



## QRS 101 Homesystem



Gesundheit und Energie für Ihre Zellen  
QRS-Einstellungsempfehlungen



QRS<sup>®</sup> ist einer der angenehmsten Wege  
zu einem gesünderen und längeren Leben.



# Inhalt



- 2 QRS 101 Homesystem
- 4 Menü und Einstelloptionen
- 7 Anwendungsstufen – BASIS Programm
- 8 So steuern Sie Ihren QRS-Behandlungserfolg
- 9 Verträglichkeit
- 10 Programme: Relax – Basis – Vital
- 12 Haben Sie das gewusst?
- 13 QRS – Sport Einstellung
- 14 QRS-Einstellungsempfehlungen – BASIS Programm





# QRS 101 Homesystem

Das QRS 101 Homesystem ermöglicht es jedem Menschen eine individuelle, ganz persönliche Einstellung vorzunehmen. Im 3-Schritt-Verfahren ist das ganz einfach:

- 1. Schritt: Auswahl der Programmes**
- 2. Schritt: Auswahl der Intensität**
- 3. Schritt: Auswahl der Anwendungsdauer**

Das QRS 101 Homesystem lässt sich auch feineinstellen. Jede Auswahl kann verändert werden, so wie sie am besten für Sie ganz persönlich geeignet ist.



# Menü und Einstelloptionen

**Tipp:** QRS 101 verfügt über 2 vorprogrammierbar Timer. Die Therapie kann damit automatisch gestatet werden. Startzeit und Therapieparameter sind frei wählbar. Zur Aktivierung oder Deaktivierung beider Timer: die Feinsteuerung Taste 1 oder 2 gedrückt halten und dabei das Gerät einschalten. Mehr Informationen gibt es auf Seite 21/22 der Bedienungsanleitung.

## relax

Anwendungsgebiete

- Tiefenentspannung
- Immunstimulation
- Schlafstörungen

## basis

Anwendungsgebiete

- Schmerztherapie
- Knochenbehandlung
- Durchblutungsoptimierung

## vital

Anwendungsgebiete

- Vitalitätssteigerung
- Burnout-Syndrom
- Konzentrationsteigerung

## Tonsignal

Der Signalton nach Ablauf der Therapiezeit kann ausgeschaltet werden (Schlafmodus)

## Digitale Anzeige (Display)

Alle Funktionen werden angezeigt. Bei Start des Systems werden die Einstellungen hintereinander angezeigt. Der Anwender kann die Richtigkeit der Einstellungen prüfen.



## Start / Stop-Taste

Das voreingestellte Programm wird gestartet. Wenn keine Änderungen notwendig sind, wird die zuletzt gewählte (gespeicherte) Einstellung wieder gestartet. Das Programm kann mit dieser Taste gestartet und gestoppt werden. Uhrzeiteinstellung: Uhr-Taste und Start/Stop-Taste gleichzeitig gedrückt halten bis das Gerät angeht.

### Systemschaltung

QRS-System an- bzw. ausschalten

### Applikatorwahl (A/B ok)

Umschalten bei zwei angeschlossenen Applikationen (Z. B. Ganzkörper- und Lokalapplikator)

### Feinsteuerung

Verringerung bzw. Erhöhung der Einstellung bei aktiver Auswahl

- Zeiteinstellung
- Therapiedauer
- Intensität

### sensitive Einstellung

voreingestellte Stufe sensitiv bei langem Drücken erhöhbar bis Stufe 10

### medium Einstellung

voreingestellte Stufe 5 bei langem Drücken erhöhbar bis Stufe 10

### intensive Einstellung

voreingestellte Stufe 10 bei langem Drücken reduzierbar bis 1

### Zeitsteuerung

Voreingestellte Wahlkosten für 8, 16 oder 24 Minuten Anwendungsdauer

### Beleuchtung

Die Beleuchtung des Displays kann an- oder abgeschaltet werden (Schlafmodus)

### Netzanschluß

115 bis 230 V



### Anschluß der Applikatoren

Zwei frei wählbare Applikatoren können gleichzeitig am System angeschlossen werden. Mit der Applikatorenwahl-Taste werden diese bedient.

