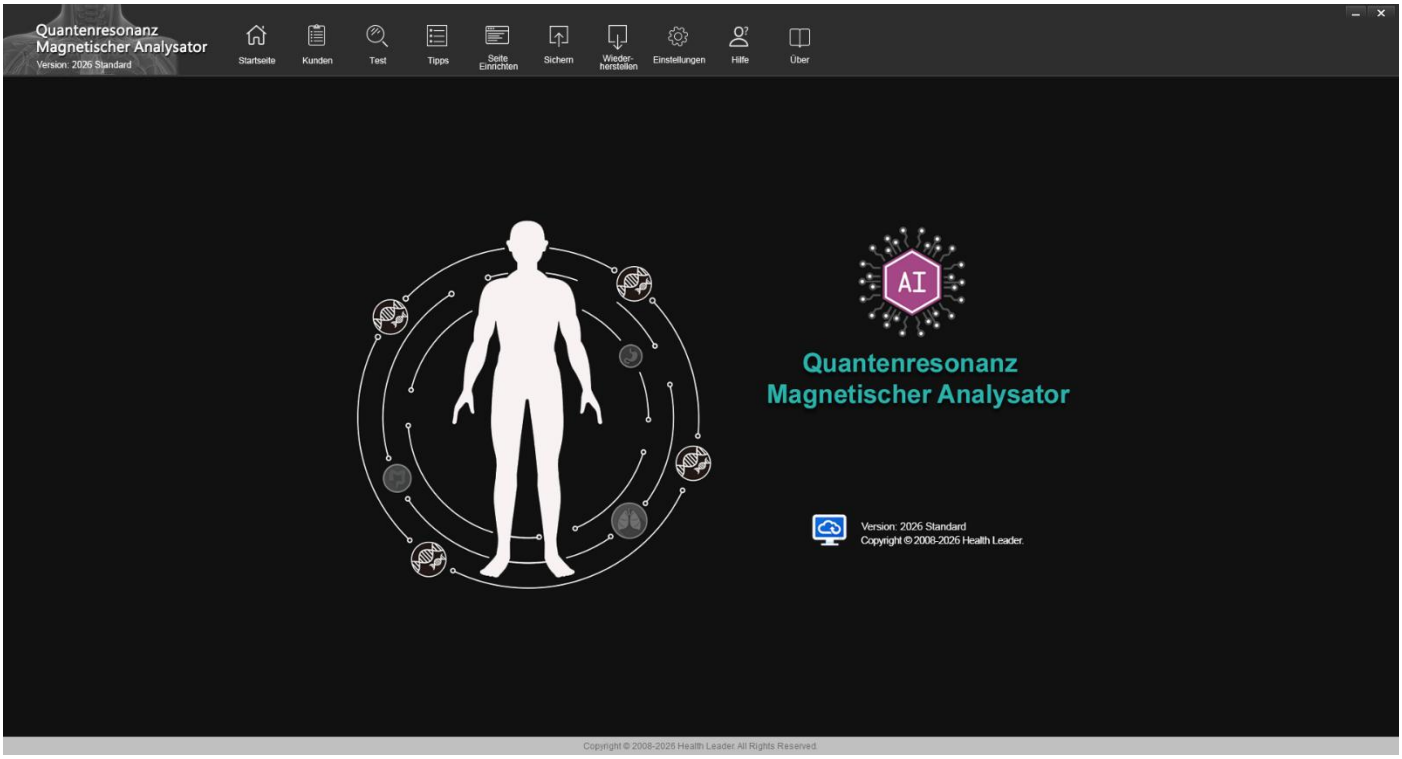


Deutsche Übersetzungen und Ergänzungen zur Quanten Resonanz Analyse Software Version 2026

VDM-Academy

Dieses Handbuch wird ausschliesslich beim Kurs «VDM Quanten Resonanz Analyser 2020cloud» abgegeben und ist nicht käuflich erwerbbar. Es ist nicht erlaubt, dieses Handbuch zu kopieren oder in irgendeiner Art zu reproduzieren (beispielsweise Scanning o.ä.).

Die in diesem Handbuch wiedergegebenen Empfehlungen sind ausschliesslich zur Information, stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar und unterliegen komplett Ihrem Urteilsvermögen. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie bei einem ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker.

Bei der Arbeit mit einem Quanten Resonanz Analyser:
Es ist wichtig, dass man einer getesteten Person stets vorgängig sagt, dass vor jeder Anwendung der Vorschläge ärztlicher oder naturheilkundlicher Rat einzuholen ist und man dies in eigener Verantwortung macht. Für Schäden, welche aus der Anwendung dieser Informationen ergeben, kann niemand zur Verantwortung gezogen werden. Dieses Handbuch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit.

Das Handbuch stellt keinen monetären Wert dar und wird an den Schulungen abgegeben, ist aber nicht als Bestandteil der Kurskosten zu betrachten.



In diesem Buch finden Sie die englischen Originaltexte sowie die von uns erstellten deutschen Übersetzungen und die textlichen Erweiterungen und Erklärungen, mit welchen man das neu integrierte System «Bewusstsein» überhaupt erst nutzen kann.

Roland M. Rupp
Leiter der VDM-Academy GmbH

Die neuen Kategorien sind:

Bei Frauen und Männern:
Menschliche Immunität

Atemfunktion
Lecithin
Fettsäure

Bei Frauen
Weibliches Hormon

Bei Männern:
Männliches Hormon

Bei Kindern:
Wahrnehmungs- und Abstraktionsebenen
Wachstumsindex

Aktuell ist vom Hersteller nicht geplant, die englische und deutsche Version um die Texte zu erweitern.

Ein ganz besonderer Dank geht an dieser Stelle an Stephan Löbbert, welcher die Texte für die neuen Systeme «Bewusstsein» sowie «Wahrnehmungs- und Abstraktionsebenen» erstellt hat.

© 2026 VDM-Academy



Stephan Löbbert ist als freiberuflicher Unternehmensberater und Heilpraktiker für Psychotherapie tätig.

https://heilpraktiker-fuer-psychotherapie.net
https://ettoia.com/members/StephanLobbert

Inhalt

Inhalt 5
Female Hormone 9
Estrogen 9
Androgen 9
Progesterone(P) 9
Luteinizing Hormone (LH) 10
Prolactin(PRL) 10
Follicle Stimulating Hormone(FSH) 10
Weibliche Hormone 11
Östrogen 11
Androgen 11
Progesteron (P) 12
Luteinisierendes Hormon (LH) 12
Prolaktin (PRL) 13
Follikelstimulierendes Hormon (FSH) 13
Human Immunity 15
Menschliche Immunität – Immunsystem 16
Immunindex der Gewebebarriere 16
Angeborener Immunzellenindex 16
Angeborener Immunmolekularer Index 16
Zellulärer Immunitätsindex 17
Humoraler Immunitätsindex 17
Human Consciousness Level 19
Bewusstsein 20
Beschämt - Schamgefühl 21
Schuldig - Schuld 22
Kalt - Apathie 23
Traurig - Trauer 24
Angst 24
Verlangen 25
Zorn 26
Stolz 26
Mut 27

Ruhe – Neutralität - Entscheidungsfähigkeit 27
Initiative - Bereitschaft - Offenheit 28
Tolerant – Akzeptanz 28
Weise - Vernunft 29
Liebe 29
Freude 29
Frieden - Innere Ruhe 30
Aufklärung – Erleuchtung - Inspiration 30
Respiratory Function 31
Volume Tidal(VT) 31
Inspiratory Volume(TI) 31
Functional Residual Capacity(FRC) 31
Residual Volume(RV) 31
Atemfunktionen 32
Atemzugvolumen (VT) 32
Inspirationsvolumen (TI) 32
Funktionale Restkapazität (FRC) 32
Restvolumen (RV) 32
Lecithin 33
Phospholipid index 33
Sphingolipid index 33
Sphingomyelin index 33
Lecithin index 33
Brain phospholipid index 33
Liposomal index 33
Lecithin 34
Phospholipid Index 34
Sphingolipid-Index 34
Sphingomyelin-Index 34
Lecithin-Index 34
Phospholipid-Index des Gehirns 34
Liposomenindex 35
Fatty acid 37
Saturated fatty acid index 37
Unsaturated fatty acid index 37

Essential fatty acid index 37
Triglyceride index 37
Fettsäuren 38
Gesättigter Fettsäureindex 38
Ungesättigter Fettsäureindex 38
Essentieller Fettsäureindex 38
Triglyceridindex 39
Male Hormone 41
Androgen 41
Estrogen 41
Progesterone(P) 41
Luteinizing Hormone (LH) 41
Prolactin(PRL) 42
Follicle Stimulating Hormone(FSH) 42
Männliche Hormone 43
Androgen 43
Östrogen 43
Progesteron (P) 44
Luteinisierendes Hormon (LH) 44
Prolaktin (PRL) 44
Follikelstimulierendes Hormon (FSH) 45
Bei Kindern: Wahrnehmungs- und Abstraktionsebenen 47
Überwachung 47
Erinnerung 47
Phantasie 47
Kreativität 48
Analyse und Beurteilung 48
Denkfähigkeit 48
Elastizität – Flexibilität 48
Denkfähigkeit → Argumentationsfähigkeit 48
Bei Kindern: Wachstumsindex 49
Grösse und Body Mass Index 49
Höhenbüstenindex 49
Höhe Sitzhöhenindex 49
BMI-Index 50

Griff- und Rückenmuskelindex 51
Vitalkapazitätsindex 51
Airofit 52
Airofit Basic 53

Female Hormone

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Estrogen	0.521 - 1.036	0.764	
Androgen	1.372 - 1.878	1.279	
Progesterone(P)	0.686 - 1.432	0.628	
Luteinizing Hormone (LH)	0.679 - 1.324	0.64	
Prolactin(PRL)	0.738 - 1.742	0.949	
Follicle Stimulating Hormone(FSH)	0.387 - 0.956	0.314	

Estrogen

Female hormone, also known as female hormone, is a major class of female hormones. It promotes the maturity of female sexual organs and the emergence of secondary sexual characteristics, and maintains the hormones of normal sexual desire and reproductive function.

Estrogen can play a role in reducing sebaceous glands. Appropriate estrogen can regulate the secretion of sebum and the amount of oil in sebum. At the same time, it can keep skin moist, promote collagen synthesis, promote skin metabolism and blood circulation. Makes the skin soft and delicate. This is why men's skin is rougher than women, so we often say that the source of femininity is estrogen.

Androgen

There are a small number of androgens in women, mainly produced by follicular cells and adrenal cortex reticular cells. Appropriate amounts of androgens can stimulate the growth of female pubic hair and mane; excessive male hormones increase the secretion of oil from sebaceous glands. Caused by poor skin, acne, shine, rough and other problems are also born.

Progesterone(P)

Progesterone (P), also known as progesterone, progesterone, is a biologically active major progestogen secreted by the ovaries. Progesterone can protect women's endometrium. During pregnancy, progesterone can provide support and protection for the early growth and development of the fetus, and it can calm the uterus. In addition, the relationship between progesterone and estrogen is inseparable, both are quite important female hormones. The role of estrogen is mainly to promote the development of female secondary sexual characteristics, and progesterone hormone is based on the action of estrogen, further promote the development of secondary sexual characteristics, there is a synergy between the two.

Luteinizing Hormone (LH)

Luteinizing hormone (LH) is a glycoprotein gonadotropin secreted by pituitary cells that promotes the conversion of cholesterol into sex hormones in gonadal cells. For women, follicle-stimulating hormone (FSH) works together to promote follicular maturation, secrete estrogen, ovulation, and the production and maintenance of the corpus luteum, secreting progesterone and estrogen.

Prolactin(PRL)

Prolactin (PRL) is a polypeptide hormone, also known as prolactin, which is one of the hormones secreted by the pituitary gland. During the late pregnancy and lactation, prolactin secretion is strong in women to promote breast development and lactation. When the prolactin is too much in the body, it can inhibit the secretion of gonadotropin in the pituitary, and directly affect the sex hormone synthesis of the ovary, so that the serum estrogen level is low, thereby causing ovarian dysfunction, ovulation is reduced, or no ovulation and galactorrhea, and even amenorrhea, resulting in Infertility.

Follicle Stimulating Hormone(FSH)

Follicle stimulating hormone (FSH), also known as follicle stimulating hormone, is secreted by the pituitary gland. For women, the function of follicle-stimulating hormone is to promote follicular development and maturation, and synergistic luteinizing hormone (LH) to promote the development of mature follicles to secrete estrogen and ovulation, and participate in the formation of normal menstruation.

