

# Salutogenese:

**Entstehung & Erhaltung** von VITALITÄT  
für KÖRPER, GEIST und SEELE



GEDANKEN  
&  
EMOTIONEN

BEWEGUNG  
&  
ENTSPANNUNG

ERNÄHRUNG

ELEKTROSMOG  
&  
FEINSTAUB

ENTGIFTUNG

WASSER

*Wir harmonisieren dein Leben.*

**Das Gesundheitskonzept des  
21. Jahrhunderts.**



**Natural**  
*by Antje & Jürgen Huber*

## Unsere Vision:



*„Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, durch Weitergabe von Informationen und Anwendungen verschiedener Werkzeuge aus unserer prall gefüllten Werkzeugkiste Menschen dabei zu helfen ein gesundes, glückliches, langes Leben im Einklang mit der Natur führen zu können.“*



*Antje & Jürgen Huber*



# Salutogenese:

## Entstehung & Erhaltung von VITALITÄT für KÖRPER, GEIST und SEELE

Wie man durch Zurückgewinnung der Eigenverantwortung und durch die Beachtung der Naturgesetze mit höchster Wahrscheinlichkeit Gesundheit, Glück und Vitalität bis ins hohe Alter erreicht.

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Er tut von sich aus alles, um gesund zu werden oder die Gesundheit zu erhalten. Man muss ihm „nur“ dabei helfen, indem man das optimale, harmonische Umfeld schafft und ihm alles gibt, was er dazu benötigt. Außer die Seele hat sich für etwas anderes entschieden.

### Wichtig ist dabei das Hexagon der Salutogenese:



- Gedanken & Emotionen
- Bewegung & Entspannung
- Ernährung
- Elektromog & Feinstaub
- Entgiftung
- Wasser

Wir geben unsere gesammelten ganzheitlichen Informationen gerne weiter und helfen Ihnen dabei ihren eigenen Weg zu finden.



## Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund?

Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Das sind die zentralen Fragen der Salutogenese. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als gegensätzlichen Begriff zu Pathogenese.

Die westliche Schulmedizin beruht Großteils auf der Pathogenese (Entstehung von Krankheit) und arbeitet vermehrt symptomorientiert. Die Salutogenese wählt einen anderen Zugang. Sie beschäftigt sich mit der Entstehung von Gesundheit und arbeitet vornehmlich ursachenbezogen. Sie will auf die Fragestellungen der medizinischen Forschung und der Schulmedizin keinesfalls verzichten, sondern sieht in der salutogenetischen Blickrichtung eine wichtige und unverzichtbare Erweiterung. Nobelpreisträgern wie Otto Warburg und Elisabeth Blackburn folgend, sind wir Salutogenetiker der Meinung, dass das Umfeld den Hauptfaktor darstellt, ob wir krank oder gesund sind.

Das Milieu in unserem Körper lässt sich in die saure (= krankmachende) oder basische (= gesundmachende) Richtung hin durch wenige Einflussfaktoren verändern. Demzufolge spiegelt sich die Quintessenz des salutogenetischen Wissens im „Hexagon der Salutogenese“ wider. Diese sechs das Milieu verantwortenden Parameter beeinflussen sich gegenseitig und sind untrennbar miteinander verbunden.

### GEDANKEN & EMOTIONEN

#### Du selbst bist der Schöpfer Deiner Realität

Oft hadern wir mit unserer Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft. Tausende Gedanken plagen uns, unerlöste Emotionen oder schlechte Glaubenssätze blockieren unsere Energie.

Stell Dir vor du bist innerlich frei egal was im Außen passiert. Wir zeigen Dir die Spielregeln des Lebens und lösen Altlasten mit dem „**Emotionscode**“ nach Dr. Bradley Nelson, sodass Du dich selbst neu erschaffen kannst.

### BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

#### Finde Dein Gleichgewicht

Während der Durchschnitts Deutsche vor ca. 40 Jahren noch 14.000 Schritte am Tag machte, sind es heute leider nur noch ca. 700 Meter pro Tag im Schnitt.

Wir rosten sprichwörtlich ein. Zusätzlich stehen wir in unserem Alltag oft unter Dauerstress. Nur durch ausreichende Bewegung und tägliche Entspannung funktioniert der Zellstoffwechsel optimal.

Erlebe eine **Tiefenentspannung durch eine Raindrop-Massage** oder erlerne eine von verschiedenen Entspannungstechniken bei uns.