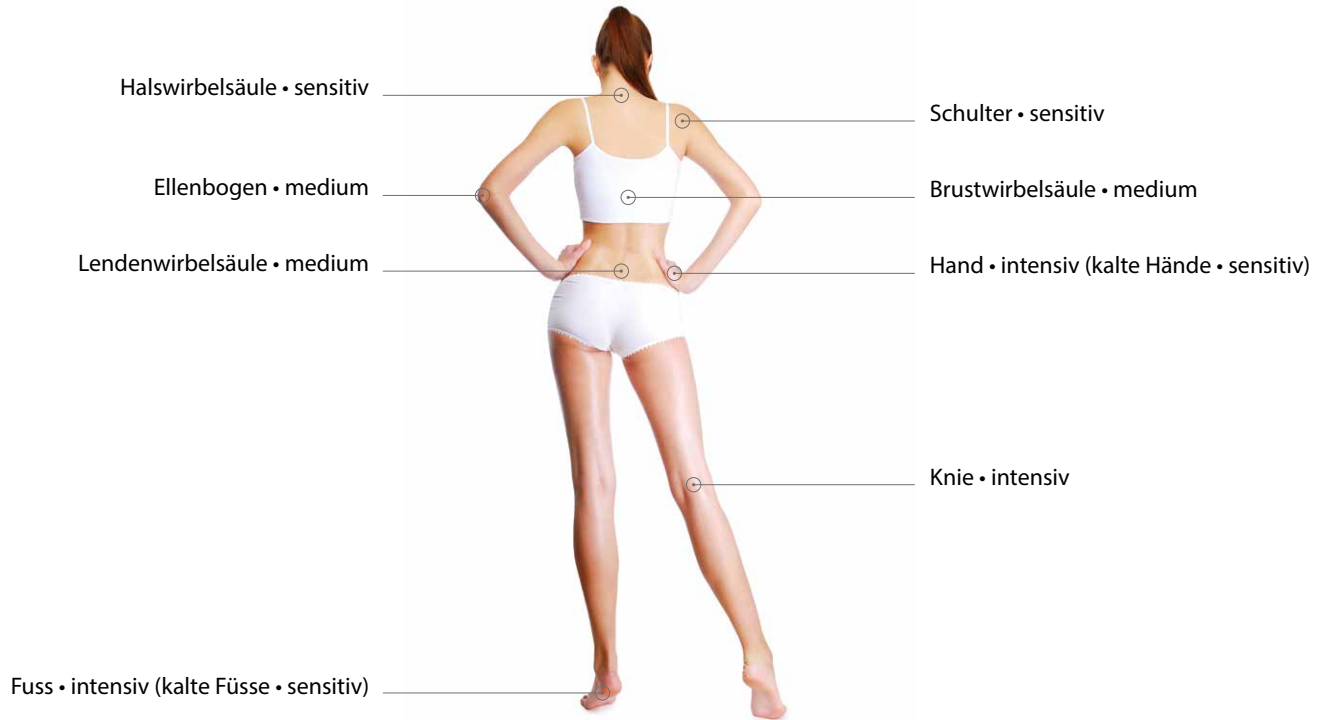




Es gibt keine 326 oder mehr Krankheiten, es gibt nur kranke Zellen.

Wo immer im menschlichen Körper eine Erkrankung auftritt, stehen dahinter Körperzellen, die in ihrer Funktion gestört sind. Krankheit ist grundsätzlich auf einen gestörten Zellstoffwechsel (Metabolismus) zurückzuführen. Auch mit einer Verletzung geht immer eine Störung des Zellstoffwechsels einher. QRS aktiviert/verbessert den Zellstoffwechsel und ist das erste Gerät, bei dem der Ionentransport (Zellstoffwechsel) patentiert wurde .

