

Ergänzende Hinweise zu Ihrem Plan (Walsh Protokoll)

Bitte lesen Sie diese Hinweise vollständig durch.

Laufzeit Ihres Planes

Das Walsh Protokoll gilt ein Leben lang.
Am Anfang der Therapie finden unter Umständen in Kontrollterminen Anpassungen statt.

Anfang der Laufzeit Ihres Plans

Der Beginn ist die Einnahme der Nahrungsergänzung. Wenn Sie länger als 3 Wochen einschleichen, zählen Sie die Zeit ab voller Dosis.

Neubestellung von Nahrungsergänzung

Bestellen Sie selbständig während der angegebenen Laufzeit des Planes alle empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel nach (es sei denn, Sie vertragen etwas nicht).

Psychiatrische Medikation

Psychopharmaka dürfen auf keinen Fall ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt abgesetzt werden.

Es wird nicht empfohlen, an der Einnahme von Psychopharmaka etwas zu ändern, bis eine Besserung des Zustandes eingetreten ist und die maximale Wirkung der Therapie eingesetzt hat (siehe Reaktionszeiten).

Viele Patienten können durch die Walsh-Therapie irgendwann auf die Einnahme von Psychopharmaka verzichten. Dieses ist nicht in allen Fällen so, besonders wenn Psychosen, Borderline und ähnliche Diagnosen vorliegen.

Es kann unter der vollen Wirkung des Walsh-Protokolls zu Überdosierungen von Psychopharmaka kommen. Die Dosierungen sollten dann **in Absprache mit dem behandelnden Arzt** angepasst werden.

Psychotherapeutische Maßnahmen

Das Walsh-Protokoll ersetzt ausdrücklich keine psychotherapeutischen Maßnahmen. Dr. Walsh empfiehlt bei vorliegender Indikation auf jeden Fall die Inanspruchnahme begleitender oder anschließender psychotherapeutischer Maßnahmen.

Drogen

Eine Behandlung mit dem Walsh-Protokoll hat bei Drogensucht oder auch dem gelegentlichen Konsum „harter Drogen“ keine Aussicht auf Erfolg.

Ich behandle keine Patienten, die bewusstseinsweiternde Drogen nehmen, gelegentlicher Alkoholkonsum ist davon ausgenommen.

Reaktionszeiten

Wann mit einer Verbesserung des Zustandes gerechnet werden kann, hängt von mehreren Faktoren ab:

- Von der Art der epigenetischen Störung
- Von dem akuten Belastungsgrad des Patienten
- Von der Blutgruppe: Blutgruppe A (und gewissermaßen auch AB) neigt zu Störungen in der Metallverarbeitung und reagiert am langsamsten auf Regulierungsmaßnahmen. Die Regulation dauert bis zu viermal länger als bei anderen Blutgruppen.
- Heilungshindernisse: Hirntraumata, Zyanose bei der Geburt Kupfer/Zink-Regulierungsstörungen/chronischer Zinkmangel

- 6-8 Wochen, in schweren Fällen auch länger HPU
- 6-8 Wochen, in schweren Fällen auch länger, wobei erste Verbesserungen nach ca. 2 Wochen eintreten können.
Untermethylierung
- Keine Verbesserung während der ersten 2-3 Wochen, dann stetige Verbesserung während der nächsten 2 bis 6 Monate

Übermethylierung

- Möglicherweise steigert sich Ängstlichkeit in den ersten 2-3 Wochen, wonach ab Woche 4 bis 8 eine stetige Verbesserung eintritt. Die Behandlung erreicht die volle Wirkung nach 3 bis 4 Monaten.

Weiternahme der Nahrungsergänzung nach Ablauf Ihres Plans

Bitte setzen Sie Ihre Nahrungsergänzung nicht selbständig ab, solange keine Probleme auftreten. Das Walsh-Protokoll therapiert Störungen der Epigenetik. Diese sind aus heutiger Sicht nicht heilbar und verlangen einen lebenslangen Ausgleich mit Nährstoffen. **Das bedeutet, dass Ihr vorheriger Zustand zurückkehrt, sobald Sie Ihre Nahrungsergänzung absetzen.** Ist einmal eine Dosierung gefunden, mit der Sie sich wohlfühlen, sollte diese lebenslang eingenommen und in Stresszeiten ggf. angepasst werden.