Übersetzung Deutsch :

Weibliche Hormone

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Östrogen	0,521 - 1,036	0.764	
Androgen	1,372 - 1,878	1.279	
Progesteron(P)	0,686 - 1,432	0.628	
Luteinisierendes Hormon(LH)	0,679 - 1,324	0.64	
Prolactin(PRL)	0,738 - 1,742	0.949	
Follikelstimulierendes Hormon (FSH)	0,387 - 0,956	0.314	

Östrogen

Östrogen ist eines der wichtigsten weiblichen Hormone. Es fördert die Reife weiblicher Geschlechtsorgane und die Entstehung sekundärer Geschlechtsmerkmale und erhält die Hormone des normalen sexuellen Verlangens und der Fortpflanzungsfunktion aufrecht.
Östrogen kann eine Rolle bei der Reduzierung der Talgdrüsen spielen. Geeignetes Östrogen kann die Talgsekretion und die Ölmenge im Talg regulieren. Gleichzeitig kann es die Haut feucht halten, die Kollagensynthese fördern, den Hautstoffwechsel und die Durchblutung fördern und macht die Haut weich und zart. Aus diesem Grund ist die Haut von Männern rauer als die von Frauen, daher der Ausspruch, dass die Quelle der Weiblichkeit Östrogen ist.

- ➔ Es gibt verschiedene natürliche Lebensmittel, welche die Produktion von Östrogen anregen. So zum Beispiel: Roter Ginseng, Soja, Leinsamen, Knoblauch, Trockenfrüchte, Sesam, Kreuzblütengewächse, Granatapfel, Rotklee, Beeren
- ➔ Um den Östrogenspiegel zu senken eignen sich Kreuzblütler-Gemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Pak Choi, Grünkohl und diverse Rüben. Leinsamen, Chia-Samen oder Sesam helfen dabei, den Östrogenspiegel im Blut zu senken.

Androgen

Es gibt eine kleine Anzahl von Androgenen bei Frauen, die hauptsächlich von Follikelzellen und retikulären Zellen der Nebennierenrinde produziert werden. Geeignete Mengen an Androgenen können das Wachstum von weiblichem Schamhaar und weiblicher Mähne stimulieren. Übermässige männliche Hormone erhöhen die Sekretion von Öl aus Talgdrüsen. Durch schlechte Haut verursacht werden auch Akne, Glanz, Rauheit und andere Probleme.

- ➔ Erhöhung des Androgenspiegels: Avocado, Lachs, Nüsse, Samen, Olivenöl.
- ➔ Weissmehlprodukte, raffinierter Zucker, Säfte und gezuckerte Getränke. Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch, vegetarische Würstchen oder Cerealien enthalten Phytoöstrogene, die sich im Körper positiv auf die Senkung des Testosteronspiegels auswirken.

Progesteron (P)

Progesteron, ist ein biologisch aktives Hauptgestagen, das von den Eierstöcken ausgeschieden wird. Progesteron kann das Endometrium von Frauen schützen. Während der Schwangerschaft kann Progesteron das frühe Wachstum und die Entwicklung des Fötus unterstützen und schützen und die Gebärmutter beruhigen. Darüber hinaus ist die Beziehung zwischen Progesteron und Östrogen untrennbar miteinander verbunden. Beide sind sehr wichtige weibliche Hormone. Die Rolle von Östrogen besteht hauptsächlich darin, die Entwicklung weiblicher sekundärer sexueller Merkmale zu fördern und Progesteron basiert auf der Wirkung von Östrogen. Weiter fördert es die Entwicklung sekundärer sexueller Merkmale. Es besteht eine Synergie zwischen beiden.

- ➔ Bei der Steigerung der Progesteron-Konzentration spielen alle B-Vitamine, vor allem aber Vitamin B6, eine wichtige Rolle. Aber auch D3 und Magnesium sind dabei unerlässlich und sollten gleichzeitig eingenommen werden. Besteht ein Mangel, wird dieser häufig mit Präparaten, wie z.B. Clomifen, behandelt. Diese enthalten niedrig dosiertes Östrogen, welches nur wenige Nebenwirkungen mit sich bringt. Möglich ist auch die Anwendung einer Progesteroncreme, welche verschiedene Hormone miteinander kombiniert.
- ➔ Zur Senkung des Progesteronspiegels helfen vor allem Schwefelhaltige Lebensmittel. Reichlich Schwefel enthalten zum Beispiel Zwiebeln, Knoblauch, Blattgemüse, Eier oder Zitrusfrüchte. Kreuzblütlergemüse enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen, Östrogen abzubauen. Zu dieser besonderen Gemüseart gehören unter anderem Brokkoli, Rosenkohl, Blattkohl und Pak-Choi.

Luteinisierendes Hormon (LH)

Luteinisierendes Hormon (LH) ist ein Glykoprotein-Gonadotropin, das von Hypophysenzellen ausgeschieden wird und die Umwandlung von Cholesterin in Sexualhormone in Gonadenzellen fördert. Bei Frauen wirkt das follikelstimulierende Hormon (FSH) zusammen, um die Follikelreifung, die Sekretion von Östrogen, den Eisprung sowie die Produktion und Aufrechterhaltung des Corpus luteum und die Sekretion von Progesteron und Östrogen zu fördern.

- ➔ Bei Störungen an jeder Stelle des Regelkreises kann das Luteinisierende Hormon erhöht sein: So führen zum Beispiel Erkrankungen des Hypothalamus durch eine verminderte Stimulation der Hirnanhangsdrüse zu erniedrigten LH-Werten. Das ist zum Beispiel bei Magersucht (Anorexia nervosa) der Fall.
  Erniedrigte LH-Werte können auch bei einem gutartigen Tumor in der Hirnanhangsdrüse (Hypophysenadenom) auftreten.
  Chronische Erkrankungen wie Mukoviszidose oder entzündliche Darmerkrankungen senken ebenfalls den LH-Spiegel.

  Ein starker Anstieg des Luteinisierenden Hormons bei Frauen kurz vor dem Eisprung ist ganz normal: Die Spiegel steigen bis auf das Zehnfache an. Der Frauenarzt bezeichnet das als LH-Peak (LH-Spitzenwert).

Krankhafte Ursachen für zu hohe LH-Spiegel der Frau sind unter anderem:
Polzystisches Ovarsyndrom, Strahlen- oder Chemotherapie bei Krebserkrankungen, genetische Erkrankungen wie das Turner-Syndrom. Auch nach der Entfernung der Eierstöcke ist der LH-Spiegel erhöht.

Prolaktin (PRL)

Prolaktin (PRL) ist ein Polypeptidhormon, auch Prolaktin genannt, eines der Hormone, die von der Hypophyse ausgeschüttet werden. Während der späten Schwangerschaft und Stillzeit ist die Prolaktinsekretion bei Frauen stark, um die Entwicklung und Stillzeit der Brust zu fördern. Wenn das Prolaktin zu viel im Körper ist, kann es die Sekretion von Gonadotropin in der Hypophyse hemmen und die Sexualhormonsynthese des Eierstocks direkt beeinflussen, so dass der Östrogenspiegel im Serum niedrig ist, wodurch eine Funktionsstörung der Eierstöcke verursacht wird. Der Eisprung wird verringert. oder kein Eisprung und Galaktorrhoe und sogar Amenorrhoe, was zu Unfruchtbarkeit führt.

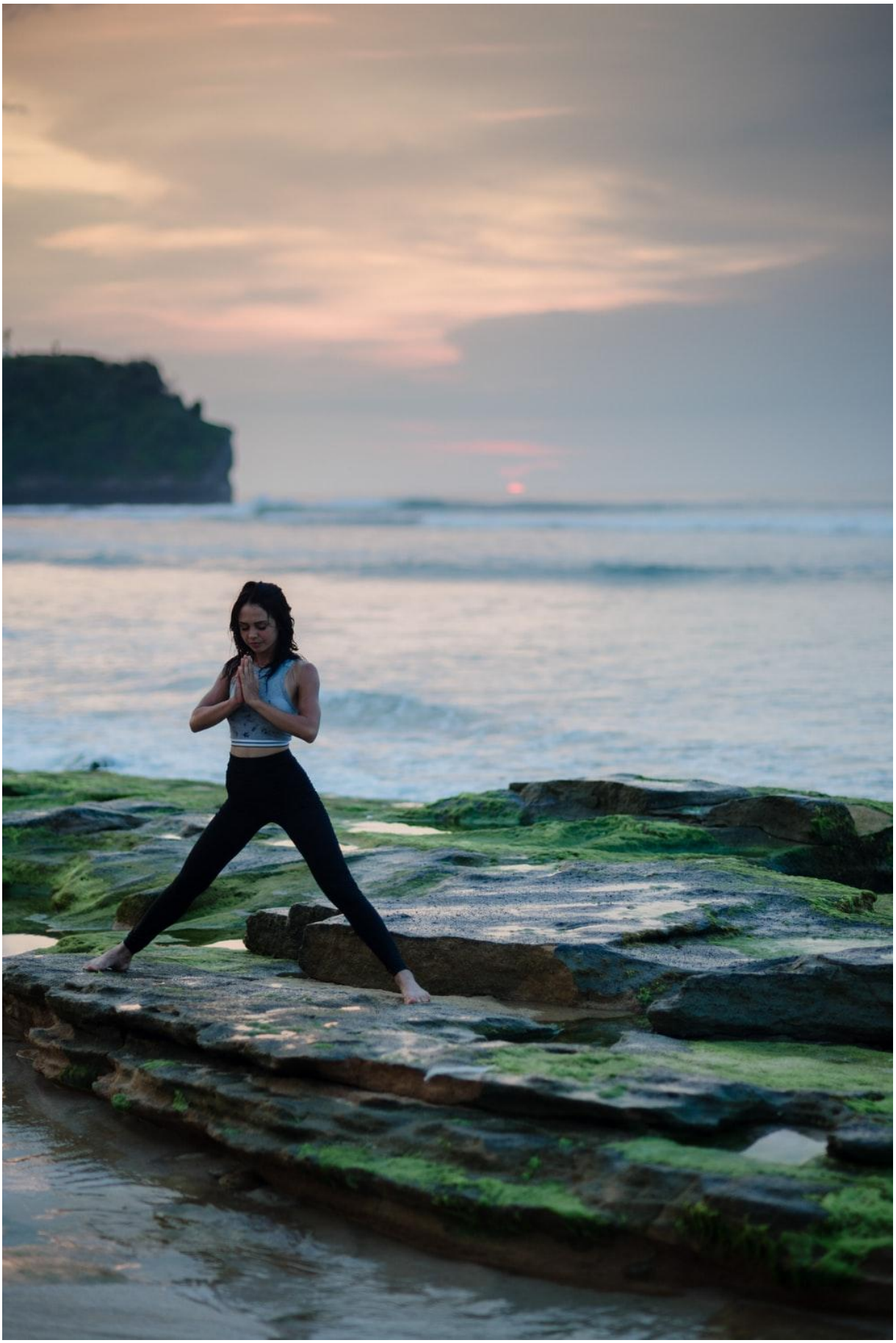
➔ Während akuter Stress zu einer vermehrten Produktion von Prolaktin führt, senkt chronischer Stress den Prolaktinspiegel. Um die Milchbildung anzuregen, kann man das Prolaktin ebenfalls erhöhen. Am effektivsten ist häufiges Stillen. Durch den Saugreflex des Kindes wird die Produktion von Prolaktin angekurbelt.

Follikelstimulierendes Hormon (FSH)

Follikelstimulierendes Hormon (FSH), auch als Follikelstimulierendes Hormon bekannt, wird von der Hypophyse ausgeschieden. Bei Frauen besteht die Funktion des follikelstimulierenden Hormons darin, die Entwicklung und Reifung der Follikel zu fördern, und des synergistischen luteinisierenden Hormons (LH), die Entwicklung reifer Follikel zu fördern, um Östrogen und Eisprung abzuscheiden und an der Bildung einer normalen Menstruation teilzunehmen.

➔ Die FSH-Konzentration bei Frauen kann durch eine Unterfunktion der Eierstöcke (Ovarialinsuffizienz) erhöht sein. Diese kann folgende Ursachen haben:
Wechseljahre
Eierstocktumor
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom; Eierstöcke mit zahlreichen Zysten)
Turner-Syndrom
ein- oder beidseitige Entfernung der Eierstöcke (Ovarektomie)

© 2026 VDM-Academy



Human Immunity

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Tissue barrier immune index	7.435 - 8.847	10.169	
Innate immune cell index	7.424 - 9.052	8.578	
Innate immune molecule index	7.143 - 9.214	7.505	
Cellular immune index	5.769 - 7.643	5.919	
Humoral immunity index	6.424 - 8.219	6.925	

© 2026 VDM-Academy

Übersetzung Deutsch

Menschliche Immunität – Immunsystem

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Immunindex der Gewebebarriere	7,435 - 8,847	8.571	
Angeborener Immunzellindex	7,424 - 9,052	10.451	
Angeborener immunmolekularer Index	7,143 - 9,214	11.487	
Zellulärer Immunitätsindex	5,769 - 7,643	5.782	
Humoraler Immunitätsindex	6,424 - 8,219	9.482	

Immunindex der Gewebebarriere

Endothelzellen bilden die innerste Zellschicht der Blutgefässe. Dadurch kommen sie direkt mit Leukozyten, den Abwehrzellen des Blutes, in Kontakt und bestimmen darüber, wann und wo Leukozyten das System der Blutgefässe verlassen können, um in Infektions- und Entzündungsherde einzudringen. Auf Grund der extrem schnellen Vermehrungsgeschwindigkeit von Mikroorganismen ist es überlebenswichtig, dass schon kleinste Infektionsherde unverzüglich von den Blutzellen erkannt werden. Die Abwehrzellen müssen im schnell strömenden Blut aus dem intakten Blutgefäss heraus innerhalb von Sekunden erkennen, dass sie sich durch infiziertes Gewebe bewegen.