# Anwendungsstufen – BASIS Programm



# So steuern Sie Ihren QRS-Behandlungserfolg

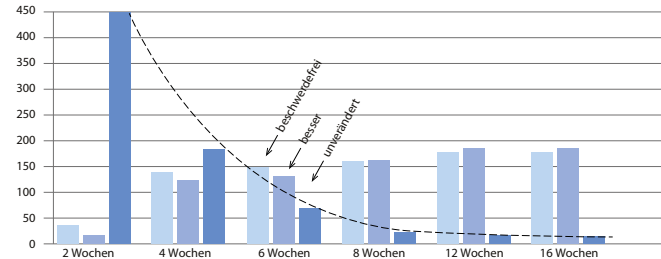
## Anwendungszeit

Es wurde festgestellt, dass die Anwendungszeit bzw. -dauer ganz individuell unterschiedlich eingestellt werden muss. Eine Überdosierung ist nicht möglich, da das QRS Homesystem bis maximal 40 Mikrotresla Feldstärke arbeitet. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) sowie die Empfehlungen sonstiger Fachverbände sehen eine Dauerbelastung von 100 Mikrotresla (bei 50 Hz) als unbedenklich an.

Die Anwendungszeit beträgt in der Regel zweimal täglich 16 Minuten. Eine Anwendung hat bei gesunden Menschen eine Langzeitwirkung von bis zu acht Stunden. Da die Behandlung sehr sanft ist, ist eine Verbesserung des Stoffwechsels und die allgemeine Regeneration der Zellen je nach körperlicher Verfassung nach wenigen Tagen bis mehreren Wochen bemerkbar. Um eine ganzheitliche Gesunderhaltung des Organismus zu erreichen, empfiehlt sich eine Daueranwendung des QRS-Homesystem. Gewöhnungseffekte oder Abhängigkeit durch das Gerät sind nicht bekannt.

## Anwendung nach Maß

Jeder Mensch benötigt eine ganz individuelle, persönliche Einstellung, die seinem Tagesablauf entspricht. Ein Mensch, der ziemlich ruhig, harmonisch, ohne größeren Stress lebt und eine Vitalisierung erreichen will, verträgt höhere Intensitäten (Basis Programm von Medium bis Intensiv). Ganz anders bei Stress, Leistungsdruck oder sportlicher Belastung, wo die Zellstoffwechsel-Funktionen und Zellvitalisierung optimiert werden sollten, sind die niedrige Intensitäten (Basis Programm von Sensitiv bis Medium) zumeist besser verträglich.



# Verträglichkeit



Etwa 40% der Menschen spüren bei den ersten Anwendungen überhaupt nichts. In diesem Fall können ohne Weiteres hohe Stufen mehrfach hintereinander angewendet werden. Man muss allerdings darauf achten, dass bei Anwendung dieser Stufen ab 18 Uhr der Schlaf gestört werden kann.

## Hinweise

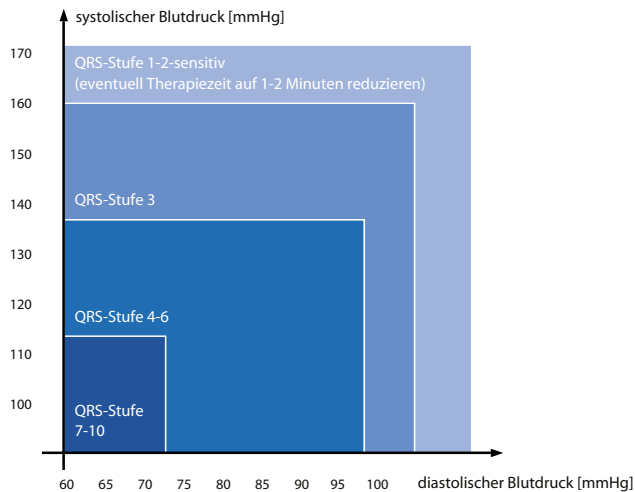
1. Die Anwendungsempfehlung von 2x täglich 16 Minuten basiert auf umfangreiche Anwendungserfahrungen zum großen Teil unter ärztlicher und/oder wissenschaftlicher Kontrolle, woraus sich ergab, dass die Wirkung bis zu acht Stunden angehalten hat. Wie aus den QRS-Einstellungsempfehlungen hervorgeht, darf bei kranken Menschen die Anwendung auch 2 bis 3 mal hintereinander und das zwei bis dreimal täglich durchgeführt werden.
2. Bei stark übersäuertem Blut, starken Schmerzen oder Migräne ist es möglich, eine Anwendung bis zu 5x hintereinander durchzuführen.