### ERNÄHRUNG

#### „Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“ Hippokrates

Unsere gewohnte Ernährung beinhaltet leider Angewohnheiten, die unseren Körper auf lange Sicht schaden können. So leiden die meisten Menschen unter einer chronischen Übersäuerung.

Durch das Verstehen des Prinzips der Salutogenese und der ablaufenden Prozesse im Zellstoffwechsel kann man schädliche Angewohnheiten leichter ändern und seinem Körper **durch natürliche Ernährung die optimalen Nährstoffe geben**, die er braucht, um gesund alt zu werden.

## Die Werkzeugkiste der Salutogenese:

Für jeden der sechs Punkte haben wir die entsprechende Lösung für Sie.

### ELEKTROSMOG & FEINSTAUB

#### Der unsichtbare Feind

Die momentan am stärksten zunehmende Belastung für unseren Zellstoffwechsel und auf unser Erbgut raubt uns mittlerweile 25–30% unserer Lebensenergie und verursacht oxidativen Zellstress und somit Zellsterben.

Wir haben hier **die perfekte Lösung für Dich**. Durch die memon Umwelttechnologie werden sämtliche Störfelder harmonisiert, die Luftqualität optimiert, der gefährliche Feinstaub in der Atemluft reduziert. Dein Organismus ist geschützt und hat wieder Energie für wichtige Lebensabläufe.

### ENTGIFTUNG

#### Die innere Reinigung unseres Körpers

Ungesunde Ernährung, andauernder Stress, steigende Umweltverschmutzung oder Kontaminanten in Lebensmitteln setzen unseren Organismus heutzutage einer Dauerbelastung aus. Unsere Entgiftungsorgane mit Leber, Niere, Lunge und Haut sind oft überfordert.

Wir geben Dir wertvolle Tipps, wie Du mit **einfachen Mitteln** unerwünschte Stoffe aus dem Körper entfernen und eventuell als positiven Nebeneffekt sogar ein paar Pfunde auf natürliche Weise loswerden kannst.

### WASSER

#### Wasser ist Leben

Wir bestehen zu über 70 % aus dem faszinierenden Element Wasser. Jedoch kümmert sich kaum jemand um die Qualität seiner eigenen Flüssigkeit.

Wasser ist unser wichtigstes Lösungs- und Transportmittel. Als Hauptbestandteil des Blutes versorgt es unsere Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Wir verraten Dir, wie Du ganz einfach zu **bestem hexagonalem Trinkwasser** in Quellwasserqualität kommst und wie Du mit den richtigen Trinkgewohnheiten Dein Leben verändern kannst.



# Der EMOTIONS CODE – löse Dein emotionales Gepäck

## Der Emotionscode nach Dr. Bradley Nelson

Ob wir wollen oder nicht: Emotionen beeinflussen unser Denken, unser Handeln und unsere Beziehungen. Der Emotion Code nach dem amerikanischen Arzt und Chiropraktiker Dr. Bradley Nelson ist eine bioenergetische Methode, mit der unbewusstes Gepäck in Form von negativen eingelagerten Emotionen sowie Ungleichgewichten im Körper aufgespürt und gelöst werden können.

Die Auflösung dieses emotionalen Gepäcks bewirkt ein Gefühl der Befreiung und eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Häufig verschwinden auch vorhandene körperliche Symptome wie Schmerzen, Funktionsstörungen, Anspannung.

### Eingelagerte Emotionen

Nicht gelöste Emotionen können im Laufe unseres Lebens, in frühester Kindheit oder schon vor unserer Geburt entstanden sein und sich in unserem Körper buchstäblich "festgesetzt" haben: sei es, dass sie zu überwältigend waren, um sie zu verarbeiten oder wir sie nicht zulassen konnten.

Emotionen sind manchmal aber auch vererbt: Traumata, Schocks, belastende Erfahrungen, die unsere Eltern oder Vorfahren nicht auflösen konnten und an ihre Kinder weitergereicht haben. Eingelagerte negative Energien können in jedem Fall die Ursache für körperliche wie auch emotionale und mentale Beschwerden sein.

### Herzmauer

Eine weitere sehr bedeutende Entdeckung von Dr. Nelson ist die der "Herzmauer", die nach seinen Angaben bei sehr vielen Menschen zu finden ist. Sie besteht aus eingeschlossenen Emotionen, die das Unterbewusstsein nach starker emotionaler Verletzung aufbaut, um das Herz vor weiteren schmerzhaften Gefühlen zu schützen. Was damals sinnvoll war, kann jedoch langfristig die Ursache von körperlichen oder seelischen Symptomen, Beziehungsproblemen, Gefühllosigkeit, emotionalen Problemen, Herzerkrankungen, Heilungsblockaden und Einschränkungen aller Art sein. Sie lassen uns oft traurig, leer, von allem getrennt, einsam und frustriert fühlen.

