Stress beim Armlängentest ist oder ein „großer“ Stress. Wird Stress auf der Aussage angezeigt ist es wichtig nachzusehen. Für Vitamine gibt es einen Detailtester auf dem Sie nun für unser Beispiel ermitteln würden, daß Vitamin C fehlt. Auch dabei können Sie wieder mit der Ampel-Aussage „*Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Vitamin C*“ vorgehen.

Wenn ein Mangel besteht, dann ist es immer wichtig heraus zu bekommen wieso. Also nehmen Sie dann den **Tester Mangelursachen** zur Hand und testen die auf dem Mangeltester genannte Formulierung „*Ursache für den Mangel an ‚Vitamin C‘ ist...*“ und dann die einzelnen Optionen. Es ist durchaus möglich, daß für den Mangel mehr als eine Option auf dem Tester zutreffend ist. Nehmen wir an, die Option „2. zu wenig zugeführt“ würde stark testen. Dann wissen Sie, daß Sie zu wenig Nahrungsmittel zu sich genommen haben, die Vitamin C enthalten oder daß diese durch die Art der Zubereitung ihr Vitamin C verloren haben.

In unserem Beispiel hat die Aussage „*Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Spurenelemente*“ ebenfalls Stress angezeigt. Also sollten Sie in den Detailtester Spurenelemente einsteigen. Es gibt tatsächlich mehr Spurenelemente als auf dem Tester verzeichnet sind. Nach unseren Tests sind dies aber die Elemente, die für die Verwendung auf dem Tester notwendig waren. Wo diese enthalten sind, sind auch die Übrigen in der Regel mit dabei. Nehmen wir an, daß Lithium sich beim Test mit „*Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Lithium*“ schwach testet und die übrigen stark. Also ist Lithium der Mangelkandidat, mit dem wir wieder in den Tester Mangelursachen einsteigen. Diesmal soll die Aussage „*Ursache für den Mangel an Lithium ist... ungünstige Kombination von Nahrungsmitteln*“ stark testen. Das würde bedeuten, daß Sie oft Nahrungsmittel kombinieren, die in der Verdauung Stoffe freisetzen, welche die Lithium-Ionen „fangen“, bevor sie über Darm oder Magen aufgenommen werden können. Jetzt beginnt ein Detektivspiel. Damit ein Mangel wegen ungünstiger Kombination von Lebensmitteln existieren kann muß eine Ernährungs**gewohnheit** dahinter stecken. Nur einmal etwas ungünstig kombiniertes zu essen reicht da nicht aus, um die Vorräte „auszuplündern“. „Ungünstige Kombination“ bedeutet ja einen Mangel, der aus einer

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

verhinderten Aufnahme entsteht. In so einem Fall empfiehlt es sich regelmäßig konsumierte Speisen und Getränke abzuklopfen. Das könnte mit Aussagen wie „*Die ungünstige Kombination, die zum Mangel an Lithium führt ist durch Aufnahme von Kaffee verursacht*“ erfolgen. Genuß- und Suchtmittel wie Koffein, Nikotin, Zucker oder Kasein sollten bei der Suche als Erstes abgeklopft werden, da diese bekannt dafür sind, wichtige Nährstoffe zu binden und zu verbrauchen. Sollten Sie bei den Genuß- und Suchtmitteln nicht fündig werden, empfehlen wir nach mit der Nahrung aufgenommenen Umweltgiften zu forschen. Das könnte in Stoffklassen wie „Unkrautvernichtungsmittel“, „Insektenvernichtungsmittel“, „Düngemittel“ oder anderen Chemikalien erfolgen. Vergessen Sie dabei bitte nicht Stoffe aus Kosmetika mit einzubeziehen. Gifte können auch über die Haut gut aufgenommen werden!

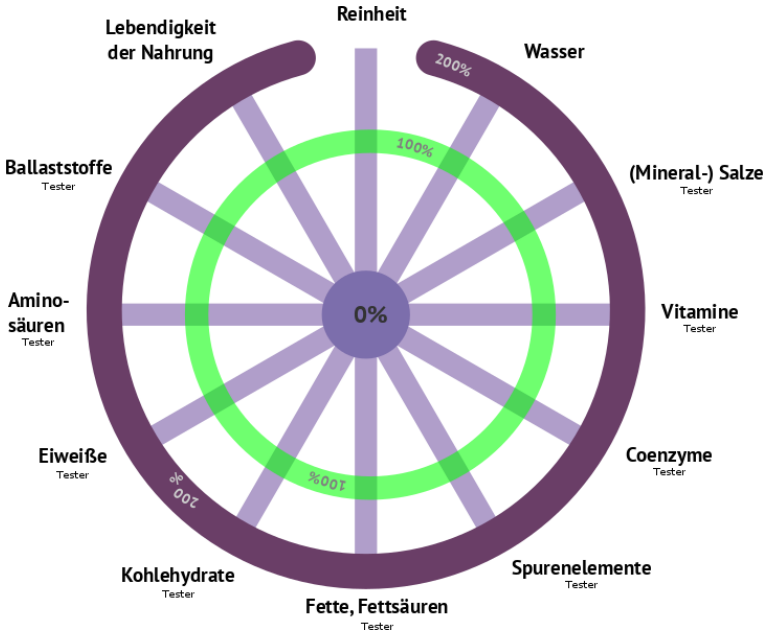
Die Ampeltester-Aussagen (2) bis (7) überschneiden sich in ihrer Bedeutung absichtlich mit den Aussagen des Testers Mangelursachen. Die Absicht war, daß es möglich ist auch schon über den Ampeltester erste Aussagen zur Ernährungslage anhand der Gruppen an Nahrungsbestandteilen machen zu können.

