

# *Die persönliche Gesundheits-Analyse*

---

Die Spezialanalyse für die Themen Ihrer eigenen Gesundheit,  
die Ihr Dasein körperlich, geistig und seelisch gestalten

Wir haben mehr als  
tausend verschiedenen Krankheiten  
einen besonderen Namen gegeben  
- und es werden immer mehr.

Für Sie selbst steht dem nur  
eine einzige Gesundheit  
gegenüber:  
Ihre eigene.

Kennen Sie diese genau?



**Martin Grassinger**

---

International Lizensierter Human Design Lehranalytiker IHDSB  
Naturheilpraxis Schlump ♦ Koopstraße 8 ♦ 20144 Hamburg  
♦ [www.martin-grassinger.com](http://www.martin-grassinger.com) ♦

Nur sehr wenige Menschen sind mit allen Aspekten, die ihren Körper in Aussehen und Dynamik betreffen, wirklich rundum glücklich und einverstanden. Die meisten hätten ihn gerne irgendwie ‚anders‘, da er in seiner Eigendynamik manchmal hinderlich ist, weil der Verstand eigene Vorstellungen vom Leben hat, wofür er den Körper gerne benutzen möchte, auch wenn dieser langfristig nicht wirklich dafür geschaffen ist. Dadurch ist das Leben meistens von den Vorstellungen des Verstandes bestimmt, die dem Körper und dem Leben vorgeben wie es funktionieren soll. Dabei werden die eigenen Anlagen nicht nur gebremst oder blockiert, sondern häufig auch noch missbräuchlich eingesetzt. Dadurch wird den lebendigen Kräften, die sich von innen heraus entfalten und ihrer kreativen Eigendynamik folgen möchten, ein Widerstand entgegengesetzt, der langfristig immer zu spezifischen Störungen, zu Verschleiß und auch zu Krankheiten führt.

Ihre Gesundheit ist eine individuelle Qualität, denn was andere Menschen gesund oder krank macht, wird deshalb nicht automatisch auch für Sie zutreffend sein. Damit Sie sich selbst nicht nur gesund f ü h l e n, sondern auch tatsächlich wirklich gesund s i n d, müssen bei Ihnen sehr persönliche Bedingungen erfüllt sein.

Diese besonderen Bedingungen richten sich nach einem eigenen inneren Muster, das den komplexen körperlichen Abläufen Ihres Daseins zu Grunde liegt. Sie müssen dieses biologische Muster nicht ‚machen‘, sondern sollen es für sich selbst nutzen - es ist Ihre Ausstattung. Es bildet die Grundlage für Ihre ganz eigene Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, auf Ihre eigene Weise die Welt wahrzunehmen. Zu diesem Zweck verfügen Sie über Ihre unterschiedlich angelegten und ausgeprägten Sinne wie schmecken, riechen, hören, sehen, Instinkt, Intuition etc, und eine ganz eigene Art alle diese Eindrücke zu verarbeiten. Damit diese Qualitäten möglichst optimal funktionieren können, benötigt Ihr Körper entsprechende Nahrung, Erholung, usw., um mit dieser Ausstattung auch zu Ihrem persönlichen Wohl lange und effektiv einsatzfähig sein zu können.

Solange Sie dieser in Ihnen wirksamen Dynamik erlauben, sich nach ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit völlig frei und ungehindert zu entfalten und Ihr persönliches Dasein zu gestalten, ist Gesundheit ein ganz natürlicher Zustand. Dann erleben Sie sich selbst ohne inneren Widerstand und ohne inneren Kampf. Sie entsprechen dann einfach sich selbst. Sie müssen keine Extra-Kraft aufwenden, sondern können aus dem heraus, was in Ihnen angelegt und verfügbar ist, das eigene Leben gestalten.

Ihr Dasein ist untrennbar an Ihren Körper gebunden: Mit seinem Wohlergehen steht und fällt Ihre Lebensqualität. Seine Leistungsfähigkeit bestimmt Ihre Lebensgestaltung. Er ist das Wertvollste, das Sie besitzen, denn seine Anlagen sind Ihr Kapital, das Sie für Ihre Gesundheit besitzen. Dafür arbeitet er ununterbrochen. Selbst im Schlaf versorgt er Sie in jeder Sekunde mit hunderttausenden von neuen Zellen.

Auch wenn sich Ihr Kopf tagsüber einmal eine Denkpause gönnt und Sie im Nichtstun die Windstille der Seele genießen - Ihr Körper sorgt auch dann auf seine ganz eigene Art und Weise dafür, dass Ihr Leben stattfindet. Sie müssen Ihren Herzschlag niemals selbst ‚machen‘ oder daran denken, weiter zu atmen. In Ihnen ist eine ganz eigene lebendige Dynamik wirksam, die Sie als Ihr persönliches Wechselspiel von Leib und Seele erfahren. Diese speziellen Kräfte möchten sich ihren Anlagen gemäß frei und ungehindert entfalten, um Ihnen dadurch die geeignete Grundlage für die spezielle Gestaltung Ihres persönlichen Lebens zur Verfügung zu stellen.

