

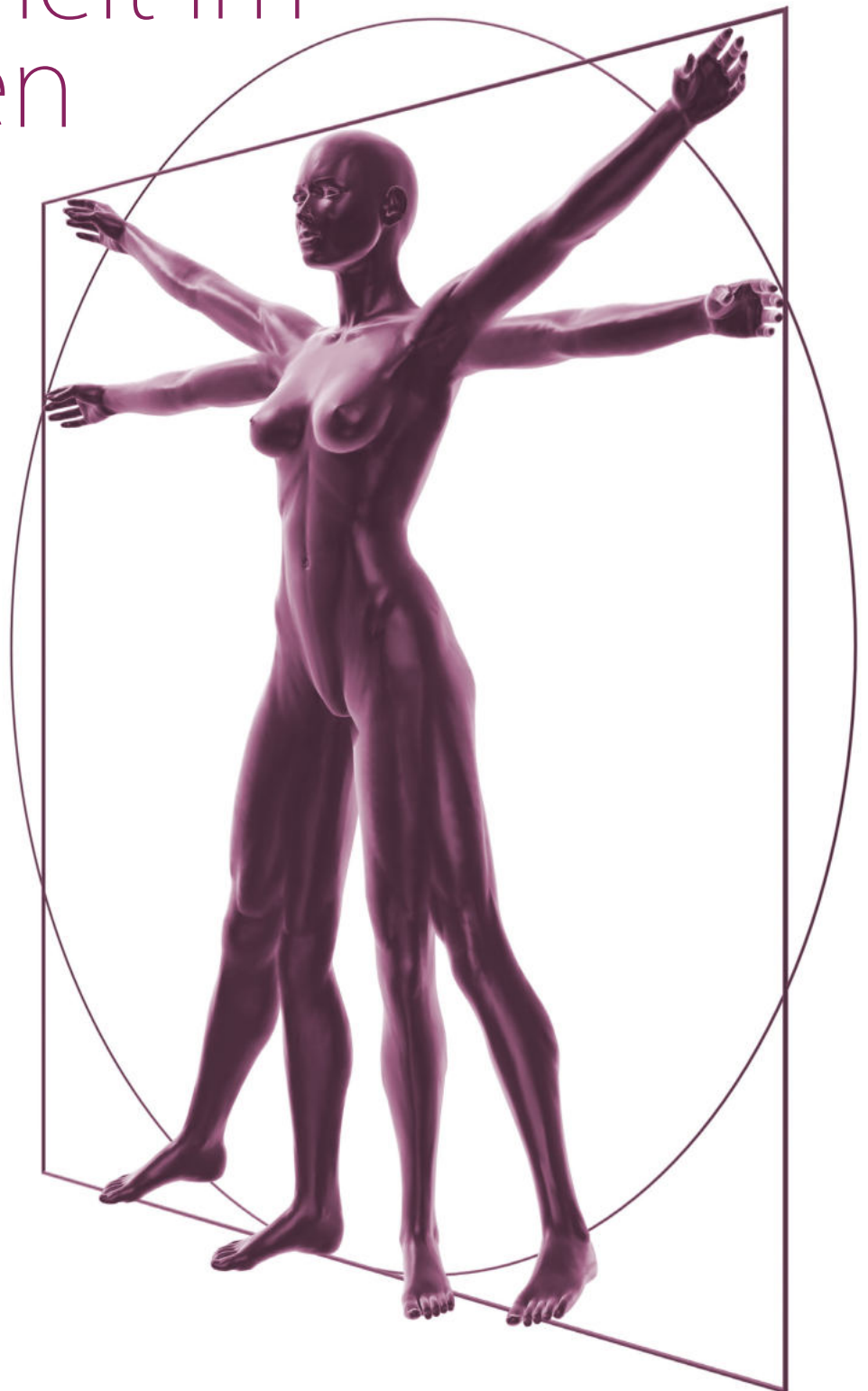
IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Von Mona Lisa bis Matrix Rhythmus

