DER SCHLÜSSEL ZU LEBENSLANGER BEWEGLICHKEIT



Einst Rundrücken, schiefe Wirbelsäule und verschobenes Becken: Heute sitzt Andreas Heine kerzengerade im Lotossitz auf dem von ihm entwickelten *Provibes*.

Jahrelange Fehlhaltungen führen nicht nur zu Schmerzen sowie Verschleiß in den Gelenken, sondern verdichten auch den Körper. Dieser innere Druck kann eine Vielzahl chronischer Krankheiten begünstigen oder gar auslösen. Die neuartige Rotationsplatte *Provibes* schwingt nach dem natürlichen Wirbelprinzip – und löst das Problem an der Wurzel!

Von Benjamin Seiler

Panta rhei – alles fließt, ist in Bewegung. Das wusste der griechische Philosoph Heraklit schon vor über zweieinhalbtausend Jahren. Deshalb ist sich bewegen auch so gesund. Warum aber bereitet dann genau das sehr vielen Menschen Mühe und Schmerzen, vor allem, wenn sie älter werden? Und was kann man dagegen tun – außer einem neuen Hüft- oder Kniegelenk und sich irgendwann am Rollator festzuhalten? Wie soll man Spaziergänge genießen oder gar Sport treiben, wenn es im Körper zwickt und zwackt und die Gelenke knacken wie altes Gebälk?

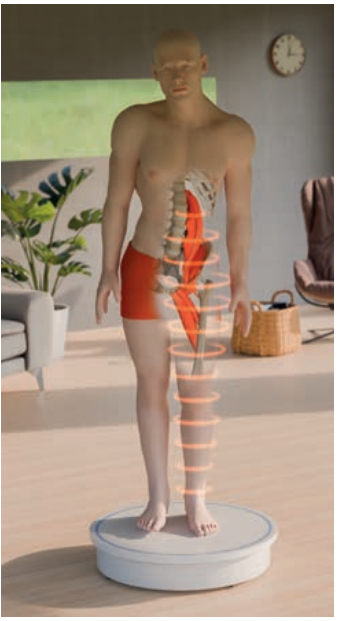
Das kennt Andreas Heine seit seiner Jugend. Schon mit vierzehn Jahren plagte ihn eine schwere Hüftgelenksentzündung. Im Sportunterricht war er schon immer viel weniger beweglich und agil gewesen als seine Mitschüler. Nicht gerade förderlich für das Selbstbewusstsein eines Teenagers. Als mit siebzehn auch noch der erste von vielen Hexenschüssen einschlug, begann ein Leidensweg, der 45 Jahre dauerte. Beckenschiefstand, Rundrücken und Skoliose (eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule) drückten dem jungen Andreas buchstäblich auf die Lebensfreude. Mitte dreißig beschied ihm dann ein Orthopäde, „da kann man nix mehr machen“. Hinzu kamen mit der Zeit eine Vielzahl von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, die ihm das Essen derart vergällten, dass er lieber tagelang gar nichts aß.

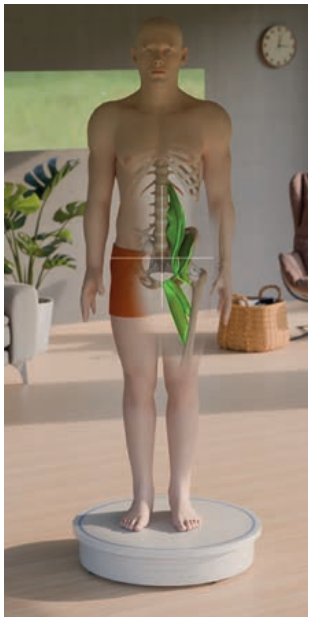
Andreas Heine fühlte sich daher fast sein ganzes Leben lang als Opfer. Das sei das Schlimmste gewesen, erzählt er und präzisiert dieses aus Machtlosigkeit geborene Gefühl: nicht zu wissen, wie er Schmerzlinderung – oder gar Heilung – erlangen könnte, obwohl er so ziemlich jede Therapie und Massage gemacht hatte, welche die Medizin und Naturheilkunde zu bieten hat. Und weil Sport bekanntlich gesund ist und viel Sport daher noch gesünder, sagte sich Andreas Heine, es sei an der Zeit, Marathon zu laufen. Auch um sich selbst zu beweisen, dass er sich über seine körperlichen Einschränkungen hinwegsetzen kann. „Doch zum Glück wurden die Gelenkschmerzen so schlimm, dass ich mit dem Marathonlaufen bald wieder aufhören musste“, sagt er rückblickend. Eine interessante Bemerkung. Vor allem, weil sie in krassem Widerspruch steht zu dem hochgewachsenen und schlanken 62-Jährigen, der mir mit federndem Schritt und aufrechtem Gang entgegenkommt – und darauf besteht, die 20 Kilogramm schwere Rotationsplatte (das *Provibes*) alleine die Treppe zum Haus hinunterzutragen.