Schwangerschaft

Sollten Sie schwanger werden, reduzieren Sie Zink auf 50 mg, Vitamin A auf 10.000 IE täglich und den Rest Ihrer Nahrungsergänzung um die Hälfte. Eisen sollten Sie im ersten Schwangerschaftsdrittel nicht nehmen. Nehmen Sie 400 mcg Folsäure täglich, sobald Sie wissen oder vermuten, dass Sie schwanger sind. Auch Übermethyliererinnen sollten lediglich 400 mcg Folsäure in der Schwangerschaft einnehmen, da sonst die Gefahr besteht, dass das Kind zum Untermethylierer wird.

Vereinbaren Sie im Fall des Falles gerne einen Termin. Dann können wir Ihren Plan auf die Schwangerschaft anpassen.

Einnahme der Nahrungsergänzung

- Alle Nahrungsergänzungen sollten **mit dem Essen** (kurz davor, während, kurz danach) genommen werden, es sei denn im Plan steht etwas anderes. Dadurch werden die Präparate verträglicher. Vitamin B6 und Zink nehmen Sie am besten **nach** der Mahlzeit ein.
- Sollte nichts anderes angegeben sein, können Sie die Präparate **miteinander** einnehmen. Zwar hemmen einzelne Stoffe die gegenseitige Aufnahme, aber in der Nahrung kommen sie auch gemeinsam vor. Außerdem wahren Sie ansonsten mit nichts anderem beschäftigt als mit der Einnahme von Nahrungsergänzung. Sich hemmende Stoffe werden durch höhere Dosierungen kompensiert.
- Wenn Sie gefühlsmäßig gerne **langsam(er) einschleichen** wollen, ist das immer möglich. Sie müssen sich dann allerdings auf einen längeren Heilverlauf einstellen.

Absetzen der Nahrungsergänzung zwischendurch

- Wenn Sie im Laufe der Behandlung eine **akute Erkrankung** haben (z.B. Infekt), eine **Operation** vornehmen oder Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie Ihre Nahrungsergänzung grundsätzlich nicht absetzen. Bedenken Sie: Es sind keine Medikamente, sondern Nährstoffe, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit wieder herzustellen. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind selten, lesen Sie aber bitte die Packungsbeilage.
- Im Falle von epigenetischen Störungen kann das Absetzen der Nahrungsergänzung für nur wenige Tage bereits zu Beschwerden führen. Nach längeren Pausen wird der Körper eventuell genau so lange brauchen, um sich zu regulieren wie

am Anfang der Therapie.

- Wenn Sie Entgiftungserscheinungen haben oder etwas nicht vertragen, müssen Sie natürlich eventuell aussetzen, siehe dort.

Ernährung

Die Ernährung spielt bei epigenetischen Störungen eine Rolle: Störungen im Zink/Kupferhaushalt:

Eine vegetarische oder vegane Ernährung ist ungünstig, weil oft kupferlastig. Lebensmittel mit hohem Kupfergehalt sollten gemieden werden: Schokolade (dunkel), Avocado, Meeresfrüchte. Am Anfang der Therapie sollte streng auf diese Lebensmittel verzichtet werden. Nach einem Ausgleich des Kupfer/Zink-Haushaltes sollten sie ebenfalls nur in Maßen genossen werden.

HPU

- Eine vegetarische oder vegane Ernährung ist ungünstig, weil oft kupferlastig.
- Lebensmittel mit hohem Kupfergehalt sollten gemieden werden: Schokolade (dunkel), Avocado, Meeresfrüchte. Am Anfang der Therapie sollte streng auf diese Lebensmittel verzichtet werden. Nach einem Ausgleich des Kupfer/Zink-Haushaltes sollten sie ebenfalls nur in Maßen genossen werden.

Untermethylierung

- Eine proteinreiche Ernährung sollte bevorzugt werden (Methionin, Carnitin). Besonders viel Methionin enthalten Fleisch, Milchprodukte, Eier. Nur ergänzend sollte Gelatine zum Einsatz kommen (wobei die Auswahl im Rahmen der Nebennierenkur meist begrenzt ist).
- Untermethylierer brauchen keine Angst vor der Folsäure in der normalen Nahrung zu haben, sollten allerdings auf vermehrten Genuss von grünblättrigem Gemüse (auch Smoothies) verzichten.

