



Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	2
<i>Zeitreise</i>	3
<i>Die Hauptursachen für Rückenschmerzen</i>	10
<i>Vorbeugung und Linderung</i>	13
<i>Thermalbäder</i>	14
<i>Mein Wohlfühl Tipp für Zuhause, mit Heilunterstützung:</i>	16
<i>Frequenzmatte: 7 Schwingungen, die deine Gesundheit fördern</i>	18
<i>Schlusswort</i>	23
<i>Bitte lese auch den Haftungsausschluss</i>	24

Einleitung

Gesundheit ist Eigenverantwortung!

DER ARZT DER ZUKUNFT

"Die Zeit wird kommen, wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird, den Körper zu behandeln, sondern den *Geist* zu heilen, der dann seinerseits den Körper heilen wird. Mit anderen Worten:

Der echte Arzt wird *Philosoph und Lehrer* sein, mit seine Sorge wird es sein, den Menschen *gesund zu erhalten* und nicht erst, wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen. Der wahre Arzt wird nicht nur den Körper mit Medizin, sondern vielmehr den Geist mit Grundsätzen behandeln.

Er wird die Menschen lehren, dass *Frohsinn, Wohlwollen, edle Taten, Liebe, Güte* auf den Körper ebenso wohltuend wirken, wie auf den Geist und dass ein *frohes Herz* die beste Arznei ist...

...und noch später wird eine Zeit kommen, wo jeder sein eigener Arzt ist, je mehr er mit den höheren Gesetzen des Lebens Übereinstimmung findet und die Kräfte seines Geistes nutzt."

(Ralph Waldo Trine (1866 – 1958)

So ist meine Meinung schon seit vielen Jahren. [▶ Biografie](#)

Zeitreise

Warum hatten die Menschen früher weniger Bandscheibenbeschwerden?

► Waren es nur die fehlenden Möglichkeiten wie das Fernsehen oder die stundenlange Computerarbeit, die Menschen früher weniger über Bandscheibenbeschwerden klagen ließen? War es das Mehr an Bewegung ohne Auto, Bahn und Flugzeug? War es die regelmäßige körperliche und bisweilen harte Arbeit? Fest steht jedenfalls, dass Rückenschmerzen in jüngster Zeit und vor allem in den Industrieländern extrem zugenommen haben. Viele Strecken sind einst zu Fuß oder auf dem Rücken eines Pferdes oder eines Kutschwagens zurückgelegt worden. Der Mensch hatte eine natürliche regelmäßige Bewegung. Das Vieh wurde versorgt, die Weiden umzäunt, das Gras mit der Sense gemäht, das Holz gehackt, der Ofen mit Holz oder Kohle geheizt. Heute helfen Motorsäge und Fernheizung, Rasenmäher und Autos. Man bewegt sich selbst gar nicht mehr so viel und bekommt einiges im Leben durch Maschinen abgenommen.

► Das Problem mit den Rückenbeschwerden findet man hingegen in Entwicklungsländern eher seltener, um nicht zu sagen: Da taucht es fast gar nicht auf. Man mag schnell behaupten: Weil sie dort auch weniger Fernseher und Computer haben und nicht stundenlang unbequem und in falscher Körperhaltung bewegungslos verharren.

Aber das wäre nur die halbe Wahrheit. Eine andere Lebensweise, ob in der Ernährung oder Bewegung, kommt ebenso hinzu wie äußere Bedingungen, die durch z.B. Klima einen Einfluss haben. Dazu zählt ebenso die Grundeinstellung von mehr Gelassenheit, positivem Denken, Psyche, Emotion und Lebensfreude.