→ Eine Erhöhung des Index erreicht man über eine Verbesserung des Immunsystems wie zum Beispiel mit Abwehr Plus, Astaxanthin, Zistrose, Vitamin D und Vitamin C

Angeborener Immunzellenindex

Unser Körper hat zwei separate Immunsysteme. Während das eine Immunsystem angeboren ist, gibt es ein weiteres – sekundäres – Immunsystem, welches «antrainiert werden muss.
→ Eine Erhöhung des Index erreicht man über eine Verbesserung des Immunsystems wie zum Beispiel mit Abwehr Plus, Astaxanthin, Zistrose, Vitamin D und Vitamin C

Angeborener Immunmolekularer Index

Das angeborene Immunsystem ist die erste Verteidigungslinie der körpereigenen Abwehr. Dieses System verfügt über Rezeptoren, die in den Körper eindringende Mikro-organismen über deren pathogene Muster erkennen. Einige dieser Rezeptoren stimulieren direkt die Phagozytose der Pathogene, andere hingegen aktivieren eine intrazelluläre Signalkaskade, die in einer lokalen Entzündung, der Rekrutierung von neuen Effektor-zellen und der Aktivierung des erworbenen Immunsystems münden.

→ Eine Erhöhung des Index erreicht man über eine Verbesserung des Immunsystems wie zum Beispiel mit Abwehr Plus, Astaxanthin, Zistrose, Vitamin D und Vitamin C

Zellulärer Immunitätsindex

Bei der zellulären Immunantwort greifen zytotoxische T-Zellen infizierte Körperzellen an und zerstören sie. Sie reagieren auf Antigene, die sich auf der Zellmembran von einigen Zellen des Körpers befinden.

→ Eine Erhöhung des Index erreicht man über eine Verbesserung des Immunsystems wie zum Beispiel mit Abwehr Plus, Astaxanthin, Zistrose, Vitamin D und Vitamin C

Humoraler Immunitätsindex

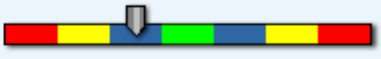
Als Humorale Immunantwort wird der Teil der Immunantwort des Körpers bezeichnet, der durch die nicht-zellulären Bestandteile von Körperflüssigkeiten vermittelt wird. Zusammen mit der zellulären Immunantwort bildet sie das Immunsystem. Der Mensch verfügt über eine Reihe verschiedener Möglichkeiten, körperfremde Stoffe abzuwehren. So gibt es eine Vielzahl von Abwehrzellen, die dazu beitragen, dass Lebewesen nicht krank werden. Die humorale Immunantwort findet in flüssigen Medien des Körpers statt, also z. B. im Blut oder in der Lymphe, und dient der Bekämpfung von Viren und Bakterien im extrazellulären Raum.

→ Eine Erhöhung des Index erreicht man über eine Verbesserung des Immunsystems wie zum Beispiel mit Abwehr Plus, Astaxanthin, Zistrose, Vitamin D und Vitamin C

© 2026 VDM-Academy



Human Consciousness Level

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Shame	2.214 - 3.925	1.372	
Guilt	2.154 - 3.478	2.415	
Apathy	2.343 - 4.089	3.972	
Grief	1.845 - 3.241	3.058	
Fear	2.155 - 4.031	3.254	
Desire	1.484 - 2.485	1.723	
Anger	1.256 - 2.529	1.372	
Pride	1.378 - 2.489	2.268	
Courage	1.727 - 3.315	1.928	
Neutrality	2.471 - 3.892	3.525	
Willingness	2.216 - 4.094	1.753	
Acceptance	1.668 - 4.053	1.131	
Reason	1.352 - 3.436	1.303	
Love	2.138 - 3.754	2.069	
Joy	2.129 - 4.021	3.355	
Peace	2.243 - 4.022	2.065	
Enlightenment	2.225 - 3.822	2.276	

© 2026 VDM-Academy

Übersetzung Deutsch

Bewusstsein

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Beschämt	2,214 - 3,925	1.372	
Schuldig	2,154 - 3,478	2.415	
Kalt	2,343 - 4,089	3.972	
Traurig	1,845 - 3,241	3.058	
Angst	2,155 - 4,031	3.254	
Verlangen	1,484 - 2,485	1.723	
Zorn	1,256 - 2,529	1.372	
Stolz	1,378 - 2,489	2.268	
Mut	1,727 - 3,315	1.928	
Ruhe	2,471 - 3,892	3.525	
Initiative	2,216 - 4,094	1.753	
Tolerant	1,668 - 4,053	1.131	
Weise	1,352 - 3,436	1.303	
Liebe	2,138 - 3,754	2.069	
Freude	2,129 - 4,021	3.355	
Frieden	2,243 - 4,022	2.065	
Aufklärung	2,225 - 3,822	2.276	

Beschämt - Schamgefühl

Scham entsteht in sozialen Situationen, in denen etwas, das man lieber verbergen möchte, öffentlich wird. Es muss sich dabei nicht um grobe Verstösse oder Regelverletzungen handeln, oft löst nur "unpassendes" Verhalten oder unpassende Kleidung Scham aus. Scham entsteht immer im Austausch mit anderen Menschen. Egal ob wir uns bestimmte Situationen nur vorstellen oder ob sie uns in Anwesenheit anderer Menschen passieren – wir schämen uns, weil wir eine negative Reaktion unseres Umfelds befürchten oder bekommen.
Schamgefühlen liegen sehr oft psychische Beschwerden zugrunde und gehen oft einher mit Kontrollzwang, Geltungssicht und dem Streben nach Perfektionismus. Auch treten oft Essstörungen und innere Leere auf.

Innere Heilung wird oft durch Schamgefühle blockiert. Die eigene Urteilsfähigkeit ist eingeschränkt. Indem man auf die Schamgefühle eingeht, kann die eigene Urteilsfähigkeit wieder gestärkt werden.

Scham entsteht in sozialen Situationen, in denen etwas, das man lieber verbergen möchte, öffentlich wird. Es muss sich dabei nicht um grobe Verstösse oder Regelverletzungen handeln, oft löst nur "unpassendes" Verhalten oder unpassende Kleidung Scham aus. Scham entsteht immer im Austausch mit anderen Menschen. Egal ob wir uns bestimmte Situationen nur vorstellen oder ob sie uns in Anwesenheit anderer Menschen passieren – wir schämen uns, weil wir eine negative Reaktion unseres Umfelds befürchten oder bekommen.

Es ist hilfreich, die eigenen Gefühle, Gedanken und Wünsche wieder zu erkennen und ausdrücken zu lassen. Hier geht es darum, das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse wieder zu entdecken, das Selbstbild wiederherzustellen und das Innenleben wieder aufzubauen. Mit der Veränderung des Selbstbildes können Menschen wieder konstruktives Gefühl und Selbstbestätigung von sich bekommen. Wenn Menschen versuchen, ihre Identität zu erkennen, verschwinden Selbstverachtung und Kritik. Durch die Verbesserung dieses Bewusstseins und der eigenen Erfahrung kann die Person die Brücke und die Bindung zwischen den Menschen wiederherstellen.

Anders als bei mehr körperlichen Fragen müssen die seelischen Themen oftmals in ihrer Tiefe ergründet werden. Bitte spüren Sie nach, was Sie empfinden, wenn Ihnen das Thema «XXXXXXX» genannt wird. Machen Sie dies ruhig mehrere Tage hintereinander.
Wir empfehlen Ihnen, mit einem Psychotherapeuten oder Heilpraktiker für Psychiatrie ins Gespräch zu kommen und das Thema intensiver zu beleuchten.
Sie werden auch feststellen, dass sich die Schwerpunkte im Laufe der Zeit verändern. Manchmal ist es wie mit Zwiebeln. Schale und dann Schicht für Schicht müssen entfernt werden, um zum Inneren vorzudringen.

Schuldig - Schuld

„Wie konntest Du das vergessen?" „Wie konntest Du Dich so unmöglich benehmen!" „Das hätte Dir nicht passieren dürfen." Dies sind die Anschuldigungen, mit denen jeder von uns vertraut ist. Wir haben diese Botschaft oft von unseren Eltern gehört, als wir jung waren. Heute machen wir uns selber diese Anschuldigungen fast jeden Tag.

Wir lernen durch unser Umfeld, uns Schuldgefühle zu machen: Eltern, Lehrer, Kirche und andere Strukturen, die auf uns Einfluss nehmen.

Da wir von unseren Eltern gemocht werden und ihnen nicht wehtun wollen, fühlen wir uns schlecht und schuldig. Unsere Eltern und später auch Schule und der Partner setzen Schuldgefühle als ein Erziehungsmittel ein.

Unsere Eltern müssen diese Botschaft nicht mit Worten auszudrücken. Es genügt, wenn der Vater uns nicht mehr beachtet, die Mutter nur noch das Nötigste mit uns spricht, mit Leidensmiene umherläuft, uns tadelnde Blicke zuwirft, die Stirn runzelt, uns keinen Gute-Nacht-Kuss gibt oder der Vater sich ans Herz fasst, weil er vor Aufregung keine Luft bekommt. Für nonverbale Signale wie Mimik, Gestik, Blickkontakt, Körperhaltung und den Stimmklang sind wir als Kinder sehr empfänglich.

Wann immer wir uns abgelehnt fühlen oder bei anderen uns wichtigen Menschen eine negative Reaktion sehen, entsteht in uns der Eindruck, etwas verkehrt gemacht zu haben. So lernen wir schliesslich, aus Angst vor der negativen Reaktion der Erwachsenen gar nicht mehr zu tun, was wir uns so sehr wünschen, oder uns zumindest mit Schuldgefühlen zu bestrafen, wenn wir es dennoch tun.
Kinder lernen diese Lektion sehr rasch. Wir lernen: „Tue ich etwas Schlechtes oder Verbotenes, dann bin ich ein schlechter und nicht liebenswerter Mensch und muss mich dafür verurteilen und schämen".
Da wir noch nicht in der Lage sind, den Worten unserer Eltern kritisch gegenüberzustehen, übernehmen wir das vernichtende Urteil der Eltern. Wir übernehmen ihre Vorstellungen davon, wann wir „gute, brave“ Menschen sind und wann „schlechte“.

Schuldgefühle sind also ein Signal, das uns anzeigt, dass wir gegen Regeln verstossen haben. Es gibt täglich viele Anlässe, sich Vorwürfe und Schuldgefühle zu machen. Sie fragen sich vielleicht, was daran so schlimm ist. Nun, es sind die Folgen solcher Selbstvorwürfe.

Wenn wir uns vorwerfen, etwas falsch gemacht zu haben, und uns dafür verurteilen, dann erzeugen wir Spannung in unserem Körper. Wenn der Magen unser schwächster Punkt im Körper ist, bekommen wir Magenschmerzen. Andere bekommen Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Heisshunger nach Essen, Herzstechen oder Atemnot. Vielleicht fühlen wir uns einfach "nur" gereizt und ärgerlich. Vielleicht geben wir aber auch unseren Druck an unsere Kinder, den Partner oder unseren Hund weiter, indem wir diese anschnauzen.

Eine andere Folge unserer Selbstvorwürfe sind Depressionen. Wir fühlen uns als Versager. Haben wir uns genügend viele Selbstvorwürfe gemacht, können wir sogar in völlige Passivität und Mutlosigkeit verfallen.

Kalt - Apathie

Medizinisch betrachtet beschreibt Apathie einen Zustand der Teilnahmslosigkeit mitsamt scheinbarer Emotions- und Interessenlosigkeit, der von fehlender Ansprechbarkeit und mangelnder Aufnahmefähigkeit geprägt ist.

Obgleich kurze, apathische Episoden annähernd jedem Menschen im Leben begegnen, hält echte Apathie über mehrere Tage an und deutet immer auf einen krankhaften Zustand der Psyche oder des Körpers hin.

Apathische Zustände liegen aus medizinischer Sicht vor, sobald eine Person keinerlei Interesse mehr an der Aussenwelt zeigt. Apathie sollte nicht mit Emotionslosigkeit gleichgesetzt werden, kann allerdings von verminderter Reizaufnahmefähigkeit geprägt sein und aus diesem Grund zumindest den Eindruck eines emotionalen Mangelzustands vermitteln.

Nicht immer sind apathische Episoden ein Krankheitsanzeichen. Wiederholen sie sich aber regelmässig und halten über mehr als einen Tag an, so kann nicht mehr von normalen Gemütszuständen die Rede sein. In der Psychologie kommt der Apathie als Krankheitssymptom eine ebenso grosse Rolle zu wie in der Neurologie.