Übermethylierung

- Übermethylierer neigen zur Instabilität des Blutzuckers und sollten ebenfalls auf ausreichend Eiweiß in der Ernährung achten. Günstig wirkt sich insbesondere Gelatine aus, da sie kein Methionin enthält.
- Grünblättriges Gemüse kann vermehrt gegessen werden. Die Nebennierenkur wird den meisten Patienten als Startpunkt der Ernährungsumstellung empfohlen (separates Blatt). Übermethylierer wird Gelatine empfohlen, sie müssen aber auf Fleisch nicht verzichten (nicht mehr als 100 Gramm täglich).

Unverträglichkeit von Nahrungsergänzung

Eine Unverträglichkeit von Präparaten kann mehrere Gründe haben:

- Es findet eine zu schnelle Entgiftungsreaktion statt
- Es tritt ein versteckter Mangel an anderen Nährstoffen zutage
- Das Arzneimittel oder die Nahrungsergänzung ist für Sie ungeeignet (Allergien sind allerdings selten)
- Durch eine zu schnelle Steigerung der Energie kann der Körper psychische Themen hervorholen oder das Immunsystem zu sehr stimulieren.

- Es wird zu viel Histamin aus dem Gewebe freigesetzt

Entgiftungserscheinungen

Am Anfang der Behandlung oder auch zwischendurch kann es zu Entgiftungserscheinungen kommen. Diese können durch

das Einschleichen der Präparate und Entlastungsmaßnahmen minimiert werden. In einigen Fällen findet die Entgiftung erst im weiteren Verlauf der Therapie statt, da der Körper mitunter in Zyklen entgiftet. Vermeiden lassen sich die Symptome nicht immer ganz. Sie verschwinden in der Regel spätestens nach 2 Wochen wieder. Gefährlich sind sie selten. Besonders die Einnahme von Zink und die Ausleitung von Kupfer können anfänglich zu Beschwerden führen.

Typische Entgiftungserscheinungen sind u.a.:

- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Verdauungsbeschwerden. Wichtig: Stuhlgang mehr als einmal am Tag ist günstig, solange keine Begleitbeschwerden damit verbunden sind wie Durchfall, Blähungen, Schmerzen etc. Ein gesunder Mensch sollte wie ein Baby etwa so oft Stuhlgang haben wie er große Mahlzeiten zu sich genommen hat. Wenn Sie nicht mindestens einmal täglich Stuhlgang haben, hat Ihr Körper wahrscheinlich Probleme mit der Entgiftung.
- Hautausschläge, juckende Haut
- Müdigkeit, Schläppheit
- Innere Erregung, Nervosität
- Veränderung von Geruchs oder Farbe der Ausscheidungen
- Vermehrter Schweiß
- Gelenkschmerzen
- Schlafprobleme

- „Heilkrisen“ in Form von Erkältungen, aufflammende Entzündungen oder Pilzbefall
- Störungen des Menstruationszyklus bei Frauen, verstärktes PMS oder menstruelle Beschwerden.

Was tue ich, wenn es mir während der Einnahme von Nahrungsergänzung schlecht geht?

1. Reagieren Sie auf einzelne Präparate oder entgiften Sie zu schnell?

Herausfinden, ob Sie auf **ein einzelnes Präparat** reagieren:

- Setzen Sie alle Präparate ab und fangen Sie nacheinander wieder mit der Einnahme an, um zu eruieren auf **welches** Präparat Sie reagieren.
- Senken Sie zunächst die Dosis des betreffenden Präparats, um herauszufinden, ob Sie nicht einfach zu schnell entgiften. Fangen Sie dann **ganz langsam an, das Präparat wieder einzuschleichen**. Notfalls zerteilen Sie das Präparat und arbeiten sich „messerspitzenweise“ hoch. Oder Sie nehmen es zunächst nur jeden 2. oder 3. Tag.
- Bei heftigen Reaktionen oder auch, wenn eine Reduktion der Dosis immer noch Unwohlsein bereitet, setzen Sie das Präparat bis zum nächsten Termin **vollständig ab**.
- Wir besprechen das weitere Vorgehen in Ihrem nächsten Termin. Holen Sie sich dafür einen Kontrolltermin oder warten Sie einfach den nächsten Termin ab.
- Es ist nicht sinnvoll, unsere Praxis zu kontaktieren, bevor Sie nicht eruiert haben, worauf Sie reagieren. Wir können Sie nur beraten, wenn wir wissen, wo das Problem liegt. Das müssen Sie herausfinden.