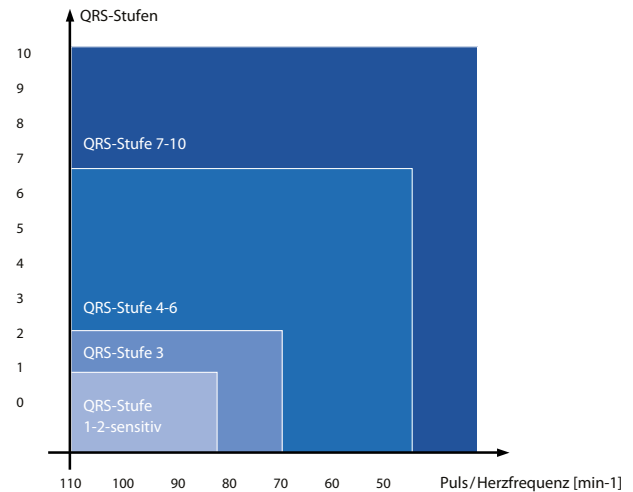
# Programme: Relax – Basis – Vital

Das QRS 101 Homesystem enthält 3 auf Forschung und Anwenderstudien basierte Grundprogramme: Relax, Basis und Vital.

Diese wurden konzipiert für die Allgemeine Förderung, Erhaltung und Optimierung der Gesundheit.



1. Empfohlene maximale QRS-Stufen in Abhängigkeit vom Blutdruck



2. Empfohlene maximale QRS-Stufen in Abhängigkeit des Pulses



### 1. Das Basis-Programm

Anwendungsbereiche: Allgemeine Vitalisierung, Durchblutungsförderung, Regeneration, Stoffwechselaktivierung, Muskulaturlockerung und Schmerzlinderung usw.. Für gezielte Einsätze bitte die Einstellungsempfehlungsliste Seite 14 bis 21 beachten.



### 2. Das Relax-Programm

Anwendungsbereiche: Entspannung, Immunstimulation, Minderung von Schlafstörungen. Beim Relax-Programm wurden im Vergleich zum Basis-Programm spezielle Herz-Kreislauf-Frequenzen verstärkt, um eine derartige Wirkung zu erzielen.



### 3. Das Vital-Programm

Anwendungsbereiche: Leistungsersteigerung und Energieoptimierung (auch bei älteren Menschen), Steigerung der Aufmerksamkeit, Wetterfühligkeit, usw. Auch beim Vital-Programm werden im Vergleich zum Basis- und Relax-Programm spezielle Frequenzen besonders verstärkt, andere eliminiert.

**Sondereinstellung für Kinder:** Basis-Programm, Sensitiv: für Babies; Stufen 1 und 2: Für Kinder unter 13 Jahren. Es ist zweckmäßig, mit niedrigen Stufen zu beginnen, alle 2 Tage um eine Stufe zu erhöhen und wieder von unten zu beginnen, um die Gewöhnung an eine bestimmte Stufe zu verhindern.

**Sondereinstellung für Jugendliche und Erwachsene:** Basis Programm, Medium bis Intensiv, Stufen 7 bis 10: Sollten nur vormittags zur Vitalisierung angewendet werden. Sobald ein Unwohlsein zu spüren ist, die Stufe reduzieren. Medium, Stufe 3 bis 6: Regenerationsförderung, Sensitiv bis Stufe 2: Entspannung und Einleitung der Schlafbereitschaft. Wenn Menschen sehr angespannt, nervös oder gestresst sind, benötigen sie meistens eine niedrigere Intensitätsstufe zum Entspannen. Sie können mit Medium beginnen. Sollten Sie ein Unwohlsein oder deutliche Pulsschläge verspüren, dann die Stufe reduzieren oder sogar auf das Programm Relax gehen, bis Sie sich wohlfühlen. Hinweise für Wach-/Schlafzustände: Umfangreiche Anwendungserfahrungen haben gezeigt, dass am Vormittag die Aktivität gesteigert werden kann, indem eine möglichst hohe Intensität eingeschaltet wird. Am Abend ist das Basis-Programm sensitiv zur Einleitung des Schlafes vorteilhaft.