Es bewahrheitet sich einmal mehr, dass viele Neuerungen und Heilungsansätze aus Schmerz und persönlichem Leiden geboren werden, weil oft nur sie die notwendige Leidenschaft befeuern. Dass Andreas Heine heute mit geradem Rücken und völlig entspannt seine Beine im fernöstlichen Lotossitz verschränken kann – noch vor wenigen Jahren wäre diese Vorstellung undenkbar, ja geradezu absurd gewesen.

Heine beschäftigt sich beruflich seit vielen Jahrzehnten mit – wie könnte es anders sein? – der Gesundheit. Besonders am Herzen liegen ihm neue Tech-

nologien und energiemedizinische Geräte, die heilsame Schwingungen erzeugen, zum Beispiel elektrische Impulse oder sehr schwache Magnetfelder. Oder eben auch ganz physisch rütteln und rotieren. Gesundheitsfördernde Vibrationsplatten gibt es schon länger und in diversen Ausführungen, von der *Power Plate* bis hin zur *Schumann Platte*. Heine kennt sie aus eigener Erfahrung. Völlig überzeugt hat ihn keine, denn sein Wunsch war es, auch selber wieder voll beweglich und schmerzfrei zu werden.





Die spiraldynamische Schwingung des *Provibes* (rot) kann verkürztes Gewebe (hier: der Psoas-Muskel) und eine schiefe Körperhaltung (links) wieder dauerhaft ins Lot bringen (rechts), weil sie mit dem Körper und nicht gegen ihn arbeitet.

„Beton" im Fleisch

Die Frage, wie eine perfekte Schwingungsplattform beschaffen sein muss, trieb ihn lange um. Bis er im Sommer 2020 eines frühen Morgens von sich als Straßenarbeiter träumte, der mit einem Presslufthammer den Asphalt aufbricht. „Ich war völlig perplex und doch wusste ich, dass dieses Bild irgendwie die Antwort auf meine Frage war." Vor allem, weil der Traum mehrmals wiederkehrte. Bis der Groschen fiel: „Es kann Verspannungen im Körper geben", erklärt mir Heine, „die sich über viele Jahre oder Jahrzehnte durch Fehlhaltungen aufgebaut haben und mittlerweile so betonhart sind, dass man sie bildhaft gesprochen wie mit einem Presslufthammer weichklopfen muss." Das klingt brachial. Doch es ist genau das, was Andreas Heine die lang ersehnte Genesung ermöglichte. Skoliose, Rundrücken und sogar die Schmerzen im Magen-Darm-Trakt gehören endgültig der Vergangenheit an.

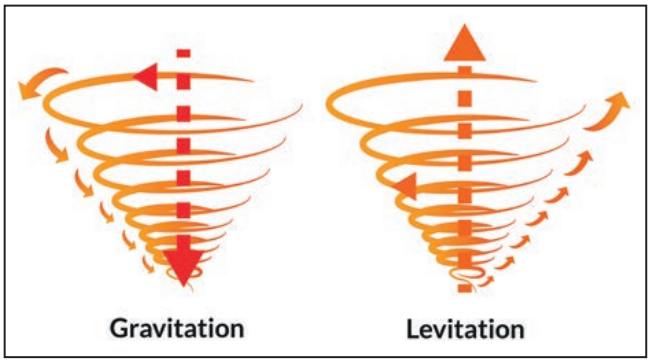
Bei seinen Ausführungen erinnere ich mich an jenen Pathologie-Professor, der im Verlauf seiner beruflichen Karriere Hunderttausende von menschlichen Därmen aufgeschnitten und dabei festgestellt hatte, dass viele Verstorbene enorme Schlackenablagerungen an ihrer Darmwand aufwiesen, die man mit einer „zentimeterdicken Betonschicht" vergleichen könne, so der Mediziner. Heute weiß man übrigens: Solche Darmverkrustungen lösen häufig Verklemmungen im Rückenbereich aus.