Herausfinden, ob Sie auf **alle Präparate** reagieren:

- Vielleicht **reagieren** Sie nicht auf einzelne Präparate, sondern auf die Nahrungsergänzung **insgesamt** durch:
 - Entgiftungserscheinungen
 - Eine Verstärkung einer akuten Symptomatik
 - Dem Wiederauftreten alter Symptome
 - Dem Auftreten von heftigen Gefühlen
 - Einer heftigen Reaktion des Immunsystems
 - Vermehrte Freisetzung von Histamin
- Vergessen Sie nicht, dass wir eine **regulative Therapie** betreiben. Somit sind Reaktionen gewollt, weil sie für die Heilung nötig sind. Reaktionen sind Veränderungen. Heilung bedingt Veränderungen. Eine Faustregel lautet: Je mehr Gefühle unterdrückt werden und je kränker der Mensch, desto heftiger fallen möglicherweise die Reaktionen aus. Veränderung kann in einigen Fällen bedeuten, dass zunächst eine **Verschlechterung** des Zustands eintritt. Hier zeigt sich häufig ein Problem, das vorher durch Stresshormone **maskiert** wurde oder der Körper ist mit der Entgiftung überfordert, siehe unten.
- Sind die **Erscheinungen erträglich**, warten Sie 2 Wochen ab und nehmen die Tabletten weiter. Probieren Sie eventuell Entlastungsmaßnahmen aus (siehe: Entlastungsmaßnahmen). Sind Ihre Reaktionen **unerträglich**, setzen Sie die Präparate für **3 Tage ab** und nehmen Sie anschließend die **Hälfte** der angegebenen Dosierung.
- Sie müssen **entscheiden**, ob Sie da jetzt „durch“ können oder nicht. Nehmen Sie zu wenig Nahrungsergänzung, erzeugen Sie keine Energie, lösen keine Gifte und regulieren die Epigenetik nicht. Nehmen Sie zu viel, sind Sie vielleicht überfordert.
- Sollten Sie eine Entgiftungserscheinung bei sich vermuten, ist es nicht sinnvoll, uns zu fragen „ob das von den Tabletten

kommen kann“. Alles kann, nichts muss.

Nicht jedes Symptom ist allerdings auf die Einnahme von Nahrungsergänzung zurückzuführen. Bei anhaltenden Symptomen lassen Sie diese bitte **ärztlich abklären**. Setzen Sie uns davon unbedingt **bei Ihrem nächsten Termin** in Kenntnis.

Der Anfang der Therapie kann manchmal etwas „holprig“ sein. Das gibt sich meist schnell.

Einen **akuten** Termin vereinbaren

- Sie haben grundsätzlich die Möglichkeit, einen Akuttermin in der Praxis zu vereinbaren, wenn Sie eine homöopathische Behandlung Ihrer akuten Symptome wünschen.
- Dieser Termin ist nicht dazu gedacht, Ihren Plan für Nahrungsergänzung zu überprüfen. Dafür müssen Sie **zunächst** die genannten Maßnahmen durchgeführt haben, damit wir Sie **anschließend** beraten können.
- Bitte beachten Sie die **Voraussetzungen** zur Buchung des Akuttermins auf unserer Webseite (unter Termine/Kontakt). Auch auf akute Termine müssen Sie unter Umständen ein paar Tage warten. Wir sind keine Notfallpraxis. Notfälle gehören in ein Krankenhaus, da hier schwere und unmittelbare Schäden für Gesundheit oder Leben drohen. Akute Fälle sind, auch wenn sie unangenehm sind, **keine Notfälle**.