Ergänzend zu den anderen Testern nutzen Sie bitte das Ernährungsquadrat. Die Benutzung ist erst mal etwas anders, als man das sonst so von kinesiologischer Arbeit kennt. Es rundet den Blick auf die eigene Ernährung aber ab und liefert wichtige Informationen zum Milieu im Körper. Im nächsten Schritt können Sie gerade mit Hilfe des Ernährungsquadrates „was würde passieren, wenn ich … esse“ spielen. Ihr Körpersystem kann unglaublich differenziert antworten. Probieren Sie es aus.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Der Skalierungstester für die Nahrungsbestandteile

Hier wird die Fertigkeit gebraucht mit dem Finger auf einer Skala eine „Skalierung“ auszulesen (siehe Kapitel „Ergänzende Fertigkeiten“).



Der Skalierungstest ist eine tolle Sache, um sich der ganzen Thematik erst einmal zu nähern. Die auf dem Tester vorgeschlagenen Fragestellungen sollen dabei helfen. Aus meiner Sicht ist erst mal eine Bestandsaufnahme sinnvoll. Wieviel von was ist denn im Körper gespeichert oder verfügbar? Lassen Sie sich dabei bitte von teils sehr niedrigen „Beständen“ einiger Nahrungsbestandteile nicht erschrecken. Der Körper kann beispielsweise sehr viel Wasser aufnehmen und speichern. Im Zweifel gibt das die „dicken Beine“, die man als Ödeme kennt. Auch das sind nur Wassereinlagerungen. Gesund ist das aber eher nicht diese zu haben. Ähnlich verhält sich das mit anderen „Speichern“. Generell gesehen sind die Prozentwerte meist schlecht zu bewerten. „Ist das nun gut oder schlecht?“ wird man sich öfter fragen. Deshalb gibt es dann ja auch noch den Ampeltester.

Die empfohlenen Aussagen für die Skalierungstests sind:
(1) der Füllgrad meiner Körperspeicher für … liegt bei … %
(2) ich führe … zu … % ausreichend zu
(3) ich bin zu … % in der Lage … aufzunehmen
(4) ich verliere … zu … % ungenutzt
(5) ich habe zur Zeit einen Bedarf an … zu … %
(6) in dieser Mahlzeit ist … zu … % enthalten

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

(7) aus dieser Mahlzeit kann ich ... zu ... % für meinen Körper aufnehmen

Wenn es darum geht, wieviel von welchem Nahrungsbestandteil aus einer Speise aufgenommen werden kann oder wieviel davon verloren geht, kann der Prozentwert wiederum ein gutes Gefühl für den Sachverhalt vermitteln.

Meine Empfehlung daher: beschäftigen Sie sich mit dem Skalierungstester. Prüfen Sie Ihre Aufnahmefähigkeit, die Verluste und die übrigen Fragen auch mal mit verschiedenen Nahrungsmitteln durch. Mit gekochter Nahrung, mit roher Nahrung, mit Süßspeisen, mit Wildkräutern auch mal mit Fastfood und Ihrer bisherigen „Normalnahrung". Was auch immer das ist. Somit erhalten Sie ein Gefühl für Ihre bisherige Ernährung und was andere Ernährungsstile mit Ihrem Körper so machen würden.

Weil im täglichen Gebrauch der Skalierungstest zu langwierig ist, habe ich den Ampeltest entwickelt.

Der Ampeltester für Nahrungsbestandteile

Jeder von uns weiß, wie das mit der Ampel funktioniert. Steht sie auf „grün" ist alles OK. Im Normbereich, sozusagen. Endet der Ampeltest „*Die Ampel steht auf ‚grün' für ...*" mit einem „Nein", so reicht das als Aussage.

Ampeltest: Nahrungsbestandteile

Testaussage: "Die Ampel steht auf grün (Aussage)"
Beispiel: Die Ampel steht auf grün für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Wasser.