Vergleichbare „Betonplatten" können sich auch so tief im Bindegewebe verbergen, dass die Betroffenen dies oft gar nicht wahrnehmen. Die Rede ist nicht von mehr oder weniger schmerzhaften oberflächlichen Muskelverspannungen, weswegen wir Linderung bei Therapeuten oder Masseuren suchen. Bei den tief sitzenden Verhärtungen hingegen sei allein mit Massagen in der Regel nicht viel auszurichten, ist Heine überzeugt: Erstens hätten die Finger zu wenig Kraft und zweitens würden die Hände diese Tiefenverspannungen gar nicht richtig zu fassen bekommen. Zwar können Experten für den menschlichen Haltungsapparat gerade im Akutfall viel helfen, indem sie uns wieder zurechtdrücken. Doch häufig ist die schmerzlindernde Korrektur nicht von Dauer und man muss früher oder später den nächsten Termin buchen. Auch das hat Andreas Heine jahrzehntelang durchexerziert.

Wie sich die Natur bewegt

Bäume brauchen weder Chiropraktiker noch Osteopathen. Und doch tragen sie das Vielfache eines menschlichen Körpergewichts. Manche können mehrere Hundert oder gar Tausend Jahre alt werden – und dabei gesund bleiben. Menschliche Rücken hingegen werden auch deswegen krumm, weil die Lebenskraft nicht mehr ungehindert hindurchfließen kann. Würde die Natur funktionieren wie unsere verschleißanfällige Mechanik, müsste Gott die Erde alle paar Jahrzehnte für eine gewisse Zeit stilllegen und generalüberholen. Dass dies bei unseren Körpern im Allgemeinen und unseren „Gelenkscharnieren" im Speziellen tatsächlich nötig erscheint, zeigt nur: Wir bewegen (uns) falsch.

Tatsächlich versteht die etablierte Wissenschaft viel weniger davon, als wir womöglich meinen. Zwei simple und allgegenwärtige Beispiele: Wie kommt es, dass unser Herzmuskel das Blut bis in die winzigsten Kapillargefäße „drücken" kann? Seine „Pumpkraft" ist dafür nämlich viel zu schwach.[1] Und wieso können Bäume jeden Tag Hunderte von Litern Wasser aus dem Boden in ihre ebenso winzigen Kapillaren ziehen und dann über ihre Kronen verdunsten? Der durch die Verdunstung entstehende Sog ist dafür nämlich ebenfalls viel zu schwach.



Der Natur abgeschaut: Die links- und rechtsdrehenden pulsierenden Rotationen des *Provibes* nutzen die beiden energetischen Wirkkräfte des Wirbels.

In beiden Fällen lautet die Antwort: Blut und Wasser wirbeln und fließen daher von alleine – manchmal sogar gegen die Schwerkraft, was erklärt, warum die besten Quellen hoch oben in den

1 siehe zwei Artikel in der ZS 106: „Forschung: Das Herz ist keine Pumpe" sowie „Herzgesundheit: Die Geheimnisse des Herzens"

Bergen sind, Forellen und Lachse umso höher Stromschnellen hinaufspringen können, je wilder das Wasser ihnen entgegenrauscht und die langhalsige Giraffe nicht mit blutleerem Kopf zusammenbricht. Alte Kulturen wie beispielsweise die Minoer auf Kreta wussten um dieses Naturprinzip und waren etwa in der Lage, ihre Paläste und Siedlungen mit Wasserleitungen zu erschließen, die das kostbare Nass ohne irgendwelche Pumpsysteme *bergauf* führten.

Das Zauberwort lautet *Levitation*. Sie ist die Gegenkraft zur Gravitation. Im Wirbel – jener natürlichen Bewegungsform, welche beide Kräfte in sich vereint – pulsiert das Leben in einem stetigen Wechsel von Sog und Druck. So ist auch das Herz diesbezüglich ein Pulsgeber, der das Blut im Fluss hält, damit es von selbst durch die hyperbolischen (also spiraligen) Gefäße wirbeln kann. Das Wort *panta rhei* sollte demnach am besten übersetzt werden mit „alles wirbelt".