Einen **Folgetermin** vereinbaren

Folgetermine finden regulär ca. alle 8 Wochen statt. Sollte es zu Problemen bei Ihrer

Behandlung kommen, können Sie den Folgetermin grundsätzlich vorziehen.

Bitte beachten Sie bei der Buchung allerdings die reguläre Wartezeit in unserer Praxis

von 3-4 Wochen. **Es ist dabei aufgrund der anfallenden Nacharbeit für jeden Patienten nicht möglich, Patienten**

„zwischendurch reinzuschieben“. Nutzen Sie also bei akuten Beschwerden die Möglichkeit, einen Akuttermin zu buchen oder warten Sie den nächstmöglichen Kontrolltermin ab.

Entlastungsmaßnahmen bei Überreaktion oder Entgiftung

Führen Sie bei Unverträglichkeit oder verstärkter Entgiftung Entlastungsmaßnahmen durch. Zusätzliche Möglichkeiten der Entlastung sind die Colon-Hydro-Therapie sowie Basenwickel, die beide in unserer Praxis angeboten werden.

Unterstützung des Immunsystems

Sie bekommen am Anfang der Therapie von uns eine separate Information wie Sie Ihr Immunsystem bei auftretenden Infekten unterstützen können. Bitte halten Sie diese im Verlauf Ihrer Therapie **griffbereit**, damit Sie sofort reagieren können.

Wie lange muss ich Nahrungsergänzung nehmen?

Wenn Sie epigenetische Störungen haben: für immer. Möglicherweise verändert sich die Dosierung über die Zeit (siehe auch Stressdosierung), aber ganz auf Nahrungsergänzung verzichten, sollten Sie nicht mehr.

Schwermetalle/Hormonbelastung vermeiden

- Verzichten Sie auf die Verwendung von Deos mit Aluminium (auch Deo-Steine) oder Zirkonium. Trinken Sie nicht aus Dosen. Vermeiden Sie Alufolie (auch als Abdeckung). Auch manche Medikamente enthalten Aluminium als Überzug o.Ä.
- Überprüfen Sie Leitungen auf Blei und Kupfer. Trink- und Kochwasser sollten gefiltert werden, auch im Hinblick auf Hormonbelastungen mit Östrogenen und Medikamenten.
- Vermeiden Sie die Halogene Brom (Brandschutz, Brot in den USA), Chlor (Schwimmbecken) und Fluor (Speisesalz, fluoridierte Zahnpflegeprodukte), da diese den Platz für Jod in der Schilddrüse einnehmen und so zu einer Unterfunktion führen können.
- Vermeiden Sie Plastikwasserflaschen (Belastung mit Östrogenwirksamen Substanzen)

- Überprüfen Sie Ihre Kosmetika auf hormondisruptive Substanzen (Tox Fox App, www.bund.net/toxfox). Weitere Hinweise dazu siehe PDF „Lifestyle“.
- Waschen Sie Ihre Haare nicht mit Anti-Schuppen-Shampoo, da diese Zink enthalten und den Zinkwert der HMA verfälschen.

Warum so viel Nahrungsergänzung?

Bitte beachten Sie, dass durch die epigenetisch bedingten Mangelzustände in Ihrem System einzelne Mineralien und Vitamine in Dosen eingenommen werden müssen, die weit über der normalen Tagesdosis liegen. Diese **Hochdosierung** ist so lange unbedenklich, wie die Mangelzustände vorliegen. Bei epigenetischen Störungen entstehen diese Mängel täglich neu.

Die bei Ihnen vorherrschenden Mängel wurden durch Tests belegt und werden im weiteren Verlauf der Therapie überprüft.

Folgende Faktoren verzögern die Wiederherstellung der Nährstoffdepots im Gewebe:

- Probleme mit der Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen
- Unregelmäßige Einnahme der Nährstoffe
- Stress: Nährstoffe werden für das Tagesgeschehen verbraucht, statt in die Depots zu gehen.
- Unbearbeitete Traumata
- Mangel an Eiweiß, Kohlenhydraten oder Fett

Wir unterbreiten per E-Mail weder Behandlungsvorschläge noch geben wir Tipps. Die Beratung findet ausschließlich während telefonischer oder persönlicher Termine statt.
Das hat folgende Gründe:

- Wir kommen mit der Beantwortung der zahlreichen E-Mails zwischendurch nicht mehr hinterher.

