

# Gesundheitsmanagement

Dozentin: Dr. Gerlinder Ottinger



## Offene Fragen zur Stoffreflexion

### Teil 1 - A. Ernährung

1. Was ist der Hauptgrund für das Raffinieren von Lebensmitteln?
2. Was sind die Vorteile von raffinierten Lebensmitteln?
3. Welche 2 Hauptgruppen von Kohlehydraten gibt es aus chemischer Sicht?
4. Welche Gruppe von Kohlehydraten hat einen höheren glykämischen Index?
5. Was bedeutet ein höherer glykämischer Index?
6. Welche Arten von Fetten gibt es grundsätzlich?
7. Woraus besteht Fett?
8. Wie unterscheidet sich Butter von Margarine?
9. Was ist der Nachteil von raffiniertem Fett?
10. Wie wird pflanzliches Fett (Öl) seit der Antike hergestellt?
11. Wozu benötigt der Organismus Cholesterin?
12. Was bedeuten erhöhte Cholesterin-Werte?
13. Woraus besteht Eiweiß (Protein)?
14. Was ist bei der „Eiweißmast“ (übermäßiger Verzehr von Eiweiß) problematisch?
15. In welchen Stoff wird Eiweiß vom Organismus abgebaut?
16. In welche Stoffe werden Kohlehydrate und Fett vom Organismus abgebaut?
17. Welches Obst fördert nach Hildegard von Bingen die Gesundheit?
18. Was bedeutet der Begriff „Peace Food“?
19. Welche Richtlinie gilt für die Menge an täglicher Flüssigkeitsaufnahme?
20. Welche Bedeutung des Frühstücks kann aus dem englischen Wort *breakfast* abgeleitet werden?
21. Wie kann einem übermäßigen Hungergefühl durch die Ernährung abgeholfen werden?
22. Was bedeutet der Begriff Permakultur?
23. Auf welche Bereiche kann der Begriff Permakultur angewendet werden?

### Teil 1 - B. Bewegung

24. Welches Mittel kann bei Übersäuerung des Organismus helfen?
25. Was bedeutet Training im Sauerstoffgleichgewicht?
26. Was bewirkt Training im Sauerstoffgleichgewicht?
27. Was bedeutet der Begriff „Prinzip der subjektive Unterforderung“?
28. Wie könnte man den Begriff Ausdauertraining beschreiben?
29. Wann entsteht schnell ein übermäßiges Hungergefühl nach sportlicher Aktivität?
30. Was bedeutet der Begriff „Ruhepuls“?

31. Was bedeutet ein Ruhepuls von 60?
32. Wie ist es möglich den Ruhepuls natürlich zu senken?

### **Teil 1 – C. Entspannung**

33. Aus welchen 2 Teilen setzt sich das Nervensystem zusammen?
34. Welcher Teil des Nervensystems ist für Automatismen verantwortlich?
35. Unter welchen Bedingungen beginnt der Körper mit der Verdauung?
36. Über welchen Botenstoff wirkt der Parasympathikus?
37. Über welches Hormon wirkt der Sympathikus?
38. Was bewirkt der Zustand des vegetativen Gleichgewichts?
39. Welche zwei großen Meditation-Richtungen der gibt es?
40. Was bewirkt die Technik des „verbundenen Atems“?
41. Nennen Sie 3 Warmwasseranwendungen, die die Entspannung fördern!
42. Welche Temperatur ist ideal für die Ausscheidung von Stoffwechsel-Schlacken?
43. Welche Wirkung kann Musik haben, um die Entspannung zu fördern?
44. Welche Bedeutung hat Schlaf für den Gesundheitszustand?
45. Welche gesundheitlichen Auswirkung hat ein gezieltes Auslassen der Traumphasen?
46. Was ist bei Einschlafproblemen ratsam?

