



# Cheat Sheet: Jahr der Metall-Ratte Geng Zi 2020

<b>P</b> Plan	<input type="checkbox"/> Harmonisierung der Jahresenergien   Entwicklung von Immunkompetenz
<b>D</b> Do	<input type="checkbox"/> Lebensführung <input type="checkbox"/> Energiemanagement <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Nahrungsunterstützung
<b>C</b> Check	<input type="checkbox"/> Laborwerte Vitamine: <input type="radio"/> Vitamin B12 <input type="radio"/> Vitamin C <input type="radio"/> Vitamin D3 <input type="checkbox"/> Laborwerte Mineralstoffe: <input type="radio"/> Kalzium <input type="radio"/> Magnesium <input type="radio"/> Zink <input type="checkbox"/> Weitere Parameter: <input type="radio"/> Ges. Eiweiß <input type="radio"/> Aminogramm <input type="radio"/> Kortisol <input type="radio"/> Testosteron <input type="checkbox"/> Herzratenvariabilität
<b>A</b> Act	<input type="checkbox"/> <b>Lebensführung</b> Maß halten! Im JETZT leben. Selbstverantwortung übernehmen. In Prävention investieren. Stress regulieren. Auf die Gedanken achten, die Gedanken und Grundüberzeugungen kontinuierlich überprüfen. Annehmen, was ist. Dankbar sein. Regelmäßige und ausreichende Nachtruhe einhalten. Hygienestandards berücksichtigen. Digital Detox praktizieren. Körper, Geist und Seele entspannen. Bewusst atmen. Lächeln nicht vergessen ...
	<input type="checkbox"/> <b>Energiemanagement</b> <input type="radio"/> QiGong <input type="radio"/> Meditation <input type="radio"/> GengZi-QiGong (QiGong-Jahresprogramm 2020) <input type="radio"/> 5-Herzen-QiGong <input type="radio"/> Tiger-QiGong <input type="radio"/> Functional QiGong <input type="radio"/> Functional QiGong 5X <input type="radio"/> EARTHNESS-Meditation <input type="radio"/> Meridianpunkte des Jahres: Gb44, He4, 3E1, MP5 <input type="radio"/> Gefäß: Yang Wei Mai - Kardinalpunkt: 3E5   Kopplungspunkt: Gb41
	<input type="checkbox"/> <b>Bewegung</b> <input type="radio"/> (Nordic) Walking <input type="radio"/> Laufen <input type="radio"/> Radfahren <input type="radio"/> Schwimmen <input type="radio"/> Klettern <input type="radio"/> Tanzen u.a.
	<input type="checkbox"/> <b>Ernährung</b> <input type="radio"/> eiweißreiche Ernährung (etwaige Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. Hühnerfleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Soja u.a. bzw. Co-Faktoren sowie existierende Nierenprobleme berücksichtigen); reichlich Gemüse; Fette (vorzugsweise Omega-3-Fettsäuren, gesättigte Fette reduzieren, gehärtete Fette/Transfette meiden); keine oder wenig leere Kohlenhydrate; keine oder wenig Milchprodukte; Probiotika; ausreichend Wasser u.v.m. <input type="radio"/> Immun-Booster: Apfel, Datteln, Hering, Holunder, Johannisbeeren, Karotte, Leinsamen, Pastinake, Radieschen, Rettich, Sanddorn, Sauerkraut, Shiitake Pilz, Zwiebel u.a. <input type="radio"/> Stress-Killer: Ananas, Banane, Birne, Cashewnüsse, Chinakohl, Endiviansalat, Honig, Kichererbsen, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Leinsamen, Melone, Pinienkerne, Seelachs, Stangensellerie, Tofu, Tomate, Weintrauben, Zitrone u.a. <input type="radio"/> Heilpflanzliches Next Level Chill-out: Anis, Baldrian, Herzgespann, Johanniskraut*, Kamille*, Lavendel*, Melisse*, Passionsblume*, Rosmarin, Salbei*, Sonnenhut**, Thymian*, Vogelmilch u.a. * nicht in Schwangerschaft ** Infektprophylaxe, keine Langzeitanwendung
	<input type="checkbox"/> <b>Nahrungsunterstützung (nach Laborstatus)</b> <input type="radio"/> Vitamin A, Vitamin B Komplex, Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin K <input type="radio"/> Kalzium, Magnesium, Selen, Zink u.a. <input type="radio"/> Omega 3, Alpha-Liponsäure u.a. <input type="radio"/> Aminosäuren, z.B. L-Valin, L-Glutamin, L-Tryptophan, L-Lysin u.a. <input type="radio"/> Farb- und Pflanzenstoffe, Enzyme u.a.: Oligomere Proanthocyanidine OPC u.v.m.

Die Inhalte des Cheat Sheets dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Sie richten sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung von Interventionen mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Der Herausgeber weist vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen.

Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information. In der Schwangerschaft, für bestimmte Altersgruppen und in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.

Alle betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten und Informationen nutzen, Maßnahmen umsetzen oder Übungen oder Techniken ausführen. Nutzung, Umsetzung bzw. Ausführung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Impressum: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales | Gottfried Eckert (V.i.S.d.P.)**

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied ▪ Fon: +49 (0)2631 405535 ▪ Email: mail@institut360.de, mail@my-qigong.company  
 Sitz des Instituts: Neuwied ▪ Institutsleiter: Gottfried Eckert ▪ Umsatzsteuer-ID: DE243977788