Sonderdruck

Gesundheit im Goldenen Schnitt

Dr. Andreas Wies



Gesundheit im Goldenen Schnitt

Von Mona Lisa bis Matrix Rhythmus



Foto: ©Janatit - stockadobe.com

Dr. Andreas Wies

Das Ideal des goldenen Schnittes

Der goldene Schnitt gilt als Inbegriff der Idealproportion und der Ästhetik und die Fibonacci-Folge gewissermaßen als dessen mathematischer Zwillingbruder. Beide sind geläufig aus Kunst und Architektur. Beide Phänomene begegnen uns auch wiederholt in der Natur, weshalb nachfolgend der Versuch unternommen wird, deren Bezug zum Menschen herzustellen. Dies insbesondere in Bereichen, in denen wir Einfluss nehmen können, um die Idealzustände des Goldenen Schnitts zu implizieren. Wir gehen der Frage nach, ob ein Bezug zwischen dem goldenen Verhältnis und der Atmung hergestellt werden kann. Wir betrachten Ernährungskonzepte vor dem Hintergrund der idealen Verhältnismäßigkeit. Schließlich bietet die Bewegung zahlreiche Möglichkeiten, goldenes Maß anzulegen. Das gilt sowohl für die Mikrobewegungen innerhalb unseres Organismus wie auch die Makrobewegung, die in der verschraubten Fortbewegung am augenscheinlichsten zur Wirkung kommt.

Goldener Schnitt und Fibonacci – was steckt dahinter?

Die Erwähnung des goldenen Schnittes in der Literatur reicht zurück bis in die griechische Antike. Seither gilt dieser als Inbegriff ästhetischer Proportionierung in der Kunst oder Architektur. Die

Pyramiden von Gizeh, die Akropolis von Athen und die Mona Lisa von Leonardo da Vinci möchte ich hier exemplarisch nennen. Der Vitruvianische Mensch von Leonardo und der Modulor von le Corbusier stellen einen direkten Bezug zum Körper des Menschen dar. Friedman und Cross gehen thematisch noch einen Schritt weiter auf den Menschen zu und betrachten das Thema Gesundheit vor dem Hintergrund des goldenen Schnitts aus verschiedenen Blickwinkeln.¹ An dieser Stelle möchte ich mich auf eine Auswahl beschränken.

Zunächst jedoch: Was ist der goldene Schnitt? Als goldener Schnitt oder göttliche Proportion wird das Teilungsverhältnis einer Strecke bzw. anderen Größe bezeichnet, bei dem das Verhältnis der Gesamtstrecke zur größeren Teilstrecke dem Verhältnis der größeren zur kleineren Teilstrecke gleich ist. Als mathematisches Symbol für diese Zahl wird meist der griechische Buchstabe Phi verwendet.

$$\Phi = \frac{a}{b} = \frac{a+b}{a}$$

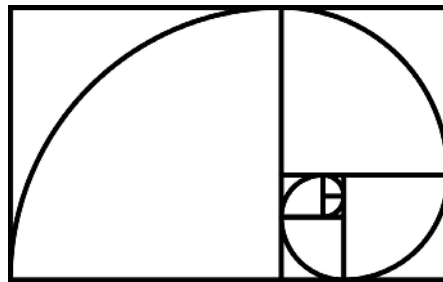
1 Die Formel des Goldenen Schnitts

Der in Pisa lebende Mathematiker Leonardo Fibonacci (1170-1240) beschrieb in seinem Werk „Liber Abaci“ ein Zahlenverhältnis, das sich der Zahl Phi bestmöglich annähert. In der Natur zeigt sich diese Zahlenfolge vielerorts – so etwa in der Zunahme von Population oder in der spiralförmigen Anordnung von Blättern. Die sogenannte Fibonacci-Folge beginnt mit der Zahl 1, der jeweils darauffolgende Zahlenwert bildet sich aus der Summe der vorhergehenden Zahlen: 1+0=1 → 1+1=2 → 1+2=3 → 2+3=5 → 3+5=8 usw.

Diese Zahlenfolge steht im direkten Zusammenhang mit den Maßverhältnissen des Goldenen Schnittes: Je größer die Summe im Fibonacci-Verfahren wird, desto genauer nähert sich das Verhältnis der aufeinanderfolgenden Zahlen der „Goldenen Zahl“ Phi an: 1,618.

1 Friedmann u. Cross konstatieren einen Bezug zwischen Atmung, Trinken, Ernährung, Bewegen, Schlaf, Körperhaltung, Training, Detox, Glücksempfinden, Anmut und Better-Aging und dem goldenen Schnitt.

Diese natürlichen Proportionen werden auch von der Spiralförmigkeit aufgenommen. Die Spirale als Sinnbild der Dynamik findet sich in der ebenmäßigen Form des Hurrikans, über den Wirbel des Wassers bis zum Schneckenhaus und der Sonnenblume. Beim Menschen wird die Spirale bereits in der Doppelhelix der DNS abgebildet. Und sie bildet ihre Expression nach außen als Grundlage einer gesunden Bewegung.



