

## Sai Vibrionics Newsletter

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

“Wann immer du einen kranken, niedergeschlagenen, unglücklichen Menschen siehst, da ist dein Tätigkeitsfeld für Seva“  
...Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 Ausgabe 4

Sept/Okt 2013

### In This Issue

☯ Vom Schreibtisch des Dr. Jit K Aggarwal	1 – 2
☯ Fallgeschichten und die Verwendung von Kombi	2 – 4
☯ Wichtig: Achtung alle Praktiker	4 – 8
☯ Gesundheitstipps	8 – 9
☯ Die Antwortenecke	9 – 10
☯ Göttliche Worte vom Heiler der Heiler	11
☯ Ankündigungen	11

## ☯ Vom Schreibtisch des Dr. Jit K Aggarwal ☯

Liebe Praktiker,

Zwei weitere Monate sind nun wieder so schnell seit unserem letzten Newsletter vergangen. Viele Vibrionics Praktiker verbreiten ihre Botschaft der Liebe, mittels dieser speziellen Möglichkeit des Seva die uns von Swami ermöglicht wurde. Unsere Teilnahme an den kürzlich abgehaltenen Training/Auffrischkursen in Großbritannien, Italien, Polen und Griechenland war ein wirklicher Augenöffner für uns, da wir sahen wie viel gute Arbeit derer wir gar nicht bewusst sind, geleistet wird. Ein kleines Beispiel dafür ist das „Festival der Einheit der Religionen“ in Southall Park in London. Die Organisatoren luden uns zum zweiten Mal ein, um ein Vibrionics Bewusstseins- und Heilungscamp durchzuführen. Neun Praktiker nahmen daran teil, und behandelnden an diesem Tag 123 Patienten! Kurze Gespräche und Videopräsentationen von unseren Praktikern erzeugten großes Interesse im Publikum, dieses war, nicht sehr überraschend, hingerissen von diesem Heilsystem.

Wie ihr wahrscheinlich wisst, ist die 1. Vibrionicskonferenz für Sonntag den 26. Jänner 2014 geplant. Wir scheinen ein Rennen gegen die Zeit zu führen... es sind nur noch weniger als 4 Monate, und es gibt soviel zu tun. Der Hauptzweck der Konferenz ist die Bildung einer globalen Plattform, um Erfahrungen, Informationen und Wissen bezüglich von Vibrionics austauschen zu können. Es freut mich sehr euch mitteilen zu können, dass wir eine Menge von Hilfsangeboten von Heilern aus der ganzen Welt bekommen haben. Von jedem einzelnen Praktiker von dem ich hörte, kam der Wunsch, dass diese Veranstaltung eine wahrhaft denkwürdige Lernerfahrung für uns alle sein wird!

Es wurden bereits Pläne gemacht, um diesen 2. Jänner 2014 einen Meilenstein in der Geschichte von Vibrionics zu machen. Die Konferenz wird eine visuelle Ausstellung mit dem Thema „Vibrionics in Aktion“ inkludieren, basierend auf die praktischen Leistungen der Gruppen unterschiedlichen Länder, und auch unterschiedlicher Bundesstaaten Indiens.

Es wird Präsentationen und Diskussionen über verschiedene wichtige Themen geben, wie die Geschichte und das Wachstum von Vibrionics, Homöopathie und Vibrionics, die Bedeutung der Ernährung auf die Gesundheit, die Rolle des Geistes (Gedanken) bei der Verursachung von Gesundheit und Krankheit, die Organisation und die Durchführung von Gesundheitscamps in Indien und im Ausland, die erfolgreiche Behandlung von Pflanzen/Bäumen und Tieren, außergewöhnliche Fälle und vieles mehr! Wir werden auch eine interaktive Podiumsdiskussion mit Hinblick auf gemeinsam artikulierten zukunftsweisenden Plänen durchführen, und auch eine Weichenstellung für die Zukunft von Vibrionics setzen.

Mit großer Freude teile ich euch mit, dass wir ein Buch über die Durchführung der Konferenz herausgeben werden. Dieses Buch wird alle Präsentationen und Protokolle der außergewöhnlichen Fälle beinhalten. Wenn Sie zu diesem Buch beitragen wollen, so senden Sie uns bitte Ihre Fälle (wie in den Newsletter

angegeben, mit den vollständigen Details) mit dem Foto des Patienten und seinen Angaben. Wir können dies auch für die Ausstellung verwenden. Zusätzlich benötigen wir die Personaldaten des Praktikers (Name, Alter, Beruf, Erfahrungsjahre mit Vibrionics und alles was Sie über sich hinzufügen wollen) und ein Foto von Ihnen (mit hoher Auflösung). Der letzte Termin für den Eingang der Fälle ist der 31. Oktober 2013.

- falls Sie daran interessiert sind einen ein- bis zweiseitigen Artikel über ein bestimmtes Thema zur Präsentation bei der Konferenz zu schreiben, so schreiben Sie mir die Details in einer E-Mail. Falls Sie uns bereits mitgeteilt haben, dass Sie über ein bestimmtes Thema schreiben, so schreiben Sie mir eine E-Mail für weitere Diskussionen.
- falls Sie mit der Organisation und/oder der Teilnahme an Vibrionicscamps involviert sind, so bitte ich Sie dringendst uns eine kurze Beschreibung mit Fotos zu schicken, da wir diese für die Ausstellung benötigen. Wir schätzen alle Hilfsangebote sehr, und ich werde all jene, die freiwillig mitgeholfen haben persönlich kontaktieren.

Zurzeit benötigen wir Unterstützung von Freiwilligen die folgende Hilfe anbieten können:

1. Diejenigen, die die englische Sprache gut beherrschen, um die eingereichten Artikel und Fälle für die Veröffentlichung zu bearbeiten.
2. Diejenigen, die die Vorbereitung von Powerpointpräsentationen gut beherrschen, um das gelieferte geschriebene Material (und relevante Onlinebilder suchen) zu einer Präsentation zu konvertieren.
3. Diejenigen, die große Poster für die Ausstellung vorbereiten können, indem sie zu Verfügung gestellte Texte und Bilder passend anordnen.