► Nach dem Krieg haben sich viele Menschen in Europa und Übersee kräftig anstrengen und oft doppelt arbeiten müssen. Frauen in Deutschland, bekannt als die Trümmerfrauen, haben auf Schutthalden „Steine gekloppt“, wie man so schön sagte. Männer kamen von der Arbeit nach Hause und haben sofort entweder mit einer zweiten Beschäftigung weiter gemacht oder daheim ihr eigenes Häuschen aufgebaut. Und es gab kaum Maschinen. Muskelkraft ersetzte die heute überall tätigen Automaten. Man war in Not und kannte nichts anderes, als zu überleben. Viele Flüchtlinge sind nur mit dem Notwendigsten oft tagelang bei bitterer Kälte marschiert mit kleinen Kindern am Rockzipfel. Man hat zum Teil Raubbau am eigenen Körper betrieben. Oft hörte man den Spruch „Da muss ja was in den Knochen stecken bleiben“, und das war dann die Umschreibung für ein Rückenleiden. Die Rückenbeschwerden im Alter waren Ursache von Überarbeitung, nicht vom Faulenzen, falschen Sitzen oder schlechtem Gang.

► Manche Tätigkeiten wie beispielsweise das Pflastern von Wegen, der Gartenbau oder die Landwirtschaft sind auch heute noch harte

Arbeit, die nur mit menschlicher Kraft erledigt werden können. Aber man weiß inzwischen um die Folgen falscher Bewegungen und Belastungen. So gibt es hilfreiche Ratschläge – ob beim Kistenschleppen oder in der Landwirtschaft. Selbst beim Melken der Kühe hatte man längst den Melkschemel erfunden, weil man erkannte, dass sonst die Wirbelsäule darunter leidet. Schwere Arbeit gibt es auch heute noch, doch man versucht sie mit Köpfchen erträglich und vor allem für den Knochenbau schadensfrei zu machen.

► Nun ist es auch eine Sache der Tradition und Mentalität, ob sich ein Volk bewegt oder eher bequemer ist. Die Chinesen sind es von jeher gewohnt, Morgengymnastik im Park zu veranstalten. Japaner unternehmen gemeinschaftliche Turnübungen während der Pausen im Betrieb. Dieses kollektive Training ist uns abhandengekommen, weil es teils auch durch die Nazizeit negativ belegt war. Wir bewegen uns selbst immer weniger und halten so die Muskeln, Gelenke und Knochen nicht elastisch. Dazu kommt, dass sich in den westlichen Industrieländern eine Mentalität des passiven Konsumierens von Unterhaltung etabliert hat, die dazu verleitet, vor dem Fernseher zu sitzen und nebenbei auch noch ungesunde Nahrung aufzunehmen.

► Seit den neunziger Jahren kommt eine intensive Computernutzung dazu, gepaart mit einer Menge von Tätigkeiten, die über den PC abgewickelt werden. Arbeitsmediziner nehmen zwar

Jahr für Jahr Millionen von Computer-Arbeitsplätzen unter die Lupe, prüfen die richtige Einstellung von PC-Winkeln und Stuhlhöhe, um Wirbelsäulenschäden durch falsche Körperhaltung vorzubeugen, aber dennoch sind wir eine Nation mit Rückenschmerzen geworden.

► Wer ist besonders empfänglich für Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden? Das sind vor allem unter Stress stehende Menschen, die dazu eine Neigung zur Depression haben. Wenn ihnen dann auch noch ein körperlicher Ausgleich fehlt und sie in verspannter Haltung im Büro sitzen, macht sich der Rücken mit Schmerzen bemerkbar. Kleine Veränderungen in jedem dieser Bereiche – Stressabbau, Motivation, etwas Sport – können große Wirkung zeigen. Zum Beispiel kann der Erschlaffung der Oberschenkelmuskulatur, die bei älteren Menschen leicht zu Stürzen führt, durch einfache Maßnahmen wie **regelmäßiges Treppensteigen** begegnet werden.

► Und es ist ja so bequem geworden, mal eben mit dem Auto zum Brötchenholen zu fahren, statt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad aus der Garage zu holen. Wir lassen uns eher berieseln, als selbst aktiv etwas zu unternehmen. Da helfen auch neue Volkssportaktionen wie Tennis oder Golf wenig. Selbst die Trimm-Dich-Übungen, Waldläufe und neuerdings Nordic Walking scheinen nicht den erhofften Erfolg zu bringen. Fast Food und ungesunde Ernährung tun ein Übriges. Übergewicht zieht die Wirbelsäule nach vorne.