2 Die goldene Spirale

Im Bestreben nach absoluter Perfektion gilt es, sich ihr weitestgehend anzunähern. Nachfolgend einige Beispiele, wie die Berücksichtigung dieser Zahl eine gesunde Lebensweise unterstützen kann.

Gibt es eine ideale Atmung?

Gibt es eine „ideale“ Atmung und welche Atmung kommt der Atmung im Goldenen Schnitt am nächsten? Fest steht: ohne Sauerstoff ist für uns Leben nicht möglich. Ein- und Ausatmung versorgen den Körper mit Sauerstoff und befreien ihn von Kohlendioxid. Zugleich beeinflusst unsere Atmung die Herzratenvariabilität (HRV) aufgrund des Wechselspiels zwischen aktivierendem Sympathikus bei der Ein- und beruhigendem modulierenden Parasympathikus bei der Ausatmung. So sollte es mit einer „gesunden“ Regulationsfähigkeit gelingen, mittels getakteter Atmung den Parasympathikus zu stimulieren und zu aktivieren. Eine Tatsache, derer sich Vortragsredner oder Sportler bedienen, um sich wieder runter zu regeln.

„What do Mahatma Gandhi, the martial arts, Bruce Lee, Buddhist meditators, Christian monks, Hawaiian kahunas, and Russian Special Forces have in com-

mon? They all used breathing to enhance their physical, mental, and spiritual well-being.“²

Gesundheit setzt eine tiefe und regelmäßige Atmung voraus.

Im Zuge einer mehrstufig ablaufenden biochemischen Reaktion (Citratzyklus) entsteht aus Sauerstoff und Nährstoffen in den Zellen die für den Menschen verwertbare Energieform ATP (Adenosin-Triphosphat).

Friedman/Cross propagieren in Anlehnung an die Goldene Regel eine Einatmung von 3 Sekunden und eine Ausatmung von 5 Sekunden als optimales Verhältnis. Während des Gehens lässt sich das leicht üben: drei Schritte ein-, fünf Schritte ausatmen. Dieses Verhältnis entspricht den goldenen Proportionen. Durch stete Übung kann man sich an höhere Atemvolumina heranarbeiten wie 5:8 oder 8:13. Zugleich verschraubt sich der Körper mit der rhythmischen Ein- und Ausatmung wechselweise nach links- und rechts.³ Verstärkt wird der positive Gesundheitseffekt, wenn diese Atemübungen im Wald, in den Bergen oder am Meer praktiziert werden.

„Your breath is the true link to the universe. Ascending breath spirals upward to the right; descending breath spirals downward to the left. This interaction is the union of fire and water. It is the cosmic sound of A and UN, OM, α and Ω“.⁴

Essen à la Fibonacci

Regelmäßig werden „neue“ Ernährungskonzepte veröffentlicht. Die Zahl der tatsächlich langfristig erfolversprechenden Ernährungskonzepte ist hingegen verschwindend gering. Deren Ziel sollte sein, auf lange Frist die ideale Balance zwischen Über- und Untergewicht erreichen zu können, um somit die Grundlage für optimale Leistungsfähigkeit zu bieten. Bei den meisten Diäten spielt die Verhält-

2 Brown; Gerbarg, S. 2.

3 Larsen S. 116. Spiraldynamik – ein Bewegungskonzept von Dr. med Christian Larsen und Yolande Deswarte.

4 Ueshiba, Morihei: The Art of Peace, Hrsg: Stevens, John, 2002

nismäßigkeit von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen zueinander eine Rolle. In der „Durchschnittsernährung“ dominieren zumeist die Kohlenhydrate (ca. 50%), repräsentiert durch zu viel Fleisch und Teigwaren, gefolgt von gesättigten Fettsäuren (ca. 35%). Auf der anderen Seite der Skala stehen die Ketogene Ernährung oder die Atkins-Diät. Bei diesen dominiert der Fettanteil mit ca. 70%, gefolgt von Proteinen (bis zu 25%). Auf Kohlenhydrate soll hier weitestgehend verzichtet werden. Das kann kurz- und mittelfristig zu guten Ergebnissen führen. Es ist jedoch zweifelhaft, ob mit dieser extremen Ernährungslage Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig aufrechterhalten werden können.

Friedmann, Cross kommen zum Ergebnis, dass die „Zone Diet“⁵ das optimale Verhältnis bietet. Die Autoren führen dies darauf zurück, dass die Zone mit der Verhältnismäßigkeit 40% Kohlehydrate, 30% Proteine, 30% Fette, gewissermaßen das Fibonacci-Maß 40/60 [30 + 30] wieder spiegelt.