Echte Apathie geht oftmals auf neurologische oder psychische Erkrankungen sowie körperliche Belastungen zurück, so beispielsweise auf psychische Traumata, Drogenkonsum und Arzneimittelwirkungen neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz oder Alzheimer. In einigen Fällen ist Apathie ein Zeichen von schwerem Vitamin-D-Mangel, aber auch von psychische Erkrankungen wie Schizophrenie, Magersucht oder Depression.

Die Begleitsymptome der Apathie hängen von der Ursache ab. Verbreitete Beschwerden sind Schläfrigkeit, depressive Verstimmungen und Appetitlosigkeit, aber auch Schlaflosigkeit kommt vor. Bei neurodegenerativen Erkrankungen kann sich die Apathie bis zum kompletten Persönlichkeitszerfall fortsetzen.

Psychische Belastungen wie Stress oder schwere Entscheidungen können auch ohne Erkrankung kurze Apathie-Phasen hervorrufen, die nach der Belastungssituation wieder vergehen.

Sobald sich aber Begleitsymptome einstellen, die apathische Episode länger andauert oder der Zustand zum wiederholten Mal auftritt, helfen neurologische Bildgebungen und allgemeinmedizinische Untersuchungen bei der Abklärung körperlicher Ursachen. Lassen sich körperliche Ursachen nicht feststellen, beurteilt ein Psychologe im persönlichen Gespräch den psychischen Zustand des Patienten und diagnostiziert gegebenenfalls psychische Belastungszustände oder Erkrankungen.

Traurig - Trauer

Zu trauern ist ein normaler psychischer Prozess, der nahezu immer nach einem Verlust eines Menschen auftritt. Dennoch kann das Trauern auch emotionale und zeitliche Ausmasse annehmen, die nicht mehr im Rahmen des Üblichen liegen und die die Betroffenen so in ihrer Lebensqualität beeinträchtigen, dass ein Alltag kaum möglich erscheint. Dann spricht man von „nicht normal verlaufender Trauer“ oder auch „komplizierter Trauer“, die früher oftmals als Depression angesehen wurde. Heute ordnet man diese Symptomatik unter den Anpassungsstörungen ein, die einer spezifischen Behandlung bedarf. Sie ist von der Posttraumatischen Belastungsstörungen abzugrenzen.

Während für eine Depression Desinteresse, Grübeln sowie Gefühle der Schuld und Wertlosigkeit typisch sind, stehen bei einer komplizierten Trauer Gefühle und Gedanken im Vordergrund, die sich hauptsächlich auf den Verstorbenen und den Verlust beziehen. Bei einer PTBS dominieren Gefühle wie Angst, Ärger, Schuld und Überregung, wohingegen kompliziert Trauernde vor allem Verlust und Leere empfinden.

Psychopharmaka zeigen bei komplizierter Trauer oftmals mehr Nebenwirkungen als die eigentlich erhoffte Wirkung. Als hilfreich und wirksam haben sich hingegen Psychotherapien im Einzel- oder Gruppensetting sowie Online-Therapien erwiesen, die auf kognitiver Verhaltenstherapie basieren. Hierbei kommen beispielsweise Konfrontation, kognitive Restrukturierung und Verhaltensaktivierung zum Einsatz, wobei sich vor allem expressives Schreiben und soziale Aktivierung als einfach durchführbar und rasch wirksam erwiesen haben.

Angst

Die Angst ist für unser (Über-)Leben grundsätzlich etwas Gutes, denn sie warnt uns vor Gefahren. Es bleibt jedoch oftmals nicht bei der Warnung, sondern es entsteht durch Angst Kontrollverlust, Panikattacken oder Lähmung. Die Angststörung ist eine der häufigsten psychische Erkrankungen unserer Zeit, denn nach aktuellen Untersuchungen sind zwischen 10% und 15% der Bevölkerung davon betroffen.
Ängste, solange sie sich noch nicht zu einer Angststörung entwickelt haben, gehören zu unserer normalen Entwicklung. Sie kommen und gehen, mal sind sie ausgeprägter, mal einfach nur begleitend. Im Normalfall lernen wir, mit unseren Ängsten zu leben.
Angststörungen kommen die Gesellschaft teuer zu stehen. Zu beachten sind einerseits die Arztkosten, bis überhaupt eine verlässliche Diagnose gestellt werden kann und andererseits vielleicht sogar dauernde Erkrankung, Arbeitsplatzverlust und somit hohe Ausfall- und Versicherungskosten.
Zur Störung wird Angst immer dann, wenn sie wiederholt in Situationen auftritt, in denen real und nach menschlichem Ermessen gar keine Gefahr oder Bedrohung vorliegt, wenn sie also nach allgemeiner Beurteilung unverhältnismässig und unangemessen ist. Die Angst äussert sich häufig dann mittels körperlicher Symptome wie beispielsweise Herzrasen, Schwindel, Zittern, Schweissausbrüchen, verminderter Belastbarkeit oder Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.
Über die Ursachen von Angststörungen gibt es verschiedene Erkenntnisse. Grundsätzlich scheint es so zu sein, dass manche Menschen für die Entwicklung einer Angststörung besonders anfällig sind. Bei der Entstehung von Angsterkrankungen geht man heute davon aus, dass stark belastende Lebensumstände wie Unfälle, Scheidungen oder Stellenverluste, traumatisierende Erlebnisse in der Kindheit oder im Erwachsenenalter, Kindheitserlebnisse und Erziehungseinflüsse einen starken Einfluss haben. Vermutet wird auch erblicher Faktor.
Es hat sich gezeigt, dass immer verschiedene Ursachen und Auslöser zusammenkommen müssen, damit es zum Ausbruch einer Angststörung kommt. Nur selten findet sich eine einzige Ursache. Angststörungen können aber auch durch einschneidende Angsterlebnisse gefördert werden. So können sich zum Beispiel erlebte Insektenangriffe zu einer ausgeprägten Insektenangst entwickeln.
Speziellen Formen der Angst sind die Agoraphobie („ich sitze in einer Falle“) und die Sozialphobie („alle starren nur auf mich und bemerken meine Unsicherheit“).
Die Betroffenen zeigen ein starkes Vermeidungsverhalten, das oft zu einem totalen Rückzug in die eigenen vier Wände führt – mit den Folgen neuer Ängste vor Isolation und dem Verlust vertrauter Personen.

Verlangen

Manchmal begegnen wir im Leben einem Menschen, von dem wir vom ersten Moment an nicht lassen können. Er zieht uns unerbittlich in seinen Bann. Obwohl wir intuitiv spüren, dass aus der ersehnten gemeinsamen Reise womöglich eine schmerzliche – obgleich unentbehrliche – Reise ins Ich wird.
Wir Menschen wollen lieben, damit sich unsere Sehnsucht erfüllt. „Denn wer liebt, ist voller Sehnsucht und findet nie ruhigen Schlaf, sondern zählt und berechnet die ganze Nacht hindurch die Tage, die da kommen und gehen“ (aus: „Botin der Königin“ von Yvain Chrétien de Troyes). Dabei sind die Hintergründe unserer Sehnsucht meist viel älter als unsere akute Seelenstimmung. Nichtsdestotrotz sind unsere überwältigenden Verliebtheitsgefühle der Startschuss dafür, dass unsere Sehnsuchtsfantasien zu irrlichtern beginnen. Die Sehnsucht treibt uns um. Aber treibt sie uns auch an?
Immer dann, wenn wir den Schmerz spüren, wird uns augenscheinlich bewusst, dass unser Leben nicht perfekt und unser Lebenshunger und unser Liebesdurst nicht gestillt sind. Dem konkreten Verlangen geht das Sehnen voraus und leitet das Suchen an, das in der „Sehnsucht“ mitschwingt.

Wenn wir unsere Sehnsucht verwirklichen wollen, müssen wir sie als solche erst einmal erkennen. Meist bezieht sich die Sehnsucht auf die elementaren Grundmotive des Lebens: Liebe, Familie, Gesundheit, Heimat, Ferne, Selbstverwirklichung, verpasste Chancen. Sehnsüchte sagen viel über den Menschen, dessen Kultur, Denken und Fühlen aus. Insofern ist eine Geschichte der Sehnsucht immer zugleich auch ein Psychogramm des Menschen. Das zehrende Gefühl stiftet uns im Idealfall dazu an, unserem unvollkommenen Leben eine neue Richtung zu geben, uns neue Ziele zu setzen und zu hoffen, diese wahr werden zu lassen, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Von der Dimension der Wirklichkeit zur Dimension der Möglichkeit …

Ob es sich als Heimweh äussert, als Fernweh oder als heftiges Verlangen nach Menschen oder Dingen, die ebenso begehrt wie unerreichbar sind – das Sehnsuchtsgefühl ergreift uns Menschen von jetzt auf gleich..

Sehnsucht entsteht aus einer persönlichen Utopie, und zwar dann, wenn sich zur Fantasie eines idealen Lebens die Erkenntnis hinzugesellt, dass selbiges sehr schwerlich bis unmöglich zu erreichen ist. Dass die persönlichen Utopien zwangsläufig zu Gefühlen der Unvollkommenheit des eigenen Lebens innerhalb der Sinnsuche führen, ist naheliegend und das eigentliche Sehnsuchtsdilemma.

Die Sehnsucht, so die derzeitige Forschungsbilanz, erfüllt wichtige Funktionen: Einerseits hilft sie uns dabei, mit der eigenen Unfertigkeit, dem nicht makellosen Leben und mit blockierten Lebenswünschen umzugehen. Andererseits kann sie in Ziele übersetzt werden und unserem eingefahrenen Leben eine komplett neue Richtung verleihen. Nach dem Motto: Wer seinem Leben eine neue Richtung geben möchte, braucht keine Flügel. Die Sehnsucht nach etwas reicht für einen Wandel aus. Ohne die Sehnsucht wären wir Menschen nicht, was wir sind: immer zum Aufbruch in neue Sphären bereit, getrieben vom Bedürfnis, über unser jetziges Dasein hinauszugehen.

Sehnsucht treibt uns also nicht nur an, sondern sie treibt uns aus uns und über uns hinaus! Wer glaubt, dass die sehnsüchtige Leidenschaft endgültig stillbar ist, der liegt voll daneben. Erfüllung kann es dauerhaft gar nicht geben, da es Entbehrungen immer geben wird. Die Sehnsucht bricht also immer wieder von Neuem auf. Nicht Endstation Sehnsucht lautet die Ansage, sondern Zwischenstation. Sehnsucht hält uns lebendig!

Wenn wir eines Tages Vollprofis in Sachen Sehnsucht sind und gelernt haben, mit dem durchdringenden Gefühl virtuos umzugehen, dann geniessen und bewahren wir unsere persönliche Utopie, die uns stets aufs Neue in Bewegung setzt. Allein die Vorstellung, wie unser Leben sein könnte, bestäubt uns mit frischem Elan, es ebenso zu gestalten.

Das Schöne an der Sehnsucht ist, dass sie eine freudige Hoffnung auf neue Chancen und damit auch auf Erfüllung birgt. Mit der positiven Energie, die sie freisetzt, und den Möglichkeiten, die sie uns in Aussicht stellt, ist die Sehnsucht für Höhepunkte unseres Lebens unverzichtbar.

Zorn

Das ist ein Gefühl, in dem der Einzelne verurteilend auf andere herabblickt. Eine Borderline-Patientin wagte aus diesem Grund nicht, im zornigen Zustand anderen in die Augen zu blicken. Sie erlebte ihre Augen dann als „Flammenwerfer“ und befürchtete, ihr Gegenüber durch ihren Blick „in Brand zu setzen“. Der Blick des Zürnenden ist von oben nach unten gerichtet. Dies verleiht ihm Stärke und Überlegenheit.

In der Psychotherapie spielt Zorn eine grosse Rolle, auch wenn es selten ausgesprochen wird. Das fällt bei genauer Betrachtung bei der Übertragung und der Gegenübertragung manchmal auf.

Zorn tritt meistens nur in versteckter Form auf und ist dann auch oft noch verbunden mit Angst vor den zerstörerischen Wirkungen des Zorns. So kommen dann komplexe Abwehrstrategien ins Spiel, die den Zorn in chronische Formen des Haderns, der Selbstverachtung und der Verbitterung verwandeln.

Nicht selten wird der zornige Blick projiziert, was Anlass für die Überzeugung gibt, von einer idealisierten, moralisch überlegenen Figur verurteilt zu werden.