Solange sich die Natur schöpfungsgemäß ausdrücken und bewegen kann, ist sie *ein selbsterhaltendes System*. Doch wenn die Energien nicht mehr frei fließen können – auch in unserem Körper – kommt es zu Blockaden, Störungen und schließlich Krankheit und Schmerz.

Will man also bis ins hohe Alter beweglich bleiben, so muss diese Bewegung eine natürliche sein. Falls nicht, bedeutet mehr Bewegung eben auch mehr Verschleiß. So ist Laufen zwar gut für Atmung, Kreislauf und Lymphe, doch wenn der Bewegungsablauf aufgrund von fehlgestellten Gelenken nicht natürlich ist, werden uns Hüft- und Knieschmerzen einen Strich durch die Rechnung machen. Zum Glück, um die Worte von Andreas Heine zu gebrauchen. Denn Schmerz ist die wirksamste Art, wie unser Körper zu uns spricht, wenn etwas im übertragenen Sinn oder ganz buchstäblich falsch läuft.

Ein stark verdichteter Körper blockiert

Jahrzehntelange Schmerzen haben Heine zu folgender Erkenntnis geführt: „Unser Körper ist vor allem zwei Wirkkräften unterworfen: Gravitation und Elektromagnetismus." Wobei diese sich auch gegenseitig beeinflussen können:



Dank verschiedener Rotationsgeschwindigkeiten kann man auf dem *Provibes* entspannt liegen oder mit Faszientools und Körperspannung Tiefenverhärtungen weichklopfen.

So erzeugen manche Materialien unter mechanischem Druck elektrische Spannungen. Das nennt man Piezoelektrizität. Ein Vorgang, der zum Beispiel auch stattfindet, wenn unsere Faszien massiert werden. Solche piezoelektrischen Felder regen zudem die Bildung neuer Knochenzellen an. So gesehen können brüchige Knochen auch auf mangelnden oder falschen Gravitationsdruck im Körper zurückgehen. „Nur wenn wir uns in der richtigen Körperstellung befinden, erhalten uns diese Prozesse", betont Heine. „Bei einer unnatürlichen Körperhaltung wie Beckenschiefstand stimmen die geometrischen Achsen nicht mehr. Das heißt, die stetige Gravitation wirkt nun asymmetrisch und es entstehen Fehldrucke." – Die betroffenen Körperstellen verdichten sich zu stark.

Hinzu kommt: Was die Natur nicht länger braucht, wird aussortiert. Eine entsprechende Wirkung im Körper hat der Fehldruck: An jenen Stellen, wo zu wenig Druck herrscht, wird Struktur abgebaut und es kommt zu einer Degeneration, zum Beispiel im Kniegelenk. Wo indes zu viel Druck entsteht, wird Struktur aufgebaut: „Muss also die Ferse stets

Erfahrungsberichte

Bislang haben vor allem ältere Menschen ein *Provibes* erworben; dank entsprechendem Zubehör können auch gebrechliche Leute die Schwingungsplattform problemlos nutzen. Viele von Heines Kunden haben jahrelang alles Mögliche ausprobiert, ohne dauerhaft Linderung für ihre Leiden zu erfahren. Hier eine kleine Auswahl an Rückmeldungen:

✶ Ein 86-Jähriger litt an starker **Neuropathie**, konnte nicht mehr gehen. Der Kauf diverser „Rüttelgeräte" habe nichts gebracht. Das *Provibes* hingegen sei „eine grandiose Erfindung": Nach sechs Wochen täglicher Anwendung konnte der Mann „wieder gehen, ohne Stöcke, ohne Schmerzen". Die Körperhaltung sei wieder gerade und die Beweglichkeit von Füßen, Knien und Schultern deutlich besser. Und „ich habe ein tolles Glücksgefühl bekommen".

✶ Eine 89-jährige Person litt an **Thrombosen** und musste Stützstrümpfe tragen. Nachdem sie einige Wochen täglich eine Stunde Übungen auf dem *Provibes* gemacht hatte, hat sie „keine Schmerzen mehr, auch keine Kniebeschwerden. Die Thrombose ist vollständig geheilt – sogar die Ärzte waren überrascht."

