

## **ATEMPAUSE** Naturheilkunde & Schmerztherapie

Markus Brandenburg Heilpraktiker  
Falkentaler Steig 13  
13467 Berlin



### **Fit in den Frühling - mit Bewegung und passender Ernährung! - Und: der Nackenretter ist wieder da!**



Liebe/r Max,

für die meisten Menschen ist der Frühling eine wunderbare Zeit! Endlich wird es wärmer und die Natur erwacht zu neuem Leben! In der traditionellen chinesischen Medizin wird sie dem Element Holz zugeordnet, das eine besonders aufstrebende und expansive Kraft hat.

Doch wenn die Kraft überschießt, oder wenn zu wenig Substanz im Körper als Grundlage da ist, kann es zu Beschwerden wie Gliederschmerzen, Verspannungen, Erkältungsanfälligkeiten, aber auch zu Heuschnupfen oder Mattigkeit kommen, je nachdem, ob Fülle oder angel vorliegt.

In diesem Newsletter erhalten Sie ein paar Anregungen, was Sie selber ohne Medikamente für sich tun können.

Viel Freude beim lesen!

### **Fit in den Frühling - mit Bewegung und passender Ernährung!**

Haben Sie schon gesehen, wie Topfpflanzen aufblühen, wenn Sie ihnen frische Erde geben, das Wurzelwerk auflockern, sie düngen und in das richtige Licht stellen?

Genauso lebt unser Körper auf, wenn wir ihn von unnötigen Stoffwechselresten („Schlacken“) befreien, entgiften und entsäuern, den Stoffwechsel anregen und mit der richtigen Nahrung versorgen! Es ist ein wahrer Jungbrunnen! Sie fühlen sich fitter, die Haut sieht gesünder aus, Entzündungsprozesse können abheilen, Sie verlieren unnötige Pfunde,

sind widerstandsfähiger und fühlen sich einfach wohl in Ihrer Haut!

Wie das mit altbewährten Mitteln geht, erläutere ich Ihnen gerne: ich stelle Ihnen die Reiskur (Congee-Woche) sowie das Intervallfasten vor. Die Reiskur ist eine sanfte Form der Entgiftung, die trotz der milden Wirkung auf den Körper sehr effektiv ist, aber weniger den Darm belastet, als viele andere Detox-Methoden. Das Intervallfasten ist mehr, als nur für eine bestimmte Zahl an Stunden nicht zu essen, es ist ein Konzept einer gezielten Ernährung, gepaart mit Bewegung und Müße für sich selbst.



Sind Sie neugierig geworden? Dann melden Sie sich zu dem Seminar „Fit in den Frühling“ an. Neben Vortrag und Gespräch gibt es auch ein paar Kostproben zum Congee und etwas aus den Rezepten des neuen Buches von Frau Dr. Bracht: Gesundmacher Intervallfasten.

**Termin: Dienstag, 04.05.2022, 18.30-20.30 Uhr**

**Kosten: 25,00 EUR**

Anmeldung: telefonisch oder per [E-Mail \(hier klicken\)](#)

---

## Frühling - Zeit des Holzes in der Chinesischen Medizin. Was bedeutet das?

Nach dem Element des Wassers, das für den Winter steht, folgt in der Chinesischen Medizin das Element des Holzes. Wir befinden uns schon ein paar Wochen in diesem Element. Dem Holz wird die Farbe grün und die aufstrebende, sich ausbreitende Kraft zugeordnet. Sie bedeutet Vitalität, Tatendrang, aber auch Zielstrebigkeit und Dynamik. ein Zuviel an dieser aufstrebenden Energie verursacht u.a. Kopfschmerzen und Nackenbeschwerden, Bluthochdruck oder Schlafstörungen, im Extremfall aber auch Herzinfarkt, Hirnschlag, Lähmungen usw. Wir sprechen dann von emporloderndem Leberfeuer, das besänftigt werden muss. Ein Zuwenig an leber-Energie führt zu Mattigkeit, Antriebslosigkeit, Depression, Sehrschwäche, Muskelschmerzen und Stagnation im Stoffwechsel.

Beiden Entgleisungen kann durch Ernährung und Bewegung entgegengewirkt werden. Entweder brauchen wir eine fördernde, oder eine bremsende (sammelnde) Ausrichtung unserer Ernährung, der Bewegung und unseres Denkens. In der Ernährung sind es entweder saure (bremsende, zusammenziehende), süße (nährende) oder scharfe (zerstreuende) Lebensmittel, die bei Fehlfunktionen im Holzelement helfen können.

Stille, sammeldne Bewegung und Meditation nährt die Substanz, Kampfsport oder schnelle

Bewegung hilft, Spannungen nach außen abzubauen.

Was das Richtige für Sie ist? Gerne berate ich Sie in meiner Sprechstunde. [Machen Sie jetzt einen Termin!](#)



---

## Endlich wieder da: der Nackenretter!

Nach längeren Lieferschwierigkeiten ist er endlich wieder eingetroffen: der Nackenretter! Er ist einfach zu gebrauchen: In Rückenlage in der gewünschten Höhe an der richtigen Stelle am Hinterkopf plazieren und entspannen... Der Nackenretter ist hilfreich bei HWS- und Nackenschmerzen, bei Kopfschmerzen, aber auch bei spannungsbedingter Migräne und Tinnitus, aber auch bei Zähneknirschen und Kieferverspannungen.

Gerne gebe ich Ihnen auch eine Anleitung in meiner Praxis.

Der Nackenretter kann für 47,45 EUR in der Praxis erworben werden. Eine Einweisung kostet pro halber Stunde 30,00 EUR

Machen Sie [jetzt einen Termin](#) und reservieren Sie ein Exemplar! Der Vorrat ist begrenzt!



---

**Weitere Kurse finden Sie auf meinem Flyer - und Informationen auf meiner Webseite.**

**Ich freue mich, von Ihnen zu hören!**

Herzliche Grüße,

Markus Brandenburg

**Adresse:**

ATEMPAUSE

Markus Brandenburg - Heilpraktiker

Falkentaler Steig 13

13467Berlin

Telefon: (030) 63 96 74 50

[Mail.](#)

Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann [Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)

Liebscher & Bracht   
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

---

Impressum: Markus Brandenburg, Barbarastr. 26, 12249 Berlin  
+49-30-63967450 [brandenburg@heilpraktiker-mbsr.de](mailto:brandenburg@heilpraktiker-mbsr.de)

Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen: [Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)