Es zeigt auch meine Erfahrung in der Praxis, dass dieses Ernährungskonzept positive Auswirkung auf Wohlbefinden, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit erzielt und vor allem, dass es langfristig angewandt werden kann. Die Zone verhilft dem Organismus zu einem Maximum an metabolischer Effizienz, um die Nährstoffe optimal zu nutzen.

So gelingt es mit dem 40/30/30-Konzept:

- ▶ Schleichende Entzündungen runterzufahren bzw. zu vermeiden,
- ▶ Insulinsensitivität zu optimieren,
- ▶ Körperfett ab- und Muskulatur aufzubauen.

Wichtig ist dabei, dass die Kohlenhydrate größtenteils aus Gemüse und Obst bestehen sollten. Fleisch und Fisch ergänzen die Kost in geringerer Menge. Die bevorzugten Kohlenhydrate weisen einen niedrigen Glykämischen Index auf, der lediglich einen geringen Anstieg an Blutzucker und Insulinspiegel bewirkt.

⁵ Die Zone-Diet wurde vom ehem. MIT-Forscher (Massachusetts Institute of Technology, Boston) Barry Sears entwickelt. In seinen Kernaussagen, wie z.B. den Einfluss der Ernährungsqualität auf Stille Entzündungen und auf die Hormonelle Balance (Insulin, Cortisol), gilt das Konzept als wegweisend.

Bei den Fetten gilt es, den Verzehr von raffinierten Fetten wie Soja-, Raps-, Sonnenblumenöl zu reduzieren und den Konsum von hochwertigen Ölen wie Olivenöl (Extra Vergine), Leinöl und v.a. Omega-3-Fettsäuren hochzufahren. Bei Letzterem ist es ganz wichtig, nur auf allerhöchste Qualität und Reinheit zu achten, ansonsten gelingt es sehr schnell, sich schleichend mit Kontaminanten und Schwermetallen zu vergiften.

Dieses vom Lipidforscher Barry Sears in den 1990er-Jahren entwickelte Ernährungskonzept hat bis heute nichts an seiner Aktualität eingebüßt. Seither konnten sich viele Anwender von den Erfolgen der Zone-Diet überzeugen. Dazu zählen Olympiasieger und WM-Fußballprofis, die dank dieser Ernährungsumstellung erneut Höchstleistungen erzielen konnten, obwohl sie teilweise bereits am Ende ihrer sportlichen Laufbahn waren. Zu mehr Lebensqualität verhilft die Zone-Diet schließlich all denjenigen, die am Metabolischen Syndrom leiden. Die Insulinrezeptoren gewinnen wieder an Funktion, auf gespeicherte Fettvorräte kann wieder zugegriffen werden. Sowohl Heißhunger als auch Körperfett werden weniger.

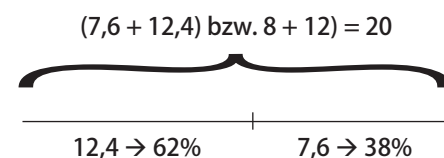
Dank seiner dauerhaften Anwendbarkeit lässt sich dieses ausgewogene Konzept gut als zentraler Baustein in einen gesunden Lebensstil integrieren.

**Goldene Formel:
Rhythmus 8 bis 12 Hertz**

Beim Menschen weisen zahlreiche organische Abläufe eine Rhythmik auf. Sicherlich zählen Atmung und Herzschlag zu den auffälligsten. Hingegen wird ein weiterer Taktgeber erst auf den zweiten Blick gewahr. So äußern sich auch die Körperzellen und der Kreislauf einschließlich der umgebenden extrazellulären Matrix im ganzen Körper rhythmisch pulsierend. Diese Dynamik resultiert nicht allein aus dem Herzmuskel, sondern vor allem aus der Skelettmuskel-Rhythmik, die sich bei gesunden Menschen im Bereich 8-12 Hertz bewegt.

Diese Rhythmik ist bis auf Zellebene darstellbar, da selbst diese mit der Taktung 8-12 Hz pulsieren. Folglich liegt auch der

natürlich gesunde Tremor näherungsweise am Goldenen Schnitt:



3 Die Rhythmik der Zellen im Spiegel des Goldenen Schnitts (Das Goldene Verhältnis einer langen Strecke zu einer kürzeren bzw. zweier zueinander in Beziehung stehender Einheiten beträgt ca. 62% zu 38%. Die natürliche Pulsation unseres Körpers liegt im Bereich zwischen 12 und 8 Hertz; auch sie nähert sich folglich dem Goldenen Verhältnis an)

Rhythmische Muskelpulse, wie sie beim Zittern auftreten, aktivieren den lymphatisch-venösen Rückfluss und sind Voraussetzung für funktionierende Versorgungsprozesse unseres Organismus.