✶ Jemand anders wurde innerhalb weniger Wochen einen sehr schmerzhaften **Fersensporn** los, der sie drei Jahre lang enorm geplagt hatte und operativ entfernt werden sollte. Die Person hatte bloß zweimal täglich beim Sitzen am Arbeitsplatz die Füße auf das *Provibes* gestellt.

✶ Nutzt man das *Provibes* täglich, zeigen sich in der Regel schon nach ungefähr einem Monat deutliche Verbesserungen: mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen (oder gar keine mehr). Häufig genannt werden hierbei **chronische Rücken- und Nackenschmerzen**, aber auch **Darmprobleme** oder **Wadenkrämpfe**. Die spiraldynamische Bewegung des *Provibes* fördert zudem die **Konzentrationsfähigkeit** sowie **Entspannung**. Manche Anwender sitzen darauf, um zu meditieren, oder machen Yoga-Übungen. Auf den Punkt gebracht bedeutet das *Provibes* eine klare Verbesserung der Lebensqualität.

zu viel Druck aushalten, bildet sich ein Fersensporn heraus. Ist's der Ballen oder der große Zeh, dann ist *Hallux valgus* die Folge."

Andreas Heine ist überzeugt, dass falsche Druckverhältnisse im Körper für sehr viele Krankheiten mit- oder sogar hauptverantwortlich sein können, **„von Arthrose und Arthritis über Gefäßkrankheiten der Venen, Arterien und des Lymphsystems bis hin zu organischen Problemen wie Fehlfunktionen der Schilddrüse, Herzrhythmusstörungen und zu hoher Blutdruck oder auch ständige Blasenentzündungen"**. Verkürzungen des tiefen Muskelgewebes setzen auch die Wirbelsäule zu starkem Druck aus und die Abstände zwischen den Wirbelkörpern werden geringer. **Bandscheibenvorfälle, Ischiasprobleme und Rückenschmerzen** sind die logische Folge.

Dreh- und Angelpunkt ist unser Stand. Stehen wir mit ausgerichteten Körperachsen im Raum, kann die Lebenskraft ungehindert fließen und unser Körper erhält sich bis ins hohe Alter selbst, wie es die Bäume tun. Eine Fehlstellung führt wie bereits erwähnt zu Fehldruck. Auf der feinstofflichen Ebene behindert das den Fluss der Lebensenergie und damit unsere Vitalität. Auf der körperlichen Ebene sind Verkürzungen und Verhärtungen von Mus-



Andreas Heine (62) ist das beste Beispiel: „Ein Erfolg ist garantiert, weil die Wirkung auf einem Prinzip der Natur basiert."

keln, Sehnen, Bändern, Faszien und Bindegewebe die Folge. Das beeinträchtigt nicht bloß die Gelenke, sondern vor allem auch Nerven und Blutgefäße. Sie sind meist völlig in Muskeln und Bindegewebe eingebettet. Wenn sich dieses verhärtet und verkürzt, **sind Nerven- und Blutbahnen einem zu hohen Druck ausgesetzt und werden stets ganz leicht gequetscht**.

Klemmt man sich einen Nerv ein, ist der Schmerz zwar unmittelbar und höllisch. Gefährlicher, weil lange unbemerkt, ist aber die Auswirkung von einem sehr schwachen, dafür stetigen Fehldruck. Zur Illustration: Drücken wir mit einem Finger sanft auf unseren Arm, ist das nicht der Rede wert. Würden wir ihn jedoch wochenlang auf der Haut belassen, hätten wir darunter eine schwärende Wunde. So glaubt Andreas Heine denn auch, dass die wahren Ursachen für das mittlerweile weit verbreitete **Weichteilrheuma (Fibromyalgie)** eben häufig auch chronische Entzündungen sein können, die durch jahrelange Fehldrucke ausgelöst werden.

Wenn nun Blutbahnen über lange Zeit eingeengt werden, kann das zu **Thrombosen und Gefäßerkrankungen** führen. Eingeengte Nervenstränge lösen mit der Zeit schmerzhafte **Neuropathien** aus. Und wenn Organe eingeengt sind und daher zu viel Druck aushalten müssen, kann das zu **Herzrhythmusstörungen, falscher Atmung, Fehlfunktionen der Bauchspeicheldrüse, Prostataleiden oder Verdauungsbeschwerden** führen, ist Andreas Heine überzeugt.