Die besondere Funktionsweise Ihres Organismus ist Ihre persönliche Grundlage, die Sie zur Erfüllung Ihres eigenen Lebensplanes in Fleisch und Blut in sich tragen. Ihr Körper verfügt dafür nicht nur über seine eigene Dynamik, sondern auch über seine eigene Weisheit. Da er sehr genau ‚weiß‘ was ihm wirklich gut tut und was ihm nicht entspricht, kann er Sie wie ein Seismograph durch ein für Sie gesundes Leben führen. Das gilt besonders dann, wenn dies der Verstand nicht nachvollziehen kann (oder will), oder es sich für ihn mit seinen eigenen Vorstellungen und Erwartungen vom Leben nicht vereinbaren lässt.

Alle unangenehmen Signale des Körpers sollen dabei immer als Schutz vor einem missbräuchlichen Umgang mit seinen eigenen Kräften und Energien dienen, und Sie vor Einflüssen warnen, die Ihrer speziellen Wesensart nicht zuträglich sind.

Ihre eigene Wahrheit ist bereits in Ihnen angelegt. Sie verkörpern sie. Deshalb weiß Ihr Körper auch stets aus sich selbst heraus, was für sein gesundes Leben ohne Verschleiß und Schädigungen das wirklich Richtige ist. Richtig für ihn ist alles, das ihm erlaubt, in seiner eigenen Art und Weise ohne Widerstand und ohne Kampf funktionieren zu können, um Ihnen ein langes gesundes Leben zu gewährleisten.

Bei der heutigen langen Lebenserwartung ist es daher grundsätzlich entscheidend, wie sehr ein Mensch im Einklang mit seinen körperlichen Bedürfnissen gelebt hat, wenn er seinen Lebensabend nicht damit verbringen möchte, die Folgen eines falschen Umgangs mit dem eigenen Körper bewältigen zu müssen.

Gerade in Bezug auf die Gesundheit gibt es so viele Konzepte. Aber welches davon ist das Richtige für Sie? Bezüglich dessen, was (vielleicht oder hoffentlich) gesund ist, hat der Verstand häufig ein eigenes Konzept, das er für richtig hält.

*Das Konzept für Ihre Gesundheit  
ist nicht in Ihrem Verstand angelegt,  
sondern in Ihrem Körper.  
Der Verstand sollte versuchen,  
es zu verstehen -  
und ihm folgen.*

Dies gilt ganz besonders für das ‚Herz‘-Stück jeder Gesundheit: Die Ernährung. Auch hier folgen die meisten Menschen allgemeingültigen Konzepten, was jedoch dazu im Widerspruch steht, dass sie einzigartige Wesen sind. Bei den meisten Menschen ist ihr Körper gezwungen sich mit den Konsequenzen eines für ihn nicht passenden (mental) Konzeptes herumzuschlagen zu müssen. Eine ‚falsche‘ Ernährungsweise kann jedoch niemals die ‚richtige‘ Grundlage für Gesundheit sein, denn Ernährung ist wie Gesundheit ein rein individuelles Phänomen.

Daher sollte die persönliche Art und Weise der Ernährung in jedem Fall einzig den Bedürfnissen des eigenen *Körpers* angepasst sein. Durch die für Sie richtige Ernährungsweise wird nicht nur Ihr Körper, sondern ganz besonders: Ihr Gehirn optimal versorgt. Nur dann können die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen sowie die optimale Koordination aller Lebensvorgänge optimal ablaufen, da Ihr Körper sich dann nicht ständig mit Bedingungen herumschlagen muss, für deren Bewältigung er gar nicht ausgestattet ist. Nur dann wird er in einer – seine Einzigartigkeit schützenden – Weise unterstützt, und nicht belastet.

Die individuell stimmige Ernährungsweise bildet nicht nur für die langfristige Verhinderung von Krankheiten eine unverzichtbare Grundlage, sondern ist auch für die Rückführung in den natürlichen gesunden Zustand eine notwendige Voraussetzung.

Ihre persönliche Gesundheitsanalyse erlaubt es Ihnen, das in Ihnen bereits tätige Konzept in seiner Einzigartigkeit vollständig und sehr genau zu verstehen. Schauen Sie daher nicht nach außen, sondern wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, denn ein Grundphänomen des Lebens ist:

### Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit

Ist Ihre Aufmerksamkeit in Bezug auf Ihre Gesundheit auf ein Konzept hin ausgerichtet, das sich Ihr eigener (oder ein anderer) Verstand ausgedacht hat, dann wird Ihre Energie automatisch bemüht sein, diesem mentalen Konzept Folge zu leisten. Dies kann jedoch für den Körper langfristig sehr schädlich sein, wenn die Vorstellungen des Verstandes mit dem eigenen biologischen Naturell nicht wirklich deckungsgleich sind. Der Körper kann dann langfristig nur durch Störungen oder Schmerzen darauf aufmerksam machen, dass das bereits vorhandene biologische Konzept empfindlich gestört wird.