Nur so kann extrazelluläres Milieu erneuert werden; nur so wird Raum geschaffen für die Zufuhr neuer Nährstoffe; nur so können Zellen regenerieren.

Was ist, wenn dies sich ändert? Werden die Transitstrecken blockiert, dann beeinträchtigt dies die Viskoelastizität des Gewebes insgesamt. Eine zunehmende Verhärtung der Strukturen, die aufgrund Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Überbelastung, Verletzung etc. entstehen kann, beeinträchtigt die gesamte Prozesskette. Es kommt zu Verschlackung, Übersäuerung und Unterversorgung des betroffenen Areals. Inflammatorische Prozesse, nachhaltige Einschränkungen und Erkrankungen sind die logische Konsequenz.

Glücklicherweise können funktionierende Prozesse nicht nur von außen gestört, sondern auch von außen stabilisiert und wieder in Gang gesetzt werden.

Selbstverständlich ist der Königsweg zu guter Zell- und Gewebelogsik viel Bewegung geknüpft an ausgewogene Ernährung.

Wenn das nur bedingt möglich ist oder wenn man seinem Körper zusätzlich Gu-

➔ Dr. Andreas Wies

Heilpraktiker in eigener Praxis in München, Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität Regensburg, Promotion an der Freien Universität Berlin, zahlreiche naturheilkundliche Ausbildungen. Zone-Consultant nach Barry Sears, Matrix-Health-Partner, Aikidoka. „Leben in Balance“ ist die Philosophie der equalance Naturheilpraxis, die er zusammen mit Dipl.-Psych. Christa Beyrer führt. Behandlungsschwerpunkte sind u.a. Ernährung & Orthomolekulare Medizin, Therapien zur nachhaltigen Unterstützung des Nerven-, Stütz-, Bewegungs- und Lymphsystems, Förderung von Stressbewältigung & Resilienz. Mit seinem Unternehmen bietet er eine Plattform für hochwertige Nahrungsergänzungsprodukte.



Kontakt: a.wies@equalance.de



tes tun möchte: die Matrix-Rhythmus-Therapie (MaRhyThe) hat sich hier hervorragend bewährt.⁶

Mit Hilfe eines Schwingungsresonators, der auch die Form einer logarithmischen Spirale hat, wird Muskelzittern physiologisch simuliert, um die Gewebeversorgung und die sympatho-vagale Balance wiederherzustellen. Ein harmonisches Wachstumsmuster wird sanft in das Gewebe induziert, wodurch selbst Regelstörungen bis hinein in die zellbiologische Ebene wieder „entstört“ werden. Die physiologischen Eigenschwingungen vor allem der Skelettmuskulatur und des Nervensystems werden kohärent angeregt. Denn das Gerät arbeitet im Fibonacci-Schwingungsbereich von 8-12 Hz.

Der Einfachheit in der Anwendung steht ein breiter Einsatzbereich dieser von Dr. Ulrich Randoll⁷ an der Universität Erlangen entwickelten naturkonformen Technologie gegenüber: eingeschränkte Beweglichkeit (z.B. nach Verletzungen, Schlaganfall, Frozen Shoulder), akute chronische Schmerzzustände (z.B. Schmerzen an Schulter, Hüfte und Knie, Nackenverspannungen, Wirbelsäulenbeschwerden), Beschleunigung der Regeneration bei Erkrankungen des chronisch-degenerativen Formenkreises (z.B. Rheuma, Fibromyalgie, Arthrose), Beschleunigung der Nervenregeneration (z.B. Karpaltunnelsyndrom, Multiple Sklerose, Diabetischer Polyneuropathie).

Durch die Behandlung des Grenzstranges wird diese Therapie bei Psychosomatischen Störungen wirkungsvoll eingesetzt. Weitere Indikationen sind Burnout-Syndrom und Morbus Su-

⁶ Die Matrix-Rhythmus-Therapie zählt zu den naturkonformen Ordnungstherapien. Mehr Info: www.marhythe-systems.de

⁷ Randoll: Das Matrix-Konzept.