Es freut mich auch Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir für die Konferenz bald eine Onlineregistrierung für Praktiker auf unserer Webseite am Praktikerportal einrichten. Bitte überprüfen Sie diese Seite regelmäßig, da wir alle konferenzbezogenen Aktualisierungen dort bekanntgeben.

Im liebenden Dienst an Sai  
Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*  
Praktiker: Wenn Sie mit einem Pendel arbeiten und vollstes Vertrauen in Ihre Ergebnisse haben, so schreiben Sie uns bitte für zukünftige Entwicklungsarbeit in einer E-Mail dringendst Ihren Namen und Registrierungsnummer.

+++++  
Praktiker: Eine Einladung Ihrer persönlichen Erfahrungen und Ihrer persönlichen Transformation mit anderen zu teilen.

Wie haben SIE sich durch die Hilfe am Nächsten mittels dieses Heilungssystems verändert?

Wir bitten Praktiker Ihre persönlichen Geschichten ihres inneren Wachstums mit anderen zu teilen, und uns in einer E-Mail für mögliche zukünftige Publikationen oder für die Vibrionicskonferenz im Jänner 2014, unter [editor@vibrionics.org](mailto:editor@vibrionics.org), zu schreiben

\*\*\*\*\*  
**œ Fallgeschichten und die Verwendung von Kombos œ**

**1. Chronischer Husten 02870...USA**

In den letzten 4-5 Jahren hat eine 74-jährige Frau an einem chronischen und ständigen Husten während des Tages und während der Nacht gelitten. Dieser hinderte sie auch am Schlafen. Da sie auch an einer Staub- und Pollenallergie litt, war ihr Husten zur Pollenzeit noch schlimmer, und sie war auch anfällig für häufige Infektionen. In der Vergangenheit wurde sie mit einer Lungenentzündung und mit einer Familienchronik von Asthma hospitalisiert, und sie wurde auch mit GERD (gastro Speiseröhren Refluxkrankheit) diagnostiziert

Sie hat Singulair (Montelukast Natrium) und Inhalatoren mit Bronchodilatoren und Kortikosteroiden eingenommen, aber diese halfen nur für eine kurze Zeit. Sie bemerkte, dass ihr Husten sich einstellte, als sie sich von einer Knieersatzoperation im Juli 2010 erholte, da ihr Oxycodone als Schmerzmittel gegeben wurde. Ihr Arzt sagte, dass Oxycodone als Beruhigungsmittel und auch als Hustenmittel wirke. Da es ihr half verschrieb er ihr diese Mittel. Sie hat seither täglich vor dem Schlafengehen eine viertel oder halbe

Tablette (5mg) Oxycodone eingenommen. Aber die Nebenwirkungen der Tablette machten sie während des Tages sehr schläfrig. Sie fühlte sich oft einer Ohnmacht nahe, hatte Gedächtnislücken und litt unter Gedächtnisverlust. Als die Vibrionicsbehandlung am 26. November 2012 begann wurde ihr gegen ihren Tageshusten folgende Kombo gegeben:

**#1. CC9.2 Infections acute + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD**

Um ihr Schlafproblem zu behandeln wurde ihr folgende Kombo gegeben:

**#2. CC15.6 Sleep disorders + #1...**eine Dosis eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen und jede halbe Stunde falls sich kein Schlaf einstellt. 2 Wochen später, berichtete sie, war ihr Husten um 50 % besser, und obwohl sie in der Nacht noch manchmal aufgrund des Hustens munter war, so konnte sich doch die ganze Nacht ohne Oxycodone verbringen.

Vier Monate später berichtete sie, dass ihr Schlaf generell ohne Oxycodone gut war. Aber nun hatte sie das Aufstoßen vor dem Schlafengehen, und da dieser Husten vielleicht von GERD kam, wurde **CC4.10 Indigestion** zu ihrer Kombo **#2** hinzugefügt. Eine Pille eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen und halbstündlich wiederholen, falls sich der Schlaf nicht einstellt.

Zwei Monate später, am 28. Juni 2013 berichtete sie, dass ihr Husten sich um 80% verbessert hat. Sie hustet noch immer ein- bis zweimal nach dem Hinlegen, aber sie kann die ganze Nacht schlafen, ohne dass sie eine andere Pille als Vibrionics einnimmt.

Diese ältere Dame muss ihr ganzes Leben unter dem Tuberkular Miasma gelitten haben. Aber sie ist zu alt um zu versuchen es zu beseitigen. Es ist daher wahrscheinlich, dass sie weiterhin Unterstützung von ihrem Praktiker, mit einer passenden obigen Kombo zu einer niedrigeren Dosierung, braucht

---

## **2. Diabetes mit hohem Blutdruck** 02859...India

Ein 49-jähriger Mann wurde vor einem Jahr mit Diabetes diagnostiziert. Er hatte auch hohen Blutdruck und hohen Cholesterin. Ihm wurden folgende Kombos gegeben:

**#1. CC6.3 Diabetes...BD**

**#2. CC3.3 High Blood Pressure + CC3.5 Arteriosclerosis...BD**

Die regelmäßige Eigenüberwachung zeigte, dass es keine wesentliche Veränderung im Blutzucker gab. Weitere Nachforschungen enthüllten, dass die Leber des Patienten nicht gut arbeitet. Daher wurden **CC4.2 Liver and Gallbladder** zu Kombo **#1.** hinzugefügt. Es war als ob eine Zauberei gewartet hätte, dass sie passieren kann. Die Eigenüberwachung zeigte eine ausgezeichnete Blutzuckerkontrolle. Nach 2 Monaten wurden klinische Untersuchungen gemacht, welche eine reduziertes HbA1c und geringeres Cholesterin zeigte. Der Blutdruck war auch nur 120/80. Als der Hausarzt die Werte sah sagte er: „Sie sind fast kein Diabetiker mehr“, und er war fast gezwungen zu fragen, ob der Patient sich einer alternativen Behandlung unterzieht. Die allopathischen Mittel wurden reduziert. Die Vibrionicsbehandlung wird wie zuvor fortgesetzt.