# Haben Sie das gewusst?

## **Flüssigkeitshaushalt, Mineralstoffe**

Bei mehrfacher Anwendung von QRS pro Tag sollte dem Körper unbedingt zusätzlich Magnesium und sehr viel Wasser zugeführt werden. Das verstärkt den Wasserstoffionen-Transport, vermeidet Wadenkrämpfe und verbessert die Ausscheidung von Giftstoffen.

## **Medikamenteneinnahme**

Es hat sich gezeigt, dass die Einnahme von Medikamenten unter Anwendung von QRS in vielen Fällen reduziert werden kann. Das heißt, der Arzt muss den Patienten genau beobachten und Medikamente während der QRS-Anwendung stufenweise reduzieren und in vielen Fällen ganz absetzen.

## **QRS: Wie praktisch!**

QRS hilft schmerzlos und nebenwirkungsfrei Verletzungen und Narbenbildung effektiver und körperfreundlicher zu behandeln. Ebenso gut lassen sich Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen und Schwellungen mit QRS versorgen.

## **QRS für den vierbeinigen Freund.**

Tiere sind auch Lebewesen und können mit QRS behandelt werden: Z. B. bei Arthrosen, Knochenbrüche, Herz-Kreislaufkrankungen



# QRS – Sport-Einstellungen

## **Aufwärmphase**

Seit vielen Jahren wird QRS von aktiven und erfolgreichen Sportlern eingesetzt, um sich optimal für die bevorstehenden Sporthinweise oder Wettkämpfe vorzubereiten. Viele ersetzen damit sogar ihre Aufwärmphase. QRS regt nämlich bei der entsprechenden Programmeinstellung in erhöhtem Maße unseren Sympathikus, den Teil unseres vegetativen Nervensystems an, der eine Leistungssteigerung unseres Organismus bewirkt. Es werden sowohl eine bessere Gewebsdurchblutung wie auch eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Zellen gewährleistet. Jeder Sportler ist somit optimal vorbereitet – in kürzester Zeit und ohne große Anstrengungen. So kann er sich seine Kräfte für den Endspurt aufsparen.

## **Cool down**

Aus Erfahrungsberichten von unzähligen Sportlern ist auch bekannt, dass mit QRS die Regenerationsphase nach dem Sport optimal unterstützt werden kann. Durch die QRS Anwendung mit der entsprechenden Einstellung wird der Parasympathikus, der im Volksmund auch „Ruhenerve“ genannt wird, stimuliert. Er dient dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven. Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung. Also genau die Voraussetzungen, die unser Körper für die Regeneration benötigt.



# QRS-Einstellungsempfehlungen – BASIS-Programm

Bei ärztlich festgestellten Indikationen

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Augen:</b>	Stufe 1	8 Min. 1x tgl.	Stufe 1	8-16 Min. 2x tgl.	günstig; lokale Anw. mit Brillenappl.*
<b>Allergien:</b>	Stufe 3-8	8-16 Min. 3x tgl.			einschl. bei Ganzkörper- Appl.
<b>Arthrose:</b>					
Arthrose HWS	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 3-5	24 Min. 2-3x tgl.	sanfte Lagerung berücksichtigen
Arthrose BWS	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 5-6	24 Min. 2-3x tgl.	sanfte Lagerung berücksichtigen
Arthrose LWS	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 8-10	24 Min. 2-3x tgl.	sanfte Lagerung berücksichtigen
Coxarthrose, Hüfte	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 8-10	24 Min. 2-3x tgl.	
Gonarthrose, Knie	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 7-10	24 Min. 2-3x tgl.	
Arthrose Schultergelenk	Stufe 1-2	8 Min. 3x tgl.	Stufe 5-7	24 Min. 2-3x tgl.	
Arthrose Fußgelenke	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 8-10	24 Min. 2-3x tgl.	
Arthrose Finger und Handgelenke	Stufe 1-2	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 10	24 Min. 2-3x tgl.	punkt. Anwend. m. Stab empf.
Pseudoarthrose	Stufe 3-6	8 Min. 3x tgl.	Stufe 6-8	24 Min. 1-3x tgl.	Kissen-Stärke lokal abhängig
<b>Autoimmunerkrankungen:</b>	Stufe 3-6	8 Min. 3x tgl.	Stufe 3-8	16 Min. 2x tgl.	
Hepatitis, Colitis Ulcerosa, Sklerodermie u.a.m.					
<b>Atemwegserkrankungen:</b>	Stufe 3-6	8 Min. 3x tgl.	Stufe 2-4	16-24 Min. 3x tgl.	einschleichen bei Gankörper-
Asthma, Bronchitis u.a.m.					Appl., Kissen auf Brustkorb
akuter Asthmaanfall	Stufe 6-10	16-24 Min. 1x tgl.			