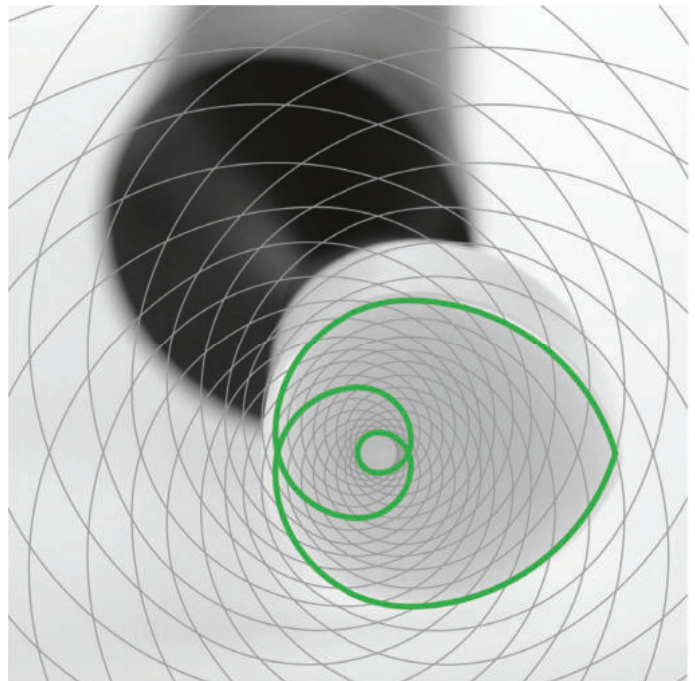
deck. Muskelverhärtungen, Craniomandibuläre Dysfunktion, Wiederherstellung der Dehnbarkeit (z.B. bei Narben, Kontraktur, Haltungsschäden), Revitalisierung des feinen Gefäßsystems (z.B. bei Cellulite, Ulcus cruris) und Wundheilungsstörungen. Schließlich zeigt die Matrix-Rhythmus-Therapie gute Erfolge in Prävention und Prophylaxe. Vorbeugend, damit es gar nicht zu Problemen im Muskel- oder Sehensystem kommt, wie auch zur schnelleren Regeneration nach Leistungsphasen.

Die Grundidee der Matrix-Rhythmus-Therapie ist es, dem Körper seinen verlorengegangenen Grundrhythmus wieder zurückzugeben. Da sich dieser nahe am Goldenen Schnitt oder der Goldenen Zahl bewegt, könnte man geneigt sein, diese Therapieform als Goldstandard der Schwingungsmedizin zu bezeichnen.

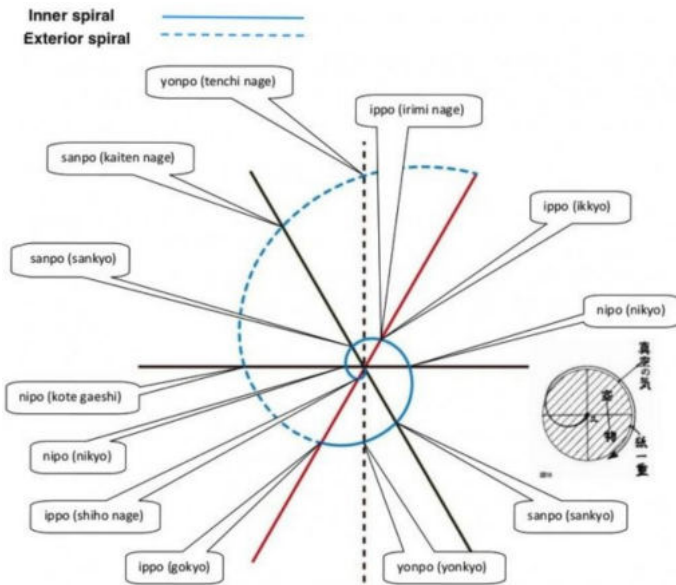
Die Spirale – Blueprint unserer Bewegung

Die menschliche Gestalt ist nahezu eine Verkörperung der Spiralförmigkeit mit Verschraubungen des Stamms als Doppelspirale, wodurch Drehungen nach links und rechts gleichermaßen möglich sind, sowie mit den einfachen Spiralstrukturen der Beine und Füße, die Rotationen in eine bestimmte Richtung zulassen. Auch die Faszien nehmen einen spiralförmigen Verlauf.⁸ Diese Spiralstruktur des Bewegungsapparates gewährleistet zugleich absolute Flexibilität und Dynamik, wie auch Stabilität. Eindrucksvoll gezeigt haben das der Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen und

⁸ Myers: Anatomy Trains.



