

# Das nenne ich Lebensqualität



**Elke Kretschmann**  
Trennkost-Seminarleiterin  
und  
Meridian-Energie-Therapeutin,  
Ahaus

Seit über einem Jahr bin ich nun Trennkostseminarleiterin und möchte an dieser Stelle ein ganz dickes Dankeschön sagen! Ein Dankeschön für all das Wissen, das ich in der Schule für Fitneß und Ernährung vermittelt bekommen habe, und die neue Lebensqualität, die ich selbst dadurch erlangt habe und die ich auch schon vielen anderen vermitteln durfte.

**Lebensqualität erlangte ich in erster Linie dadurch, dass Körper, Geist, Seele, Gefühl und Verstand nach und nach in Einklang gebracht wurden**

Als Basis habe ich begonnen mit der Ernährung, der herrlich vielfältigen Trennkost, mit der ich für meine Familie, meine Seminarteilnehmer und mich meinen Küchenalltag wieder neu entdeckt habe und fast wie von selbst auch gleich 10 kg in relativ kurzer Zeit abnahm und auch tatsächlich mein neues Gewicht mühelos halte.

Über das Meridianklopfen habe ich mein Seelenleben aufgeräumt und laufe heute täglich „bekloppt“ durchs Leben, denn diese Klopftechnik begleitet mich täglich bei allen kleinen und auch größeren Herausforderun-

gen. Seit meiner Ausbildung zur Meridian-Energie-Therapeutin, die ich auch im schönen Seminarhaus im Vogelsberg absolvieren konnte, habe ich neben einer zusätzlichen guten Verdienstmöglichkeit auch tolle Erfolgserlebnisse mit meinen Klienten. Oftmals habe ich zu Beginn der Therapie gedacht: In diesem Fall kann ich sicherlich mit dem Klopfen nicht weiterhelfen, habe mich dann aber immer an die Aussage einer unserer Ausbilderinnen, Conny Fies, gehalten: „Try it to everything“ und war und bin immer wieder erstaunt, was mit der Klopftherapie alles möglich ist.

Mit mir haben auch vier Heilpraktikerinnen aus meinem Bekanntenkreis die Ausbildung absolviert und auch sie berichten mir immer wieder, wie erfolgreich sie jetzt mit dem Meridianklopfen ihre Patienten behandeln. Seit acht Monaten leite ich eine Gruppe von sechs Frauen (alle über 60 Jahre), wir treffen uns regelmäßig wöchentlich, damit wir gemeinsam mit der Klopftechnik arbei-

ten können. Ich habe neulich alle nacheinander gefragt, was sie für sich bis jetzt damit erreicht haben und alle waren einer Meinung, nämlich, dass ihre Lebensqualität sich wesentlich gesteigert habe, dass viele ihrer Alltagswehwehchen, mit denen sie sich schon abgefunden hatten, einfach verschwunden sind und sie im Alltag mit vielen Dingen viel leichter umgehen können als vorher, da sich die Blickrichtung verändert hat und sie ihre Hände ja immer bei sich haben, um sich in jeder Situation beklopfen zu können.

**M-E-T heißt für sie nicht nur Meridian-Energie-Therapien, sondern auch: Mach Es Täglich! ➤**



Mit Hilfe des Meridianklopfens lässt sich das Seelenleben „aufräumen“



Elke Kretschmann aus Ahaus ist sichtlich zufrieden. Das Japanische Heilströmen, die Klopftechnik, Affirmation und eine gesunde Ernährung haben ihr riesige Lebensqualität geschenkt

Jetzt, da mein Urlaub bevorsteht, waren alle traurig, dass wir uns drei Wochen nicht treffen können, und baten mich, unbedingt gesund wieder zu kommen, da ich doch noch dringend gebraucht werde. Ein schöneres Kompliment kann man wohl nicht bekommen.

**Aber skeptischer Ehemann**

Nicht nur mit dem Klopfen, auch mit Japanischem Heilströmen, das ja auch zu der Meridian-Energie-Therapeuten-Ausbildung gehört, habe ich schon so manchen verblüffenden Erfolg erlebt. Mein Mann steht der Klopftechnik eher skeptisch gegenü-

ber und lehnte eine Behandlung damit leider ab. Jedoch überzeugte ihn das Japanische Heilströmen vor einiger Zeit, als er an einer akuten Erkältung litt. Als Erstes strömte ich ihm die starken Kopfschmerzen weg. Nach erfolgreicher Behandlung sagte er: „Kannst du mir jetzt auch noch die Gliederschmerzen wegpusten?“ Ich strömte ihm auch dazu einige Punkte und hatte meinen ersten Fan für das Japanische Heilströmen gefunden. Seit diesem Erlebnis kommt er immer öfter zu mir und lässt sich seine körperlichen Wehwehchen „wegpusten“, wie er sagt. In der Zwischenzeit hat jedoch nicht nur mein Mann die Vorteile des Japanischen Heilströmens kennen gelernt. Auch Trennkost-Seminarteilnehmer, Klopf-Klienten oder Bekannte und Freunde schätzen die schnelle Hilfe, die einem mit dieser einfachen Anwendung zuteil wird. Ob Magenbeschwerden, Schluckauf, Müdigkeit, Allergien und, und, und, alles wird, frei nach dem Motto „Meine Hände habe ich immer dabei“, behandelt. Abends vor dem Fernseher wird so wieso geströmt. Auf diese Weise wird weiter, Stück für Stück, mehr Gesundheit, also Lebensqualität, erobert. Hilfreich und wichtig für die Steigerung der Lebensqualität ist auch

das positive Denken (Affirmation). Auch diese Erfahrung durfte ich selbst machen und natürlich auch bei meinen Seminarteilnehmern beobachten.