---

## **3. Herpes auf den Lippen** 02128 Argentina

Ein 38-jähriger Mann hat wiederholt lange Zeit Herpes auf seinen Lippen.

Das Einzelmittel **SR293 Gunpowder...TDS**, wurde von dem Praktiker gegeben.

Innerhalb von 2 Tagen kam es zu einem massiven Rückgang der Größe der Wunde, und in 5 Tagen sind alle Zeichen von Herpes vollständig verschwunden – daher wurde die Behandlung eingestellt.

---

## **4. Gelbsucht und die Infektion eine Frühgeburt** 02870...USA

Ein Vater hat um Hilfe für sein frühgeborenes Mädchen, welches noch im Inkubator war, gebeten. Ihr ging es schlecht durch die Gelbsucht, Fieber, Husten und Erkältung. Die Ärzte im Spital gaben dem Baby unterschiedliche Antibiotika, und als sich ihr Zustand nicht verbesserte, wurde ihm gesagt, dass nichts mehr getan werden könnte. Der Praktiker sendete die folgende Kombo via eines Sai Ram healing Potentisers.

**#1. CC12.2 Child tonic + CC4.11 Jaundice + CC12.1 Immunity + CC9.2 Infections + CC19.6 Cough +**

### CC15.1 Calming...ständig übertragen.

In 24 Stunden gab es eine 50%ige Verbesserung und die Temperatur war normal. Während der kommenden 3 Tage wurde sie vom Inkubator entfernt und die Eltern konnten sie schließlich mit nach Hause nehmen. Sie gaben ihr weiterhin die Kombo TDS in Wasser und nach weiteren 15 Tagen hatte sich das Baby vollständig erholt.

---

### 5. Lebenslang Verstopfung <sup>02859...India</sup>

Ein 80-jähriger Mann kam mit einer gewissen Beklommenheit zum Praktiker, da er um eine Lösung für seine lebenslange Verstopfung suchte. Er hatte schon alle möglichen Behandlungen hinter sich. Ihm wurde folgende Kombo gegeben.

#### CC4.4 Constipation...TDS

Seine Verstopfung verschwand sofort. Er sagte dem Praktiker, dass Vibrionics sein Leben verändert hat, er sei energetischer und glücklicher als lange Zeit zuvor.

Nachdem er bald ein zusätzliches Heilmittel gegen Borderline-Diabetes (**CC6.3 Diabetes...OD**) und Schlaflosigkeit (**CC15.6 Sleep disorders...OD**) eingenommen hatte, ist er sogar noch glücklicher.

---

### 6. Cysticerose des Gehirns <sup>01053...USA</sup>

Im April 2011 kam eine 37-jährige Frau mit der obigen Diagnose. Das ist ein systematischer Parasitenbefall durch die Aufnahme von Bandwurmeier von nicht gar gekochtem Schweinefleisch. Diese graben sich durch die Darmwände und werden zu anderen Geweben getragen. Im Gehirn können sie eine Reihe von neurologischen Symptomen verursachen. Der allopathische Arzt gab ihr eine schlechte Prognose für die Gesundheit, nachdem das verschriebene Medikament keine Verbesserung des Zustandes brachte. Der Patient klagte über Schwindel, Müdigkeit, Depressionen, allgemeinen Körperschmerzen, Verdauung, Zunahme an Gewicht, chronische Kopfschmerzen und chronische Verstopfung der Nebenhöhlen.

Der Praktiker verabreichte **CC9.3 Tropical diseases...QDS** 3 Monate nach dem Beginn der Behandlung hatte sich die Zyste um die Hälfte verkleinert. Dann war der Fortschritt langsamer, und im März 2013, beinahe 2 Jahre später erklärte sie ihr allopathischer Arzt später bei der letzten Überprüfung des MRI Berichtes, für völlig geheilt.

Noch gebliebene Symptome verbessern sich – die Depression wird mit **CC15.1 Mental & Emotional tonic** behandelt, und die Patientin berichtet dass diese um 50% besser ist. Sie hat an Gewicht verloren und macht positive Ernährungsumstellungen.

Das ist eine gute Heilung, zumal sie ohne eine riskante Operation für die Entfernung der Zyste geschah, da es ohne diese gewöhnlich sehr geringe Heilungschancen gibt. Es wäre jedoch auch sehr hilfreich gewesen einige Gehirnteil Heilmittel beizufügen, da dies die Heilung vielleicht beschleunigt hätte. So ist es schade, dass der Heiler keinen Senior Praktiker für Hilfe kontaktiert hat.

---

### 7. Gartenexperiment <sup>02321...Mexico</sup>

Diese Heilerin hat einen Garten in der Größe von 2.000 Quadratmeter. Sie macht zuerst diese Kombo: **CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment** in einem Liter Wasser. Dann mengt sie 200 Liter Wasser bei und mischt es in eine Sprinkleranlage und gießt damit täglich alle Pflanzen. Das Resultat ist ein grünerer Garten mit mehr Vögel und einer friedlichen Umwelt.

