



# Unsere Empfehlung

SWISS MITOCHONDRIAL MEDICINE ASSOCIATION  
NUTRITION-WORLD-GROUP CORPORATION  
CELLPRO PATZEN KG  
CELLPRO GMBH

*Sehr geehrte Kundinnen  
Sehr geehrte Kunden*

*Neben mitotropen Substanzen gibt es auch noch viele Therapieformen und Geräte, welche den Erfolg der mitochondrialen Medizin ergänzen. Diese möchten wir Ihnen nicht vorenthalten und stellen diese gern vor mit Hinweisen auf die entsprechenden Bezugsquellen.*

Ihr Peter Patzen

## Tiefensuggestionen CD's von Dr. Arnd Stein

Je höher der Standard einer Zivilisation desto geringer ist die Fähigkeit abzuschalten und sich zu entspannen. Die Folgen: Ein schlechtes Immunsystem, Lebensängste, nervöse Störungen, Kopfschmerzen, Magen- oder Kreislaufbeschwerden usw. Ein erhöhter körperlich-seelischer Spannungszustand, der nicht nur eine ungesunde Lebensweise begünstigt, sondern auch zu Schlafstörungen führen kann und nicht selten die generelle Anfälligkeit für Krankheiten drastisch erhöht.

Schon seit Jahrzehnten haben Ärzte und Psychologen nach Möglichkeiten gesucht, Entspannung ohne grössere Anstrengung zu erreichen. Während der Entwicklung modernen Entspannungsverfahren kristallisierte ein neuartiges von Dr. Arnd Stein entwickeltes neues Verfahren heraus. Über Stereo-Kopfhörer wurden mehrere verschiedene Suggestionen gleichzeitig eingespielt, wobei die Musik eine immer wichtigere Rolle übernahm. Schon bald stellte sie keine blosser Untermauerung mehr dar, sondern bildete - unter ganz bestimmten Gesichtspunkten komponiert - mit den Worten eine harmonische Einheit. So entstand die Tiefensuggestion.

Die aussergewöhnliche Intensität dieses Verfahrens liegt in einer harmonischen Kombination mehrerer simultan wirkender entspannungs- und suggestionsfördernder Elemente. Für die Musik- und Sprachaufzeichnungen werden Stereo-Kunstkopfmikrofone verwendet. Das ermöglicht naturgetreue Eindrücke

und die Trennschärfe der parallel gesprochenen und geflüsterten Stimmen werden wesentlich erhöht. Bestandteil der Tiefensuggestion ist die Musik - in der Regel eine etwa dreissigminütige Komposition, die zusammen mit den jeweiligen Suggestionen, Phantasiebildern und Naturgeräuschen eine harmonische Einheit bildet. Die wohlklingende Melodieführung, ihre harmonische Gestaltung und ein ausgewogenes Klangspektrum wirken angenehm und beruhigend. Auch der Rhythmus wurde nach therapeutischen Gesichtspunkten gewählt. Das durchgängige Taktmass von genau 60 Schlägen pro Minute bewirkt eine zunehmende Entspannung. Noch ein weiteres Element gehört zur Tiefensuggestion: Naturgeräusche. Mit diesen Stimmungen wird die Fantasie des Hörers angeregt.

Das dreissigminütige Entspannungs-Programm gliedert sich wie folgt:

- Einleitung der Entspannung
- Phantasiespaziergang, meist durch eine Landschaft
- Vertiefung der Entspannung
- Tiefensuggestionsphase
- Rückkehr aus der inneren Bilderwelt
- Orientierung im Hier und Jetzt

Für diese Entspannungsmethode sind keinerlei Körperübungen erforderlich. Dabei berücksichtigt die Tiefensuggestion die Erkenntnis, dass unser Unbewusstes gern in Bildern und Metaphern denkt. So sind die während des Phantasiespaziergangs geschilderten nicht nur, entspannungsfördernde Vorstellungen, sondern auch Symbole für Weite, Freiheit oder Geborgenheit. Nach etwa fünfzehn Minuten erreicht die Entspannungsphase erfahrungsgemäss ihren tiefsten Punkt. Tief entspannt im weichen Gras, am Strand oder in einer anderen angenehmen Umgebung sitzen und träumen, wobei entsprechende Naturgeräusche und ein vielfältiges Klanggewebe leichte und beschwingte Gefühle vermitteln - diese Befindlichkeit ist eine äusserst günstige Basis für die anschliessende Tiefensuggestionsphase. Auf unbewusster Ebene entfaltet diese Art der Entspannungstechnik ihre Wirkung über die Entspannungsphase hinaus und verstärken nicht nur das Gefühl von innerer Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht, sondern kann auch das Verhalten (z. B. Rauchen, Ernährung) sowie psychosomatische Reaktionen des Hörers (z. B. Schmerz) in nachhaltiger Weise beeinflussen.

Bezugsquellen in Buchhandlungen oder im Internet:

<https://www.orellfuessli.ch/suche?utf8=%E2%9C%93&sq=Dr.+Arnd+Stein>

<http://www.entspannungs-shop.de/>

Swiss Mitochondrial Medicine Association  
c/o Cellpro GmbH  
Via Sut Curt 3  
CH-7402 Bonaduz  
Tel: +41 81 650 20 80 Fax: +41 81 650 20 81  
Mail: [smma@cellpro.ch](mailto:smma@cellpro.ch)  
Web: [www.mitochondrial-medicin.ch](http://www.mitochondrial-medicin.ch)