Die Lösung einer Herzmauer ist eine Kernarbeit des Emotion Codes, die zu einer lebensverändernden emotionalen Befreiung, Lebensfreude und Erleichterung führen kann.



Mit Hilfe des kinesiologischen<sup>1</sup> Muskeltests wird festgestellt, welche der eingeschlossenen Emotionen und Ungleichgewichte, d.h. die tieferen Ursachen für körperliche und/oder seelische Probleme und energetische Störungen verantwortlich sind. Mittels einer spezifischen Magnetanwendung werden sie anschließend dauerhaft gelöst.

### Bei welchen Beschwerden hat es bereits geholfen?<sup>1</sup>

- Übergewicht
- Erfolgsblockaden
- Selbstsabotage
- Beziehungsproblemen
- Ängste
- Traumata
- Schlafstörungen
- Blutdruckprobleme
- Burnout
- Allergien, Asthma
- Depressionen
- Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn
- Kopfschmerzen
- Reizdarm
- chronische Schmerzzustände ohne erkennbare organische Ursache
- Knie-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen
- Schwindel
- Konzentrations- und Lernschwäche
- Schwangerschaftsübelkeit
- Unfruchtbarkeit
- Bettnässen
- und viele mehr

**Erlangen Sie Ihre Leichtigkeit zurück und reaktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen! Diese Methode lässt sich bei Kindern und Erwachsenen, aber auch bei Tieren anwenden – AUCH IM RAHMEN EINER ONLINE- ODER TELEFONBERATUNG!**

<sup>1</sup> Hinweis: Bitte beachten Sie: Eine Emotion Code /Body Code-Anwendung ist kein Allheilmittel und stellt keinen Ersatz für eine ärztliche oder heilkundliche Behandlung dar. Es handelt sich um eine zusätzliche, begleitende Maßnahme. Der Emotion Code sollte bei ernsthaften Erkrankungen und Beschwerden niemals ausschließlich eingesetzt werden. Folgen Sie daher immer den Anweisungen Ihres Arztes und setzen Sie bitte Medikamente nicht eigenmächtig ab.



## Tiefenentspannung – durch eine **Massage mit ätherischen Ölen** unter Verwendung der **Raindrop-Technik**.

### Mehr Vitalität und Lebenskraft

Die Kraft der ätherischen Öle wird schon seit Tausenden Jahren von der ganzen Menschheit genutzt. Die Raindrop-Technik ist eine Kombination aus uralter Weisheit der Lakota-Indianer und heute wiederentdecktem Wissen über hochwirksame Heilkräuter-Extrakte. Als einzigartige Entspannungstechnik hilft die Raindrop, durch gezielte Massage und spezielle energetische Methoden Balance und Harmonie im Menschen zu schaffen, an die man sich noch lange erinnert.

Vor allem der begleitende Einsatz zahlreicher genau aufeinander abgestimmter ätherischer Öle macht diese Technik so besonders und gibt ihr eine Kraft, die ihresgleichen sucht.

Nicht nur für Menschen mit Rücken- oder Wirbelsäulenproblemen, sondern für alle, die ihrer Gesundheit und Lebensqualität langfristig und nachhaltig etwas Gutes tun wollen, ist diese Technik geeignet.

Die Raindrop-Technik wurde von D. Gary Young auf Basis seiner Forschungen über ätherische Öle sowie seiner Kenntnisse über die Vita Flex (Vitalität durch Reflexe) – und Effleurage-Technik (Federstrich-Technik) entwickelt. Wer einmal eine Raindrop Behandlung erfahren hat, legt sich immer wieder gerne auf den Massagetisch, um in den Genuss der Anwendung zu kommen.