---

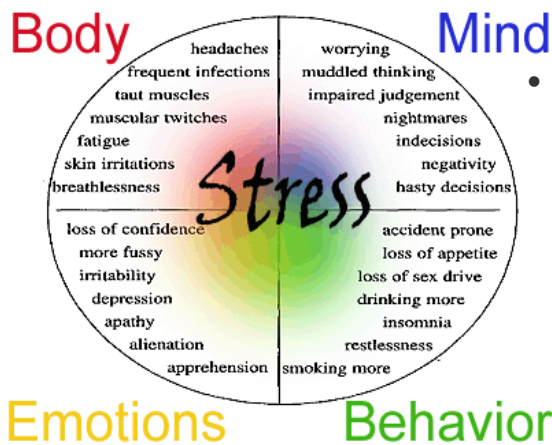
## ☯Gesundheitstipps☯

Sai Vibrionics bietet Gesundheitsinformationen und Artikel nur zu Bildungszwecken, diese Informationen sind nicht als medizinischer Rat gedacht. Ratet euren Patienten bei mangelndem Gesundheitszustand einen Arzt zu konsultieren.

## Auswirkungen von Stress und vorbeugende Maßnahmen

### Übersicht

Wir verwenden in der Regel das Wort „Stress“ wenn wir fühlen, dass das alles zuviel ist – wir sind überlastet und fragen uns, ob wir den Druck der auf uns lastet auch wirklich bewältigen können.

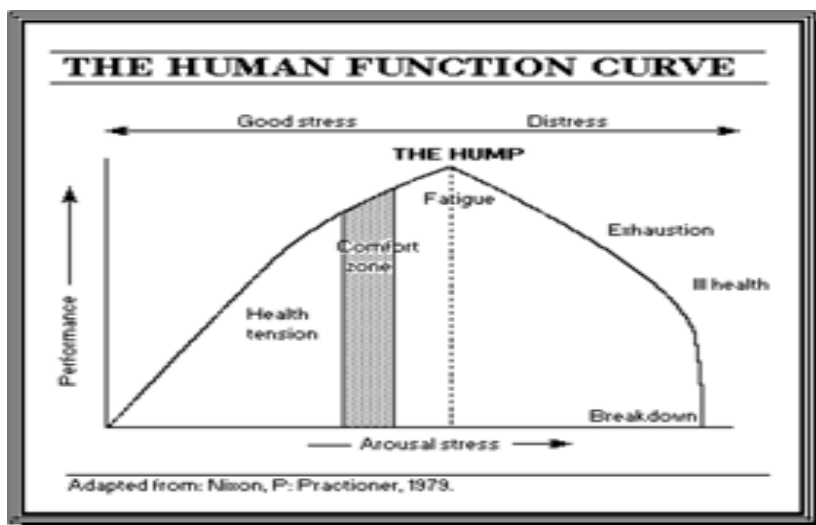


- Alles das, was eine Herausforderung oder eine Bedrohung für unser Wohlbefinden ist, ist Stress. Einige Arten von Stress halten uns in Bewegung und sind gut für uns – viele sagen, ohne jegliche Art von Stress, wäre unser Leben langweilig und würde sich sinnlos anfühlen. Wenn Stress jedoch unsere mentale und körperliche Gesundheit untergraben, so ist er schlecht.

### Wissenschaftliche Studien

- Hans Selye, ein österreichisch-kanadischer Endokrinologe ungarischer Herkunft, zeigte in zahlreichen Experimenten das Versuchstiere in

Labors, die akuten aber unterschiedlichen schädlichen körperlichen und emotionalen Reizen ausgesetzt sind (grelles Licht, ohrenbetäubender Lärm, extreme Hitze oder Kälte, fortwährende Frustration) die gleichen pathologischen Veränderungen wie, Magengeschwüre, Schrumpfen des Lymphgewebes und Vergrößerung der Nebennieren, zeigten. Später zeigte er, dass diese Tiere bei anhaltendem Stress unterschiedliche Krankheiten, wie Herzinfälle, Schlaganfall, Nierenleiden und rheumatische Arthritis, ähnlich wie jene bei Menschen, entwickeln.



Wie oben dargestellt, führt erhöhter Stress bis zu einem gewissen Punkt zu erhöhter Produktivität, danach geht es sehr schnell bergab. Allerdings ist diese Spitze bei jedem von uns sehr unterschiedlich. Sie müssen daher auf gewisse frühe Warnsysteme aufpassen, die Ihnen sagen dass eine Überbelastung beginnt, und Sie dann in einen schlechten Zustand bringt. Solche Signale sind auch für jeden von uns unterschiedlich und können oft so subtil sein, dass sie oft ignoriert werden bis es dann zu spät ist.

### Gesunde menschliche Reaktionen

beinhalten 3 Komponenten:

- Das Gehirn verarbeitet die sofortige Reaktion. Diese Reaktion signalisiert der Nebenniere Adrenalin und Noradrenalin freizugeben.
- Der Hypothalamus (ein zentraler Bereich im Gehirn) und die Hypophyse lösen die langsamere Reaktionszeit durch das Signal an die Nebennierenrinde Cortisol und Hormone freizugeben, aus.
- Viele neuronalen (Nerven) Schaltungen sind an der Verhaltensreaktion beteiligt. Diese Reaktion erhöht Erregung (Wachsamkeit, erhöhte Bewusstheit) fokussiert Aufmerksamkeit, hemmt Essens- und Fortpflanzungsverhalten, reduziert das Schmerzempfinden und verändert Verhaltensweisen.

### Ursachen von Stress

Der Grad von Stress in unserem Leben ist in hohem Maße von individuellen Faktoren wie unserer körperlichen Gesundheit, der Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen, der Anzahl von

Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten, dem Grad der Abhängigkeiten von Personen, unseren Erwartungen, dem Ausmaß an Unterstützung die wir von anderen erhalten, und der Anzahl von Veränderungen oder traumatischen Erlebnissen die kürzlich in unserem Leben passiert sind. Viele verschiedene Dinge können Stress verursachen – von körperlichen (wie Angst vor etwas Gefährlichem) zu emotionalen (Sorgen um unsere Familie und unsere Arbeit). Das Erkennen, was einem Stress verursacht ist oft der erste Schritt zur besseren Stressbewältigung. Einige der häufigsten Ursachen von Stress sind:

**Überlebensstress** – Sie haben den Spruch “Kampf oder Flucht” vielleicht schon einmal gehört. Das ist eine häufige Reaktion auf Gefahren von Menschen und Tieren. Wenn Sie befürchten, dass etwas oder jemand sie körperlich verletzen könnte, antwortet Ihr Körper mit einem Energieschub, damit es Ihnen besser möglich ist eine gefährliche Situation (Kampf) zu überleben, oder es gelingt zu flüchten (Flucht).