Wasser

(Mineral-) Salze

Vitamine

Coenzyme

Spurenelemente

Fette, Fettsäuren

Kohlehydrate

Eiweiße

Aminosäuren

Ballaststoffe

Lebendigkeit der Nahrung

Reinheit

Empfohlene Testaussagen:

(1) für den Füllgrad meiner Körperspeicher für ...

(2) für die zugeführte Menge an ...

(3) für meine Fähigkeit, ... aus der Nahrung aufzunehmen

(4) dafür, daß ich kein(e) ... ungenutzt verliere

(5) dafür, daß ich in der Lage bin mit meiner durchschnittlichen Ernährung meinen Bedarf an ... zu decken

(6) für den Gehalt von ... in dieser Mahlzeit

(7) für meine Fähigkeit ... aus dieser Mahlzeit für mich verwertbar aufzunehmen

Sofern die Ampel nicht auf grün getestet wird testen Sie die Ampelfunktion für die einzelnen Nahrungsbestandteile laut der Tester aus.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Sollten Sie also beispielsweise auf die Aussage „*Die Ampel steht auf ‚grün' für den Füllgrad meiner Körperspeicher für Coenzyme*" ein Nein erhalten, dann wissen Sie, daß Sie in einer Mangelernährung sind. Dann gehen Sie bitte einen Schritt weiter, nehmen sich den Coenzyme-Tester und prüfen für jedes Coenzym die Aussage wieder durch. „*Die Ampel steht auf ‚grün' für den Füllgrad meiner Körperspeicher für ATP*". Wenn sich auf den Coenzymen als Ganzes Stress gezeigt hat beim Test, wird mindestens ein Coenzym auch Stress beim Test zeigen. Nehmen wir mal an, es würde sich im Detailtest zeigen, daß Sie einen Mangel bei Coenzym A und Q10 hätten. Dann können Sie damit in den Tester zu den Mangelursachen einsteigen. Dort bekommen Sie dann die Hinweise, die Ihnen helfen den Mangel abzustellen.

Der Tester zu den Mangelursachen

Der Tester zu den Mangelursachen kennt sechs Einträge:

1. erhöhter Verbrauch
Heilungsprozesse, besondere Stress-Situationen, bestimmte Krankheiten erhöhen den Verbrauch. Ermitteln Sie also weiter, wodurch der erhöhte Verbrauch verursacht wird und stellen Sie den Zustand schnellst möglich ab.

2. zu wenig zugeführt
In Ihrer Ernährung ist dann zu wenig von diesem Stoff enthalten. Mit der Stoffbeschreibung können Sie leicht bei Wikipedia oder in die Internetsuche einsteigen und nachsehen, welche Nahrungsmittel den ermittelten Stoff vermehrt enthalten. Bitte überprüfen Sie dann aber auch, ob Sie dazu noch begleitend andere Stoffe benötigen. Beispiel sind die fettlöslichen Vitamine. Um das Betacarotin aus Karotten aufnehmen zu können (und daraus Vitamin A produzieren zu können) werden Fette benötigt. Womöglich benötigt Ihr Körper aber auch erst noch einiges an Mineralsalzen, um die Verstoffwechselung zu Vitamin A auch hin zubekommen.

3. Verlust an Parasiten
Der Parasiten-Tester ist nicht Bestandteil des Ernährungs-Paketes. Er enthält 20 verschiedene Arten an Parasiten und kann extra bestellt werden. Parasiten sind grundsätzlich keine Schädlinge! Parasiten machen sich immer dort breit, wo ein **Ungleichgewicht aufgrund von Schadstoffen** vorhanden ist. Beispielsweise treten Candida Pilze im Körper dann auf, wenn es eine Schwermetallbelastung gibt. Die Schadstoffe werden wiederum durch bestimmte, meist **negative**, **Gefühle angezogen** und festgehalten. Die Schwingung der Gefühle wirkt also wie ein Magnet, der Quecksilber, Blei oder andere Gifte im Körper fest hält. Die Candida Pilze nehmen das Schwermetallion (Metalle sind immer nur als geladene Teilchen im Körper, genannt Ion) auf. Wird nun (in der

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

medizinischen Entpilzung) mit Giften der Candida Pilz getötet, haben wir nicht nur das „Leichengift“ der Pilze zu verarbeiten, sondern auch das wieder freigesetzte Schwermetall. Parasiten sind also immer nur ein Anzeiger auf ein Ungleichgewicht, das von bestimmten Gefühlen verursacht wird. Ziel muß also sein, die Ursachen aufzulösen, die diese Gefühle erzeugen oder verstärken. Dann werden Entgiftungsverfahren benötigt, um die Gifte auszuleiten. Der Entgiftungstester ist ergänzend bestellbar und nicht Bestandteil des Ernährungs-Arbeitsmaterials. Eventuell müssen die Parasiten dann ebenfalls noch ausgeleitet werden. Oft verschwinden sie aber auch von alleine.