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Blutdruck:</b> (Hypertonie)	Stufe 1-2	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 1-2	16 Min. 2x tgl.	Lokal-Appl. im Nackenbereich,
<b>Blutdruck:</b> (Hypotonie)	Stufe 3-5	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 3	16 Min. 1x tgl.	bis zum Haaransatz
<b>Durchblutungsstörungen:</b> Ulcus cruris	Stufe 1-3	8 Min. 2x tgl.	Stufe 3-6	24 Min. 2x tgl.	Lokal-Appl. lokal an der schlecht durchbluteten Stelle
<b>Ellbogen:</b> Arthritis, Tennisarm, Golfarm, Muskel-, Sehnen- oder Gefäßverletzungen, eingeschränkte Beweglichkeit, Unfall, Reha, Operation u.a.m.	Stufe 3-6	8 Min. 1x tgl.	Stufe 6-10	16-24 Min. 2-3x tgl.	
<b>Frakturen:</b>	Stufe 3-6	8 Min. 3x tgl.	Stufe 4-8	24 Min. 2-3x tgl.	
<b>Fuß:</b> Arthritis, Durchblutungsstörungen, Gicht, Verstauchungen, Schwellungen, Zerrungen, Sprunggelenk-, Sehnen-, Muskel- und Nervenverletzungen, Spreiz-, Senk-, Hohl- und Plattfuß, Hallux valgus, Prellungen, Reha, Unfall, Operation u.a.m.	Stufe 3-6	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 9-10	24 Min. 2-3x tgl.	
<b>Gynäkologie:</b> Eierstockentzündungen- und -zysten, hormonelle Dysbalancen, Myome, klimakterische Beschwerden, Menstruationsstörungen, Prämenstruelles Syndrom, u.a.m.	Stufe 1-4	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 1-4	16 Min. 2x tgl.	einschleichen bei Ganzkörper-Appl. 8 Min. Kreuzbein, 8 Min. Schambein

## QRS-Einstellungsempfehlungen

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Harnwege und männliche Geschlechtsorgane:</b> Störungen der Harnwege, Impotenz, Nieren- erkrankungen, Prostatahypertrophie u.a.m.	Stufe 1-4	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 3-6	16 Min. 2x tgl.	Lokal-Appl. am Schambein und LWS je 8 Min.
<b>Hand:</b> Arthritis, Karpaltunnelsyndrom, Morbus Sudeck, Sehnenscheidenverletzungen, Unfall, Reha, Muskelverletzungen, Operation, schnellende Finger, eingeschränkte Beweglichkeit u.a.m.	Stufe 3-6	8 Min. 1x tgl.	Stufe 5-8	24 Min. 2-3 x tgl.	
<b>Hauterkrankungen:</b> Akne, Dekubitus, Ekzeme, Furunkel, Haarausfall, Lupus erythematodes, Neurodermitis, Psoriasis, Hyperhidrose, Verbrennungen, Wundheilung u.a.m.	Stufe 3-6	16 Min. 3x tgl.	Stufe 3-8	16-24 Min. 2-3x tgl.	einschleichen bei Ganzkörper- Appl. Lokal-Appl. an den lokalen Problemzonen
<b>Herz:</b> Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörung, Herzinsuffizienz, Bypass, Koronare Herzkrankheit, Arteriosklerose, Herzschrittmacher und andere elektronische Implantate keine Kontraindikation	Stufe 1-3	8 Min. 3x tgl.	Stufe 2-3	8 Min. 2x tgl. und 8 Min. BWS	Lokal-Appl. 8 Min. Brustkorb