Er weiß, wovon er spricht: Einst waren seine Darmprobleme so gravierend, „dass ich donnerstags oft zu fasten begann, wenn ich am Samstag eine Einladung hatte". Und je mehr er sein Blut testen ließ, desto länger wurde die Liste an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergene.

Heine ließ seinen Darm mit den verschiedensten Therapien so häufig reinigen, bis die Ärzte meinten, also sauberer könne der bestimmt nicht werden. „Und trotzdem fühlte es sich weiterhin an, als würde ich einen Stein in meinem Bauch herumtragen."

Schuld daran, so stellte sich dank des *Provibes* heraus, war Heines Rundrücken und der aus diesem Grund verkürzte Psoas-Muskel. Dieser verbindet den Oberkörper mit dem Unterkörper und ist der stärkste Hüftbeuger, hilft uns also, die Beine zu heben, zu gehen und zu stehen. Der Psoas wird auch als „Seelenmuskel" bezeichnet, weil er eng mit unseren Emotionen und Stressreaktionen verbunden ist. Ein krampfender Psoas-Muskel ist daher ein ganz und gar physikalischer Grund, weshalb uns Stress und Angst „auf den Magen schlagen" und es sich anfühlt, als würde eine eiserne Faust den Bauch zudrücken.



Sitzpositionen lockern den Hüft-Becken-Bereich und sind daher unter anderem gut als Beckenbodentraining, bei Blasensenkung oder Prostataproblemen.

Nachdem Andreas Heine ein Jahr lang täglich zehn Minuten mit gespreizten Beinen auf der von ihm entwickelten Vibrationsplatte gesessen hatte und diese dabei dehnte, waren Hüftmuskulatur und Bindegewebe so elastisch und geschmeidig, dass er aufrecht im Lotossitz sitzen konnte. Es lastete auch kein Fehldruck mehr auf dem Magen-Darm-Trakt – und sämtliche Verdauungsprobleme sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten lösten sich einfach in Luft auf!

Eine spiraldynamische Schwingung

Weil die Spirale geometrisch (und technisch) dem natürlichen Wirbel entspricht, „sind spiralförmige Strukturen überall im Körper, in der Muskulatur und im Gewebe, zu finden", erklärt Heine, „sowohl linksspiralig als auch rechtsspiralig ausgerichtet". Deshalb schwingt das *Provibes* in einer *spiraldynamischen Bewegung*. Es pulsiert und rotiert also je nach Wunsch (oder auch im Intervall) *links- oder rechtsspiralig*, „um einer allfälligen Gewöhnung oder gar Überlastung des Körpers an eine

Drehrichtung vorzubeugen". Durch die kreisrunde Form der Schwingungsplatte (Durchmesser 70 cm) *wirkt die Kraft zentrierend und zur Körpermitte hin*, was beispielsweise die Gelenke auszurichten hilft.

Aufgrund des Wirbelprinzips verstärken sich sowohl die Gravitationskraft als auch die Levitationskraft. In diesem pulsierenden Schwingungsfeld werden Verhärtungen und Verkürzungen im Organismus gelöst, die Muskulatur entspannt sich. Weil die Schwingungen dank natürlicher Resonanz spiraldynamisch bis in die tiefsten Körperstrukturen vordringen, können Verspannungen und Schmerzen sanft überwunden werden.



Die entspannende Stehposition ist essenziell, weil sie die Gelenke zentriert, die Knochen stärkt, Bein- und Hüftschmerzen lindert, Gleichgewicht und Körperhaltung verbessert sowie die Konzentration fördert.

Diese „weiche" Vibration fällt mir sofort auf. Die Schwingungen der *Power Plate*, die ich gut kenne, sind da viel härter und unangenehmer. Denn das chaotische Rütteln herkömmlicher Vibrationsplatten soll den Körper aus dem Gleichgewicht bringen, damit er beim Versuch, die Balance zu halten, Muskeln aufbaut. „Dies geschieht aber über der verkürzten und verhärteten Struktur, wodurch sich diese weiter verfestigt", warnt Heine. Deshalb bleiben Haltungsprobleme in der Regel auch bestehen.