► Aber auch falsche Bewegungen und falsche Belastungen des Knochenapparats führen zu Schmerzen und Fehlstellungen. Nehmen wir nur das Beispiel mit der Kiste Mineralwasser: Statt in die Hocke zu gehen und den Kasten anzuheben und so die Wirbelsäule weniger zu belasten, greifen wir schwungvoll mit im Hüftgelenk abgewinkelter Wirbelsäule zu – falsch! So bekommt das Kreuz in Fehlstellung die volle Härte ab.

► Halten die Schmerzen im Rücken länger als drei Monate an, so muss eine tiefer wurzelnde Erkrankung vorliegen, in der Regel chronische Bandscheibenbeschwerden, weil einzelne Wirbel aufeinanderstoßen oder Gallertmasse aus der Bandscheibe ausgetreten ist und auf den Wirbelsäulen-Nerv drückt. Oder es fehlt die flexible Bandscheibe – ein gummiartiger Knorpel - zwischen den einzelnen Wirbeln ganz. Dies kann auch durch Übergewicht passieren. Jedes Kilo, das das Knochengerüst, die Wirbelsäule vor allem, zu viel zu tragen hat, kann das Gewicht nach vorne verlagern – und bei längerer Zeit dann zu einer gebeugten Fehlstellung führen. Ist die Bandscheibe, der Knorpel, (durch Verschleiß) nicht mehr oder nur unzureichend vorhanden, stoßen einzelne Wirbel aufeinander, klemmen Nervenstränge ein und verursachen einen dauerhaften Schmerz. Ein Bandscheibenvorfall oder auch ein Hexenschuss ist nichts anderes als ein eingeklemmter Nervenstrang. Dieses Abklemmen lähmt zeitweise die gesamte Wirbelsäule. Es ist schon passiert, dass durch ruckartige falsche Bewegungen ein Nerv so

eingeklemmt wurde, dass man plötzlich bewegungslos liegen bleibt. Hilflos sind schon Betroffene in der Badewanne aufgefunden worden. Ein Hexenschuss-Patient kann sich oft tagelang nicht fortbewegen, bis sich das Einklemmen meist durch entkrampfende Spritzen gelöst hat oder ein operativer Eingriff notwendig wurde.

► Oft wundern sich Patienten, wenn der Arzt wegen Kopfschmerzen oder Beinproblemen einen Defekt in der Wirbelsäule oder bei einzelnen Bandscheiben ausmacht. Denn Kreuzschmerzen können auch in die Beine ausstrahlen und Kopfschmerzen verursachen, weil das Skelett des Menschen durch viele Muskelstränge, die teils über weite Strecken miteinander verbunden sind, zusammengehalten wird.

So können sich auch Schmerzen in der Brust, mit denen Patienten als Herzschmerzen aufgeregt zum Arzt eilen, als Rückenprobleme oder Bandscheibenbeschwerden entpuppen. Aber nicht nur Rückenerkrankungen, auch Erkrankungen innerer Organe wie Niere, Gallenblase oder Darm führen zu einer Schmerzentwicklung an der Wirbelsäule, durch den sogenannten Übertragungsschmerz. Beschwerden in Speiseröhre, Lunge und Arterien lösen beispielsweise Schmerzprojektionen an der Brustwirbelsäule aus. Daher empfiehlt es sich bei länger andauernden ungeklärten Beschwerden, auch innere Organe überprüfen zu lassen.

► Zu hohe Stöckelabsätze, weil sie gerade in Mode sind, könnten auch eine Ursache für künstlich produzierte Beschwerden in der Wirbelsäule sein. Zu enge Jeans, die beim Gehen einschränken, oder arg spitze Schuhe, die keinen bequemen Halt bieten, aber auch Trendsport wie Skaten mit wilden Aktionen, heftigen Aufprällen könnten sich eines Tages bitter im Rücken rächen.