### **Teil 2 – D. Bedeutung von Krankheit**

47. Was bedeutet der Begriff Psychosomatik?
48. Was passiert mit Symptomen oder Krankheiten die unterdrückt werden?
49. Wo liegt die Stärke der Schulmedizin (modernen Medizin)?
50. Wodurch geschieht Heilung?
51. Was ist für den Heilungsprozess essentiell?
52. Was bedeutet das „Gesetz der Polarität“?
53. Was bedeutet das „Gesetz der Resonanz“?
54. Was bedeutet das „Gesetz des Anfangs“?
55. Welches Lebensgesetz wird z.B. in der Irisdiagnostik angewendet?
56. Welche 2 Lebensprinzipien stellt Dahlke vor?
57. Welche Elemente sind Teil des 4-Elemente-Systems?
58. Wie lauten die 3 Seins-Stufen der Element?
59. Welche Stufe korrespondiert mit der inneren Glut des jovischen Prinzips?
60. Wodurch ergibt sich die Anzahl der 12 Archetypen?
61. Welches archetypische Muster korrespondiert mit dem Mars?
62. Welches archetypische Muster korrespondiert mit dem Saturn?

### **Teil 2 – E. Ganzheitliche Wege zur Selbstheilung**

63. Worauf sollten Sie verzichten, wenn sie sich mit den Gründen für Ihre Krankheit auseinandersetzen?
64. Was versteht Dahlke unter echter Vorbeugung in Hinblick auf Krankheiten?
65. Welches Thema herrscht bei dem Krankheitsbild der Allergie vor?
66. Welches Abneigung liegt der Blütenpollen-Allergie zugrunde?
67. Welches zugrundeliegende Thema sollte bei Diabetes bearbeitet werden?

68. Welche ganzheitliche Maßnahme ist bei Diabetes anzuraten?
69. Was ist laut Sprache der Seele bei Verdauungsproblemen gestört?

## Teil 2 – F. Themenkomplexe der 18 Körperregionen & 11 Organe

70. Wenn es um die „Hauptsache“ geht, könnte welche Körperregion gemeint sein?
71. Wenn die größte Sorge der „Persönlichkeit“ gilt, steht welche Körperregion im Mittelpunkt?
72. Sich mit der Faust an den Brustkorb zu schlagen, könnte welches Thema ausdrücken?
73. Wenn sich jemand den Bauch füllt ohne satt zu werden, liegt das vermutlich an Problemen mit welchem Thema?
74. Welche Körperregion steht für Fruchtbarkeit?
75. Beweglichkeit, Standhaftigkeit und Fortschritt drücken sich in welcher Körperregion aus?
76. Für welchen Themenkomplex steht das Knie?
77. Welches Thema ist bei der Nase präsent?
78. Für welche Körperregion ist unter anderem Genuss als Thema vorrangig?
79. Welche Körperregion dient dazu Kontakt herzustellen und Zärtlichkeiten auszutauschen?
80. Besitz, Schutz und Hilfe stehen für welche Körperregion?
81. Welches Thema geben die Füße vor?
82. Welches Thema stellen die Zehen vor?
83. Für welchen Themenkomplex steht das Gehirn?
84. Kommt die Entwicklung ins Stocken, äußert sich dies vermutlich in welchem Organ?
85. Wenn wir den Sitz der Seele und die Quelle der Lebensenergie im Blick haben, denken wir an welches Organ?
86. Wertung und Weltanschauung korrespondieren mit welchem Organ?
87. Für welchen Themenkomplex steht der Magen?
88. Welcher Themenkomplex ist in der Gallenblase ausgedrückt?
89. Welche 2 Organe und welche Körperregion stehen in Beziehung mit dem Thema (aktive) Kommunikation?
90. Welches Organ steht für das Thema Aggression?
91. Welchem Organ könnte man das Thema Leichtigkeit zuordnen?
92. Das Thema Loslassen betrifft welches Organ?
93. Welcher Körperregion könnte man das Thema Mitte/Instinkt zuordnen?
94. Welche Körperregion lässt sich dem Ich-Gefühl zuordnen?
95. Welcher Körperregion könnte man das Thema Stärke, Macht und Kraft zuordnen?
96. Gibt es tief sitzende Probleme mit dem Thema Partnerschaft, ist vermutlich welches Organ in Mitleidenschaft gezogen?
97. Welche Körperregion versinnbildlicht Verbindung?
98. Welche Körperregion krankt, wenn es Probleme mit der Lebensgrundlage und Fruchtbarkeit gibt?
99. Welche Körperregion krankt, wenn es Probleme mit Standhaftigkeit gibt?
100. Ein Mensch der Angst hat und Schwierigkeiten mit Demut und Demütigkeit, hat vermutlich Probleme in welcher Körperregion?