Weil hingegen das *Provibes* mit dem Körper arbeitet und nicht gegen ihn, kann sich die Muskulatur nachhaltig regenerieren. Und die Gelenke kommen zurück in ihren symmetrischen Urzustand. Das spürt man schnell. Stehe ich zum Beispiel vor dem Hundespaziergang ungefähr drei Minuten auf dem *Provibes*, fühlt es sich dann beim Gehen an, als wären meine Kniegelenke gut geölt und würden sich nahezu reibungslos bewegen – weil sie wieder gerichtet sind. Früher indes haben mir die Knie häufig Probleme bereitet. Kein Wunder: Bei durchschnittlich zwei Millionen falsch ausgeführter Schritte im Jahr werden unsere Hüft- und Beingelenke entsprechend stark belastet.

Wenige Übungen für alles

Die entspannte Stehposition auf dem *Provibes* ist eine grundlegende Übung und hilft, „dem Alterungsprozess beizukommen oder vorzubeugen", der in Heines Augen häufiger als nicht ein „strukturelles Problem des Haltungsapparats" ist. Nur schon das Stehen auf der Schwingungsplattform „verbessert die Körperstellung, zentriert die Gelenke und verstärkt die Gravitationskraft, was die Bildung neuer Knochenzellen unterstützt und damit **Osteoporose** vermeiden hilft".

Bereits mit einem halben Dutzend Standardübungen kann man den Körper von Kopf bis Fuß wieder ins Lot bringen. Wobei das Aufdehnen der Hüfte zentral ist. „Selbst für unbewegliche Menschen mit einem verhärteten Hüftbereich ist es möglich, mit täglich fünf bis zehn Minuten wieder eine gute Hüftflexibilität als Basis für körperliches Wohlbefinden, Lebensfreude und mehr Lebensqualität zu erlangen", weiß Heine aus eigener Erfahrung.

Ein weiterer Vorteil des *Provibes* ist seine Vielseitigkeit: *Dessen Schwingungsfrequenzen lassen sich zwischen 7 und 22 Hertz regulieren*. So kann man auf dem Gerät stehen, sitzen oder liegen und sich wunderbar entspannen, wenn man Frequenzen im Theta- (7Hz) und Alphabereich (8–13Hz) wählt – ich bin dabei eines Abends auf dem *Provibes* liegend glatt eine Stunde eingenickt und meinte, es seien bloß wenige Minuten vergangen.

Die schnelleren Vibrationen im Betabereich (14–22Hz) sind für die „aktiven und sportlichen Übungen" gedacht, wie Heine erklärt. Hierbei lassen sich herkömmliche Faszientools wie etwa die *Blackroll* bestens integrieren. Ihre Anwendung ist unverzichtbar, wenn man tief sitzende beinharte Schichten nach dem Hammer-und-Meißel-Prinzip weichklopfen will: Nur wenn genügend (manchmal schmerzhafter) Gegendruck auf die verhärteten Muskeln und Faszien wirkt, können die spiraldynamischen *Provibes*-Schwingungen mit der Zeit sogar jahrzehntealte Verkrustungen lösen, damit die verdichteten Strukturen des Körpers sich wieder öffnen und die Lebensenergie frei fließen kann.

Bei Andreas Heine waren drei Jahre täglichen Trainings von bis zu einer Stunde mit dem *Provibes* nötig,[2] um seinen Körper systematisch, Wirbel für Wirbel, wieder weich zu bekommen. „Ich bin ein Extrembeispiel und war das Produkt von 45 Jahren Beckenschiefstand und starker Fehlhaltung." Für Hüftbeweglichkeit, Zentrierung und (Muskel-)Entspannung, auch für den Rücken, reichen nämlich 20 bis 30 Minuten am Tag aus, so Heine. Dann fügt er lächelnd an: „Wenn es mir geholfen hat, dann gibt es keinen hoffnungslosen Fall – man benötigt nur ausreichend Disziplin und Durchhaltewillen." ✶

Für Beratung zu Anwendung und Kauf des *Provibes* (Preis ab 5'190 Euro) wenden Sie sich direkt an Andreas Heine:
Internet: g-versand.de/provibes
Telefon: +49 (0) 7464 9874-0
E-Mail: info@g-versand.de

2 Anfänglich 10–20 Minuten täglich, nach drei Monaten dann jeweils eine halbe Stunde morgens und abends.



Seit 1993 erscheint vierteljährlich die *ZeitenSchrift*, eine Zeitschrift, die nicht einfach ein weiterer „Sekundenzeiger der Geschichte" sein will (wie es der Philosoph Schopenhauer über die Zeitungen sagte), sondern vielmehr eine Schrift für diese Zeiten. Ein Kompass, der die Richtung weist für ein neues Zeitalter, dessen Anfänge wir gerade erleben.