Rückenschmerzen sind zu einer der häufigsten Beschwerden der modernen Gesellschaft geworden. Fast jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens zumindest einmal mit Rückenschmerzen zu kämpfen, und die Ursachen dafür sind vielfältig. Doch warum leiden so viele Menschen an dieser belastenden Problematik? Der Schlüssel dazu liegt in unserem Lebensstil, der von langem Sitzen, [Bewegungsmangel](#) und sogar negativen Gedanken geprägt ist.



Die Hauptursachen für Rückenschmerzen

1.) Langes Sitzen – eine Belastung für den Rücken In einer Welt, die zunehmend von Technologie und Büroarbeit dominiert wird, verbringen viele Menschen den Großteil ihres Tages im Sitzen. Ob im Auto, vor dem Computer oder auf der Couch – das Sitzen ist zu einem festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Dabei ist unser Körper nicht für diese statische Haltung gemacht. Durch langes Sitzen werden bestimmte Muskelgruppen kaum genutzt, während andere überbeansprucht werden. Die Muskulatur im unteren Rücken und in der Hüftregion wird dadurch geschwächt. Gleichzeitig führt die starre Haltung dazu, dass Sehnen und Bänder

verkürzen, was die Beweglichkeit einschränkt und Schmerzen begünstigt.

„Vorbeugen ist besser als heilen“

Tipp: ► [Liabscher&Bracht Schmerzlexikon](#)

2.) Verkürzung von Sehnen und Bändern Das Sitzen sorgt nicht nur für eine unausgeglichene Belastung der Muskulatur, sondern führt auch zu einer Verkürzung von Sehnen und Bändern. Besonders betroffen ist der Bereich der **Hüftbeuger** und der **Oberschenkelrückmuskulatur**. Diese Verkürzungen können die Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule beeinträchtigen, was langfristig zu Fehlhaltungen und chronischen Beschwerden führt. Zusätzlich wird die Durchblutung in diesen Bereichen eingeschränkt, was die Regenerationsfähigkeit des Gewebes reduziert und Entzündungen begünstigen kann.

„Vorbeugen ist besser als heilen“

Tipp: ► [Liabscher&Bracht-Übungen auf YouTube](#)

3.) Bewegungsmangel Bewegung ist essenziell für die Gesundheit der Wirbelsäule und der umgebenden Muskulatur. Regelmäßige Aktivität sorgt für eine gute Durchblutung und stärkt die Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt. Doch in einer

Gesellschaft, die von Bequemlichkeit und Komfort geprägt ist, kommt Bewegung oft zu kurz. Viele Menschen nutzen den Fahrstuhl statt der Treppe, fahren kurze Strecken mit dem Auto oder verbringen ihre Freizeit vor dem Fernseher oder Computer. Dieser Bewegungsmangel führt zu einer **Abschwächung der Muskulatur**, die dadurch ihre stützende Funktion nicht mehr voll erfüllen kann. Die Folge sind Verspannungen, Fehlhaltungen und Schmerzen.

Tipp: ► [7 Dehnübungen](#) „*Vorbeugen ist besser als heilen*“

4.) Der Einfluss negativer Gedanken auf die Rückengesundheit

Neben den physischen Ursachen spielen auch psychische Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen. Stress, Ängste und negative Gedanken können dazu führen, dass sich die Muskulatur dauerhaft anspannt. Diese Anspannung wird oft unbewusst gehalten und kann über lange Zeiträume bestehen bleiben. Chronische Verspannungen beeinträchtigen die Beweglichkeit und können zu Schmerzen führen. Zudem können ständige negative Gedankenschleifen das Schmerzempfinden verstärken, da sie die Schmerzwahrnehmung im Gehirn beeinflussen.

Louise Hay beschreibt in ihrem Buch:

Seeleisch-geistige Gründe für körperliche Krankheiten

Rückenprobleme:

Schuldgefühle - Fühlt sich ungeliebt - Hält Liebe zurück - Furcht ums Geld - Mangel an finanzieller Unterstützung.

Tägliche Affirmation:

Ich vertraue dem Prozess des Lebens. Für alles, was ich brauche ist immer gesorgt. Ich bin in Sicherheit.

PS: Dieses Buch begleitet mich schon seit 20 Jahren.