⁴ Therapiegerät zur Matrix-Rhythmus-Therapie ist das Matrixmobil. Der Logarithmische Resonatorkopf erzeugt naturkonforme Wachstumsmuster. (©Resonator-Kopf Matrix-Rhythmus-Mobil: MaRhyThe-Systems GmbH & Co. KG, Gröbenzell)



5 Spiralbewegung und Techniken des Aikido

Ideal aufgegriffen und weitergeführt wird dieses natürliche Bewegungsmuster durch Aikido. Diese von Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelte Kampfkunst zählt gemeinhin zu den effektivsten und zugleich schonendsten. Verglichen mit anderen Budo-Sportarten, wie z.B. Karate oder Tae-Kwon-Do, die auch für den Betrachter einen klar erkennbaren Initialimpuls haben (Schlag – Kontakt – Ende), sind für Aikido kreisrunde oder spiralförmige Techniken typisch, mit denen der Verteidiger die Angriffsenergie des Gegners aufnimmt, sie für sich nutzbar macht und verstärkt auf den Angreifer zurückführt. Hierdurch werden die Dynamik und der Impuls des Angriffs nicht blockiert, sondern aufgenommen und weitergeführt.

Abhängig vom Momentum der „Aufnahme“ des Angriffs, klinkt sich die Bewegung des Verteidigenden an unterschiedlichen Positionen der Spirale ein und führt die Bewegung von da an fort. Aus den Bewegungsprinzipien ergeben sich die verschiedenen Wurftechniken. Mit Hebel- und Haltegriffen wird der Angreifer anschließend kontrolliert bzw. außer Gefecht gesetzt. Eine sowohl technisch anspruchsvolle, ästhetische wie auch äußerst wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung.

die französische Physiotherapeutin Yolande Deswarte mit ihrer 1992 gegründeten Spiraldynamik: ein Bewegungskonzept, das auf dieser spiralförmigen Verschraubung aufgebaut ist, und mit dem „ideale“ Bewegung erfahrbar gemacht wird.

Aikido zählt neben Taichi und QiGong zu den Betätigungen, die bei regelmäßiger Ausübung einen positiven Einfluss auf die Gesunderhaltung haben und die bis ins hohe Alter praktiziert werden können.

Experten für die Matrix-Rhythmus-Therapie

Finden Sie Ihren Matrix Health Partner!



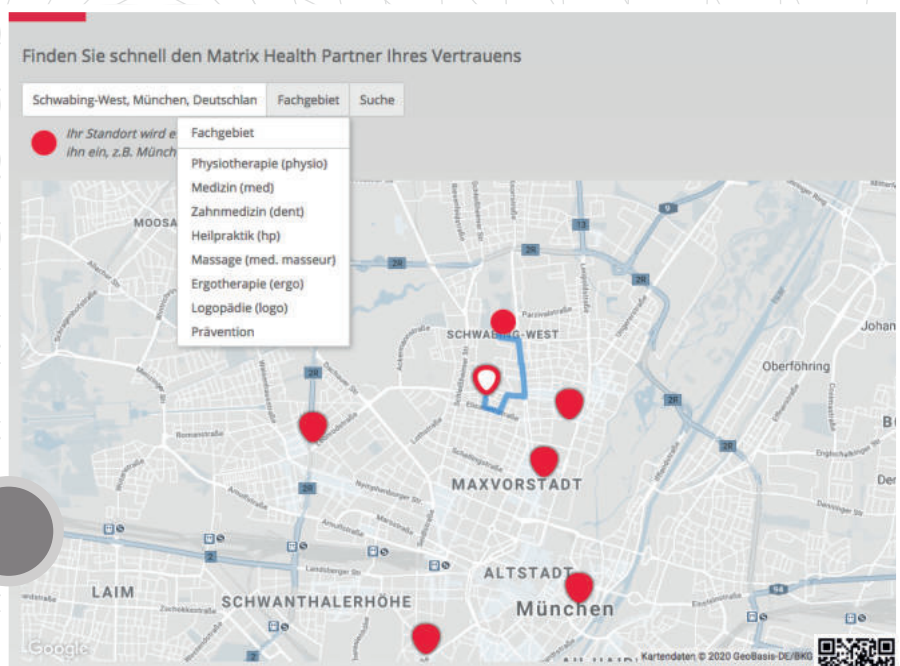
Matrix Health Partner® sind Experten auf ihren Fachgebieten und haben erkannt, dass Schmerzen Symptome von gestörter Regelung auf zellulärer Ebene sind. Deshalb haben sie die Matrix-Rhythmus-Therapie in ihre Behandlungs-Konzepte integriert.