- Viele der an uns gerichteten Fragen betreffen die Behandlung. Auch wenn Sie als Patient davon ausgehen, dass Fragen unsererseits mit „ja“, „nein“ oder einem Zweizeiler beantwortet werden können, ist das meist nicht der Fall. Bedenken Sie bitte, wie lange wir uns fortbilden mussten, um Fragen kurz zu beantworten zu können. Somit müssen auch kurz zu beantwortende Fragen entlohnt werden.
- Oft fehlt in einer Anfrage per E-Mail der Kontext des Anliegens. Das kann zu einer unbefriedigenden Antwort sowie zu Missverständnissen führen. In einem Gespräch können wir auf Sie und Ihre Thematik eingehen. In diesem Kontakt können wir die Komplexität Ihres Anliegens erfassen und einen individuellen, fundierten Behandlungsvorschlag unterbreiten.
- Viele der gestellten Fragen werden in Ihren Unterlagen oder Ihrem Plan beantwortet. Bitte lesen Sie also immer noch einmal Ihre Unterlagen, bevor Sie sich an uns wenden.
- Es ist uns nicht möglich, Patienten den grundsätzlichen Kontext der Behandlung zu erklären. Ihnen steht das Buch von Katia Trost „Wege aus der Hormonfalle“ zur Verfügung, in dem Laien viel Hintergrundwissen zur Behandlung vermittelt wird. Warum wir Nahrungsergänzung empfehlen oder nicht empfehlen, hängt von vielen Faktoren ab. Diese zu erläutern, sprengt den Rahmen der Behandlung. Wenn Sie Ihre Behandlung umfassend verstehen wollen, müssen Sie Medizin studieren oder eine Heilpraktikerausbildung absolvieren und anschließend Hormoncoach werden.

Verständnisfragen in Bezug auf Ihre Pläne

Wenn Sie einen neuen Plan bekommen, können Sie dazu **einmalig** Verständnisfragen kostenfrei per E-Mail an die Praxis stellen.

- Richten Sie Ihre Fragen an Verena Hohm unter vh@ulrikehilpert.de .
- Studieren Sie bitte Ihren Plan und Ihre Unterlagen (inklusive Quellen und Rezepte), bündeln und sammeln Sie Ihre Fragen in **einer** E-Mail.

- Verena Hohm beantwortet Verständnisfragen in Bezug auf die Umsetzung Ihrer Pläne, macht aber keine Behandlungsvorschläge. Fragen wie „Wie soll es weitergehen?“ oder „Was soll ich tun?“ sind Fragen, die eine Behandlung betreffen. Dafür vereinbaren Sie bitte Termine mit der verantwortlichen Therapeutin, siehe oben.

Kontrollterminhäufigkeit, Vorlauf

Kontrolltermine finden idealerweise nach 8 Wochen statt.

Bitte vereinbaren Sie mit genügend Vorlauf einen Termin (ca. 3-4 Wochen reichen meistens), damit Sie innerhalb des angegebenen Zeitraums einen Termin bekommen. Spontane Termine sind nicht möglich.

Absetzung der Behandlungskosten und der Nahrungsergänzungsmittel von der Steuer

Manchmal werden die Kosten für den Heilpraktiker oder auch für Nahrungsergänzung als außergewöhnliche Belastung vom Finanzamt anerkannt und sind damit von der Steuer absetzbar. Ob das der Fall ist, richtet sich nicht nur nach der Höhe der Belastung, sondern unserer Erfahrung nach auch nach der Kulanz des Sachbearbeiters in der Steuerbehörde. Erkundigen Sie sich dazu bitte bei Ihrem Steuerberater oder beim Finanzamt. Wir können Ihnen dazu keine weitere Auskunft geben.

Oft wird zur steuerlichen Absetzung oder zur Erstattung durch eine private Zusatzversicherung ein Rezept benötigt. Informieren Sie uns bitte am Anfang Ihrer Behandlung darüber, ob das bei Ihnen der Fall ist.

Rückerstattung von Rechnungen durch private Versicherungen

Bitte entnehmen Sie den AGB auf unserer Webseite Informationen zur Erstattung von Heilpraktikerrechnungen.