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Hüfte:</b> Luxation, Fehlstellung, Arthritis, Myalgien, Morbus Perthes, Hüftkopfnekrose, Nervenläsion, künstliches Hüftgelenk, Schleimbeutelentzündung, Unfall, Operation, Reha, u.a.m.	Stufe 1-3	8 Min. 1x tgl.	Stufe 4-6	16-24 Min. 2-3x tgl.	Lokal-Appl. abwechselnd vor, seitlich, hinter der Hüfte
<b>Infektionskrankheiten:</b> im Kindesalter	Stufe 1-3	8 Min. 3x tgl.			Kontraindikation: Temp. über 38°C
<b>Kiefer-, Zahnerkrankungen:</b> Findet die Behandlung beim Arzt statt, 3 mal wöchentlich mindestens, kann die Anwendungszeit verlängert werden (z.B. statt 8 Minuten 16 Minuten).	Stufe 3-6	8 Min. 1x tgl.	Stufe 3-6	8-16 Min. 3-4x	punkt. Anwendung mit Stab*empf.
<b>Knie:</b> Arthritis, Sehnen-, Nerven- und Muskelverletzungen, Durchblutungsstörungen, Meniscus, Bänderverletzung, Gelenkersatz, Schleimbeutelentzündung, Patellafraktur, Operation, Reha u.a.m.	Stufe 3-6	8 Min. 2x tgl.	Stufe 6-8	16-24 Min. 2-3x tgl.	
<b>Leber-, Galletrakt:</b>	Stufe 1-6	8 Min. 2x tgl.	Stufe 1-4	16 Min. 2x tgl.	Lokal-Appl. lokal
<b>Migräne:</b> Prävention	Stufe 1-3	8 Min. 2x tgl.	Stufe 1-2	16-24 Min. 1-2x tgl.	Lokal-Appl. im Nacken
Migräneanfall, akuter			Stufe 5-10	16-24 Min. 1-2x tgl.	Lokal-Appl. im Nacken
<b>Nebenhöhlenentzündungen:</b>	Stufe 1-6	8 Min. 2x tgl.	Stufe 4-8	8 Min. 2x tgl.	punkt. Anwend. mit Stab-Appl.

## QRS-Einstellungsempfehlungen

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Nervensystem:</b> Lähmungen, Polyneuropathie, Neuralgie, Gürtelrose, Rückenmarksverletzungen, Sensibilitätsstörungen, Multiple Sklerose u.a.m.	Stufe 1-6	8 Min. 2x tgl.	Stufe 1-4	16 Min. 2x tgl.	einschleichen bei Ganzkörper-Appl., immer mit Stufe 1 beg., lokal-Appl. lokal an Verletzung/Störung
<b>Ohren:</b> Tinnitus	Stufe 1	8 Min. 1x tgl.	Stufe 1-5	8-16 Min. 2x tgl.	lok. Anwend. mit Kopfhörer-Appl.*
<b>Osteoporose:</b> Prävention	Stufe 4-10	16-24 Min. morg.			mindestens 3 Monate lang
Vorsorge gegen Knochenbrüche	Stufe 1-5	24 Min. mittags			
	Stufe 1	8-16 Min. abends			
<b>Psyche:</b> Stress, restless leg, Angst, Unruhe, Depression, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Energielosigkeit, ADD, ADHD, Schizophrenie u.a.m. Burn-out-Syndrom	Stufe 1-4	8 Min. 2-3x tgl.			Langsames einschleichen! Mit 2 Min. anfangen
<b>Schulter:</b> Entzündungen der Muskelansätze und Sehnen, Kapselverletzungen, Myalgien, Nervenverletzungen, Frozen-Shoulder, Arthritis, Durchblutungsstörungen, Rotatorenmanschette, Zerrungen, Unfall, Schulter- Arm-Syndrom, Operation, Reha, Schleimbeutelentzündung u.a.m.	Stufe 1-3	8 Min. 1x tgl.	Stufe 2-4	16-24 Min. 2-3x tgl.	