► [Hier kannst du es bei Amazon bestellen](#)
und es als Wegbegleiter nutzen, wenn du möchtest.

Vorbeugung und Linderung

- **Regelmäßige Bewegung:** Sportarten wie Yoga, Schwimmen oder Pilates stärken die **Muskulatur** und steigern die Beweglichkeit.
- **Dehnen und Mobilisieren:** Dehnübungen halten Sehnen und Bänder flexibel, Faszienrollen können Verspannungen lösen.
- **Häufige Pausen einlegen:** Sitzposition wechseln, kurz aufstehen und sich strecken.
- **Stress abbauen:** Entspannungstechniken wie [Meditation](#) oder Atemübungen helfen, die Muskulatur zu lockern und das Schmerzempfinden zu reduzieren.

Thermalbäder

Thermalbäder – Wohltat für Körper und Geist

Thermalbäder sind Badeanlagen, deren Wasser aus natürlichen heißen Quellen stammt. Dieses Thermalwasser ist meist mineralhaltig und kann Temperaturen zwischen 20 und über 40 Grad Celsius erreichen. Seit der Antike werden Thermalquellen für gesundheitliche und therapeutische Zwecke genutzt. Auch heute schätzen viele Menschen ihre entspannende und heilende Wirkung.

Nutzen von Thermalbädern

Thermalbäder bieten zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden:

- **Entspannung und Stressabbau:**

Das warme Wasser lockert verspannte Muskeln, fördert die Durchblutung und hilft, körperlichen und seelischen Stress abzubauen.

- **Linderung von Schmerzen:**

Bei Beschwerden wie Rückenschmerzen, Arthrose oder Rheuma kann das Baden im Thermalwasser eine wohltuende und schmerzlindernde Wirkung entfalten.

- **Positive Wirkung auf die Haut:**

Mineralstoffe wie Schwefel oder Magnesium können bei

Hautproblemen (z. B. Neurodermitis oder Psoriasis) helfen und das Hautbild verbessern.

- **Förderung des Kreislaufs:**

Der Wechsel zwischen warmem und kaltem Wasser – z. B. in Kneipp-Anlagen – trainiert die Gefäße und stärkt den Kreislauf.

- **Stärkung des Immunsystems:**

Regelmäßige Aufenthalte in Thermalbädern können die Abwehrkräfte stärken – besonders in Kombination mit Saunagängen.

- **Steigerung des psychischen Wohlbefindens:**

Die ruhige Atmosphäre, die Wärme und oft die Naturumgebung wirken beruhigend und fördern das seelische Gleichgewicht.

Wer sollte kein Thermalbad nutzen?

Trotz der vielen positiven Effekte gibt es auch Einschränkungen.

Bestimmte Personen sollten auf einen Besuch im Thermalbad verzichten oder zuvor ärztlichen Rat einholen:

- **Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen:**

Die Wärme kann den Kreislauf belasten und zu Problemen führen.

- **Schwangere:**

Besonders im ersten und letzten Schwangerschaftsdrittel sollte auf Thermalbäder verzichtet oder ärztlich abgeklärt werden.

- **Personen mit offenen Wunden oder ansteckenden Hauterkrankungen:**

Infektionsrisiken bestehen sowohl für den Betroffenen als auch für andere Gäste.

- **Bei Fieber oder akuten Infektionen:**

Der Körper ist bereits geschwächt – zusätzliche Belastung durch Hitze kann schädlich sein.

- **Menschen mit Schwindel oder Kreislaufschwäche:**

Sie sollten sich im Wasser nicht unbeaufsichtigt aufhalten und auf ihren Körper hören.

- **Kinder und ältere Menschen:**

Sie reagieren empfindlicher auf hohe Temperaturen und sollten sich nicht zu lange im warmen Wasser aufhalten.

Mein Wohlfühl Tipp für Zuhause, mit Heilunterstützung:

Ein Johanniskraut Öl Bad

Johanniskraut Öl - Zum Beispiel aus dem [Kräuterhaus Sanct](#)

[Bernhard](#) – Guter Preis und gute Qualität

- Besonders geeignet für trockene, zarte und sensible Haut mit Neigung zum Rauwerden
- Zur Straffung und Belebung ermüdeter Haut.
- Bei allergischer Haut
- Wirkt entzündungshemmend
- Tut auch den Gelenken und der Wirbelsäule gut

Ölbad am besten Abends bevor du zu Bett gehst oder dich auf's Sofa legst !