4. ungünstige Kombination von Nahrungsmitteln
Manche Nahrungsbestandteile aus dem einen Nahrungsmittel bilden Reaktionspartner für andere Bestandteile eines anderen Nahrungsmittels. Werden also gewohnheitsmäßig Nahrungsmittel kombiniert, die gegenseitig die Aufnahme von manchen enthaltenen Nährstoffen blockieren, kann das zu einem Nährstoffmangel führen. Beziehen Sie diese Möglichkeit bitte mit ein, wenn Sie testen, was Sie essen wollen. Testen Sie auch das Gericht, das Sie zuzubereiten beabsichtigen und nicht nur die einzelnen Zutaten.

Prädestiniert für „ungünstige Kombination“ sind Genuß- und Suchtmittel, wie Zucker, Koffein, Nikotin oder auch Kasein, da diese meist regelmäßig konsumiert werden. Gerade Zucker und die daraus folgende Übersäuerung des Körpers bindet schon bei der Verdauung und beim Transport von Nährstoffen in der Blutbahn besonders Spurenelemente und Mineralstoffe, da die Verbindungen, welche diese Stoffe transportieren zum Puffern der Säure abgefangen werden. Auch die Einnahme von Medikamenten ist für „ungünstige Kombination“ ein heißer Kandidat.

5. reduzierte Fähigkeit zur Aufnahme
Verfügen Sie beispielsweise über zu wenig Magensäure, dann können Sie Eisen aus pflanzlicher Nahrung schlechter aufnehmen. Eisen liegt in Pflanzen als 2-fach und 3-fach oxidiertes Ion vor. Besonders das Eisen-III-Oxyd muß von der Magensäure reduziert werden, damit es ins Blut aufgenommen werden kann. So kann es auch andere Sachverhalte geben, die zu einer verminderten Aufnahme bestimmter Stoffe führen. Auch ein Mangel an einem anderen Nahrungsbestandteil kann zu reduzierter Aufnahme führen. Um die Zusammenhänge hier aufzudecken, empfehlen wir zumindest auf „*zu wenig von einem anderen Nahrungsbestandteil*“, „*zu wenig Verdauungssäfte*“, „*Organschwäche*“ und „*Etwas blockiert die Aufnahme von …*“ zu testen. Einige Medikamente können die Aufnahme verschiedener Stoffe blockieren oder verstärken, was für sich schon zu Nebenwirkungen führen kann.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

6. unzureichender Gehalt der zugeführten Nahrung
Spätestens dieses Testergebnis sollte zu einer Ernährungsumstellung führen. Aber selbst in Biogemüse können manche Spurenelemente in zu geringer Menge enthalten sein. Grund ist nicht der schlechte Landbau, sondern die seit Jahrzehnten andauernde Auslaugung der Böden. Käufliche Düngemittel enthalten meist nur wenige (chemische) Elemente. Spurenelemente sind meist nicht dabei. Irgendwann enthält der Mutterboden dann zu wenig, als daß für uns noch ausreichend davon bereitgestellt werden kann. Nach unserer Erfahrung kann der Gehalt durch Ergänzung von (selbst) fermentierten Nahrungsmitteln helfen einen Mangel auszugleichen.

Das Ernährungsquadrat

Schon in den 1930er Jahren wurde in Versuchen festgestellt, daß in „basischem“ Gewebe Krebs nicht wachsen kann. „Basisch“ oder „Sauer“ zielt auf den sogenannten pH-Wert ab. Nun ist der pH-Wert des Körpers nicht so einfach ermittelbar. Im Blut ist das leicht. Da muß der pH-Wert in einem sehr engen Korridor liegen, sonst stirbt der Mensch sehr schnell. Unser Körper hat aber vielfältige Strategien entwickelt, wie der pH-Wert im richtigen Bereich gehalten werden kann. Einige dieser Strategien verursachen an anderen Stellen aber zumindest langfristige Probleme. Beispielsweise ist Osteoporose die langfristige Folge von Übersäuerung, da Calzium und Silizium aus den Knochen gelöst werden, um die überschüssige Säure im Blut binden zu können. Ganz nebenbei: Milch macht den Körper sauer. Das in der Milch enthaltene Calzium kann wegen der Säure nicht aufgenommen werden. Im Gegenteil. Falls Sie Milch immer noch für gesund halten, sehen Sie sich doch mal das Video von Dr. Petra Bracht auf YouTube an (https://youtu.be/mIcsHyc8JuY).

Nun gibt es nicht nur im Blut einen pH-Wert, der in einem Gleichgewicht sein soll. Jedes Organ, jeder Bereich im Verdauungsapparat hat seinen eigenen Gleichgewichts-pH-Wert. Deshalb ist es zu kurz gesprungen, sich nur am pH-Wert im Blut zu orientieren und andererseits kaum praktisch möglich, die pH-Werte im übrigen Körper mit zu überwachen. Gäbe es die Muskeltests nicht, wäre es quasi unmöglich, körperweit die pH-Werte zu prüfen. Der pH-Wert als Durchschnitt im Körper bildet die „X-Achse“ im Ernährungsquadrat.