**Jetzt sind die Stöcke dran**

Oft schon habe ich gedacht, zu einer gesunden Ernährung und zu gesundem Abnehmen gehört doch unbedingt auch Bewegung. Da mein Mann Marathonläufer ist, habe ich mir diese sportliche Variante einmal genauer betrachtet und bin leider zu dem Entschluss gekommen, dass dies für meine Seminarteilnehmer nicht die richtige Sportart sein kann, weil

Bewegung gehört zu einem gesunden Leben. Deshalb steht nun auch das gelenkschonende Nordic Walking auf dem Fitnessprogramm

vielleicht durch das Joggen die Gelenke zu sehr belastet werden. Im September 2004 fuhren mein Mann und ich nach München zum Marathon. Bei einem Spaziergang durch den Englischen Garten trafen wir, Welch Zufall, auf eine Nordic-Walking-Messe, bei der auch ein Schnupperlauf mit kompletter Leih-ausrüstung angeboten wurde.



Nach diesem Schnupperlauf und einem Gespräch mit dem Olympiazweiten Peter Schlickerrieder stand für mich fest:

**Nordic Walking ist die Sportart für meine Seminarteilnehmer!**

Ich nahm mir die Adresse von einem der Nordic-Walking-Verbände mit. Sicherlich hat die Schule für Fitneß und Ernährung meine Gedanken gelesen, denn einige Wochen später wurde in der Schule die Nordic-Walking-Interessengruppenleiter-Ausbildung angeboten. Begeistert meldete ich mich zu dieser Ausbildung an, und noch begeisterter bin ich nun nach diesem traumhaften Wochenende, das ich im Vogelsberg erleben durfte. Ich freue mich nun schon riesig darauf, endlich nach meinem Urlaub meinen Teilnehmern eine wirklich gute sportliche Betätigung zur Steigerung der Fitness, zum Muskelaufbau und zur Gewichtsreduzierung anzubieten.

Ich bin glücklich, die Schule für Fitneß und Ernährung zu kennen, denn ich weiß keine Schule, die so vielseitige, kompetente und trendorientierte Ausbildungen anbietet. Für mich ist es immer wieder ein Erlebnis und eine Bereicherung, zu einem der vielen Seminarwochenenden zu fahren, und ich kann jedem empfehlen, sich auch selbst einmal davon zu überzeugen, denn es wird dann sicherlich nicht bei diesem einen Mal bleiben.

Ich freue mich, mein Wissen noch vielen Menschen zu vermitteln und bin mir sicher, auch weiterhin Weiterbildungsmöglichkeiten im schönen Seminarhaus Hoher Vogelsberg nutzen zu können. Ihre Trennkostseminarleiterin und Meridian-Energie-Therapeutin Elke Kretschmann aus 48683 Ahaus  
Tel. 02561/959670  
E-Mail: wellnessbasic@aol.com

Interessierte Leser erfahren mehr über Meridianklopfen unter: [www.meridian-energie-therapien.com](http://www.meridian-energie-therapien.com)



Frau Kretschmann mit Seminarteilnehmern im Seminarhaus Hoher Vogelsberg

**GOLDEN YACCA®**

**Nahrungsergänzung der Extraklasse**

Tausende zufriedene Verbraucher vertrauen der wild wachsenden Wüstenpflanze Yucca Schidigera, mit dem Reinigungseffekt ihrer Saponine. Bei den Indianern der *Baum des Lebens*, seit über 15 Jahren erfolgreich in Europa.

Fordern Sie kostenlos Informationen an:  
European Golden Yacca Marketing  
Tel. 02152-9155-0 · Fax 9155-20  
Bellstr. 52 · 47906 Kempen  
[www.golden-yacca.de](http://www.golden-yacca.de)

Von Trennkost Seminarleitern empfohlen:

**Entschlacken, Stoffwechsel anregen, mehr Energie - mit der Neera-Kur**

**NEU: jetzt als Kurpackung**  
1 l Neera Sirup, 10 g Bio-Cayenne, 500 g Himalayasalz (für Darmreinigung o. Baden), für ca. 7 Tage, 49,80 Euro) 1 Liter einzeln: 49,80

**Kurvarianten:**

- 7-10 Tage: Inklustern (bis zu 6 kg weniger)
- Kurzkur (3-5 Tage) zum Entschlacken (bis zu 3 kg)
- 1-7 Neera-Tage plus Trennkost pro Woche (=bis zu 1kg weniger pro Woche oder zum Stabilisieren)
- Neera-Light: früh und abends Neera, mittags Flavonoidöl (intensiviert den Stoffwechsel)

**weitere Infos: 089/12 02 15-0**  
[www.neera-kur.de](http://www.neera-kur.de)

Medal Biol, An der Wurm 28, 81247 München