Dies ist ein ganz natürlicher Vorgang. Es ist die spezielle Art des Körpers Ihrem Verstand zu verstehen zu geben, dass die besonderen Bedürfnisse seiner Dynamik nicht gewürdigt und unterstützt werden, und dass er mit dem Konzept, welches der Verstand mit seiner eigenen Logik für richtig hält, biologisch nicht übereinstimmt. Er will dadurch Ihre Aufmerksamkeit - und damit auch Ihre Energie - auf sein eigenes (jetzt gestörtes) Konzept lenken. Das ist zwar auch ein Weg zum eigentlichen Ziel zu gelangen, aber ein manchmal schmerzhafter Umweg.

Ist Ihre Aufmerksamkeit jedoch von vorne herein auf das eigene lebendige Konzept hin ausgerichtet, das bereits in Ihrem Körper wirksam ist, um Ihr Dasein auf ganz eigene Art zu gestalten, dann kann und wird Ihre Energie automatisch dem Konzept folgen, das Ihnen wirklich entspricht und die tatsächliche Grundlage für Ihre persönliche Gesundheit darstellt.

Durch Ihre persönliche Gesundheitsanalyse werden Sie mit jenem Wissen über sich selbst ausgestattet, das dafür notwendig ist, die in Ihnen wirksamen Abläufe und Mechanismen genau zu benennen und bis ins Detail zu verstehen. Sie wissen dann jederzeit ganz genau, worauf es im Einzelnen für Sie persönlich gilt, aufmerksam zu sein. Sie können dann all diese Aspekte entsprechend nutzen und Ihre Lebensbedingungen zu Ihrem ganz persönlichen Vorteil entsprechend gestalten.

Wenn dann dadurch die in Ihnen wirksamen Kräfte gewürdigt und nicht mehr ‚gestört‘ werden, brauchen diese dann auch nicht mehr mit entsprechenden ‚Störungen‘ auf sich aufmerksam machen und in den falschen Umgang mit ihrer Eigenart sabotierend oder regulierend eingreifen. Auch langfristig wird es sich für Sie bezahlt machen, da Ihnen Ihr Körper nicht später einmal seine Rechnung präsentieren wird, wenn er keine Kraft mehr hat, einen Umgang mit seinem Naturell, der zu Verschleiß führt, weiterhin aufzufangen.

*Es ist immer Ihr Körper,  
der Ihre Entscheidungen im Leben  
(er)tragen muss.*

Was ist wirklich richtig, was ist falsch? Auch in Bezug auf das Thema ‚Gesundheit‘ klammert sich der Verstand häufig an allgemeine Konzepte, da er Angst hat, dass das eigene Konzept, das völlig unabhängig davon bereits im Körper vorhanden ist, (vielleicht) falsch ist.

Obwohl der Verstand ganz genau weiß, dass er noch längst nicht alles über das Leben weiß, versucht er dennoch ständig aufgrund eigener oder übernommener Vorstellungen und Konzepte, das Leben zu kontrollieren und zu lenken. Dabei muss der Verstand immer wieder feststellen, dass die eigentliche Wahrheit durchaus eine ganz andere sein kann, und dass das Leben auch unabhängig davon stattfindet, ob er selbst alles darüber weiß und die Vorgänge wirklich versteht. Es zeigt sich immer wieder, dass die komplexen Abläufe des Lebendigen einen klaren Vorsprung gegenüber der begrenzten Kapazität des Verstandes besitzen.

Warum also sollte sich die bereits vorhandene lebendige Dynamik im Körper nach dem eindeutig begrenzten Wissen richten, über das der Verstand diesbezüglich verfügt? Wäre es nicht vielmehr logisch, dass der Verstand dem Leben folgt und versucht, es in seiner besonderen Einzigartigkeit zu verstehen und diesbezüglich seinen bisherigen Horizont zu erweitern?

Ihre persönliche Gesundheitsanalyse entschlüsselt Ihnen das Zusammenspiel der in Ihnen wirksamen Kräfte. Sie erhalten so eine detaillierte Einsicht in die biologische Dynamik, die als Grundlage Ihrer persönlichen Gesundheit in Ihnen wirksam ist.

