

# Anleitung zum Selbst-Coaching für ein neues Lebensgefühl

Das Buch  
zum  
Online  
Programm  
www.feelingalive.tv

... besteht keine Impflpflicht.  
... Entscheidung für oder gegen  
... Empfehlung: Seien Sie kein  
... Sie den Nutzen einer Impfung mit den  
... möglichen

**Übung:**  
Nehmen Sie sich etwas Zeit und suchen Sie nach möglichen Gift-  
quellen in Ihrem Alltag. Machen Sie anhand meiner Aufzählungen  
eine konsequente Bestandsaufnahme. Dadurch bekommen Sie Hin-  
weise und Verdachtsmomente für Ihre Hauptbelastungen. Tragen  
Sie das in Ihr Tagebuch unter der Rubrik «Gifte» ein und überlegen  
Sie, welche Aktionschritte Sie nun machen. Dann entsorgen Sie  
alles ganz radikal und vermeiden in Zukunft die giftigen Dinge kon-  
sequent.

*Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper und  
seine Selbstheilkräfte. Die Entgiftung beginnt  
bereits mit dem Meiden des Giftstoffes!*

**Die gute Nachricht**

In dem Moment, in dem Sie das tun, beginnt Ihr Körper bereits, die Giftstoffe  
auszuscheiden. Das ist Ihr Start zur Entgiftung und Selbstheilung Ihres  
Körpers!

**Zum Fachmann gehen**

Wenn Sie so nicht weiterkommen und den dringenden Verdacht haben,  
dass es Gifte sind, die zu ernsthaften Beschwerden geführt haben, dann  
gehen Sie zu einem umweltmedizinisch ausgebildeten Arzt. Er wird das  
Weiterle in die Wege leiten.

Seine Entgiftungsstrategie könnte nach einer fachlichen Giftdiagnostik  
in der Verabreichung von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, Phos-  
phatidylcholin und Naturpräparaten wie Chlorella und Helede bestehen.  
Tatsache ist, dass die meisten Patienten keine Vorstellung haben, wie  
aufwendig, anstrengend und auch kostspielig (!) nicht nur die Diagnostik,

58



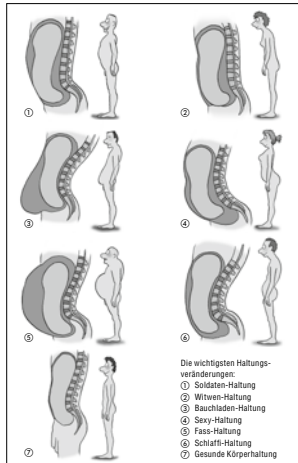
sondern v. a. die Therapie, also Entfernung vieler Toxine aus dem Organis-  
mus ist. Tun Sie also alles für die Giftvermeidung durch die oben genannten  
Maßnahmen.

**Meine ganz besonderen Empfehlungen für Sie**

- Informieren Sie sich in unabhängigen Medien mit ökologisch relevanten  
Themen. Davon gibt es heute genügend.
- Informieren Sie sich für gesunde Alternativen bei empfehlenswerten  
Firmenkatalogen, z. B. von «PureNature» oder von «Waschbar».
- Nutzen Sie seriöse Internet-Apps wie «Think Dirty», «Code Check»,  
wenn Sie z. B. Kosmetikprodukte kaufen möchten.
- Führen Sie regelmäßig richtige Detox-Darm-Kuren durch. Es ist ein  
Schritt, Sie von Giftbelastungen systematisch zu befreien.

Lieber Leser, schauen Sie den Tatsachen ins Auge. Lassen Sie sich auch  
nicht von Panikmache anstecken. Erstarren Sie nicht vor Angst und blei-  
ben unfähig. Benutzen Sie stattdessen Ihren Verstand und konzentrieren Sie  
sich auf die Möglichkeiten, die Sie real haben.  
Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper und seine Selbstheilkräfte. Folgen  
Sie Ihrer Intuition, die Sie zu Mitteln und Wegen führt, Therapien und Thera-  
peuten zu finden. Werden Sie proaktiv!

59



- Die wichtigsten Haltungs-  
veränderungen:
- 1 Söldner-Haltung
  - 2 Witrwen-Haltung
  - 3 Raschäden-Haltung
  - 4 Sexy-Haltung
  - 5 Fass-Haltung
  - 6 Schlaf-Haltung
  - 7 Gesunde Körperhaltung

132

Hohlkreuzes, das wiederum die Vorwölbung des Bauches noch stärker  
betont. Ihre erkennbar schlechte Körperhaltung führt manche Patienten  
zur Physiotherapie, wo sie intensives Muskeltraining erhalten. Das ist zwar  
sinnvoll, kann aber meist nicht dauerhaft die Haltung verbessern, weil es  
nicht an den Ursachen ansetzt.