Stolz

Es ist schwer, Kategorien oder Definitionen von Stolz zu finden, und wenn man etwas gefunden hat, dann versteht jeder den Zorn etwas anders. Vielleicht liegt es auch daran, dass es sich um ein altes Wort handelt und wir verlernt haben, damit umzugehen.
Die Psychologie kennt zwei Arten von Stolz, eine positive und eine negative. Positiver Stolz wird auch Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen genannt, während negativer Stolz den Namen Arroganz trägt. Erstere ist nötig, um sich sicher und im Gleichgewicht zu fühlen, sich selbst zu schätzen und seinen Platz im Leben zu finden. Das ist sehr gesund. Letzterer ist jener, der uns von anderen trennt und einer der häufigsten Auslöser für Konflikte. Die negative Seite des Stolzes ist die exzessive Wertschätzung seiner selbst und seiner Verdienste, was dazu führt, dass sich derart stolze Menschen anderen überlegen fühlen. Diese Art von Stolz hält uns davon ab, Fehler zu erkennen und zu berichtigen und Bescheidenheit zu zeigen.
Bescheidenheit, das Gegenteil von Stolz, erlaubt uns eine offene, flexible und empfängliche Einstellung gegenüber Neuem. Menschen, die zu stolz sind, beschweren sich über vieles. Auch wenn diese Menschen es nicht wahr haben wollen, so geht das Beschweren meistens auf ein aufgeblasenen Ego zurück. Das führt zwangsweise zu einem Konflikt, der ganz unterschiedlich ausgeprägt und gelebt sein kann.
Negativer Stolz, hier Arroganz, ist oft mit der Vorstellung verbunden, dass einer über den anderen steht. Es ist ein Gefühl von Überlegenheit, das einen Menschen dazu bringt, sich seiner Qualitäten oder Ideen zu rühmen und die anderer zu minimieren. Stolz kann zu Arroganz werden, wenn der Mensch zu eitel wird.
Sich jedes Mal überlegen zu fühlen, wenn man sich mit anderen vergleicht, kann paradoxerweise zu einem Minderwertigkeitskomplex führen. Denn es kann zur Folge haben, dass dieser Mensch stets versucht, zu beweisen, dass er im Recht sei und dass seine Verdienste, Stärken und Errungenschaften die besten wären.
Diese Menschen können anderen Ideologien gegenüber sehr intolerant sein, beharren auf ihrer Perspektive und erlauben es niemandem, ihnen neuen Input zu geben. Ihre Fähigkeit zur Selbsterkennung ist sehr gering ausgeprägt; es fällt ihnen extrem schwer, sich zu entschuldigen oder zu ändern. Sie denken nicht einmal darüber nach, sich zu ändern, denn sie glauben, dass ihre Sicht aufs Leben die einzig richtige sei.
Arrogante Menschen sind emotional kalt und distanziert. Es fällt ihnen sehr schwer, eine Beleidigung zu vergessen. Diese Eigenschaften beeinträchtigen ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.
Das Zusammenspiel von Minderwert und Überkompensation, das sehr gut in der Individualpsychologie von Alfred Adler beschrieben ist, kann bei guter Betrachtung manche Tür im Inneren öffnen.

Mut

Es ist eine Frage der Einstellung und letztlich eine Frage des Selbstvertrauens, Mut zu haben. Mut ist eine positive innere Einstellung zu sich und seinen Fähigkeiten. Es hat auch etwas mit uns selbst zu tun: Wir können uns selbst ermutigen, indem wir uns selbst gut zureden. Wir entmutigen uns, indem wir uns in der Phantasie ausmalen, was Schlimmes passieren könnte und dass wir nicht damit umgehen können.
Insbesondere Menschen, die unter Ängsten leiden, können lernen, mutiger zu werden. Dazu muss der Einzelne sich verdeutlichen, ob seine Ängste ihn tatsächlich vor einer Lebensgefahr warnen oder ob er die Situation gefährlicher einschätzt, als sie in Wirklichkeit ist. Ist sie nicht gefährlich, dann muss er zunächst mit seiner Angst in die Situation gehen, vor der er sich ängstigt. Gegen die Angst kann man nicht mutig sein. Mit zunehmender Übung wird er dann auch mutiger werden.

Mit dem «selbst Übernehmen» von Verantwortung wird oftmals das Selbstvertrauen gestärkt. Dies ist eine weitere Voraussetzung Faktor, ist eine Voraussetzung für Mut. Man muss das Vertrauen haben, auch mit einem Scheitern oder Ablehnung umgehen zu können. Nur dann hat man den Mut, anders zu sein, als andere, eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln, eine eigene Meinung zu haben, sein Leben so zu leben, wie man es sich vorstellt, etwas zu wagen, was andere für gefährlich halten.

Chronische Anspannung oder Schock verhindern, dass wir klar zu denken, und es ist noch schwerer, nach Lösungswegen Ausschau zu halten. Wir müssen unserem Körper Zeit geben, sich zu erholen. Suchen Sie deshalb nach einer Möglichkeit, sich immer wieder Entspannungsphasen zu gönnen. Welche Aktivität hat Ihnen vor dieser schweren Zeit gutgetan? Es ist faszinierend, wie viel Mut entstehen kann, wenn wir in unserer Mitte sind.

Ruhe – Neutralität - Entscheidungsfähigkeit

Es gibt Menschen, die wägen alles wieder und wieder ab und andere können sich sehr schnell entscheiden. Letztlich werden diejenigen, die sich mit der Entscheidung schwertun, immer mehr unsicherer und sind dann von der Hilfe anderer im Entscheidungsprozess abhängig, Sie leben wir in einem Gefängnis.

Interessanterweise sind die „Schnell-Entscheider“ auch nicht immer auf einem besseren Weg. Schnelle Entscheidungen werden oft mit Bauchgefühl und unter Anwendung von meist negativen Glaubenssätzen getroffen.

In der psychotherapeutischen Praxis empfinden es die Unentschlossenen und die „Schnell-Entscheider“ hilfreich, die Dinge von einem anderen Standpunkt aus in Ruhe zu betrachten.

Es ist das Ziel dieser Betrachtung, innere und äussere Freiheit durch Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu erlangen.

Auf dieser Reise kann man seine inneren Kritiker kennenlernen und, wie eingangs schon gesagt, Glaubenssätze, die viel massiver wirken als man es sich oftmals vorstellt.

Menschen wollen mit Achtsamkeit Mut für ihre eigenen Bedürfnisse, ihren eigenen Ideen und Wünschen entwickeln.

Initiative - Bereitschaft - Offenheit

Offenheit kann man im äusseren Auftreten und im inneren Blick betrachten.

An dieser Stelle ist uns zunächst der Blick nach innen wichtig. Bin ich offen für den Weg nach innen? Hier können sich neue Perspektiven, Gefühlswelten und Handlungsweisen öffnen. Wir können uns auf die Wahrnehmung des inneren Drucks einlassen und den Druck loslassen, uns von der Ausrichtung auf die Aussenwelt lösen und Zugang zu unserer inneren Stimme finden. Das bedeutet auch, dass wir uns unangenehmen Gedanken und Gefühlen gegenüber nicht verschliessen, wir die innere Stimme wahrnehmen und beginnen, ihr zu vertrauen.

Im Äusseren ist die Offenheit oftmals wie ein Schlüssel, der viele Türen öffnen kann. Sehen Sie, wie Sie damit selbst ins Handeln kommen? Offene Menschen erscheinen in gewisser Weise einfallsreich, originell, erfinderisch, phantasievoll, intellektuell, neugierig. Sie sind offen für neue Ideen, interessieren sich für aktuelle gesellschaftliche Themen und ihre Mitmenschen, haben eine Vorliebe für Abwechslung und neigen zum Ausprobieren neuer Aktivitäten. Und offene Menschen sind vor allem aufmerksam für eigene und fremde Emotionen, leben Empathie.

Dieses Prinzip der Empathie ist eng verknüpft mit der Gesprächstherapie nach Rogers. In ihr darf der Gesprächspartner so sein, wie er wirklich ist. Die Offenheit des Therapeuten macht es möglich, dass der Klient seine ganze Verletztheit offenlegen darf. Damit können Denkmuster bearbeitet werden. Und Voraussetzung für diesen ganzen Prozess ist die Offenheit.

Es geht hier nicht um die perfekte Begegnung, sondern darum, Räume zu öffnen, um überhaupt erst Begegnung möglich zu mache. In der Offenheit lässt sich Neues und Unbekanntes entdecken.

Tolerant – Akzeptanz

Leider leben wir in einer Zeit, in der die Hoffnung auf Wunder und tiefe Heilung viel zu wenig Platz haben. Selbstverständlich darf der Therapeut keine Heilversprechen machen, aber man sollte als Therapeut Heilung nicht aus den Augen verlieren. So unlogisch es erscheint, aber tiefe Heilung geschieht manchmal gerade erst durch den Prozess der Akzeptanz. Für eine ganze verhaltenstherapeutische Richtung, nämlich ACT, hat sich die Akzeptanz als wesentliche Grundlage herauskristallisiert Es geht nicht darum, aufzugeben, sondern es geht darum, auf Basis der Akzeptanz Alternativen zu erarbeiten.
Das eigene, unmittelbar Erlebte, soll auf eine annehmende, nicht wertende Weise zugelassen werden, ja man soll sich ihm gerade zuwenden. Es ist ein aktiver Prozess.

Die Art von Akzeptanz, die wir in der Therapie anstreben, bezieht sich auch weder auf unerträgliche und prinzipiell veränderbare Lebensumstände (beispielsweise eine destruktive Beziehung) noch auf problematische Verhaltensweisen (etwa auf die Anwendung von Gewalt oder einen schädlichen Gebrauch von Substanzen). Es bedeutet, dass wir in der Lage sind, bestimmte Ereignisse anzuerkennen, ihnen gegenüber präsent zu sein und sie anzunehmen, ohne zu versuchen, sie zu verändern.

Indem man belastenden Gefühlen ihren Raum gibt, in dem sie sein dürfen, kann gerade dies eine entlastende Wirkung haben. Wenn wir aufhören, diese belastenden Ereignisse kontrollieren zu wollen, kann sich Entlastung einstellen. Es ist ein ganzer Lernprozess, aber das Ergebnis kann sich kontinuierlich verwirklichen oder in einem Augenblick manifestieren.

Wichtig ist, dass Akzeptanz ein aktiver Prozess ist, der gestaltet werden kann.

Weise - Vernunft

Man bezeichnet die geistige Fähigkeit, seine Umwelt wahrzunehmen, Verbindungen zu erkennen, Rückschlüsse zu ziehen, Urteile zu bilden und daraus rationale Entscheidungen für das eigene Handeln und Verhalten abzuleiten, als Vernunft. Oftmals werden auch Synonyme wie Besonnenheit, Wirklichkeitssinn, Realismus, Nüchternheit, Objektivität und nicht zuletzt gesunder Menschenverstand benutzt.

Gefühle und Emotionen haben hier wenig Platz und gerade in unserer Zeit wird so unterstellt, dass die Vernunft uns nicht besonders weit bringt.

Im inneren Entwicklungsprozess hilft die Vernunft aber, das innere Team, die ganzen inneren Stimmen, zu verstehen, zu ordnen und ihnen einen angemessenen Stellewert zu geben. Vernunft ist die Voraussetzung, eine aktive Haltung im Leben einzunehmen und Verantwortung zu übernehmen.

Liebe

Im Kontext dieser Analyse konkretisieren wir das Thema Liebe mit Liebesfähigkeit. Grundlagen der Liebesfähigkeit werden in der frühen Kindheit gelegt. Ist diese frühkindliche Entwicklung gestört, so können später durch therapeutischen Umgang im weiteren Sinn Bedingungen hergestellt werden, die zur Entwicklung und Pflege der Liebesfähigkeit beitragen.

Das therapeutische Setting erfordert hier eine ganz besondere Professionalität. Die Mechanismen der Übertragung und Gegenübertragung erreichen oftmals eine eigene Dynamik. Zwischen Klient und Therapeut entwickeln sich dann Liebesbeziehungen, die für die Entwicklung des Klienten nicht positiv und sehr schmerzhaft sind. Der Therapeut hat hier eine besonders grosse Verantwortung.

Auf der anderen Seite liegt hier auch eine grosse Chance der Entwicklung für den Klienten. Der Klient kann Vertrauen entwickeln. Gerade depressiven Menschen fehlt oft das Vertrauen. Traumatisierungen können überwunden werden. Das ehrliche und offene Empfinden des Therapeuten macht es dem Klienten möglich, eigene Gefühle wahrzunehmen und Vertrauen zu fassen zu einer Bezugsperson.

Freude

Freude gehört zum Alltag, wenngleich viel zu selten. Doch tiefe Freudlosigkeit kann auch ein Symptom sein und dann auf bestimmte Krankheiten hinweisen, vor allem Depressionen. Dort ist die Freudlosigkeit sogar eines der wichtigsten Symptome, wenn auch andere charakteristische Krankheitszeichen dazukommen.

Aber selbst der krankhafte Gegenpol, die überschiessende Freude kann ein Hinweis auf seelische Störungen sein. Vor allem wenn sie länger anhält und wiederum mit bestimmten Symptomen verbunden ist, die beispielsweise auf eine Manie, eine krankhafte Hochstimmung hinweisen. Letzteres wird besonders spät erkannt, sehen doch weder der Betroffene noch seine Umgebung lange Zeit nicht ein, warum ausgerechnet "Freude, Frohsinn, ausgelassene Unbeschwertheit usw." krankhaft sein sollen - bis sich die ersten Bedenken einstellen.

Psychotherapie muss sich auch mit Emotionen auseinandersetzen, die nicht negativ sind. Denn beide Richtungen, zuviel Freude und zuwenig Freude sind für die Beurteilung der seelischen Gesundheit von Bedeutung.