**Innerlicher Stress** – Haben Sie sich schon einmal erappt, dass Sie sich über Dinge Sorgen machen über die Sie keinen Einfluss haben, oder sich ganz grundlos sorgen? Das ist ein innerlicher Stress, und es ist einer der wichtigsten Arten von Stress den es zu verstehen und zu managen gilt. Innerer Stress entsteht, wenn sich Menschen selbst Stress machen. Das passiert häufig, wenn wir uns über Dinge Sorgen machen, auf die wir keinen Einfluss haben, oder uns selbst in Situationen bringen die wir wissen, dass sie uns Stress bereiten. Einige Menschen werden abhängig von dieser Art von schnellen und angespannten Lebensstil, der aus dem „stressig sein“ hervorgeht. Sie suchen sogar nach stressigen Situationen und fühlen Stress bei Dingen die nicht stressig sind.

**Stress durch Umweltbelastungen** – dieser ist eine Reaktion auf Dinge in Ihrer Umwelt, wie Lärm, Gedränge, Druck durch Arbeit und Familie, die Stress verursachen. Das Erkennen dieser Umweltbelastungen, deren Vermeidung oder der richtige Umgang helfen den Stresslevel zu senken.

**Müdigkeit und Überarbeitung** – Diese Art von Stress baut sich über eine lange Zeit auf und kann eine große Belastung für den Körper sein. Er kann durch zu vielen oder zu harten Arbeiten im Beruf(en), in der Schul oder zuhause, verursacht werden. Er kann auch dadurch verursacht werden, dass man über kein richtiges Zeitmanagement verfügt, oder nicht weiß wie man sich Zeit für eine Pause oder für Zeit Entspannung nimmt. Das ist einer der am schwierigsten zu vermeidenden Arten von Stress, da viele Menschen glauben, dass dies außerhalb Ihrer Kontrolle ist.

### **Auswirkungen von Stress**

- Exzessiver Stress kann sich in einer Vielzahl von emotionalen, Verhaltens- und körperlichen Symptomen zeigen. Die Stresssymptome variieren enorm zwischen den unterschiedlichen Individuen.
- Häufige somatische (körperliche) Symptome:
  - Schlafstörungen
  - Muskelanspannungen
  - Muskelschmerzen
  - Kopfschmerzen
  - Magen und Darmstörungen
  - Müdigkeit
- Emotionale- und Verhaltenssymptome:
  - Nervosität
  - Angst
  - Veränderungen im Essverhalten und Gewichtszunahme
  - Verlust von Begeisterung und Energie
  - Stimmungsschwankungen wie Reizbarkeit und Depression

Es ist auch bekannt, das Menschen die unter Stress leiden eine höhere Tendenz haben, sich ungesunden Verhaltensweisen wie dem exzessiven Gebrauch oder Missbrauch von Alkohol und Drogen, Tabakkonsum, geringer körperliche Betätigung und schlechter Ernährung, mehr als weniger gestresste Menschen, hinzugeben. Dieses ungesunde Verhalten kann die Ernsthaftigkeit der stressbedingten Symptome verstärken, was oft zu einem Teufelskreis von Symptomen und ungesunden Verhaltensweisen führt.

### **Zusätzliche Auswirkungen von Stress:**

- Steigende Blutdruck
- der Atem wird schneller
- die Verdauung wird langsamer

- der Herzschlag (Puls) steigt
- das Immunsystem wird schwächer
- Muskelanspannung
- Wir schlafen nicht (höherer Zustand der Wachsamkeit)
- Nicht-lebenswichtige Körperfunktionen, wie unser Verdauungs- und Immunsystem verlangsamen, wenn wir uns im Kampf- oder Fluchtmodus befinden. Alle Ressourcen können sich dann auf den schnellen Atem, die Durchblutung, der Wachsamkeit und auf dem Muskelgebrauch konzentrieren.

### Vorbeugende Maßnahmen

Emotionale und nervöse Gefühle, Schlaf- und Essprobleme können normale Reaktionen auf Stress sein. Das Ergreifen von gesunden Aktivitäten und die richtige Pflege und Unterstützung, können die Probleme



wieder ins rechte Licht rücken. Die stressigen Gefühle verschwinden dann wieder in einigen Tagen oder Wochen. Einige Tipps um sich wieder besser zu fühlen:

#### Aktiv werden

Praktisch jede Form von körperlicher Aktivität kann dem Stressabbau dienen. Auch wenn Sie kein Athlet und nicht in guter Form sind, so ist körperliche Aktivität ein guter Stressabbau.

- Körperliche Aktivität erhöht Ihre Wohlfühl-Endorphine und andere natürliche neuronale Chemikalien, die Ihr Wohlbefinden erhöhen. Körperliche Übungen

refokussieren ihren Geist, dadurch wird Ihre Stimmung verbessert und die Irritationen des Tages verblasen.

#### Mehr lachen

Ein guter Sinn für Humor kann zwar nicht alle Krankheiten heilen, aber er lässt Sie sich besser fühlen, auch wenn Sie sich durch Ihren Missmut zu einem Lächeln zwingen müssen. Lachen erleichtert nicht nur Ihre mentale Last, sondern verursacht auch positive Veränderungen in Ihrem Körper. Lachen erhitzt zuerst und kühlt dann ihre Stressreaktion ab.