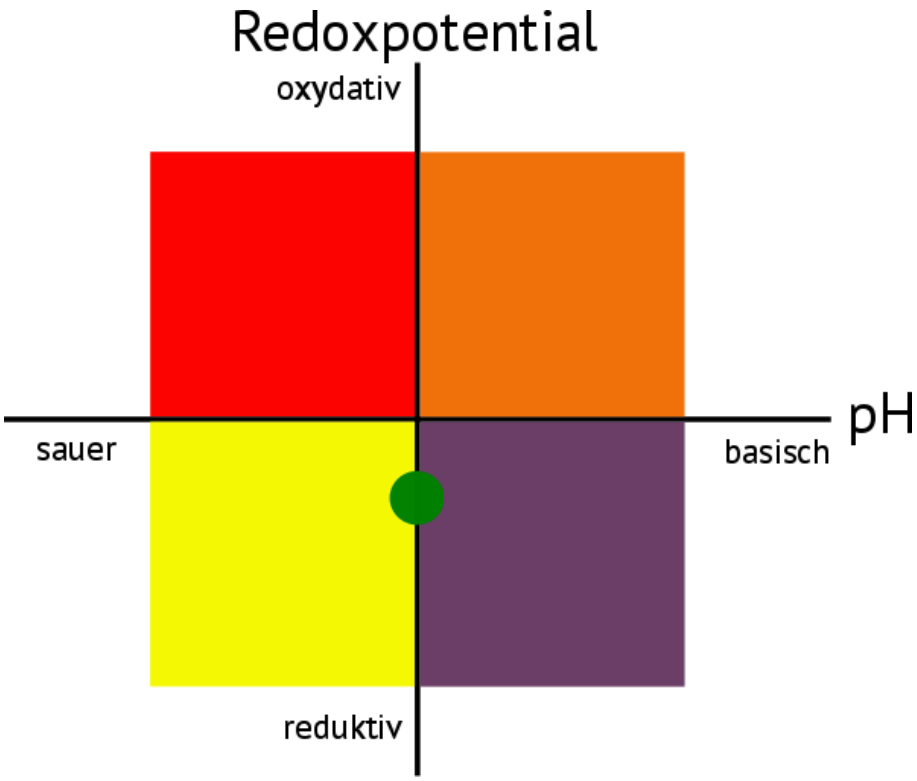
Den Begriff der ach so bösen „freien Radikalen“ im Körper hat sicher jeder schon mal gehört. Das sind Ionen, die gierig auf Elektronen sind und sich mit ihrer (chemischen) Kraft an den unmöglichsten Stellen Elektronen klauen. Beispielsweise in der DNA und damit demolieren Sie die Erbinformation. Nach einer Zellteilung ist das Ergebnis dann eine mutierte, im Zweifel kranke Zelle. Nun wird im Zusammenhang mit „freien Radikalen“

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

selten erwähnt, daß Übersäuerung des Körpers massiv freie Radikale erzeugt. Eine sauer machende Ernährung erzeugt also noch zusätzliche freie Radikale. Im Gegenzug dazu bindet eine basische Ernährung (also eine Ernährung, die den Körper basischer macht) freie Radikale. Das Körpermilieu wird also im Sauren oxydativer (klaut mehr Elektronen) oder wird im Basischen reduktiver (stellt Elektronen zur Verfügung und bindet so freie Radikale).

Außer dem pH-Wert beeinflussen noch weitere Faktoren aus der Ernährung dieses sogenannte „**Redoxpotential**“. Dieses bildet die Y-Achse des Ernährungsquadrates.

Redoxpotential und pH-Wert sind zwar teilweise miteinander verknüpft, stellen aber eben auch voneinander unabhängige Werte dar, weil es auch andere Faktoren gibt, die das Redoxpotential beeinflussen.



Der grüne Punkt markiert den optimalen Bereich. Nun läßt sich dieser Tester nicht wie bisher bekannt benutzen. Es gibt keine Liste zum Durchtesten oder Skala zum Auslesen. Mit einer Frage „*In welchem Zustand ist mein Körper jetzt gerade?*“ oder auch „*In welchem Zustand ist mein Körper, wenn ich das … gegessen habe?*“ auf den Tester gehen, gibt es drei Möglichkeiten, das Ergebnis abzufragen (siehe auch Kapitel „Ergänzende Fertigkeiten“).