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Sportanwendungen, Sportverletzungen:</b> Zerrungen, Tennisarm, Muskel-, Bänder- und Sehnenriss, Luxationen, Verstauchungen, Prellungen, Verspannungen, Muskelkater, u.a.m.	Stufe 3-6	8 Min. 3x tgl.	Stufe 6-10	16 Min. 3x tgl.	
<b>Sport - Trainingsaufbau:</b>	Stufe 3-10	8 Min. 3x tgl.			
<b>Sport - Regeneration:</b>	Stufe 1	8 Min. 1-2x tgl.			sofort nach dem Training
<b>Stoffwechsel:</b>					
Adipositas	Stufe 1-3	8 Min. 2-3x tgl.			einschleichen
Gicht	Stufe 1-4	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 5-10	16-24 Min. 2-3x tgl.	
Diabetes mellitus	Stufe 1-3	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 1-10	24 Min. 1x tgl.	Lokal-Appl. im BWS-Bereich
Schilddrüsenunterfunktion	Stufe 1-2	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 1-2	8 Min. 2-3x tgl.	Lokal-Appl. im Nackenbereich
Schilddrüsenüberfunktion	Stufe 1-2	8 Min. 2-3x tgl.			nur Matte, Behandlung erst nach medikamentöser Einstellung beim Arzt, sonst Kontraindikation

## QRS-Einstellungsempfehlungen

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.		Bemerkung
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit	
<b>Verdauungsorgane:</b> Verstopfung, Pankreatitis, Refluxkrankheit, Verdauungsstörungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Gastritis, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Durchfall u.a.m	Stufe 1-3	8 Min. 2-3x tgl.	Stufe 1-4	8-16 Min. 2x tgl.	Ganzk.-Appl. und Lokal-Appl. immer mit Lokal-Appl. am Bauch
<b>Venenerkrankungen:</b> Hämorrhoiden, Trombophlebitis, Krampfadern u.a.m.	Stufe 1-4	8 Min. 2x tgl.	Stufe 1-4	24 Min. 1x tgl.	einschleichend beginnen
<b>Wirbelsäule HWS:</b> Arthritis, Bandscheiben, Osteochondrose, Osteoporose, Nervenverletzungen, Reha, Verletzungen der Wirbel, des Rückenmarks, der Muskulatur oder der Haut, Schiefhals, Zervikalsyndrom, Verspannungen, Unfall, Peitschenschlagsyndrom, Operation u.a.m.	Stufe 1-6	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 1-2	24 Min. 2-3x tgl.	entspannte Lagerung für gesamte Wirbelsäule, Lokal- Appl. auch im Sitzen anwendb.



Lokal-Applikatoren

Indikationen	Ganzkörper-Appl.		Lokal-Appl.	
	Stufe	Zeit/Häufigkeit	Stufe	Zeit/Häufigkeit
<b>Wirbelsäule BWS:</b> Arthritis, Bandscheiben, Osteoporose, Nervenverletzungen, Reha, Verletzung der Wirbel, des Rückenmarks, der Muskulatur oder der Haut, Skoliose, Verspannungen, Unfall, Operation u.a.m.	Stufe 1-6	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 2-4	24 Min. 2-3x tgl.
<b>Wirbelsäule LWS:</b> Bandscheibenvorfall, Gleitwirbel, Lumboschalgie, Lähmungen, Hexenschuß, Reha, Verletzungen der Wirbel, des Rückenmarks, der Muskulatur oder der Haut, Verspannungen, Unfall, Operation u.a.m.	Stufe 1-6	8 Min. 1-2x tgl.	Stufe 4-6	24 Min. 2-3x tgl.



Ganzkörper-Applikator