#### Vernetzung mit Anderen

- Wenn Sie gestresst und irritiert sind, sagt Ihnen vielleicht Ihr Instinkt, dass sie sich am liebsten in einem Kokon einwickeln würden. Stattdessen aber, verbringen Sie besser Zeit mit der Familie und Freunden, und pflegen Sie soziale Kontakte.
- Soziale Kontakte sind gut für Stressabbau, da diese Ablenkung, Unterstützung und Hilfe bieten, und dabei helfen die Höhen und Tiefen des Lebens zu tolerieren.

#### Versuchen Sie Yoga

Durch die Vielzahl von Positionen und kontrollierten Atemübungen ist Yoga ein beliebter Stressabbau. Yoga vereinigt körperliche und mentale Disziplin zur Erreichung von Frieden von Körper und Geist, Yoga hilft Ihnen zu entspannen, und unterstützt den Abbau und das Managen von Stress.

#### Ausreichend Schlaf

- Wenn Sie zuviel zu erledigen haben - und zuviel nachzudenken haben -dann leidet ihr Schlaf. Aber während des Schlafes laden sich Ihr Gehirn und ihr Körper wieder auf
- Die Qualität und die Menge des Schlafes beeinflussen Ihre Stimmung, den Energielevel, die Konzentration und vor allem Ihr Funktionieren

#### Seien Sie musikalisch und kreativ

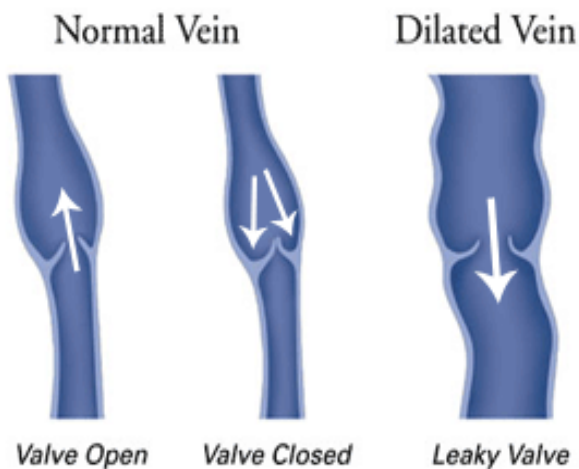
- Musikhören und Musikspielen sind gut für den Stressabbau, da sie eine mentale Ablenkung sind, und Muskelanspannungen reduzieren und Stresshormone verringern. Drehen Sie die Lautstärke auf, und lassen Sie Ihren Geist die Musik absorbieren.
- Falls Musik nicht das Ihrige ist, so wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit einem anderen Hobby das Sie genießen z.B. Gartenarbeit, nähen, zeichnen, zu. Alles was Sie auf das Tun und nicht auf die Gedanken fokussiert, sollte gemacht werden.

#### •Quellen:

- <http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>
- <http://www.stress.org/what-is-stress/>
- <http://www.medicinenet.com/stress/article.htm>
- <http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

## Mit Krampfadern Leben

Krampfadern sind geschwollene und gekrümmte Adern die man nur unter der Haut sehen kann. Sie kommen für gewöhnlich in den Beinen vor, können sich aber auch in anderen Teilen des Körpers formen.



Das Herz pumpt sauerstoffreiches Blut in eine große Arterie die Aorta genannt wird. Diese Aorta verzweigt sich in 2 Hauptarterien, welche sich wiederum in kleinere Arterien verzweigen um den Rest des Körpers mit Blut zu versorgen. Sobald der Sauerstoff geliefert wurde, bringen die Venen das Blut zum Herz zurück. Ungleich der Arterien, sind Venen um das Blut aufwärts zu bewegen, von Einwegventilen (Venenklappen) abhängig. Die Muskeln der Beine helfen das Blut durch die Venen zu drücken. Die Einwegventilen schließen und hindern das Blut wieder zu den Füßen zurückzufließen.

Wenn die Einwegventile (Venenklappen) nicht richtig schließen, kann das Blut seinen Verlauf umdrehen.

Beachten Sie wie die Ventile der Venen (auf dem Bild) zusammenkommen und verhindern, dass das Blut zurückfließt. Beachten Sie wie die Ventile der anderen Venen nicht zusammenkommen, und dem Blut daher erlauben zurückzufließen. Dadurch wird eine Vergrößerung der Venen verursacht (undicht). Das verursacht einen erhöhten Druck in den Venen und nach einiger Zeit können Sie anschwellen und zu schwellenden Krampfadern werden. Der erhöhte Druck kann zu signifikanten Symptomen wie eine Schwellung der Knöchel oder Beine, ernsthafte Schmerzen und Müdigkeit der Beine führen. Hautveränderungen, Geschwüre und Venenentzündungen sind bei langjährigen Krampfadern möglich. Da das Blut nicht effizient fließt, können sich in den Venen Gerinnsel bilden und harte Knoten und starke Schmerz verursachen. Das ist bekannt als oberflächliche Venenentzündung. Das ist nicht die Art von Gerinnsel die zur Lunge, zum Herz oder zum Gehirn wandern und die Ärzte fürchten. Es ist möglich Krampfadern zu haben ohne eine Schwellung oder Schmerzen zu spüren, und es ist auch nicht notwendig sie zu korrigieren. Es leiden mehr Frauen als Männer an Krampfadern. Sie erhöhen ihre Häufigkeit mit zunehmendem Alter. Geschätzte 30% bis 60% der Erwachsenen haben Krampfadern.