**Was kann man dagegen wirksam tun?**

Sie ahnen es schon: Eine richtige Entschlackung und Entgiftung des Darms  
durchführen, Adipositas-Therapie zur Verringerung des Körperfetts, Muskel-  
training und natürlich Stressmanagement zum Abbau des stressbedingten  
Eingeweidefetts. Weiterhin empfehlen sich Atemübungen, Entspannungs-  
und auch mentales Training. Das für viele Menschen ästhetisch so belas-  
tende Problem eines vorgewölbten Bauches ist also komplexer Natur und  
bedarf mehrerer Strategien zur echten Lösung. Ganzheitliche Selbsthilfe ist  
hier angebracht.

**Schönheitskiller sind Gesundheitskiller**

Gehen Sie vor diesem Hintergrund alle Faktoren in Ihrer Lebensweise durch,  
die Ihre Gesundheit schädigen könnten. So finden Sie gleich Ihre Beauty-  
Killer. Bekanntermaßen ist es Rauchen und Alkohol, aber auch einseitige,  
vitaminarme Kost, Umwelt-Gifte, Stress mit anderen Menschen usw. Alles,  
was Sie hier in diesem Buch auch bei den Energiekrütern vorgelunden haben,  
dient nicht dazu, Ihr Schönheitspotential zu steigern und gesund zu werden.

**Darm und Schönheit der Haut**

Nicht nur Altersveränderungen, sondern auch ein belasteter Darm können  
zu einer Verschlechterung des Hautbildes, Entstehung von Hautpigmenten  
und Hautverfärbungen, verstärkter Faltenbildung, Lymphstau (Gesicht und  
Hals) bzw. Cellulite führen.

Tatsache ist, dass die Gesundheit unseres Darms und unserer Organe  
(Leber, Nieren v. a.) das Hautbildes im Prinzip mitbestimmt. Deshalb kann  
man durch geeignete Maßnahmen auch die Hautqualität grundlegend ver-  
bessern.

Nutzen Sie also Ihre Darm-Detox-Kuren für Ihre Gesundheit und  
Schönheit. Entschlackung und Entgiftung wirken auf vielfältige Weise. Der  
Bauchraum wird entlastet, das Bauchweibchen flacher, Lymphstauungen im Ge-  
sicht gehen zurück, die Augen werden klarer, das Bindegewebe straffer,  
Falten und aufgedunsene Hautpartien verringern sich.

133



feelingalive (Hg.)  
**Wie entgifte und energeti-  
siere ich mich richtig?**  
DETOXREVITAL®  
**Dr. med. Franz Milz**  
Mit Illustrationen von  
**Werner Tiki Küstenmacher**

Selbstbestimmt leben und sich dabei rund-  
um wohlfühlen ist ein großartiges Lebens-  
gefühl. Dieses Sehnsuchtsziel kann heute  
jeder erreichen, vorausgesetzt, er weiß  
genau, wie man auch unter Belastungen  
gesund, geistig klar und lebensfroh bleibt  
oder es wieder wird.

Zwei komplementäre Prinzipien der Natur  
sind dafür der entscheidende Schlüssel:  
sich regelmäßig entgiften und gleichzeitig  
immer wieder aktiv gesunde Energie tan-  
ken, kurzum »DetoxRevital«.

Wie das auf allen Ebenen konkret geht,  
beschreibt der praktizierende Arzt und Psy-  
chotherapeut Dr. med. Franz Milz in diesem  
Ratgeber. Er nimmt den Leser an die Hand  
und zeigt anhand einer Fülle von Beispielen  
aus seiner langjährigen Erfahrung, worauf  
es wirklich ankommt und was die Prioritä-  
ten einer erfolgreichen Vorgehensweise im  
Alltag sind. Seine ganzheitlich orientierten  
Empfehlungen zu gesundheitlicher und  
seelischer Selbsthilfe sind wissenschaftlich  
fundierte, lebensnah und ganz einfach umzu-  
setzen.

Softcover  
17 x 23,5 cm | 180 Seiten  
EUR 16,50 | CHF 19,80  
ISBN 978-3-99018-398-4



9 783990 183984