Matrix Health Partner® denken systemisch und ganzheitlich. Ihre Passion ist die Gesunderhaltung ihrer mündigen Patienten.

„Jedes Symptom ist ein stecken-gebliebener Heilungsprozess.“

Dr. Ulrich Randoll

Eine funktionierende Zell-Logistik bringt die Lebensprozesse wieder auf die richtige Spur. Nur wenn die Zellen richtig versorgt werden, können wir gesund werden und bleiben.



Therapeutensuche, www.matrix-health-partner.com/therapeutensuche



Fazit

In vielen Aspekten kann der Versuch unternommen werden, den Körper des Menschen, wie auch dessen Grundbedürfnisse, in Einklang mit dem Phänomen des Goldenen Schnittes, der Goldenen Proportion oder der Goldenen Zahl zu bringen. Es ist zumindest einen Versuch wert, den eigenen Blickwinkel zu verschieben oder den Betrachtungsrahmen zu erweitern. Ver-

blüffend ist allemal, dass viele Bereiche unseres Lebens nahe am Goldenen Schnitt liegen, solange sie reibungslos funktionieren, sich gut anfühlen und aussehen. Schließlich ist es unbestritten, dass auch die Mona Lisa jeden in ihren Bann zieht, der sie betrachtet. Ein Beweis musste hierfür nie erbracht werden. Es ist einfach so.

AKOM

Mehr zum Thema

Bejan Adrian; Zane, Peder: Design in Nature: How the Constructal Law Governs Evolution in Biology, Physics, Technology, and Social Organizations. 2013.

Brown, Richard; Gerbarg, Patricia: The healing Power of the breath, 2012.

Friedmann Robert; Cross, Matthew: Natures Secret Nutrient, 2018.

Larsen, Christian; Lauper, Renate: Spiraldynamik® - Achtsame Körperhaltung, 2015.

Larsen, Christian: Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit, Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, 2014.

Meisner, Gary: The Golden Ratio: The Divine Beauty of Mathematics 2018.

Myers, Thomas: Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen. 3. Aufl. 2015.

Randoll, Ulrich: Das Matrix-Konzept. Die Grundlagen der Matrix-Rhythmus-Therapie, 2012.

Sears, Barry: The Resolution Zone: the science of the resolution response, 2019.

Sears, Barry; Pina, Riccardo: 40-30-30 Die ZONE-Diät, 2009.

Sears, Barry: The Zone Diet, 1999.

Sears, Barry: The Zone: Revolutionary Life Plan to Put Your Body in Total Balance for Permanent Weight Loss, 1995.

Stewart, Ian: The Beauty of Numbers in Nature: Mathematical patterns and principles from the natural world, 2017.

Westbrook, A.; Ratti, O.: Aikido and the Dynamic Sphere, 1970.

Ueshiba, Morihei: The Art of Peace, Hrsg: Stevens, John, 2002.



vitalogue.com | shop.vitalogue.com

Info-Plattform und Online-Shop: Wir bieten Ihnen Wissenswertes aus der Welt der Naturheilkunde und Ernährung sowie ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel.

Hochwertige Mikronährstoffe: Langjährige Erfahrung und Expertise leiten uns bei der Auswahl hochwertiger Vitalstoffprodukte.

Für unterschiedliche Lebensbereiche: In Zeiten von Stress, Sport, Schwangerschaft, Vitalität, Better-Aging, Genesung, Prävention bieten unsere Produkte wertvolle Unterstützung.

Diverse naturheilkundliche Therapieansätze: Sie finden Produkte zur Orthomolekularen Medizin, Phytotherapie, Mykotherapie und anderen.

Zielgruppen: Sowohl Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten als auch Endverbraucher werden bei uns fündig. Beratung inklusive.

Herstellerunabhängig: Unsere angebotenen Produkte werden von Experten mit hochwertigen Rohstoffen in professioneller Weise hergestellt.


vitalogue
Ihr Experte für Nahrungsergänzung

Dr. Andreas Wies (HP)
Clemensstraße 25, 80803 München
vitalogue.com | contact@vitalogue.com

Vitalstoff-Telefon: +49.89.44 238 999

Qualitätssicherung: Wir stehen in regelmäßigem Austausch mit Forschern aber auch Ärzten und Therapeuten, um unser Angebot fortwährend neuen Erkenntnissen anzupassen.

Beitrag für die Umwelt: Als Mitglied von 1% for the Planet leisten wir seit Jahren einen Beitrag für wichtige Umweltprojekte. Mit jedem Einkauf bei uns unterstützen auch Sie die Natur!