In der Freude steht eine Ressource, die man in Therapieverfahren sinnvollerweise nutzt. In ihr liegt viel Kraft.

Frieden - Innere Ruhe

Sie lässt sich schwer in Worte fassen. Vielmehr kennen wir oft nur das Gegenteil: die innere Unruhe. Viele Menschen fühlen sich heute wie im Hamsterrad, fühlen sich durch den Tag gehetzt. Oftmals kommen solche Menschen nur mit Hilfe von Drogen und Medikamenten zur Ruhe, die dann auch keine Ruhe ist.

Der Weg zur inneren Ruhe ist oftmals nur möglich, indem man zur Gegenwärtigkeit, zum Hier-und-Jetzt findet. Das erreicht man z.B. durch Beten und Meditation oder das bewusste Hinsehen, wenn man am Strassenrand einem Gänseblümchen begegnet. Für den Anfang sind auch Achtsamkeitsübungen hilfreich, die regelmässig ausgeführt und reflektiert, innere Belastung nehmen können.

Nicht zu unterschätzen sind auch die Stärke von unproduktiven und katastrophisierenden Gedanken. Diese gilt es zu entlarven und zu bearbeiten.

Aufklärung – Erleuchtung - Inspiration

Immer mehr Menschen sind heute auf der Suche nach dem Sinn der Arbeit, des Zusammenlebens oder des Lebens ganz allgemein. Unsere Gesellschaft findet hierauf für viele Menschen keine befriedigende Antwort und so erfolgt die Suche in wissenschaftlichen Randgebieten oder sogar in gänzlich unwissenschaftlichen Bereichen. Objektive Diskussionen sind im persönlichen Umfeld oftmals nicht möglich und nicht erwünscht.

Auf dem Heilungsweg ist es aber sehr wohl erlaubt, solche spirituellen, erleuchtenden Wege zu gehen. Ein junger, rumänisch orthodoxes Priesterkandidat aus Sibiu, hat einmal in einem persönlichen Gespräch gesagt, dass «alles erlaubt sei, was die Allmacht Gottes nicht einschränkt».

Solange wir für uns prüfen, dass wir auf der spirituellen Reise nicht in unserer Freiheit eingeschränkt werden, sollten wir die Möglichkeiten der Erkenntnis mit offenen Augen und offenem Herz wirken lassen, auch wenn gesellschaftliche Konventionen uns davon abhalten könnten.

Respiratory Function

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Volume Tidal(VT)	5.431 - 7.479	3.791	
Inspiratory Volume(TI)	4.126 - 6.045	3.688	
Functional Residual Capacity(FRC)	5.147 - 6.219	6.013	
Residual Volume(RV)	4.363 - 5.647	3.714	

Volume Tidal(VT)

The tidal volume is the amount of air that is inhaled or exhaled each time during a calm breath. It is related to age, gender, volume surface, breathing habits, and body metabolism.

Inspiratory Volume(TI)

It refers to the maximum amount of air that can be inhaled after a calm exhalation. The inspiratory volume of a normal adult is about 3000ml.

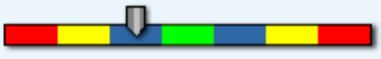
Functional Residual Capacity(FRC)

The amount of gas remaining in the lungs after a calm exhalation.

Residual Volume(RV)

Refers to the gas remaining in the lungs after the maximum exhalation.

Atemfunktionen

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Atemzugvolumen(VT)	5,431 - 7,479	3.791	
Inspirationsvolumen(TI)	4,126 - 6,045	3.688	
Funktionale Restkapazität (FRC)	5,147 - 6,219	6.013	
Restluftvolumen(RV)	4,363 - 5,647	3.714	

Atemzugvolumen (VT)

Das Atemzugvolumen ist die Luftmenge, die jedes Mal während eines ruhigen Atems eingeatmet oder ausgeatmet wird. Es hängt mit Alter, Geschlecht, Volumenoberfläche, Atemgewohnheiten und Körperstoffwechsel zusammen.

Inspirationsvolumen (TI)

Es bezieht sich auf die maximale Luftmenge, die nach einem ruhigen Ausatmen eingeatmet werden kann. Das Inspirationsvolumen eines normalen Erwachsenen beträgt etwa 3000 ml.

Funktionale Restkapazität (FRC)

Die Menge an Gas, die nach einem ruhigen Ausatmen in der Lunge verbleibt.

Restvolumen (RV)

Bezieht sich auf das Gas, das nach dem maximalen Ausatmen in der Lunge verbleibt.

Generell zur Verbesserung dieser Werte:
Vor allem durch Ausdauertraining lässt sich das Lungenvolumen verbessern. Allerdings haben das Rauchen, ein hoher Körperfettanteil und Schadstoffe aus der Luft einen limitierenden Faktor auf das Lungenvolumen. Auch Wirbelsäulenverkrümmungen und eine Brustatmung schränken die maximale Luftaufnahme ein. Um das Atemvolumen zu verbessern, gibt es auch verschiedene therapeutische Hilfsmittel. Hier ist vor allem das Gerät Airofit herausragend. Auf den Seiten 53 und 54 werden diese Produkte kurz vorgestellt.

Lecithin

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Phospholipid index	3.654 - 4.478	3.876	
Sphingolipid index	3.121 - 3.853	2.624	
Sphingomyelin index	3.341 - 4.214	4.128	
Lecithin index	4.365 - 5.142	2.98	
Brain phospholipid index	4.225 - 5.713	4.336	
Liposomal index	3.112 - 4.081	3.763	

Phospholipid index

Phospholipids, which are phospholipid-containing lipid compounds, are life-based substances. Phospholipids also have the effect of promoting fat metabolism, preventing fatty liver, lowering serum cholesterol, improving blood circulation, and preventing cardiovascular diseases.

Sphingolipid index

Sphingolipids are generally found in plant and animal membranes, especially in tissues of the central nervous system. Excessive accumulation of sphingolipids in tissues can seriously affect the central nervous system and even life-threatening.

Sphingomyelin index

Sphingomyelin is a major component of animal cell membranes and various other biofilms.

Lecithin index

Lecithin, also known as lecithin, is known as the third nutrient alongside protein and vitamins.

Brain phospholipid index

Cerebral phospholipid is an excellent natural active agent with unique biological activity and physiological functions, and is non-toxic, non-irritating and does not pollute the environment.

Liposomal index

The liposome is a liposome prepared from lecithin, ceramide, etc., and has a bilayer structure which is identical to the structure of the skin cell membrane and has an excellent moisturizing effect on the skin.

Übersetzung Deutsch:

Lecithin

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Phospholipid Index	3,654 - 4,478	3.876	
Sphingolipid-Index	3,121 - 3,853	2.624	
Sphingomyelin-Index	3,341 - 4,214	4.128	
Lecithin-Index	4,365 - 5,142	2.98	
Cephalin-Index	4,225 - 5,713	4.336	
Liposomenindex	3,112 - 4,081	3.763	

Phospholipid Index

Phospholipide fördern den Fettstoffwechsel, verhindern eine Fettleber, senken das Serumcholesterin, verbessern die Durchblutung und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

- ➔ Um den Wert zu erhöhen, kann man auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalte an Lecithin zurückgreifen. Lecithin findet sich unter anderem in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten, Lupinen und Buttermilch

Sphingolipid-Index

Sphingolipide kommen im Allgemeinen in pflanzlichen und tierischen Membranen vor, insbesondere in Geweben des Zentralnervensystems. Eine übermässige Anreicherung von Sphingolipiden im Gewebe kann das zentrale Nervensystem ernsthaft beeinträchtigen und sogar lebensbedrohlich sein.

Sphingomyelin-Index

Sphingomyelin ist ein Hauptbestandteil von tierischen Zellmembranen und verschiedenen anderen Biofilmen.

Lecithin-Index

Lecithin ist neben Proteinen und Vitaminen der 3. wichtigste Nährstoff.

- ➔ Um den Wert zu erhöhen, kann man auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalte an Lecithin zurückgreifen. Lecithin findet sich unter anderem in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten, Lupinen und Buttermilch

Phospholipid-Index des Gehirns

Cerebrales Phospholipid ist ein ausgezeichneter natürlicher Wirkstoff mit einzigartiger biologischer Aktivität und physiologischen Funktionen. Es ist ungiftig, nicht reizend und belastet die Umwelt nicht.

- ➔ Um den Wert zu erhöhen, kann man auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalte an Lecithin zurückgreifen. Lecithin findet sich unter anderem in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten, Lupinen und Buttermilch

Liposomenindex

Das Liposom ist ein aus Lecithin, Ceramid usw. hergestelltes Liposom und hat eine Doppelschichtstruktur, die mit der Struktur der Hautzellmembran identisch ist und eine ausgezeichnete feuchtigkeitsspendende Wirkung auf die Haut hat.

- ➔ Um den Wert zu erhöhen, kann man auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalte an Lecithin zurückgreifen. Lecithin findet sich unter anderem in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten, Lupinen und Buttermilch



Bildquelle: Wikipedia, Klaus Höpfner

Fatty acid

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Saturated fatty acid index	1.334 - 2.407	1.534	
Unsaturated fatty acid index	2.224 - 3.153	3.132	
Essential fatty acid index	2.144 - 3.238	2.197	
Triglyceride index	3.361 - 4.644	2.774	

Saturated fatty acid index

Saturated fatty acids are fatty acids containing saturated bonds. Dietary saturated fatty acids are mostly found in animal fats and milk fats. High intake of saturated fatty acids is the main cause of elevated blood cholesterol, triglyceride, and low-density lipoprotein cholesterol. It causes secondary arterial stenosis and formation of arteries. Atherosclerosis increases the risk of coronary heart disease.

Unsaturated fatty acid index

Unsaturated fatty acids are fatty acids that make up body fat and are indispensable fatty acids in the human body. Unsaturated fatty acids play a significant role in the metabolism of blood lipids, in promoting brain function, in maintaining and improving vision.

Essential fatty acid index

Essential fatty acids are essential for life activities of the body, but the body itself cannot synthesize polyunsaturated fatty acids that must be supplied by food. Essential fatty acids not only attract moisture to moisturize skin cells, but also prevent water loss.

Triglyceride index

Triglycerides are fat molecules formed by long-chain fatty acids and glycerol, and are the most abundant lipids in the human body. Triglycerides are an independent risk factor for coronary heart disease. High levels of triglycerides also include high blood pressure, gallstones, pancreatitis, senile dementia, male sexual dysfunction, and increased hepatitis.

Übersetzung Deutsch:

Fettsäuren

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Gesättigter Fettsäureindex	1,334 - 2,407	1.534	
Ungesättigter Fettsäureindex	2,224 - 3,153	3.132	
Essentieller Fettsäureindex	2,144 - 3,238	2.197	
Triglyceridindex	3,361 - 4,644	2.774	

Gesättigter Fettsäureindex

Gesättigte Fettsäuren sind Fettsäuren, die gesättigte Bindungen enthalten. Diätetische gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen Fetten und Milchfetten vor. Eine hohe Aufnahme von gesättigten Fettsäuren ist die Hauptursache für erhöhten Cholesterinspiegel im Blut, Triglycerid und Lipoproteincholesterin niedriger Dichte. Es verursacht eine sekundäre arterielle Stenose und die Bildung von Arterien. Atherosklerose erhöht das Risiko einer koronaren Herzkrankheit.

- ➔ Verwenden Sie ein Omega 3-6-9 Produkt, welches vor allem ein gutes Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 hat (optimal 5:1). Während die Botenstoffe aus Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure und Arachidonsäure Entzündungen fördern, wirken diejenigen aus Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend. Durch ein Zuviel an Omega-6- werden Omega-3-Fettsäuren blockiert, sich in die entzündungshemmende Wirkungsform umzuwandeln. Deshalb sollte das Verhältnis 5:1 sein.

Aber auch das in Omega 3/6 enthaltene DHA und EPA sollte man nicht ausser Acht lassen. DHA ist besonders wichtig für dein Gehirn und deine Konzentration, während EPA besonders für das Herz gut ist.

Ungesättigter Fettsäureindex

Ungesättigte Fettsäuren sind Fettsäuren, die Körperfett bilden und im menschlichen Körper unverzichtbare Fettsäuren sind. Ungesättigte Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle beim Metabolismus von Blutfetten, bei der Förderung der Gehirnfunktion, bei der Aufrechterhaltung und Verbesserung des Sehvermögens.

- ➔ Regelmässig zu viel Fett essen, hat negative Folgen. Der Körper lagert das Fett nicht nur in den Speichern unter der Haut ein, sondern sucht sich andere Aufbewahrungsorte, zum Beispiel Bauchhöhle, Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz- und Skelettmuskulatur. Ist der Wert zu hoch, sollte man die Ernährung umstellen.