Gebe eine halbe Flasche (50 ml) in eine große Tasse und fülle die Tasse mit Sahne auf. Vermische Sahne und Öl mit einer Gabel.

Warum Sahne: Öl verbindet sich mit Fett nicht mit Wasser.

Schütte das Gemisch in dein Badewasser und nehme 10 Minuten ein Entspannungsbad so heiß wie möglich.

Sei achtsam wenn du aus der Wanne steigst denn Öl macht rutschig.

Wickle dich nach 10 Minuten baden in ein Badetuch oder deinen Bademantel, ohne dich ab zu trocknen.

Du kannst dich nun langsam nach vorne beugen den das Öl tut auch der Wirbelsäule gut. Beim nach vorne beugen kann die Wirbelsäule das Öl aufsaugen.

Sei auch hier achtsam, halte dich evt. fest, durch das heiße Bad könnte es sein das es dir beim nach vorne beugen schwindelig wird!

Ruhe nun noch mindestens 30 Minuten und lasse das Öl einwirken.

Wenn du nur eine Dusche hast, kannst du Jemand aus deiner Familie bitten dir den Rücken einzureiben, gleich nach dem duschen. Mache einen Waschlappen nass und dränke in mit dem Johanniskrautöl, beuge dich nach vorne und lass dich einreiben. Reibe auch deine Knie und deine Ellenbogen ein. Bademantel anziehen und eine halbe Stunde ruhen.

Frequenzmatte: 7 Schwingungen, die deine Gesundheit fördern

Für Wohlbefinden & Erholung ganz nebenbei.

Das Ziel: Die Wiederherstellung des natürlichen Vitalfeldes.

Moderne Technologien eröffnen heute ganz neue Möglichkeiten, um Körper und Geist auf sanfte Weise zu unterstützen. Eine dieser innovativen Entwicklungen ist die sogenannte **Frequenzmatte** – ein ganzheitliches Gesundheits-Tool, das mit verschiedenen Schwingungen und energetischen Impulsen arbeitet. In diesem Artikel stellen wir dir sieben wirkungsvolle Frequenzanwendungen vor, die häufig in einer Frequenzmatte vereint sind. Dabei zeigen wir dir leicht verständlich, wie diese Anwendungen funktionieren und welche positiven Effekte sie auf dein Wohlbefinden haben können.

Was sind Frequenzen?

Bevor wir uns den einzelnen Anwendungen widmen, werfen wir einen kurzen Blick auf den Begriff **Frequenz**. Frequenz beschreibt, wie oft ein wiederkehrendes Ereignis innerhalb einer bestimmten Zeiteinheit auftritt. Gemessen wird sie in Hertz (Hz). Zum Beispiel bedeutet eine Frequenz von 1 Hz, dass etwas einmal pro Sekunde geschieht. In der Natur

begegnen uns ständig Frequenzen – sei es als Schallwellen, Lichtwellen oder elektromagnetische Strahlung. Auch der menschliche Körper reagiert auf bestimmte Frequenzbereiche. Dieses Prinzip macht sich die Frequenzmatte zunutze, indem sie gezielt therapeutisch wirkende Schwingungen erzeugt.

1. Pulsierende Magnetfeldtherapie

Die pulsierende Magnetfeldtherapie ist eine der bekanntesten Anwendungen in der Frequenztherapie. Hierbei erzeugt die Frequenzmatte elektromagnetische Impulse, die in tiefe Gewebeschichten vordringen können. Diese Impulse sollen die Durchblutung verbessern, die Sauerstoffversorgung erhöhen und regenerative Prozesse anregen. Häufig wird diese Methode bei chronischen Schmerzen, Verspannungen oder zur allgemeinen Vitalitätssteigerung eingesetzt. Durch die gezielte Stimulation der Zellen wird auch die natürliche Selbstheilungskraft des Körpers unterstützt.