### Jasmin Huber

Masseurin & med. Bademeisterin  
Entspannungstrainerin

**Tel +49 (0) 160 – 924 467 06**



### Mögliche physische und emotionale Effekte:

- gestresste Muskeln entspannen
- entspannte, tiefe Atmung
- Entlastung des Körpers
- Ausbalancierung der Energie
- Reduzierung von Stress
- **Gefühl der Befreiung von emotionalen Belastungen**
- **Lebensgeister erweckend**
- **Gefühl von Frieden**
- **Harmonisierung von Körper, Geist, Seele**



# Elektrosmog und Feinstaub – die unsichtbare Gefahr.

## Elektrosmog , Mobilfunk & 5G, die Gefahr für unsere Zellgesundheit

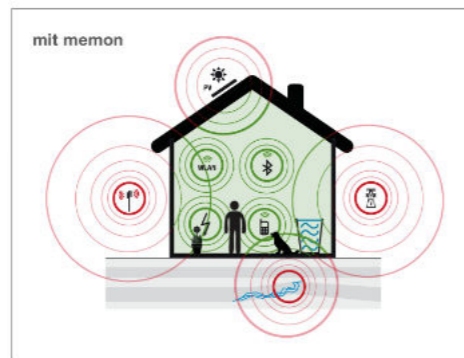
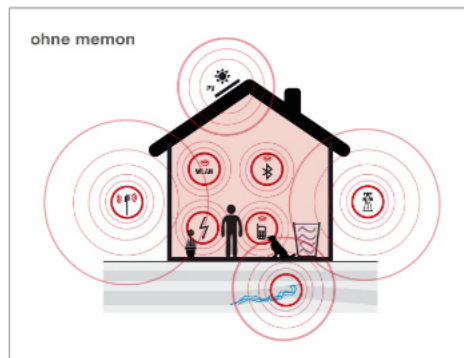
Elektrosmog beschreibt die gesamten elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Felder, die auf uns einwirken, wozu insbesondere auch die von Handys und WLAN ausgehende Hochfrequenzstrahlung gehört. Eine Dauerbelastung, die oft für uns Menschen nicht sofort und unmittelbar zu erkennen ist.

In einer Umfrage sagen inzwischen zwei von drei Studierenden, dass sie nahezu jeden Tag Beschwerden z.B. in Form von Kopfschmerzen haben, die sie in ihrer Leistungsfähigkeit massiv beeinträchtigen. Elektrosmog belastet unsere Gesundheit immer stärker und ist ein ernst zu nehmendes Thema unserer Zeit. Die IARC (internationale Agentur für Krebsforschung) und somit auch die WHO stufen inzwischen Handystrahlung als möglicherweise krebserregend ein.

Durch die flächendeckende Ausbreitung der 5G-Technologie erhöht sich gerade jetzt die Belastung durch Hochfrequenzstrahlung um ein Vielfaches. Alle hundert Meter müssen Antennen installiert sein, um die Funktion des schnellen Netzes zu gewährleisten. Hunderttausende neue Antennen sind die Folge – mit bis dato unabsehbaren Folgen für unseren Zellstoffwechsel, bzw. unsere Gesundheit.

## Die memon Umwelttechnologie schützt vor den negativen Auswirkungen elektromagnetischer Felder

memonizer sind bioenergetische Produkte, die ein Wirkungsfeld aufbauen, in dem die negativen, biologischen Effekte, ausgehend von Elektrosmog, geopathischen Störzonen, Feinstaub- und Wasserbelastung neutralisiert werden.



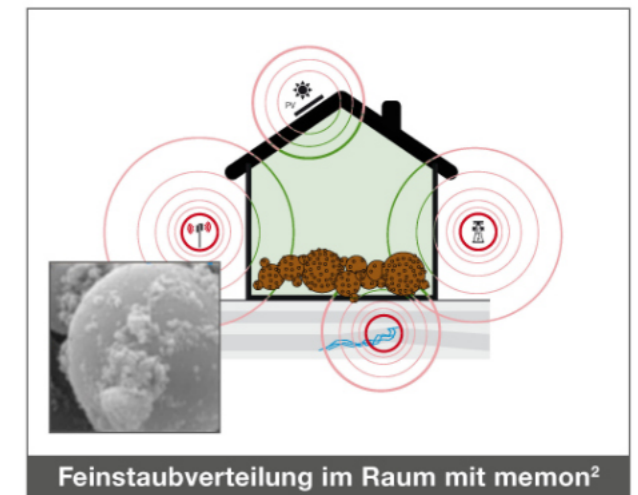
Die memon Technologie ist in der Lage, auf Medien wie Stromleitungen, Heizkreisläufe oder Wasser Informationen zu übertragen, so dass neben der Harmonisierung des Mediums selbst, wie beispielsweise über das Stromnetz, ein memon Wirkungsfeld in Räumen aufgebaut wird. Innerhalb des Wirkungsfeldes sind alle lebenden Organismen vor den negativen Auswirkungen von Elektrosmog geschützt.