Essentieller Fettsäureindex

Essentielle Fettsäuren sind essentiell für die Lebensaktivitäten des Körpers, aber der Körper selbst kann keine mehrfach ungesättigten Fettsäuren synthetisieren, die über die Nahrung zugeführt werden müssen. Essentielle Fettsäuren ziehen nicht nur Feuchtigkeit an, um die Hautzellen zu befeuchten, sondern verhindern auch den Wasserverlust.

- ➔ Erhöhen Sie den Wert mit Linolsäure resp. Alpha-Linolensäure

Triglyceridindex

Triglyceride sind Fettmoleküle, die aus langkettigen Fettsäuren und Glycerin gebildet werden und die am häufigsten vorkommenden Lipide im menschlichen Körper sind. Triglyceride sind ein unabhängiger Risikofaktor für koronare Herzerkrankungen. Zu den hohen Triglyceridspiegeln gehören auch Bluthochdruck, Gallensteine, Pankreatitis, senile Demenz, männliche sexuelle Dysfunktion und erhöhte Hepatitis.

➔ Niedrige Triglyceridwerte können ein Hinweis auf eine Unter- oder Mangelernährung sein. Überdosierte Medikamente, die erhöhte Blutfettwerte bekämpfen sollen, führen ebenfalls zu erniedrigten Werten. Auch eine Schilddrüsenüberfunktion kann eine zu niedrige Triglyceridkonzentration verursachen.
Essen Sie wenig Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel, verzichten Sie weitestgehend auf Alkohol, verzehren Sie regelmässig fetten Fisch wie Makrele, Hering, Lachs oder Sardinen, bauen Sie pflanzliche Lebensmittel (z. B. Walnüsse, Spinat) und Pflanzenöle (Raps-, Soja-, Leinöl) in den Speiseplan ein und verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Limonaden und Colagetränke.

© 2026 VDM-Academy



Male Hormone

Testing Item	Normal Range	Actual Measurement Value	Testing Result
Androgen	1.372 - 1.878	1.166	
Estrogen	0.521 - 1.036	1.03	
Progesterone(P)	0.686 - 1.432	0.719	
Luteinizing Hormone (LH)	0.679 - 1.324	0.474	
Prolactin(PRL)	0.738 - 1.742	1.144	
Follicle Stimulating Hormone(FSH)	0.387 - 0.956	0.553	

Androgen

Androgen, also known as testosterone, is a hormone that promotes maturity and secondary sexual characteristics in males and maintains normal sexual desire and reproductive function. It is mainly composed of testosterone (testosterone) secreted by the testes and is a steroid hormone.

Too high levels of androgen can increase the amount of oil secreted by the sebaceous glands, leading to poor skin, and problems such as acne, shine, and roughness.

Estrogen

There are also estrogens in men. Most of the estrogen in the male body is derived from androgen as a source, and is transformed from peripheral tissues such as skin, fat, and nerves.

The estrogen in the male body can balance a part of the androgen, which can make the skin delicate and the male characteristics are reduced. However, too high estrogen will have a significant impact on the male reproductive system, including affecting the level of androgen, causing changes in testicular tissue structure, causing testicular cancer, reducing the number of sperm in the semen, causing male breast development, leading to endocrine disorders.

Progesterone(P)

Normal males have a small proportion of progesterone (progesterone), which is indispensable. Male progesterone is high, which is easy to lead to the relative lack of androgen, because the two have a transformational relationship, so it is prone to feminine symptoms, such as sparse beard.

Luteinizing Hormone (LH)

Luteinizing hormone (LH) is a glycoprotein gonadotropin secreted by pituitary cells that promotes the conversion of cholesterol into sex hormones in gonadal cells. For men, luteinizing hormone promotes the synthesis of testis stromal cells and the release of testosterone.

Prolactin(PRL)

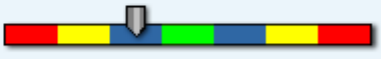
Prolactin is a polypeptide hormone, also known as prolactin (PRL), which is one of the hormones secreted by the pituitary gland. There are still many factors that cause the increase of male prolactin, which are generally caused by physiological factors, certain drugs, hypothalamic lesions, and pituitary lesions. When men have hyperprolactinemia, they usually show hypogonadism, erectile dysfunction, decreased sperm count, decreased sperm motility, and even more infertility and osteoporosis.

Follicle Stimulating Hormone(FSH)

Follicle stimulating hormone (FSH), also known as follicle stimulating hormone, is secreted by the pituitary gland. The role of follicle-stimulating hormone is related to gender. For men, the role of follicle-stimulating hormone is to promote the maturation of testicular seminiferous tubules and the production of sperm.

Übersetzung Deutsch:

Männliche Hormone

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Androgen	1,372 - 1,878	1.166	
Östrogen	0,521 - 1,036	1.03	
Progesteron(P)	0,686 - 1,432	0.719	
Luteinisierendes Hormon(LH)	0,679 - 1,324	0.474	
Prolactin(PRL)	0,738 - 1,742	1.144	
Follikelstimulierendes Hormon (FSH)	0,387 - 0,956	0.553	

Androgen

Androgen, auch als Testosteron bekannt, ist ein Hormon, das die Reife und die sekundären sexuellen Eigenschaften bei Männern fördert und das normale sexuelle Verlangen und die normale Fortpflanzungsfunktion aufrechterhält. Es besteht hauptsächlich aus Testosteron (Testosteron), das von den Hoden ausgeschieden wird, und ist ein Steroidhormon.
Zu hohe Androgenspiegel können die von den Talgdrüsen abgesonderte Ölmenge erhöhen, was zu schlechter Haut und Problemen wie Akne, Glanz und Rauheit führt.

- ➔ Erhöhung des Androgenspiegels: Avocado, Lachs, Nüsse, Samen, Olivenöl.
- ➔ Weissmehlprodukte, raffinierter Zucker, Säfte und gezuckerte Getränke. Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch, vegetarische Würstchen oder Cerealien enthalten Phytoöstrogene, die sich im Körper positiv auf die Senkung des Testosteronspiegels auswirken.

Östrogen

Es gibt auch Östrogene bei Männern. Das meiste Östrogen im männlichen Körper stammt aus Androgen als Quelle und wird aus peripheren Geweben wie Haut, Fett und Nerven transformiert.
Das Östrogen im männlichen Körper kann einen Teil des Androgens ausgleichen, wodurch die Haut empfindlich wird und die männlichen Eigenschaften verringert werden. Ein zu hoher Östrogengehalt hat jedoch erhebliche Auswirkungen auf das männliche Fortpflanzungssystem, einschliesslich der Beeinflussung des Androgenspiegels, der Veränderung der Hodengewebestruktur, der Entstehung von Hodenkrebs, der Verringerung der Spermienzahl im Sperma und der Entwicklung der männlichen Brust endokrine Störungen.

- ➔ Es gibt verschiedene natürliche Lebensmittel, welche die Produktion von Östrogen anregen. So zum Beispiel: Roter Ginseng, Soja, Leinsamen, Knoblauch, Trockenfrüchte, Sesam, Kreuzblütengewächse, Granatapfel, Rotklee, Beeren
- ➔ Um den Östrogenspiegel zu senken eignen sich Kreuzblütler-Gemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Pak Choi, Grünkohl und diverse Rüben. Leinsamen, Chia-Samen oder Sesam helfen dabei, den Östrogenspiegel im Blut zu senken.

Progesteron (P)

Normale Männer haben einen geringen Anteil an Progesteron (Progesteron), was unverzichtbar ist. Männliches Progesteron ist hoch, was leicht zu einem relativen Androgenmangel führen kann, da beide eine transformative Beziehung haben und daher anfällig für weibliche Symptome wie spärlichen Bart sind.

- ➔ Bei der Steigerung der Progesteron-Konzentration spielen alle B-Vitamine, vor allem aber Vitamin B6, eine wichtige Rolle. Aber auch D3 und Magnesium sind dabei unerlässlich und sollten gleichzeitig eingenommen werden. Besteht ein Mangel, wird dieser häufig mit Präparaten, wie z.B. Clomifen, behandelt. Diese enthalten niedrig dosiertes Östrogen, welches nur wenige Nebenwirkungen mit sich bringt. Möglich ist auch die Anwendung einer Progesteroncreme, welche verschiedene Hormone miteinander kombiniert.
- ➔ Zur Senkung des Progesteronspiegels helfen vor allem Schwefelhaltige Lebensmittel. Reichlich Schwefel enthalten zum Beispiel Zwiebeln, Knoblauch, Blattgemüse, Eier oder Zitrusfrüchte. Kreuzblütlergemüse enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen, Östrogen abzubauen. Zu dieser besonderen Gemüseart gehören unter anderem Brokkoli, Rosenkohl, Blattkohl und Pak-Choi.

Luteinisierendes Hormon (LH)

Luteinisierendes Hormon (LH) ist ein Glykoprotein-Gonadotropin, das von Hypophysenzellen ausgeschieden wird und die Umwandlung von Cholesterin in Sexualhormone in Gonadenzellen fördert. Bei Männern fördert das luteinisierende Hormon die Synthese von Hodenstromazellen und die Freisetzung von Testosteron.

- ➔ Bei Störungen an jeder Stelle des Regelkreises kann das Luteinisierende Hormon erhöht sein:

So führen zum Beispiel Erkrankungen des Hypothalamus durch eine verminderte Stimulation der Hirnanhangsdrüse zu erniedrigten LH-Werten. Das ist zum Beispiel bei Magersucht (Anorexia nervosa) der Fall. Erniedrigte LH-Werte können auch bei einem gutartigen Tumor in der Hirnanhangsdrüse (Hypophysenadenom) auftreten. Chronische Erkrankungen wie Mukoviszidose oder entzündliche Darmerkrankungen senken ebenfalls den LH-Spiegel.

Beim Mann können Schädigungen der Hoden zu erhöhten LH-Spiegeln führen. Diese entstehen zum Beispiel durch: Entzündung des Hodens (Orchitis), Stieldrehung des Hodens (Hodentorsion), gutartige Hodentumoren oder –Zysten, Hodenkrebs, Strahlen- oder Chemotherapie bei Krebserkrankungen. Ausserdem gibt es verschiedene genetisch bedingte Erkrankungen, welche die Funktion der männlichen Keimdrüsen stören und dadurch erhöhte LH-Spiegel verursachen. Dazu gehören unter anderem das Klinefelter-Syndrom, das Noonan-Syndrom oder die Leydig-Zell-Hypoplasie.

Prolaktin (PRL)

Prolaktin ist ein Polypeptidhormon, auch bekannt als Prolaktin (PRL), eines der Hormone, die von der Hypophyse ausgeschüttet werden. Es gibt immer noch viele Faktoren, die den Anstieg des männlichen Prolaktins verursachen, die im Allgemeinen durch physiologische Faktoren, bestimmte Medikamente, hypothalamische Läsionen und Hypophysenläsionen verursacht werden. Wenn Männer an Hyperprolaktinämie leiden, zeigen sie normalerweise Hypogonadismus, erektile Dysfunktion, verringerte Spermienzahl, verringerte Spermienmotilität und noch mehr Unfruchtbarkeit und Osteoporose.

- ➔ Während akuter Stress zu einer vermehrten Produktion von Prolaktin führt, senkt chronischer Stress den Prolaktinspiegel. Prolaktin soll zusammen mit Melatonin den Schlaf beeinflussen, und schuld daran sein, dass so mancher Mann direkt nach dem Sex einschläft. Körperlicher und seelischer Stress kann den Prolaktinwert bei Männern und Frauen in die Höhe treiben. Eine Auswirkung kann Übergewicht sein.

Follikelstimulierendes Hormon (FSH)

Follikelstimulierendes Hormon (FSH), auch als Follikelstimulierendes Hormon bekannt, wird von der Hypophyse ausgeschieden. Die Rolle des follikelstimulierenden Hormons hängt vom Geschlecht ab. Für Männer besteht die Rolle des follikelstimulierenden Hormons darin, die Reifung der testikulären Samenkanälchen und die Produktion von Spermien zu fördern.

➔ Bei Männern zeigen sich erhöhte FSH-Werte in folgenden Fällen:
Unterfunktion der Keimdrüsen (primärer hypogonadotroper Hypogonadismus, z.B. Klinefelter-Syndrom)
Hodenschrumpfung (Hodenatrophie)
Leistenhoden (Hoden liegen im Leistenkanal statt im Hodensack)
Schäden an den Tubuluszellen im Hoden
Störung der Spermienproduktion

© 2026 VDM-Academy



Deutsche Übersetzung

Bei Kindern: Wahrnehmungs- und Abstraktionsebenen

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Überwachung	7,432 - 9,476	6.71	
Erinnerung	6,128 - 7,455	5.831	
Phantasie	7,143 - 9,215	7.729	
Kreativität	5,361 - 7,644	7.306	
Analyse und Beurteilung	8,423 - 10,217	8.743	
Denkfähigkeit	6,714 - 8,989	7.961	
Elastizität	8,248 - 11,818	7.313	
Denkfähigkeit	5,637 - 7,714	7.532	

Überwachung

Unter Beobachtungs- bzw. Überwachungsdruck leidet derjenige, der überwacht wird. Er wird in seiner Freiheit und Unbeschwertheit beeinträchtigt. Ein Überwachungsdruck, ist bereits gegeben, wenn der Betroffene glaubt, überwacht zu werden oder dies zumindest nicht ausschliessen kann, und dadurch sich in seiner Freiheit und Unbeschwertheit beeinträchtigt fühlt.