2. Infrarot-Tiefenwärme

Ein weiterer wichtiger Bestandteil vieler Frequenzmatten ist die **Infrarot-Tiefenwärme**. Anders als herkömmliche Wärmeanwendungen dringen Infrarotstrahlen tief in das Gewebe ein und erzeugen dort eine angenehme, heilungsfördernde Wärme. Diese Tiefenwärme kann Muskelverspannungen lösen, die

Durchblutung fördern und Schmerzen lindern. Viele Anwender berichten zudem über ein wohltuendes Gefühl der Entspannung nach der Anwendung. In Kombination mit anderen Frequenzarten wirkt die Infrarotwärme besonders effektiv.

3. Negativ-Ionen

Vielleicht kennst du das Gefühl nach einem Spaziergang im Wald oder am Meer – die Luft wirkt frisch, du fühlst dich belebt und klar im Kopf. Dieses Gefühl hängt oft mit einem hohen Anteil an **Negativ-Ionen** in der Luft zusammen. Frequenzmatten können gezielt solche negativ geladenen Teilchen erzeugen, um das Raumklima zu verbessern und dein Wohlbefinden zu steigern. Negativ-Ionen sollen die Zellatmung verbessern, oxidativen Stress reduzieren und sogar die Stimmung positiv beeinflussen.

4. Biophotonen-Lichttherapie

Biophotonen sind Lichtquanten, die von lebenden Zellen ausgestrahlt werden. Die **Biophotonen-Lichttherapie** basiert auf der Annahme, dass diese Lichtimpulse die Zellkommunikation beeinflussen und harmonisieren können. Moderne Frequenzmatten integrieren spezielle Lichtquellen, die biophotonische Effekte erzeugen und damit eine sanfte Stimulation auf Zellebene ermöglichen. Ziel ist es, die körpereigene Energie zu stärken und den Regenerationsprozess zu fördern – ganz ohne Nebenwirkungen.

5. Heilsteinwirkung

Auch **Heilsteine** finden ihren Platz in einigen Frequenzmatten. Diese Steine – wie Amethyst, Rosenquarz oder Turmalin – werden in der Alternativmedizin traditionell wegen ihrer energetischen Wirkung geschätzt. In einer Frequenzmatte dienen sie als zusätzliche Energiequellen, die die Wirkung anderer Frequenzformen unterstützen können. Zwar ist die Wirkung der Heilsteine wissenschaftlich nicht belegt, doch viele Menschen berichten subjektiv von einer wohltuenden, beruhigenden Energie.

6. Schumann-Resonanz

Die sogenannte **Schumann-Resonanz** beschreibt elektromagnetische Wellen, die natürlich zwischen Erdoberfläche und Ionosphäre entstehen – mit einer Grundfrequenz von etwa 7,83 Hz. Diese Frequenz liegt erstaunlich nahe an der Alpha-Gehirnwellenfrequenz des Menschen, die mit Entspannung und mentaler Klarheit in Verbindung gebracht wird. Frequenzmatten, die die Schumann-Resonanz imitieren, können helfen, den Körper zu erden und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen – besonders in Zeiten von Stress und Reizüberflutung.

7. Ganzheitliche Anwendung in der Frequenzmatte

Was eine **Frequenzmatte** so besonders macht, ist die Kombination all dieser Anwendungen in einem einzigen Gerät. Die verschiedenen

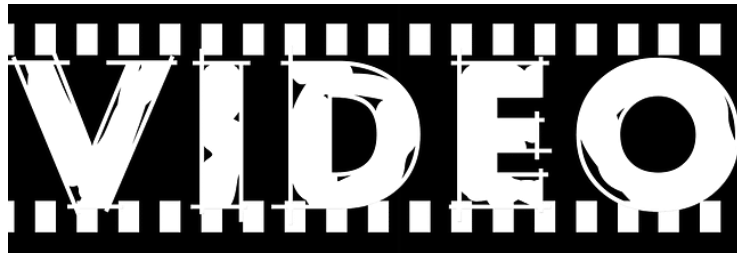
Frequenztechnologien ergänzen sich gegenseitig und wirken auf mehreren Ebenen – körperlich, energetisch und emotional. Durch individuell einstellbare Programme lässt sich die Anwendung auf persönliche Bedürfnisse abstimmen. Ob zur Entspannung, zur Regeneration nach dem Sport oder als Unterstützung bei gesundheitlichen Beschwerden: Die Frequenzmatte bietet ein vielseitiges und sanftes Instrument für dein Wohlbefinden.