## Feinstaub – hohe Belastung in Innenräumen

Feinstaub macht krank (WHO air quality guide-lines for Europe 1996), verkürzt die Lebenserwartung (Peters et al. 2002, MIRA Studie 2012) und verursacht immense Kosten durch Krankheit, Arbeitsausfälle (Hänninen und Knol 2011). Feinstaub schädigt Gedächtnis und Gehirn bei Kindern (Suglia 2008, Brain and Cognition 68 2008), um nur einige zu nennen. Staub bezeichnet alle Teilchen in der Luft, die so klein sind, dass sie eine Zeit lang schweben und sich dann am Boden absetzen. Feinstäube halten sich lange Zeit in der Luft und sind feinste in Mikrometern gemessene Schwebepartikel, die eingeatmet und in die Lunge gelangen können. Besonders kritisch: Ultrafeine Partikel, die sogar ins Blut, in Organe, ins Gehirn gelangen.

## Mit memon reduzieren Sie in Räumen den Feinstaubanteil in der Atemluft

Sie atmen mit jedem Atemzug Feinstaub ein, der in der Luft schwebt. Mit memon atmen Sie weniger davon ein, vor allem von den ganz kleinen Staubpartikeln, die tief in die Lunge und in den Organismus gelangen. Weil die memon Technologie die Anzahlkonzentration feiner und ultrafeiner Partikel in der Atemluft von Räumen reduziert, indem diese schneller zu Boden geführt werden. Weitere positive Effekte sind z.B. Verringerung luftgetragener Keime, Geruch, Allergene. Zu Hause, am Arbeitsplatz, im Auto, in allen Innenräumen. In dieser ‚dicken‘ Luft kann sich Staub nicht mehr schnell genug am Boden absetzen.



Durch den Einsatz der memon Technologie erhalten Räume wieder „natürliche Verhältnisse“, was unter anderem an der Verschiebung der Luftionen in natürliche Bereiche und Verhältnisse sowie am Verhalten (Reduktion) von Feinstaub im Bereich der Atemluft sichtbar wird.

Quellen: Die memon Effekte – kurz erklärt, memon Unternehmensbroschüre, memon bionic instruments GmbH



# Wasser – einer der **wichtigsten Bestandteile** unseres Körpers.

## Der Mensch ein Aquarium?

Unsere 70 Billionen Zellen schwimmen im Lymph-Wasser wie die Fische in einem Aquarium. Sie ist das Milieu in dem die Zellen wohnen. Ist das Zellmilieu nicht optimal, können sich die Zellen nicht gesund entwickeln und sterben teilweise ab.

In einem Aquarium ist die Gesundheit der Bewohner abhängig von der Qualität des Wassers. Keiner würde erkrankten Fischen Medikamente geben. Stattdessen würde er die Wasserqualität kontrollieren, den PH Wert messen oder das Wasser tauschen. Wäre es nicht genauso sinnvoll, unser Körperwasser zu kontrollieren, wenn es uns mal nicht so gut geht?

## Wasser ist Leben

Täglich reines und strukturiertes Wasser zu trinken, ist für unsere Gesundheit ausschlaggebend. Wasser ist unser wichtigstes Lösungs- und Transportmittel. Es bringt Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen und entsorgt auf dem Rückweg Abfallstoffe und Schlacken. Wenn wir unser Trinkverhalten nur leicht verändern, können wir viel für unsere Gesundheit tun.

## Zu 70–80% besteht unser Körper aus Wasser. Gut, wenn es memon Wasser ist.

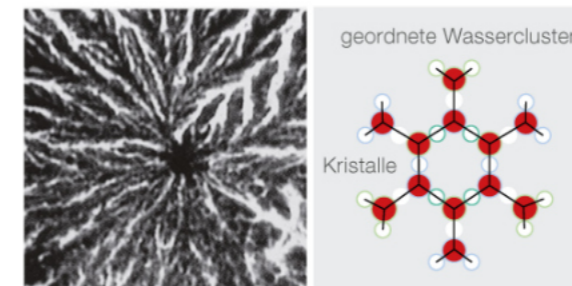
Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers. Genauso wie der Unterschied zwischen raffiniertem und kaltgepresstem extra vergine Olivenöl signifikant ist, wofür wir bereit sind – viel Geld auszugeben – sollten wir auch bei unsererem wichtigsten Körperbestandteil auf hohe Qualität achten. Die memon Technologie renaturiert das Leitungswasser und gibt ihm seine natürliche Struktur zurück.

