

Zusammenfassung Teil 6

Profitiere vom genialen Selbsttest

1. Hilfreiche Grundeinstellung für den Selbsttest: Vertrauen, dass es funktioniert und ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN
2. Im Videokurs lernst du zwei Testmethoden kennen. Wähle die aus, die besser zu dir passt.
3. Der Armlängentest nach Raphael van Assche basiert auf der zufälligen Entdeckung, dass Reize von außen (z.B. Lärm) und innen (z.B. Gedanken) eine kurze einseitige Verkürzung von Muskelketten nach sich ziehen. Daraus hat er eine nonverbale Kommunikation zwischen Therapeut und Klient entwickelt. Mit ein bisschen Übung funktioniert der Test auch als Selbsttest 😊
4. Der Fingertest funktioniert ähnlich:
 - a. Wahre Aussage → Muskeln stark → Ring hält
 - b. Falsche Aussage → Muskeln schwach → Ring lässt sich öffnen
5. Stelle immer Fragen, die man klar mit JA oder NEIN beantworten kann
6. Beispiele:
 - a. Ist Weizen gut für mich? Falls NEIN:
 - b. Soll ich ihn komplett meiden? Falls JA → wirklich konsequent meiden.
 - c. Du kannst auch testen wie oft du etwas verträgst, wenn das JA und NEIN nicht so eindeutig ist: Einmal pro Woche, zweimal pro Woche usw.
7. Lass dich austesten, falls du unsicher bist.

Die richtige Auswahl der Fette

1. Eiweißtypen vertragen und brauchen tierische Fette sehr gut. Sie können die allgemein empfohlenen Pflanzenfette wie Leinöl, Sonnenblumenöl und Distelöl nicht umwandeln, weil sie zu wenig der entsprechenden Enzyme produzieren.
2. Die meisten Pflanzenöle enthalten außerdem zu viel Omega-6-Fettsäuren, die im Übermaß Schmerz- und Entzündungsneigung fördern.
3. Folgende Grundregeln haben sich bei meinen Klienten bestens bewährt:
 - a. Glyko- und Parasympathikustypen brauchen ca. 3 EL Fett zu jeder Mahlzeit zusätzlich zu dem was im Fleisch, Fisch usw. enthalten ist, idealerweise Butter, Butterschmalz, Schmalz und Olivenöl, sowie ausreichend Omega-3-Fettsäuren entweder in Form von fetten Meeresfischen oder Fischölkapseln.
 - b. Beta- und Sympathikustypen brauchen 1-1,5 EL Fett pro Mahlzeit. Auch hier eignet sich Butterschmalz, Butter und Olivenöl als Basis. Dazu pflanzliche Öle in kleinen Mengen und Leinöl als Omega-3-Fettsäurenquelle.
 - c. Die balancierten Typen brauchen ca. 2 EL pro Mahlzeit und haben die ganze Palette der anderen Typen zur Auswahl.
4. Die falschen Fette können viel Schaden anrichten. Bei Schmerz- und Entzündungsneigung unbedingt individuell austesten lassen.