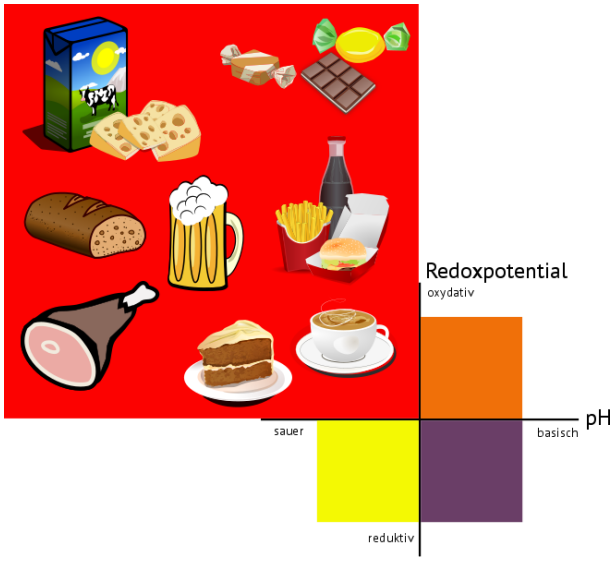
Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Variante 1: Sie lassen sich die Antwort vor Ihrem inneren Auge auf der Graphik anzeigen.
Variante 2: Sie fühlen mit der Hand nach dem „Energiepunkt“, der „Irritation“ auf dem Tester.
Variante 3: Sie nutzen die Achsen als Skalierung. Sie fahren also von „sauer“ nach „basisch“ und bestimmen den Punkt auf dieser Achse. Dann fahren Sie mit dem Finger von „reduktiv“ nach „odydativ“ und bestimmen dort den Punkt. Wo der Schnittpunkt der die Achsen kreuzenden Linien ist, ist die Antwort.

„Vorhin hieß es doch, daß basisch gesund ist. Wieso ist der grüne Punkt in der Mitte?“ werden Sie sich womöglich fragen. Wenn sie gesund sind, ist langfristig der neutrale Bereich das Optimum. Hat sich eine Erkrankung eingestellt, dann braucht es ein basisches Milieu und zudem ein möglichst Reduktives.

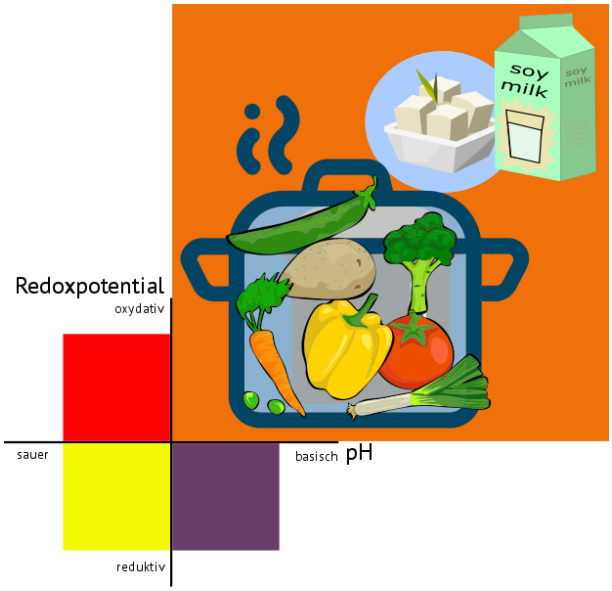
Entzündungen beispielsweise funktionieren nur in saurem Milieu. Wird der Körper über die Ernährung basischer gemacht, dann klingt die Entzündung ab. Das stärker reduktive Milieu bindet die im Entzündungsherd marodierenden freien Radikalen. **Im Krankheitsfall** sollten Sie sich also so ernähren, daß Ihr Zustand deutlich im lila-farbenen Quadrat (unten rechts) und unterhalb des grünen Punktes ist.

Eine Kurzübersicht über einige Gruppen von Nahrungsmitteln und deren Effekt im Körper soll Ihnen die Orientierung erleichtern:

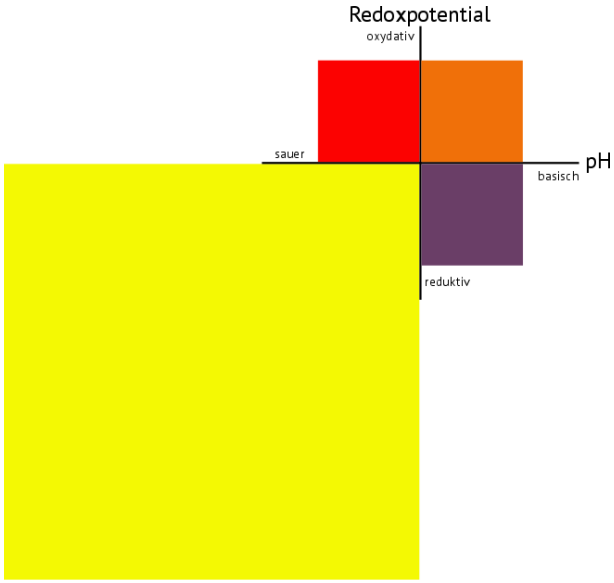


Süßes, Gebackenes , Kaffee, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte machen sauer und oxydativ. Zur Gesunderhaltung sollten diese Lebensmittel also gemieden werden.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