Wenn Sie genau verstehen, wie Ihr Körper im Einzelnen funktioniert und wie seine unterschiedlichen Signale einzuordnen und zu nutzen sind, dann wird es Ihnen jederzeit möglich sein, diesen in Ihnen wirksamen lebendigen Tatsachen Ihre gezielte Aufmerksamkeit zu schenken, und sie zu beherzigen, weil Sie ihren besonderen Sinn und Nutzen erkannt haben. Sie werden dadurch davor geschützt sein, sich unbemerkt einem allgemeingültigen Konzept anzupassen oder gar unterzuordnen. Sie sind dann vielmehr in der Lage, jederzeit genau erkennen und auseinanderhalten zu können, was auch langfristig für Ihr eigenes Naturell wirklich förderlich oder schädlich ist.

Mit einer persönlichen Gesundheitsanalyse erhalten Sie darüber Gewissheit, was für Sie wirklich stimmig ist und was nicht, denn Ihre ganz persönliche Gesundheitsvorsorge und –fürsorge soll Ihrem Körper gut tun, und nicht ein ausgedachtes Konzept befriedigen. Das gilt besonders für die Ernährung. Nicht jeder Mensch ist aus körperlicher Sicht ein reiner Vegetarier, nur weil er sich aus guten Gründen dagegen entscheidet, generell auf jede Form von tierischer Nahrung zu verzichten.

***Was der Verstand für bedeutend hält  
muss nicht dieselbe Bedeutung  
für den Körper haben.***

In Ihrem Körper ist bereits ein eigenes, lebendiges Konzept wirksam, das es zu erkennen, zu respektieren, optimal zu unterstützen und zu schützen gilt. Ihre biologische Dynamik hat eine ganz eigene Struktur bezüglich Kräftehaushalt und Arbeitseinsatz, adäquater Erholung und Schlafmodus, sportliche Betätigung oder nicht, ausgewogener Ernährung und effektivem Stoffwechsel, passender Gesundheitsvorsorge und –fürsorge ect.

Grundsätzlich orientiert sich eine persönliche Gesundheitsanalyse aber immer auch an der besonderen Thematik und der ganz speziellen Symptomatik, die Sie persönlich bestimmt und bewegt. Sie orientiert sich an Ihren damit verbundenen persönlichen Fragen. Nur so kann Ihrer individuellen Verfassung und den daraus resultierenden Erfordernissen entsprochen werden. Daher werden für diese Analyse sowohl Ihre biographischen als auch Ihre derzeitigen gesundheitlichen Themen oder Probleme im Vorfeld erörtert und bei der Analyse in Betracht gezogen.

Gesundsein ist wie Kranksein immer ein ausschließlich individuelles Geschehen. Das persönliche Schicksal und das eigene Anliegen können niemals verallgemeinert, und daher auch hier nicht in einer Liste aufgeführt werden. Daher werden für diese Analyse sowohl Ihre biographischen als auch Ihre derzeitigen gesundheitlichen Themen oder Probleme im Vorfeld erörtert und bei der Analyse in Betracht gezogen.

***Der persönliche Schlüssel  
zu Ihrer eigenen Gesundheit  
liegt in Ihnen selbst.  
Er kann nicht außerhalb von Ihnen  
gefunden werden.***

Eine Gesundheitsanalyse ist in der Lage, die in Ihnen wirksamen inneren Faktoren genau zu entschlüsseln, die für Ihre ganz persönliche Gesundheit langfristig von Bedeutung sind.

Ihre biologischen Fakten sind Ihr sicherer persönlicher Kompass durch den Dschungel allgemeingültiger Vorschläge.

---

---

Mithilfe einer persönlichen Gesundheitsanalyse ist es auch möglich, die spirituelle Dimension einer Krankheit zu verstehen und damit ihren Sinn im Zusammenhang des eigenen Lebens zu erkennen und zu begreifen. Die Thematik wird dann nicht verurteilt, weggeschoben oder gar ausgegrenzt. Alle Anteile können durch mitfühlendes Verständnis und genaueres Wissen integriert werden. Da gesundes Sein immer an Vollständigkeit gebunden ist, wandelt dies das oft vorhandene Gefühl, Opfer einer bestimmten Symptomatik oder Krankheit zu sein. Es befreit die eigenen heilsamen Kräfte, die bis dahin an das lähmende Gefühl der Hilflosigkeit oder Unausweichlichkeit gebundenen waren und macht Wandlung möglich.

---

---

Differenzierte Erarbeitung Ihrer Gesundheitsanalyse  
(inklusive Analyse Ernährung & Verdauung / PHS RaveBiology)  
auf der Grundlage Ihrer persönlichen Körpergrafiken  
und Ihrer auf Ihre Gesundheit bezogenen Angaben

Zusammenfassung und Ergebnis  
per mp3 Datei/mail oder via Zoom,  
(ca. 90 min / 950,- Euro)



**Martin Grassinger**