**Sie möchten mehr zu den Themen Elektrosmog, Feinstaub und Wasserbelastungen wissen? Machen Sie mit uns Ihre eigene memon Erfahrung. WIR BERATEN SIE GERNE UNVERBINDLICH UND INDIVIDUELL!**

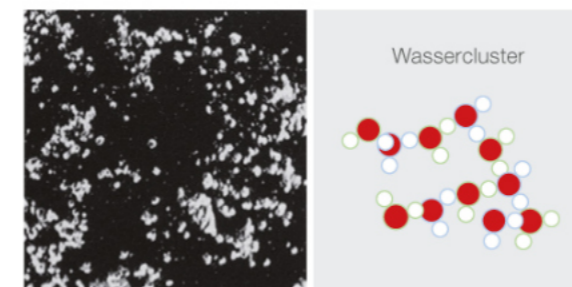
## Getestet und für gut befunden

In seinem Buch „Achtung Wasser“ testete der Wasserforscher Bernd Bruns verschiedene Techniken zur energetischen Aufbereitung von Trinkwasser und kam zum Ergebnis, dass die memon Technologie die bei Weitem besten Ergebnisse lieferte.

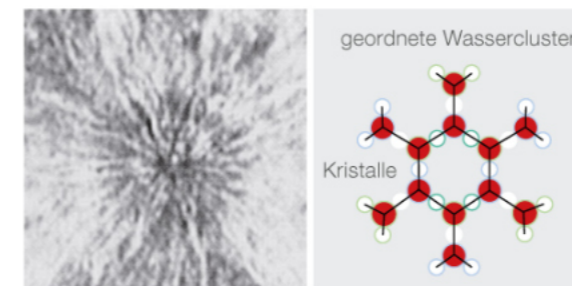
### Wasser-Reife-Methode nach Bernd Bruns<sup>1</sup>



Quellwasser

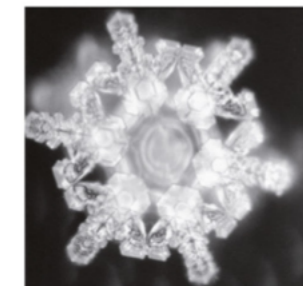


Leitungswasser

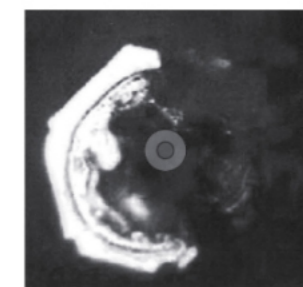


memon Naturwasser

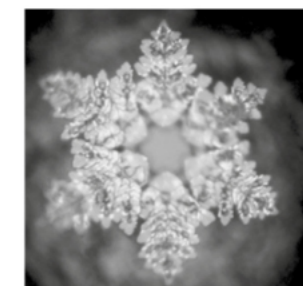
### Wasserkristallfotografie nach Masaru Emoto<sup>2</sup>



Quellwasser



Leitungswasser



memon Naturwasser



memon renaturiert Leitungswasser zu erfrischendem Trinkwasser. Es gibt dem Wasser seine natürliche Ordnung und Struktur wieder.

Quellen: <sup>1</sup> Untersuchung Münchener Leitungswassers 2006 mit der Wasser-Reife-Methode nach Bernd Bruns, siehe Publikation „Achtung Wasser“ ISBN: 3981072804  
<sup>2</sup> Kristallfotografie gefrorenen Leitungswassers 2015 durch das Schweizer Institut Ernst F. Braun nach der Methode von Dr. Masaru Emoto



# Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt:

Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie einen unserer **Online- oder Live-Vorträge!**

**Jetzt** zum nächsten Online- oder Live-Vortrag anmelden! Aktuelle Termine unter: [www.natural-huber.de/termine](http://www.natural-huber.de/termine)

GEDANKEN  
&  
EMOTIONEN

BEWEGUNG  
&  
ENTSPANNUNG

ERNÄHRUNG

ELEKTROSMOG  
&  
FEINSTAUB

ENTGIFTUNG

WASSER

*Wir harmonisieren dein Leben.*

## Privatinstitut für Salutogenese und Prävention

Antje & Jürgen Huber  
Handollweg 2 · 92355 Deusmauer

**Tel +49 (0) 152 - 531 215 52**

[info@natural-huber.de](mailto:info@natural-huber.de)

[www.natural-huber.de](http://www.natural-huber.de)



  
**Natural**  
*by Antje & Jürgen Huber*