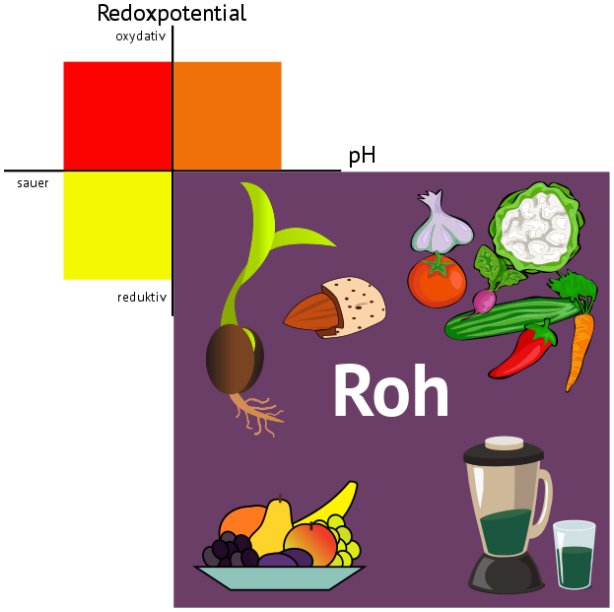


Gekochtes Gemüse und Sojaprodukte machen zwar basisch in der Verstoffwechselung, es bleibt beim Gekochten aber beim Oxydativen. Nebenbei ist ein erhöhter Verbrauch an unfermentierten Sojaprodukten aus anderen Gründen heraus nicht empfehlenswert.



Meines Wissens nach gibt es kein Lebensmittel, das sauer und reduktiv in der Verstoffwechselung macht.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •



Rohe, pflanzliche Lebensmittel schaffen im Körper ein basisches und mehr oder minder reduktives Milieu. Punkt. Wer also mit einer Krankheit zu tun hat, speziell noch mit einer entzündlichen Krankheit, der sollte darauf achten, daß sein Körper im basisch/reduktiven Milieu bleibt.
Hier noch ein Hinweis zu Früchten und stark zuckerhaltigem Gemüse: Obst, Karotten und Rote Bete enthalten viel Fruchtzucker. So viel davon, daß sie die Bauspeicheldrüse zu erhöhtem Ausstoß von Insulin „nötigen“. Wird Insulin abgebaut, entstehen wiederum entzündungsfördernde Stoffe. Wir verweisen an dieser Stelle auf Dr. Brian Clement vom „Hippocrates Institute“ in Florida. Dort werden Patienten mit schweren Erkrankungen wie Krebs oder Autoimmunerkrankungen grundsätzlich ohne alles Zuckerhaltige ernährt. Das Ergebnis sind enorme Fortschritte in der Heilung dieser Krankheiten. Diese Erfahrungen macht man dort bereits seit den 1980er Jahren!

Für eine dauerhaft ausreichende Ernährung und Versorgung mit allen Nährstoffen empfehlen wir zusätzlich auf fermentierte Nahrungsmittel zurück zu greifen. Da wäre das gute alte deutsche Sauerkraut… wäre das im Laden erhältliche Sauerkraut noch normal gereift und nicht nur Krautsalat mit Essig. Die an Fermentation beteiligten Mikroben stellen uns ein „vorverdautes“ und bekömmlicheres Lebensmittel angereichert mit zusätzlichen Vitaminen, Aminosäuren und anderen Nährstoffen zur Verfügung. Diese zusätzlichen Nahrungsbestandteile sind letztlich die „Abfallstoffe“, die diese Mikroben aus ihrem Stoffwechsel heraus produzieren. Ohne die passenden Mikroben in unserem Darm könnten wir nur einen minimalen Anteil unseres Bedarfs decken. Den größten Anteil an unserer Ernährung stellen Bakterien und Pilze in unserem Darm bereit. Letztlich füttern wir diese mit dem, was wir essen. Und diese füttern uns. Vielleicht können Sie jetzt besser

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

verstehen, weshalb Antibiotika so negative Langzeitwirkungen auf den Menschen haben. Sie töten wahllos Bakterien, insbesondere auch im Darm. Antibiotika sägen quasi den Ast ab, auf dem wir Menschen sitzen. Ja, es gibt Extremsituationen, in denen der Einsatz von Antibiotika nötig ist. Danach ist der Wiederaufbau des Darmmilieus aber unumgänglich. Ein paar Tage ein Bakterienpräparat zu nehmen reicht dazu aber nicht. Der Wiederaufbau der Darmflora dauert Monate und ist meiner Erfahrung nach nur durch natürliche, möglichst abwechslungsreiche Kost und vor allem durch fermentierte Nahrungsmittel möglich.