Erinnerung

Um sich erinnern zu können, benötigt man Konzentration bei der Aufnahme des Stoffes und auch bei der Wiedergabe des Stoffes. Die stärker werdende Reizüberflutung macht es Jugendlichen immer schwerer, sich tatsächlich zu erinnern. Bis zu einem gewissen Mass kann die Reizüberflutung durch neue Techniken des sich Erinnerns ausgeglichen werden, aber letztlich verändert sich sehr wohl das Erinnerungsvermögen.

Phantasie

Für Jugendliche ist es wichtig, dass sie mit ihrer Phantasie sich eigene Räume im Inneren erschliessen. Dieser Weg ist das Gegenteil vom Abdriften in Extra-Welten, denn dort verlieren sie sich. Die Ablenkungen in unserer Gesellschaft sind gross und leider wird diese Phantasie, die zum eigenen Inneren führt, oftmals durch die äusseren Einflüsse erschwert.

Kreativität

Mit der eigenen Entwicklung im Inneren einhergehend gehört es für Jugendliche auch zu ihrer Entwicklung, dass sie durch Handeln sich Spielräume im Äusseren schaffen und so eigene Ideen greifbar werden. Diese Kreativität kann sich in künstlerischem Tun, aber auch in handwerklichen Tätigkeiten zeigen.

Analyse und Beurteilung

Anknüpfungspunkt sind hier in erster Linie nicht eigene Gedanken der Innen-Welt, sondern Wahrnehmungen im Umfeld. Sinneseindrücke und wahrgenommene Gedanken werden mit eigenen Massstäben strukturiert und einer Wertung unterzogen. Dabei findet Eigenständigkeit ihren Ausdruck.

Denkfähigkeit

Hierunter verstehen wir im System der Bioresonanzanalyse nicht das Erreichen von greifbaren Ergebnissen, sondern zunächst die Fähigkeit, überhaupt eigene Gedanken zu reflektieren und von einer Ebene auf eine andere Ebene zu übertragen. Dies macht es notwendig, den Blickwinkel zu ändern und mit Distanz andere Ebenen zu betrachten.

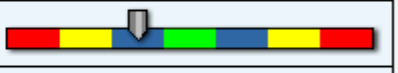
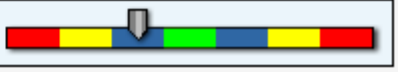
Elastizität – Flexibilität

Gerade Heranwachsende müssen Lernen, dass unser Leben eine Flexibilität im Denken und im Handeln notwendig macht. In der Elastizität wird deutlich, ob man im Bedarfsfall eine neue Lösung angeht, wenn sich der alte Weg als nicht zielführend erwiesen hat. Es ist naheliegend, dass diese Elastizität eine notwendige Basis für Schwingungsfähigkeit darstellt.

Denkfähigkeit → Argumentationsfähigkeit

Für eine gesunde Entwicklung des Selbstbewusstseins von Jugendlichen ist es wichtig, dass eigenes Denken und Handeln der Umwelt begründet werden kann. Es geht hier nicht um Machtspiele, sondern um Stärke durch Einklang zwischen der eigenen Innenwelt (Gedanken, Vorstellungen, Werte) und dem nach aussen Formulierten.

Bei Kindern: Wachstumsindex

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Größe und Body Mass Index	4,439 - 5,847	5.612	
Höhenbüstenindex	4,126 - 5,457	4.887	
Höhe Sitzhöhenindex	3,346 - 4,215	2.73	
BMI-Index	4,679 - 5,648	5.01	
Griff- und Rückenmuskelindex	5,421 - 6,714	6.713	
Vitalkapazitätsindex	4,512 - 6,382	2.955	

Grösse und Body Mass Index

Dies zeigen die Grösse sowie das Verhältnis der Grösse zum Gewicht und so auch den Ernährungszustand an.

Höhenbüstenindex

Reflektiert die Entwicklung des Thorax (Oberkörpers), um die Körperform widerzuspiegeln.

Höhe Sitzhöhenindex

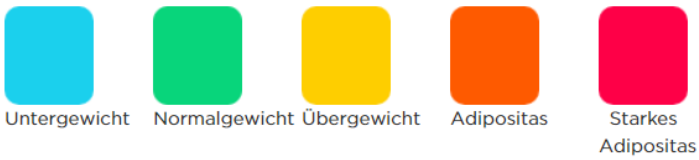
Durch das Verhältnis der Grösse zur Sitzhöhe spiegelt es die proportionale Beziehung zwischen dem menschlichen Körper und den unteren Gliedmassen wider. Je nach Grösse des Index kann die individuelle Körperform in eine lange Körperform, einen mittleren Körpertyp und einen kurzen Körpertyp unterteilt werden.

© 2026 VDM-Academy

BMI-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) – auch Körpermasseindex, Körpermassenzahl oder Quetelet-Kaup-Index – ist eine Masszahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergrösse. In den letzten Jahren wurde es von Wissenschaftlern im In- und Ausland hochgeschätzt.
Der BMI wird wie folgt berechnet: Gewicht in Kilogramm dividiert durch die Körpergrösse in Metern zum Quadrat (BMI = kg/m²).
Der BMI ist jedoch nur ein Richtwert.

kgs / cm	41	45	50	54	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	104	109	113	118	122	127	132
142.2	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
144.7	19	22	24	16	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
147.3	19	21	19	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
149.8	18	20	22	24	26	28	30	32	34	26	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
152.4	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
154.9	17	19	21	22	25	26	28	30	32	34	36	39	40	42	43	45	47	49	51	53	55
157.4	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	20	42	44	46	48	49	51	53
160.0	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
162.5	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	27	39	41	43	45	46	48	50
165.1	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	27	38	40	42	43	45	47	49
167.6	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	26	37	39	40	42	44	45	47
170.1	14	16	17	19	20	22	24	25	27	29	30	31	33	25	36	38	39	41	42	44	45
172.7	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	24	35	37	38	40	41	43	44
175.2	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	24	34	35	37	39	40	41	43
177.8	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	23	33	34	36	37	39	40	42
180.3	13	14	15	14	18	20	21	22	24	25	27	28	29	22	32	33	35	36	38	39	40
182.8	12	14	15	16	18	16	20	22	23	24	26	27	28	22	31	33	34	35	37	38	39
185.4	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	21	30	32	33	34	36	37	39
187.9	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	21	30	31	32	33	35	36	37
190.5	11	13	14	15	16	17	19	20	21	23	24	25	26	20	29	30	31	32	34	35	36
193.0	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	19	28	29	30	32	33	34	35
195.5	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	19	27	28	30	31	32	33	34
198.1	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	18	27	28	29	30	31	32	34
200.6	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	18	26	27	28	29	30	32	33
203.2	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	18	25	26	27	28	30	31	32
205.7	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	17	25	25	27	28	29	30	31
208.2	9	10	12	13	14	14	16	17	18	19	20	21	22	17	24	25	26	27	28	29	30
210.8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	16	23	25	25	27	28	29	30



Für einen Erwachsenen über 20 Jahre gelten diese BMI-Werteklassen:

Untergewicht:	BMI liegt unter 18.5
Normalgewicht:	BMI liegt zwischen 18.5 und 24.9
Übergewicht:	BMI liegt zwischen 25 und 29.9
Adipositas:	BMI liegt bei 30 oder höher

Griff- und Rückenmuskelindex

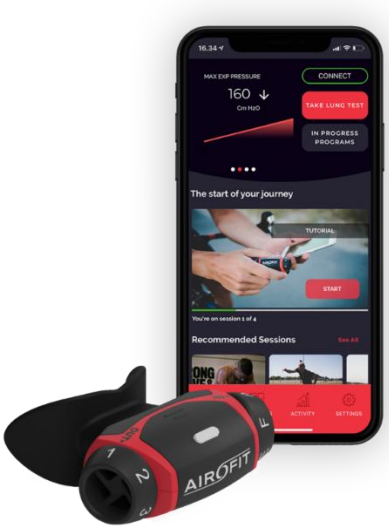
Sowohl Griff- als auch Rückenmuskelindex basieren auf der engen Beziehung zwischen Muskelkraft und Körpergewicht und verwenden das Gewicht und die Stärke des Rückenmuskels, um den Index zu berechnen.

Vitalkapazitätsindex

Unter Verwendung der engen Beziehung zwischen Vitalkapazität und Körpergewicht und -grösse wird die Lungenkapazität und die Lungenbeatmungskapazität des Körpers genauer widerzugeben.

© 2026 VDM-Academy

Airofit



Airofit, entwickelt vom gleichnamigen dänischen Unternehmen, bietet die Möglichkeit, dank gezielter Atemtechnik, das Lungenvolumen zu verbessern.

Durch die Kombination von bestehenden wissenschaftlichen Erkenntnissen mit der neuesten Technologie können Sie mit Airofit Ihr volles Potential freisetzen.

Die Airofit mobil App bietet Trainingsprogramme, Live-Feedback und persönliche Anpassung auf Ihre Fähigkeiten, Ihr Alter, Ihre Größe und Ihr Geschlecht.
Airofit ist so konzipiert, dass es nur 5-10 Minuten pro Tag, getrennt von anderen körperlichen Aktivitäten eingesetzt wird.
Steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit um bis zu 8% innerhalb von nur 8 Wochen.

ATEMKRAFT
Verbessern Sie Ihr Atemvermögen durch Krafttraining der Atemmuskulatur.
Es ermöglicht Ihnen das Ein- und Ausatmen von mehr Luft in einer bestimmten Zeitspanne und verbessert die Widerstandsfähigkeit der Atemmuskulatur gegen Ermüdung

VITALE LUNGENKAPAZITÄT
Durch die Erhöhung der Flexibilität Ihres Zwerchfells können Sie Ihre vitale Lungenkapazität verbessern.
Dies ermöglicht Ihnen sowohl mehr Luft einwie auch auszuatmen, und dadurch die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers zu verbessern.

ANAEROBE TOLERANZ
Indem Sie Ihre Fähigkeit trainieren den Atem anzuhalten, können Sie die Widerstandskraft Ihres Körpers gegen Laktat erhöhen.
Dies ermöglicht Ihnen längere Zeit mit hoher Intensität zu arbeiten sowie dabei Ihre Muskelermüdung zu verringern.

Bezugsquelle:
vdm.ecwid.com

Airofit Basic



Airofit, entwickelt vom gleichnamigen dänischen Unternehmen, bietet die Möglichkeit, dank gezielter Atemtechnik, das Lungenvolumen zu verbessern.

Airofit BASIC ™ ist eine vereinfachte Version des Airofit PRO ™ ohne Smartphone-Unterstützung und dient als Schulungshilfe für diejenigen, die während der aktuellen Pandemie in der Welt gefährdet sind.

Airofit BASIC ™ bietet einstellbare Widerstandsniveaus für Ihre Atemmuskeln, vor allem für das Zwerchfell und die Interkostalmuskulatur. Ihre Atemmuskeln reagieren wie jede andere Muskelgruppe auf Krafttraining - sie werden stärker und effizienter.

Ein starkes Atmungssystem macht Sie widerstandsfähiger gegen Lungenprobleme und -krankheiten, einschließlich Virusinfektionen, und senkt das Risiko möglicher Komplikationen.

Airofit BASIC ™ wird mit einer Kurzanleitung geliefert, die Richtlinien für drei Haupttrainingsprogramme enthält, die auf Ihre Atemkraft, Vitalkapazität und Ihr Stresslevel abzielen.

ATEMKRAFT
Verbessern Sie Ihr Atemvermögen durch Krafttraining der Atemmuskulatur.
Es ermöglicht Ihnen das Ein- und Ausatmen von mehr Luft in einer bestimmten Zeitspanne und verbessert die Widerstandsfähigkeit der Atemmuskulatur gegen Ermüdung.

VITALE LUNGENKAPAZITÄT
Durch die Erhöhung der Flexibilität Ihres Zwerchfells können Sie Ihre vitale Lungenkapazität verbessern.
Dies ermöglicht Ihnen sowohl mehr Luft ein- wie auch auszuatmen, und dadurch die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers zu verbessern.

ANAEROBE TOLERANZ
Indem Sie Ihre Fähigkeit trainieren den Atem anzuhalten, können Sie die Widerstandskraft Ihres Körpers gegen Laktat erhöhen.
Dies ermöglicht Ihnen längere Zeit mit hoher Intensität zu arbeiten sowie dabei Ihre Muskelermüdung zu verringern.

Bezugsquelle:
vdm.ecwid.com

Büro & Administration:
VDM-Academy GmbH
Lindenfeld 17
6038 Gisikon

Showroom & Lager:
VDM-Academy GmbH
Bösch 43
6331 Hünenberg

Tel. 041 348 03 32 oder 079 646 58 05
info@vdm-academy.ch
www.vdm-academy.ch