### Bedeutende Faktoren für die Bildung von Krampfadern

Eine Reihe von Faktoren begünstigen bei einer Person die Bildung von Krampfadern. Diese beinhalten:

- Vererbung (mittels Gene von Eltern auf das Kind weitergegeben)
- Unbehandelte große Veneninsuffizienz
- Traumata, Operation
- High Impact Aerobics, Lauf- und Gewichtstraining
- Sonnenschäden
- Bewegungsmangel, Übergewicht
- Heiße Wannenbäder, Pediküre erweitern Venen
- Beschäftigungen, wie Krankenschwestern, Frisöre, Lehrer und Fabrikarbeiter, die langes Stehen involvieren
- Übergewicht
- Hormonelle Einflüsse während der Schwangerschaft, Pubertät und Menopause
- Die Einnahme der Pille
- Postmenopausalen Hormonsubstitutionen
- Eine Blutgerinnselvergangenheit
- Bedingungen die einen erhöhten Druck im Bauchraum, wie Tumore, Verstopfung und externe Bekleidung wie Mieder/Gürtel, verursachen.



- Weitere Berichte zeigen ein Traumatoma oder eine Verletzung der Haut, frühere Venenoperation und eine Exposition gegenüber ultravioletten Strahlen.

Viele Frauen haben während der Schwangerschaft Krampfadern. Während der Schwangerschaft erhöht sich das Blutvolumen um 50%. Die Beinvenen sind von diesem Übervolumen des Blutes überbelastet, und dies zeigt sich dann als Krampfadern. Nach der Niederkunft, wenn das Blutvolumen wieder normal ist, bleiben die Venen vergrößert, da der Ventilmechanismus durch die Ausdehnung während der Schwangerschaft sich unzureichend zusammengezogen hat. Einige Frauen bemerken, dass die Krampfadernbildung mit jeder Schwangerschaft zunimmt.

### Vorbeugende Maßnahmen

Maßnahmen zur Unterstützung des Blutflusses zum Herz können bei der Verlangsamung des Fortschreitens von Krampfadern und bei der Minimierung von Beschwerden bei Venenproblemen, hilfreich sein.

Fitnessstraining, Gewichtsverlust, Hochlagerung der Beine während einer Pause und das Nichtüberkreuzen der Beine beim Sitzen, können dabei helfen den Zustand der Krampfadern nicht zu verschlechtern. Falls Krampfadern schmerzhaft sind, oder Sie mögen nicht wie sie aussehen, so kann Ihnen Ihr Arzt Möglichkeiten der Entfernung empfehlen.

Das Tragen von unterstützenden Strümpfen. Der konservativste Ansatz ist einfach gut passende Stützstrümpfe zu tragen, besonders dann wenn die Venen schmerzhaft und unangenehme Symptome zeigen. Diese Strümpfe können generell in jedem chirurgischem Geschäft oder in einigen Apotheken gekauft werden, Es gibt diese Strümpfe unter dem Knie, Strümpfe über dem Knie und solche im Strumpfhosenstil.

Veränderte Lebensgewohnheiten. Gute Hauthygiene, Gewichtsverlust (falls notwendig), und Gehen kann bei der Behandlung von Krampfadern helfen. Eine salzarme Diät hilft bei der Reduktion von Wasseransammlungen und Schwellungen.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/varicoseveins.html>

<http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/varicose-spider-veins>

<http://mdveinprofessionals.com/treatment/varicoseveins>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/varicoseveins/vs059103.pdf>

\*\*\*\*\*

## ☞ Die Antwortenecke ☞

**1. Frage:** Ich habe eine Frage bezüglich der richtigen Handhabung der SRHVP Karten. Ist es in Ordnung, wenn ich die Vorderseite der Karte beim Herausnehmen aus der Kartenbox berühre?

**Antwort:** Bevor Sie mit den Karten arbeiten waschen Sie immer Ihre Hände ohne Seife. Seife enthält Schwingungen, daher verhindert das Waschen mit reinem Wasser das Übertragen von Schwingungen von der Seife auf die Karten. Wenn Sie die Hände mit Seife waschen, reinigen Sie Ihre Hände gründlich drei Mal mit klarem Wasser und trocknen Sie die Hände gut ab, damit die Schwingungen der Seife entfernt sind. Berühren Sie nicht den graphischen Bereich der Karte mit den Fingern. Halten Sie die Karte oberhalb der Doppellinie. Falls eine Karte auf dem Boden gefallen ist oder einer Reinigung benötigt, so halten Sie diese oberhalb der Doppellinie, legen Sie die Karte auf eine saubere harte Oberfläche und wischen Sie die Karte mit einem neuen, weichen, weißen Baumwolltuch, das gründlich ohne Waschpulver oder Seife gewaschen wurde.

+++++

**2. Frage:** Welche Zeitspanne darf maximal zwischen der Abnahme einer Blutprobe und der Zubereitung einer Blutnosode vergehen?

**Antwort:** Vorausgesetzt, dass der Blutprobe ausreichend Alkohol beigefügt wurde, dürfte eine Zeitspanne von ein paar Tagen kein Problem sein.

+++++

**3. Frage:** Ein Patient klagte darüber, dass seine chronische Krankheit nach 3 Monaten wieder zurückkehrte, nachdem er aber zuvor erfolgreich mit Vibrionics geheilt wurde. Könnte dies mit seiner Lebensführung in Verbindung stehen?

**Antwort:** Ja, die Lebensweise ist eine Hauptursache für chronische Krankheiten die wahrscheinlich wieder auftauchen, wenn der Patient nicht zu einer gesunden Lebensweise wechselt. Daher ist es gut, wenn Sie mit Ihrem Patienten zu einer passenden Zeit über gesunde Ernährung, körperliche Betätigung, Entspannung und positiven Gedanken etc sprechen.

+++++

**4. Frage:** Geben Sie mir bitte einen Rat über die Häufigkeit der Einnahme eines Heilmittels bei akuter Krankheit eines Patienten.

**Antwort:** Wenn die Symptome ganz akut sind z.B. bei starkem Durchfall, Migräne oder ständig laufender Nase kann die Dosis folgendermaßen erhöht werden: eine Dosis (effektiver in Wasser zubereitet) alle 10 Minuten für eine Stunde. Falls sich der Patient innerhalb einer Stunde nicht besser fühlt, dann kann die Dosierung in 10 Minuten Intervallen für eine weitere Stunde eingehalten werden. Danach sollte sich der Patient wohler fühlen, in diesem Fall soll die Dosierung auf 6TD für 2 Tage eingehalten werden und danach TDS.