Zwei Begriffe sind für uns von zentraler Bedeutung: Wahrheit und Freiheit. Darüber hinaus wäre es ein Trugschluss zu glauben, im heutigen Informationszeitalter seien wir endlich Wissende.

Einmaliges Kennenlern-Angebot:

1 Heft für Fr. 9.50/€ 7.50 (statt Fr. 13.50/€ 10.25)
2 Hefte für Fr. 16.50/€ 13.50 (statt Fr. 26.50/€ 20.-)
3 Hefte für Fr. 23.50/€ 19.50 (statt Fr. 39.50/€ 29.75)
(alle Preise inkl. Versandkosten)

2fach-Abo: Bei Bestellung eines Abos ab der aktuellen Nummer für Fr. 48.-/€ 35.- erhalten Sie zusätzlich die vier Ausgaben des letzten Jahres geschenkt.
So bekommen Sie acht Ausgaben statt deren vier!

Schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Code **ProV** oder rufen Sie uns an:
info@zeitenschrift.com
Tel. (CH) +41 (0)41 44 99 000
Tel. (DE) +49 (0)7431 972 99 70

Besuchen Sie unsere Internetseite:

www.ZeitenSchrift.com

Dort sind **alle erhältlichen Ausgaben mit Leseproben** kurz vorgestellt. Stöbern Sie zudem in unseren **vielen Blog-Einträgen** und in unserem **Shop**, wo Sie speziell ausgewählte **Produkte von bester Qualität für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit** erhalten!



GESUNDHEIT UND WISSENSCHAFT

Die *ZeitenSchrift* zeigt beispielsweise auf,
- wie viele angeblich unheilbare Krankheiten auf natürliche Weise verhindert und geheilt werden können – darunter Krebs, Herzinfarkt und Arthrose;
- wie Mobilfunk Menschen depressiv, Kinder hyperaktiv, Bienen orientierungslos und Bäume sterbenskrank macht – und wie man sich vor ihm schützen kann;
- wie die Energiekrise mit freier Energie aus dem Kosmos überwunden werden kann und warum Atomkraft zu einem Wüstenplaneten führt;
- was tatsächlich mit dem Erdklima geschieht – und auf welche Weise es im Geheimen manipuliert wird.



LEBENSHILFE UND SPIRITUALITÄT

Die *ZeitenSchrift*
- entschlüsselt Mythen und Mysterien – wie jene um Atlantis und Lemuria, das Volk der Mayas, die heilige Stadt Shamballah und die Geheimnisse der Pyramiden;
- bringt uns die verborgenen Sphären der Naturgeister und Engel näher. Sie geht der Frage nach, ob sie mehr sind als Kinderfantasien und Märchengestalten;
- erklärt, was das nun angebrochene Wassermann-Zeitalter für die Menschheit bedeutet – und weshalb das falsch verstandene Christus-Bewusstsein die wahre Zukunft von uns allen ist;
- was der genetische Code mit dem Karma zu tun hat und wie man beides sowohl mit sichtbarem als auch geistigem Licht verbessern kann.



GESELLSCHAFT UND POLITIK

Die *ZeitenSchrift* klärt Sie unter anderem auf über
- die geheimen Strukturen der Macht, die aus dem Hintergrund die Geschicke der Welt lenken;
- die politischen Lügen, die dazu dienen, unsere Freiheit und Selbstbestimmung einzuschränken;
- die Gefahren einer ausufernden Digitalisierung, welche uns nicht nur zu gläsernen Menschen macht, sondern tatsächlich auch dümmer;
- ein Finanzsystem und Geld, das uns frei werden lässt;
- und zeigt auf, wie das Modell einer gerechteren Welt unter einer idealen Führung aussehen mag, das in der Tat unsere Verheißung ist!