Fazit: Frequenzmatte als Wellness- und Gesundheitsbegleiter

Die Frequenzmatte vereint **altes Wissen** über Schwingungen und energetische Heilansätze mit **moderner Technologie**. Sie ermöglicht eine tiefgreifende, aber dennoch sanfte Unterstützung für Körper und Geist – ganz ohne invasive Eingriffe oder chemische Substanzen. Ob zur täglichen Entspannung, zur Steigerung der Vitalität oder als ergänzende Therapieform: Die Frequenzmatte wird für viele Menschen zu einem festen Bestandteil ihres ganzheitlichen Gesundheitskonzepts.

Wenn du dich auf natürliche Weise mit deinem Körper verbinden und neue Energie tanken möchtest, könnte eine Frequenzmatte genau das Richtige für dich sein.

Video Produkt Showcase



Schlusswort

Dein Körper ist das wertvollste das du besitzt.

Höre auf ihn, nehme ihn wahr.

Wenn er dir Schmerzen schickt, ist irgendetwas in Unordnung.

„Die Seele sagt zum Körper:

Sprich du mit dem Mensch, auf mich hört er nicht!

Der Körper antwortet der Seele:

Ich werde im Schmerzen schicken, dann wird er auf dich hören!“

Copyright © 2026

Marina Weber

73072 Donzdorf

Mein Web Projekt: [Komm mit auf die Reise](#)

E-Mail: mcweber.info@gmail.com

© 2026 Marina Weber

Bildrechte & Lizenzen

Bilder: Erstellt mit https://www.canva.com/de_de/

Bitte lese auch den Haftungsausschluss

Haftungsausschluss für die Verwendung des Ratgebers

1. **Allgemeines:****** Ich weise darauf hin, dass die Nutzung dieses Ratgebers auf deine eigene Verantwortung erfolgt. Die Informationen, die im Zusammenhang mit diesem Ratgeber bereitgestellt werden, dienen ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzen keine professionelle medizinische, psychologische oder finanzielle Beratung.

2. **Keine Garantien:****** Ich übernehme keine Gewährleistung für die Wirksamkeit der Vorschläge oder für bestimmte Ergebnisse. Jeder Nutzer ist selbst dafür verantwortlich, seine eigene Situation zu bewerten und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. 3.

****Haftungsausschluss:**** Ich hafte nicht für direkte oder indirekte Schäden, die durch die Nutzung der Vorschläge entstehen. Dies schließt finanzielle Verluste, Gesundheitsschäden, psychische Belastungen oder sonstige Schäden ein.

4. **Keine Diagnose oder Therapie:****** ***Der Ratgeber dient nicht als Ersatz für medizinische, psychologische oder finanzielle Diagnosen, Behandlungen oder Beratungen. Nutzer sollten bei gesundheitlichen oder finanziellen Fragen stets qualifizierte Fachleute konsultieren.***

5. **Veränderungen und Aktualisierungen:****** Ich behalte mir das Recht vor, den Ratgeber und die damit verbundenen Informationen jederzeit ohne Vorankündigung zu ändern, zu aktualisieren oder zu entfernen.

6. **Rechtliche Hinweise:****** Die Verwendung des Ratgeber unterliegt den jeweils geltenden rechtlichen Bestimmungen des Landes, in dem ich ansässig bin. Ich bin dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass die Nutzung den lokalen Gesetzen entspricht.

7. **Akzeptanz:****** Durch die Nutzung des Ratgeber erkläre ich, dass ich diesen Haftungsausschluss gelesen habe, verstanden habe und akzeptiere.