+++++

**5. Frage:** Die Grippezeit rückt immer näher. Ich habe keine Heilmittel aus vorbeugenden Gründen für akute Zustände wie Grippe oder Erkältung gegeben. Falls eine Person krank wird, soll ich den Rest der Familie vorbeugend behandeln?

**Antwort:** Heilmittel können ohne Angst vor Schäden prophylaktisch für jede Krankheit genommen werden. Es ist besser mit einer vorbeugenden Dosis zu beginnen (welche so viele Dosierungen pro Woche ist, wie die Dosierung für den normalen Patienten pro Tag ist) wenn Sie mitten unter kranken Menschen sind z.B. wenn ein Familienmitglied oder ein Kollege krank geworden ist.

+++++

**6. Frage:** Wenn ich einen neuen Patienten befrage und dieser keine medizinische Diagnose hat, fällt es mir schwer das genaue grundlegende Problem zu bestimmen.

**Antwort:** Wenn ein Patient um Hilfe bittet und nicht weiß warum er sich krank und schlecht fühlt, dann geben Sie ihm Heilmittel für den Geist, da dort wahrscheinlich das Problem liegt.

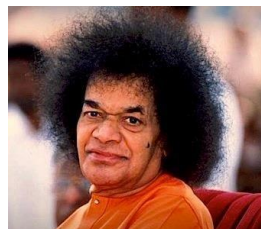
Versuchen Sie nicht dem Patienten während des ersten Termins Hintergrundinformationen zu entlocken, außer der Patient will diese Informationen geben. Es ist üblich, das Sie auf dies Informationen warten müssen bis es dem Patienten möglich ist Ihnen zu vertrauen. Auf diese Art gewinnen Sie sein Vertrauen.

Bei späteren Besuchen könnte der Patient Ihnen dann über seine tiefsitzenden Ängste und Enttäuschungen erzählen. Er hat vielleicht noch nie mit jemanden darüber gesprochen. Eine der wichtigen Fragen an den Patienten ist, was er denkt was der Grund für seine Krankheit und Symptome sein könnte. Das wir Ihnen wiederum bei der Entdeckung des grundlegenden Problems helfen und dann können Sie ihn entsprechend behandeln.

+++++

*Praktiker: Haben Sie Fragen an Dr. Aggarwal? Senden Sie diese an ihm unter [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)*

\*\*\*\*\*



## ☪ Göttliche Worte vom Heiler der Heiler ☪

*“Ihr solltet euren Seva Aktivitäten nicht einmal den kleinsten Raum für Arroganz und Eigennutz geben. Füllt euer Herz mit dem Gefühl, dass der Dienst den ihr für jemanden leistet, Dienst an Gott ist. Nur mit diesem Gefühl wird ein sozialer Dienst zu einem Dienst an Gott erhoben.“*

... "Love All Serve All" 80<sup>th</sup> Birthday publication, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005

+++++

*Seva ist das grundlegendste Mittel womit das Herz gereinigt wird. Seva weitet euren Blick, und dadurch wird das Herz gereinigt. Seva weitet eure Sicht, erweitert euer Bewusstsein und vertieft euer Mitgefühl. Alle Wellen sind auf dem gleichen Meer, sind vom gleichen Meer und sind aus dem gleichen Meer. Seva lehrt euch in diesem Wissen gegründet zu sein.*

... "Love All Serve All" 80<sup>th</sup> Birthday publication, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005

\*\*\*\*\*

## ☪ Ankündigungen ☪

### Bevorstehende Workshops

- ❖ **India Pune:** Workshop for AVPs & JVPs 5-6 October 2013, contact Ashok Ghatol by email at [vc\\_2005@rediffmail.com](mailto:vc_2005@rediffmail.com) or by telephone at +91-9637 899 113.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP workshop 24-28 Nov 2013, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP workshop 28 Jan - 1 Feb 2014, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **An alle Trainer: Falls Sie einen workshop geplant haben, senden Sie bitte Details an:** [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ☪ Wichtig: Achtung Alle Praktiker ☪

Einige der Fälle die wir erhalten sind fantastisch, aber wir können diese nicht immer mit allen teilen, da einige sehr wesentliche Informationen von den Praktikern fehlen. BITTE beachten Sie, dass Ihr gesendeter Fall folgendes beinhaltet:

**Alter des Patienten, weiblich/männlich, Datum vom Beginn der Behandlung, detaillierte Liste von den akuten Symptomen, mögliche Ursache von jedem chronischen Symptom, etwaige frühere/bestehende Behandlung, verabreichte Kombo und Dosierung, tageweise Aufzeichnung der prozentuellen Verbesserung, Endzustand, etwaige weitere relevante Informationen.**

Dies wird uns bei der Publizierung von Fällen in zukünftigen Newsletter helfen. Wenn diese Infos nicht erwähnt werden, dann kann es sein, dass wir nicht genügend komplette Fälle für zukünftige Publikationen haben.

\*\*\*\*\*

- ❖ Unsere Webseite ist [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Sie brauchen ihre Registrierungsnummer um sich in das Praktikerportal einzuloggen. Falls sich Ihre E-Mailadresse ändert informieren Sie uns bitte so bald als möglich unter [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)
- ❖ Sie können diesen Newsletter an Ihre Patienten weitergeben. Deren Fragen sollten an Sie zur Beantwortung, Recherche und Rückmeldung weitergeleitet werden. Danke für Ihre Zusammenarbeit.

**Jai Sai Ram!**

*Sai Vibrionics* ...auf höchstem Rang bezüglich Gesundheitsversorgung – Patientenbehandlung kostenlos