Fasten und Fastenkuren

Diese Arbeitsmaterialien zur Ernährung lassen sich wunderbar für die Begleitung von Fastenkuren einsetzen. Genau genommen sind sie dafür entstanden. Ohne einschlägige Erfahrung rate ich von „Fasten auf eigene Faust“ ab. Meine Partnerin und ich haben uns schon genug zugemutet, bevor wir wußten, wie das verantwortlich funktioniert. Sowie Sie mit Fasten beginnen, startet ihr Körper ein Selbstreinigungsprogramm. „Müll“ wird von den Zellen und Organen „vor die Tür“ gestellt. Wenn aber die Abfuhr nicht organisiert und sicher gestellt ist, vergiften Sie sich an anderer Stelle erneut mit den Giften, die Sie gerade eben freigesetzt haben. **Rückvergiftung** nennt man das. Falls Sie also fasten und mit auftretenden Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Bauchkrämpfen, nebligem Gefühl im Kopf oder Sehschwierigkeiten zu tun haben, dann ist das Rückvergiftung! Hilfestellung hierzu und begleitete Fastenkuren finden Sie auf der Seite **kokoswasserfasten.com**.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Ergänzende Fertigkeiten

Skalieren

An Fertigkeiten benötigen Sie neben dem Testen Vertrauen in Ihre Intuition. Damit das trotzdem greifbar bleibt, überprüfen Sie alles intuitiv gefundene bitte mit einem Test. Beispielsweise „*ist Prozentwert des Füllgrades der Körperspeicher für Wasser so richtig?*“. Sie können die %-Werte ertesten („*es sind bis zu X%*“) oder einfach mit dem Finger an dem Skalierungsstrich entlang fahren und Ihren Finger zur Antwort werden lassen. Ihr Finger als „Schauspieler“ der Antwort wird dort einen Widerstand wahrnehmen und dort stehen bleiben, wo ein Anteil zu Ende ist.

Wie geht das nun mit dem Skalieren? Beginnen Sie damit, daß Sie diese Skala nehmen:

0% 100%

Wenn nun „Skalierungsfragen“ beantwortet werden müssen, dann wird Ihr Finger (ähnlich einem Schaupieler) zur Antwort. Fahren Sie dann mit Ihrem Finger von „0“ in Richtung des Striches. Sie werden dort, wo das richtige Ergebnis ist einen Widerstand in der Bewegung wahrnehmen. Üben Sie das mit folgenden Fragen / Aussagen:

- „*mein Alter in Jahren*“
- „*meine Lebensenergie in %*“
- „*mein soziales Alter*“
- „*mein körperliches Alter*“
- „*Anteil meines Originalen Selbst in %*“

Der Finger auf der Linie wird Ihnen eine ungefähre Vorstellung des Wertes oder Prozentwertes geben. Testen Sie die Richtigkeit (z.B. meine Lebensenergie liegt bei etwa X %) nach. So bekommen Sie ein besseres Gefühl und Vertrauen in die Skalierung.

Blickwinkel

Wenn Sie kinesiologisch testen, dann stellen Sie bitte sicher, daß Sie aus einem übergeordneten Blickwinkel auf die Situation „schauen“. Innerwise-Anwender kennen den Begriff des „Kugelblicks“, der besagen möchte, daß eine Sicht aus allen möglichen Perspektiven gleichzeitig angestrebt wird. Sozusagen die Adler-Perspektive. Optimal ist die Sicht aus dem „Göttlichen“ heraus, nicht aus der Ego-Perspektive. „Es schaut“ ist der

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •

Test dazu, der stressfrei sein sollte (es = das Göttliche). Aus meiner persönlichen Sicht ist die Versuchung groß sich etwas vorzumachen.

Wenn Sie die Tester nutzen und es fällt Ihnen schwer aus dem „es“ zu schauen, dann ergänzen Sie die Testaussagen um ein „… für (Vornamen), geboren am 1.2.1969“. Also ergänzen Sie bitte Ihre(n) Vornamen und Ihr Geburtsdatum. Manchen Menschen fällt es dann leichter von sich selbst distanziert zu testen, wenn sie ihren Namen und ihr Geburtsdatum so mit an die Aussagen anhängen, als ginge es um jemanden Fremdes. Eine gesamte Testaussage könnte also lauten: „Wie groß ist der Füllgrad der Körperspeicher für Wasser bei Max Mustermann, 01.02.1969“. Die Vornamen und das Geburtsdatum sind so etwas wie eine eindeutige Adresse.

Stefan Scholz • Heilpraktiker (Psychotherapie) • Am Bahnhof 3 • 24107 Kiel
Tel. +49 (0)431 55 686 545 • info@stefanscholz-kiel.de • www.stefanscholz-kiel.de •